

# Beruf Aktuell

Frühjahr/Sommer 2025

Neu:  
Künstliche  
Intelligenz –  
KI verstehen und  
anwenden!





### Liebe Bildungsinteressierte,

mit dieser Broschüre möchte die Volkshochschule Frankfurt am Main Ihnen eine Auswahl berufsorientierter Fortbildungen anbieten. Das Angebotsspektrum reicht von Kursen zum Thema EDV, über Sprachen und Rhetorik/Kommunikation bis hin zu Management und Rückentraining. Bei uns finden Sie Aktuelles und Interessantes zu relevanten Themen aus dem Bereich Arbeit und Beruf. Ihr Vorteil: alles aus einer Hand! Für Ihr Unternehmen planen und organisieren wir Schulungen, die Ihre Mitarbeitenden bedarfsgerecht weiterbilden. Sie können präzise die Fortbildung wählen, die Sie brauchen. Alle Kurse aus der beiliegenden Broschüre sind in unserem offenen Angebot buchbar. Darüber hinaus machen wir Ihnen aber auch maßgeschneiderte Angebote für Ihre Organisation, sei es in der freien Wirtschaft, im sozialen oder kulturellen Bereich. Die Weiterbildungen können in den Schulungsräumen der VHS, in Ihren Räumen oder online durchgeführt werden. Sie können exakt die Fortbildung wählen, die Sie vor dem Hintergrund der gegenwärtigen Herausforderungen brauchen.

Aktuell bieten wir zahlreiche neue Kurse zum Umgang mit künstlicher Intelligenz an, mit denen Sie Ihre Mitarbeiter:innen an diese neue Technologie heranführen können. Gerne können wir Ihnen auch hierzu passgenaue Weiterbildungen für Ihr Unternehmen anbieten.

Die VHS möchte Arbeitgeber mit Blick auf den aktuellen Fachkräftemangel besonders auf die Möglichkeit hinweisen, dass wir für Sie berufsbezogene Deutschkurse anbieten können, die speziell auf die Anforderungen in Ihrem Unternehmen zugeschnitten sind. Wir berücksichtigen Ihr individuelles Zeitmanagement: Sie können die Termine und Dauer der Fortbildungen individuell mit uns vereinbaren. Unsere Angebote orientieren sich an den konkreten Anforderungen der Arbeitswelt, die Dozentinnen und Dozenten sind fachlich und pädagogisch qualifiziert und erfahren.

Wenn Sie eine fachlich kompetente Fortbildung suchen, dann entscheiden Sie sich für ein Angebot der Volkshochschule Frankfurt am Main.

Für nähere Informationen und konkrete Angebote für Weiterbildungen können Sie sich gerne an uns wenden:

Dr. Arijana Neumann  
 Fachbereichsleiterin Arbeit und Beruf  
 E-Mail: [arijana.neumann.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:arijana.neumann.vhs@stadt-frankfurt.de)  
 Telefon: 069 212-73766

Wir wünschen Ihnen für Ihre berufliche Zukunft – und die Ihrer Mitarbeitenden – viel Erfolg.

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main



BU

Ausgewählte Bildungsurlaube stellen wir Ihnen in diesem Heft unter dem Symbol  vor, Inhaltsbeschreibungen finden Sie mit der jeweiligen Kursnummer auf unserer Website unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

# Inhalt

Wir fördern Ihre berufliche Power .....	5	<b>Corporate Skills .....</b>	<b>42</b>	<b>Wirtschaft, Ratgeber .....</b>	<b>50</b>
Ansprechpartner:innen .....	6	Sprechbildung .....	42	XPert – Business .....	51
Das Microsoft Office Specialist Programm .....	7	Rhetorik.....	42	BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis ...	52
Anmeldeformular .....	61	Kommunikation.....	43	Office-Training.....	55
Kursanmeldung und Information.....	63	Coaching .....	44	Bewerbung, Berufsorientierung.....	56
<b>Sprachen.....</b>	<b>9</b>	Persönlichkeitsentwicklung .....	45	<b>Psychologie .....</b>	<b>57</b>
Englisch .....	10	Mediation, Präsentieren.....	46	<b>Gesund am Arbeitsplatz .....</b>	<b>59</b>
<b>Computer und Internet.....</b>	<b>11</b>	Visualisierung, Train the Trainer, NLP.....	47		
Windows 11 – Basics .....	11	Management .....	48		
Tipps für den Alltag .....	12				
Smartphones und Tablets.....	13				
Textverarbeitung .....	15				
Tabellenkalkulation .....	16				
Datenbanken .....	19				
Präsentation.....	20				
Bürokommunikation.....	21				
Kombinationskurse – MS Office .....	22				
Bild- und Fotobearbeitung .....	23				
Design, Grafik, Layout .....	25				
Audio, Video, Animation, 3D .....	28				
Social Media Marketing.....	29				
Online-Marketing, Bloggen, Webdesign.....	33				
Programmieren, Robotik, KI .....	36				
Betriebssysteme, Netze .....	41				



## Wir setzen auf Qualität!

**Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kund:innen.**

Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf Ihre Anforderungen und Ihre Zufriedenheit ausgerichtet. Wir nehmen Ihre Anregungen, Beschwerden und Ideen ernst und bemühen uns um einen hohen Qualitätsstandard.

Um diesen Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns jedes Jahr einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen. Alle Informationen hierzu finden Sie unter [vhs.frankfurt.de/qualitaet](https://vhs.frankfurt.de/qualitaet).

# Wir fördern Ihre berufliche Power!

Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

## Digitale Kompetenz für alle

### Fit im Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone

An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an EDV-Kursen. Neben einführenden Computer, Tablet-, Smartphone- und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze. Alle unsere Kurse zielen darauf ab, Ihnen Orientierung im digitalen Alltag und der digitalisierten Arbeitswelt zu geben.

Neben Abend- und Wochenendkursen haben wir Bildungsurlaube aber auch kompakte Vorträge und Workshops im Programm. In einigen Kursen können Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

### Modularisierte Microsoft Office-Kurse

All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

### MOS-Zertifikate

Wir sind autorisiertes Testcenter von Microsoft Office Specialist und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch.

### Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über Handwerkszeug wie erstelle ich einen Blog und/oder Content (z.B. Texte, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts) bis hin zu Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

### KI, Robotik, Programmierung

Wir haben bisher Bildungsurlaube zum Thema Robotik, in Kooperation mit der Frankfurter Stadtbücherei angeboten. Nun ist auch bei uns ein Roboter eingezogen und wir können ihn in verschiedenen Kursen, wie auch im Kundenservice einbinden. Daher haben wir unser Angebot zu den Zukunftstechniken Web 3.0, semantische Spracherkennung, künstliche Intelligenz noch einmal erweitert.

### Kontakt

Susanne Fränznick  
Telefon: 069 212-38391  
E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Charoula Tzoumis  
Telefon: 069 212-48706  
E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

## Corporate Skills

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Unsere Angebote für Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abschlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

### Kontakt

Hans-Peter Matthias  
Telefon: 069 212-39996  
E-Mail: hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

Charoula Tzoumis  
Telefon: 069 212-48706  
E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

## In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter
- erwerben Sie Qualifikationsnachweise
- können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen
- erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz
- lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien

## Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld. Das umfangreiche Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung richtet sich an pädagogische Fachkräfte (Erzieher:innen, Sozialpädagogen:innen, Lehrer:innen u.a.), Kindertagespflegepersonen und weitere Mitarbeitende in der Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern. Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Grundlagenwissen und geben neue Impulse in trägerübergreifenden und multiprofessionellen Lerngruppen.

### Kontakt

Das Jahresprogramm für dieses Weiterbildungsangebot können Sie anfordern bei

Nedica Divac

Telefon: 069 212-38329

E-Mail: nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Martina Köbberich

Telefon: 069 212-73677

E-Mail: martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

## Sprachen

In unseren Sprachkursen erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen. Mit einem Sprachkurs fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen, Sie erweitern Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen. Durch den Ausbau und die Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse steigern Sie nicht zuletzt Ihre Chancen im Beruf.

### Kontakt

Deutsch

berufssprachkurs.vhs@stadt-frankfurt.de

Englisch und slawische Sprachen

Dr. Liliya Karpynska

liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Französisch, asiatische Sprachen

Ambrogio Bossi

ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

Italienisch, Spanisch

Tiziana Raimondo

tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

## Psychologie

Unsere Angebote im Bereich der Psychologie umfassen die Themen Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement, Kommunikation sowie Lern- und Gedächtnistraining.

### Kontakt

Christine Göllner

Telefon: 069 212-39837

E-Mail: christine.goellner.vhs@stadt-frankfurt.de

## Gesund am Arbeitsplatz

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können. Sie verbinden Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung. Sie lernen Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen und erwerben Wissen rund um die Gesundheit.

### Kontakt

Julia Shirtliff

Telefon: 069 212-45663

julia.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

### Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

Wenn Sie wegen einer Behinderung oder Einschränkung Fragen haben, freuen wir uns, wenn Sie sich melden. Wir versuchen gerne eine Lösung für Sie zu finden.

Susanne Bell

susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de

Telefon: 069 212 30606

## Allgemeine Hinweise

### Kleine Lerngruppen

Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter:innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem:r Teilnehmer:in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

### Teilnahmevoraussetzung und Beratung

Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

### Begleitende Kursunterlagen

Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags ([www.herdt.de](http://www.herdt.de)).



### Bildungsurlaub

Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

# Das Microsoft Office Specialist Programm

Lassen Sie sich Ihre Kenntnisse in Microsoft Office 2019 und 365 zertifizieren.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein.

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Alle MOS-Prüfungen können unabhängig voneinander abgelegt werden. Bei jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

## MOS Associate

Mit den MOS Associate-Zertifikaten weisen Sie Ihre Grundlagenkenntnisse in den Programmen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“ müssen Sie drei der vier Prüfungen: Word Associate, Excel Associate, PowerPoint Associate und Outlook Associate bestehen. Davon muss mind. eine Prüfung in der Version Microsoft 365 Apps abgelegt werden.

Nach Bestehen der dritten MOS Associate-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“.

## MOS Expert

Die MOS Expert-Zertifizierung ist die höchste Kompetenzstufe. Mit den MOS Expert-Zertifikaten weisen Sie jeweils Ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten in den Anwendungen Word, Excel und Access nach.

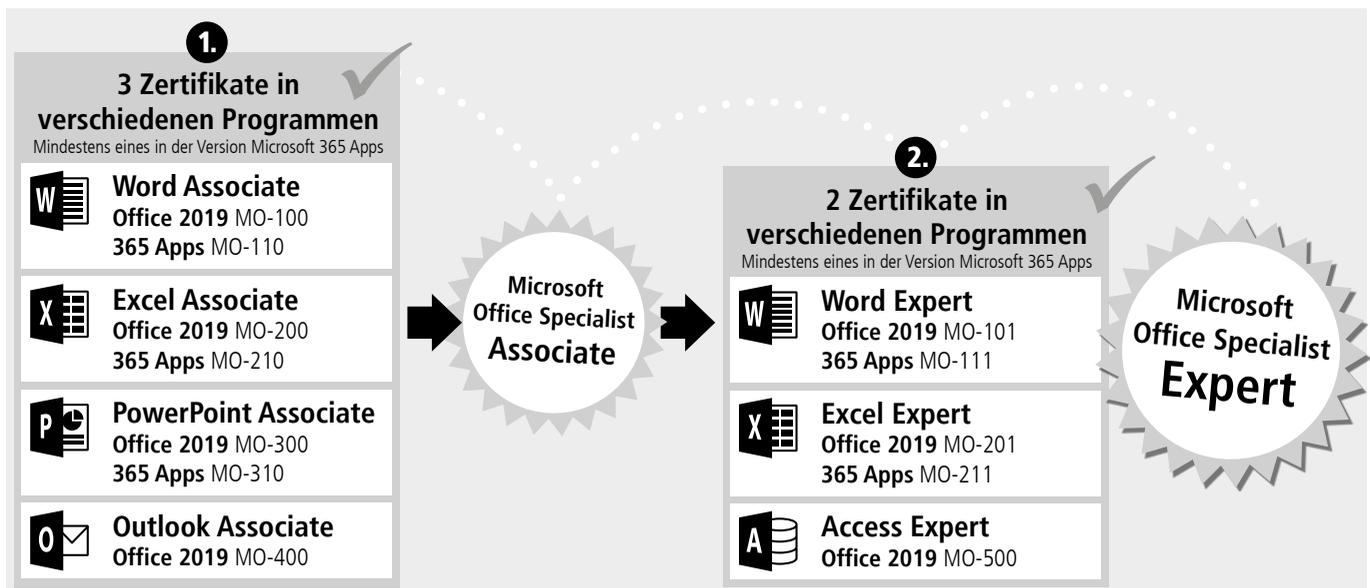
Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert“ müssen Sie ergänzend zum Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“ zwei

der drei Prüfungen: Word Expert, Excel Expert und Access Expert bestehen. Davon muss mind. eine Prüfung in der Version Microsoft 365 Apps abgelegt werden.

Nach Bestehen der zweiten MOS Expert-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert“.



## Ihr Weg zum Microsoft Office Specialist Expert



**Prüfungsnummern von Microsoft:** Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

## MOS-Prüfungen Frühjahr/Sommer 2025

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 365 und 2019 in Präsenz und online ablegen. Sie haben Interesse an Zertifikaten auf Englisch? Sprechen Sie uns an.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

### Prüfungsort

Volkshochschule Frankfurt a.M.  
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

### Kosten

Retake-Prüfung: € 130

Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

### Abmeldefristen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB, 6: Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer).

### Beratung und Anmeldung

Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Charoula Tzoumis, Pädagogik

Telefon: 069 212-48706

E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

Petra Birkenstock, Verwaltung

Telefon: 069 212-38345

E-Mail: petra.birkenstock.vhs@stadt-frankfurt.de

## MOS-Infoveranstaltungen

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet online über die Videoplattform Zoom statt. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

**9090-01:** 12. März, 16.30 – 17.30 Uhr



### Prüfungsauswahl und -termine Microsoft Office 2019 und 365

- MO-110: Word (Microsoft 365 Apps)
- MO-210: Excel (Microsoft 365 Apps)
- MO-310: PowerPoint (Microsoft 365 Apps)
- MO-100: Word (Office 2019)
- MO-200: Excel (Office 2019)
- MO-300: PowerPoint (Office 2019)
- MO-400: Outlook (Office 2019)
- MO-111: Word Expert (Microsoft 365 Apps)
- MO-211: Excel Expert (Microsoft 365 Apps)
- MO-101: Word Expert (Office 2019)
- MO-201: Excel Expert (Office 2019)
- MO-500: Access Expert (Office 2019)

**9091-01:** 07. Feb., 09.00 – 10.30 Uhr

**9091-03:** 21. März, 09.00 – 10.30 Uhr

**9091-05:** 25. Apr., 09.00 – 10.30 Uhr

**9091-07:** 06. Juni, 09.00 – 10.30 Uhr

**9091-09:** 18. Juli, 09.00 – 10.30 Uhr

**9091-11:** 22. Aug., 09.00 – 10.30 Uhr

## Kurse zur Prüfungsvorbereitung

### Microsoft Office-Kurse

Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II
- Excel I + II + III
- PowerPoint I + II
- Outlook I + II

### MOS-Prüfungsvorbereitung

Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U“. Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.

# Sprachen

## Durch den Ausbau und die Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse steigern Sie Ihre Chancen im Beruf.

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“ ([vhs.frankfurt.de/GER](http://vhs.frankfurt.de/GER)) aufgebaut.

### Bildungsurlaube

Unsere Kurse sind nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz (HBUG) anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei Ihrer Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub auch buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung; wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

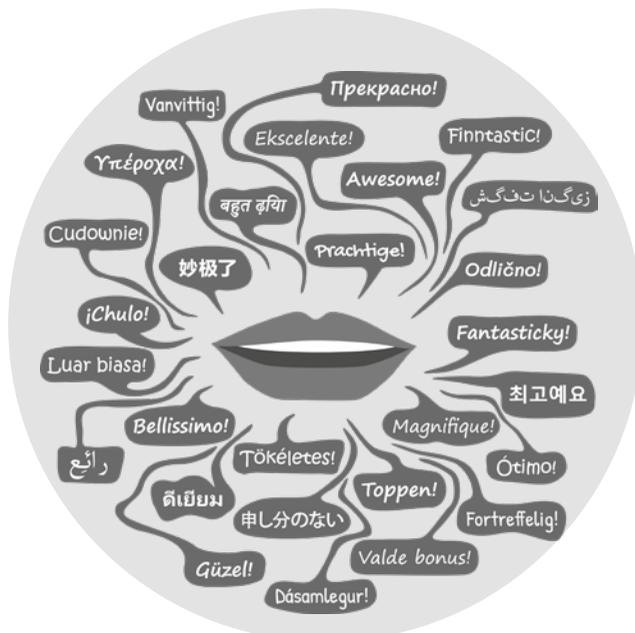
### Prüfungsvorbereitungskurse

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten:

- Englisch: Cambridge-Prüfungen PET, FCE, CAE, CPE und International English Language Testing (IELTS)  
Kontakt: Liliya Karpynska, [liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de)
- Japanisch: JLPT N5  
Kontakt: Ambrogio Bossi, [ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de)

### International anerkannte Prüfung

- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)  
Kontakt: Tiziana Raimondo, [tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de)



## Test und Beratung sind kostenfrei.

### Englisch, Französisch, Spanisch

Sie sind Anfänger:in? Dann sind Sie im Kurs A1.1 richtig. Bei Vorkenntnissen werden Sie mit Hilfe unserer Expert:innen eingestuft.

### Möglichkeit 1:

#### Sprachtest mit anschließender telefonischer Beratung (unsere Empfehlung)

So funktioniert's:

1. Gehen Sie auf [vhs-frankfurt.eurotest.me](http://vhs-frankfurt.eurotest.me) und absolvieren Sie den Online-Test für Ihre Wunschsprache.
2. Vereinbaren Sie unter [vhs.frankfurt.de/termin](http://vhs.frankfurt.de/termin) eine telefonische Einstufung. Sie ergänzt den Test. Anschließend erfahren Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen.

### Möglichkeit 2:

#### Persönliche Beratung (Sonnemannstraße 13)

So funktioniert's:

1. Gehen Sie auf [vhs-frankfurt.eurotest.me](http://vhs-frankfurt.eurotest.me) und absolvieren Sie den Online-Test für Ihre Wunschsprache.
2. Vereinbaren Sie unter [vhs.frankfurt.de/termin](http://vhs.frankfurt.de/termin) eine persönliche Beratung und bringen Sie bitte das Online-Testergebnis mit. Anschließend erfahren Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen.

### Weitere Fremdsprachen

Als Anfänger:in melden Sie sich bitte im Kurs A1.1 an. Bei Vorkenntnissen helfen Ihnen unsere Expert:innen gerne weiter. Wenden Sie sich einfach an die 069 212 71501 oder schicken Sie eine E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de).

Für Englisch, Französisch, Spanisch, Dänisch, Norwegisch, Schwedisch und Italienisch steht Ihnen zur ersten Orientierung unter [vhs-frankfurt.eurotest.me](http://vhs-frankfurt.eurotest.me) ein Online-Sprachtest zur Verfügung.

Für Italienisch gibt es darüber hinaus eine eigene telefonische Sprachberatung.

Sie ist Mo – Fr, 10 – 13 Uhr unter 069 212-37662 erreichbar.

## Englisch

### 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

**4205-81**   *Carolyn Roether; Diana Pounsford*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. März – 07. März, 5x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

### Business English Week C1

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

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt

**4205-91**   *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juli – 11. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### IELTS Kompaktkurs Einführung und Übungen

IELTS- the International English Language Testing System – is designed to assess the language ability of candidates who need to study or work where English is the language of communication. There are two modules: academic or general and the nine levels of evaluation compare to CEFR A1 to C2. It fulfills requirements for visa applications etc. Exams are offered monthly in Frankfurt. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this useful but challenging qualification.

Course payment in two instalments is possible on request.

**4282-05** *Carolyn Roether*  
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. März – 01. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 120

### Cambridge English: First (FCE) B2 Preparation for the exam on 24 July

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this challenging qualification. We recommend that you attend two consecutive FCE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Please note:

Exam Fee: At the present time the examination fee is 263 €. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provalids Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Ready for First, fourth Edition, Student's Book Package with ebook, MPO and Key, Hueber Verlag

**4282-06**  *Carolyn Roether*  
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 01. Juli, 11x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

Online

**4282-07**  *Sam Martin Seyedkalal*  
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **08. März – 31. Mai, 11x**  
Online; € 300

### Online: Cambridge English: Advanced (CAE)

#### Preparation for the exam on 25 July

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend

two consecutive CAE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Please note:

Course payment in two instalments is possible on request.

Exam Fee: At the present time the examination fee is 280 €. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provalids Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Ready for Advanced Fourth Edition, Student's Book with Key, Hueber Verlag

**4282-08**  *Sam Martin Seyedkalal*  
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **07. März – 27. Juni, 15x**  
Online; € 320

### Cambridge English: Proficiency (CPE) Preparation for the exam on 7 June

This very challenging examination is widely recognised throughout the world by universities, institutes of higher education, professional bodies and in commerce and industry as an indication of a very high level of competence in English. A CPE certificate is proof of your ability to use English with fluency and sophistication at a level approaching that of a native speaker. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Please note:

Course payment in two instalments is possible on request.

Exam Fee: At the present time the examination fee is 300 €. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change.

The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provalids Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**4282-10**  *Carolyn Roether*  
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. März – 28. Mai, 11x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Business English Communication B2+

Enroll in this engaging and interactive course designed for individuals at the B2+ level. This program will provide you with the skills and confidence to communicate effectively and convincingly in a professional setting. By mastering this course, you will gain the linguistic proficiency and self-assurance required to thrive in the international business sphere.

**4285-13** Diana Pounsford  
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. März – 03. Juli, 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 170

## Business English Communication C1/C2

Join us for this dynamic and interactive course that will empower you to communicate fluently and persuasively in a professional context. This course will equip you with the language fluency and confidence needed to excel in the global business arena. Take your career to new heights with Advanced Business English for Professionals.

**4285-16** Martina Weyreter  
Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**  
Bethmannschule; € 200

## Online: Business English Vocabulary C1/C2

In this course you will expand your business vocabulary and increase your confidence and ability in expressing yourself more fluently and confidently in a professional context.

**4285-20** Sam Martin Seyedkalal  
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Apr. – 02. Juni, 6x**  
Online; € 115

## Sprachenlernen öffnet Welten!

### Wir bieten Ihnen 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

Die hier genannten Kurse sind besonders auf berufliche Belange zugeschnitten. Unser gesamtes Sprachangebot enthält mehrere hundert Kurse in 30 Sprachen auf unterschiedlichen Niveaustufen und zu verschiedenen Themen.

**Alle Kurse unter [vhs.frankfurt.de](https://www.vhs-frankfurt.de)**

# Computer und Internet

## Windows 11 – Basics

### Erste Schritte am PC – Bildungsurlaub intensiv

**Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2021, E-Mail, Internet**

Sie haben keine oder kaum Erfahrung im Umgang mit dem Computer? Sie wünschen sich eine systematische Einführung in die Arbeitstechniken am PC und im Internet? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig! Im Bildungsurlaub nehmen wir uns viel Zeit für Erklärungen und praktische Übungen.

Inhalte:

- Effizienter Umgang: Maus, Tastatur, Tastenkombis
- Einführung in Windows 11 und Apps
- Umgang mit Dateien und Ordern
- Dateien speichern, wiederfinden, verwalten
- Einfache Texte mit WORD gestalten und drucken
- E-Mails mit Anhang versenden, beantworten
- Im Internet surfen, Informationen finden
- Hinweise zur Sicherheit im Netz
- Ergonomie am PC-Arbeitsplatz, Tipps zur Datensicherheit und Datenschutz

Hinweis: Dieser Kurs ist sowohl für Menschen geeignet, die noch nie am Computer gearbeitet haben wie auch für Interessierte, die Ihre Kenntnisse von Anfang an systematisch aufbauen wollen.

**5015-01**  Biljana Varzic  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. März – 28. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5015-03**  Biljana Varzic  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Juni – 27. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Fit am PC & im Internet

**Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT**

Sie haben nur geringe Erfahrungen im Umgang mit dem Computer und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine systematische Einführung und werden mit praktischen Übungen fit für den PC gemacht.

Inhalte:

- Umgang mit PC-Eingabegeräten: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombinationen
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks etc.
- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien

- Internet: Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, erweiterte Suchoptionen und Suchoperatoren, Tipps für eine effiziente Internetrecherche etc.
- ChatGPT: Funktionsweisen, Tipps und Tricks

Hinweis: Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem PC und dem Internet gesammelt haben bzw., die zuvor den Kurs „Erste Schritte am PC“ besucht haben.

### Kompaktkurs

**5016-01 Nord** Biljana Varzic  
Sa + So, 10.30 – 17.30 Uhr,  
**26. Apr. + 27. Apr., 2x**  
Nordwestzentrum; € 130

**5016-03** Biljana Varzic  
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **30. Aug. + 06. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130

### Bildungsurlaub intensiv

**5017-01**  Biljana Varzic  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Mai – 23. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5017-03**  Biljana Varzic  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Aug. – 29. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Windows 11 für Umsteiger:innen

Sie haben auf Ihrem Rechner Windows 11 installiert und suchen nun nach einem Einstieg in das Betriebssystem, um sicher und gut damit arbeiten zu können? Wir richten uns an alle, die bereits Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, 8 oder älter) besitzen und sich in kompakter Form mit Windows 11 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Änderungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Das neue Startmenü und die veränderte Taskleiste
- Arbeiten mit Ordern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme, Apps und Widgets
- Snap Layout und mehrere Desktops
- Tablet-Modus
- Onlinekommunikation und Vernetzung mit Teams

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

NEU im Programm

**Nicht für PC-Anfänger:innen geeignet!****5018-01 Nord** Biljana Varzic

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 35

**5018-03** Biljana Varzic

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. Aug., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

## Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

Sie möchten das Daten-Chaos auf Ihrem Rechner beseitigen – oder lernen, wie es gar nicht erst dazu kommt? Sie erfahren, wie Sie Ordner anlegen, sortieren, wiederfinden und damit für eine Struktur sorgen, in der Sie sich auskennen. Das Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.

Inhalte:

- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks, Cloud)
- Dateien komprimieren (ZIP-Dateien)
- Tipps zur Datensicherung

Voraussetzung: Erste Schritte / Fit am PC (Kurs-Nr.: 5014) oder vergleichbare Kenntnisse

**5019-01 Nord** Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **17. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 35

**5019-03** Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **23. Aug., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

## Tipps für den Alltag

**Schneller tippen am PC****Einführung in die 10-Finger-Schreibtechnik am Computer**

Sie möchten beim Tippen am PC weniger Fehler machen und Zeit sparen? Dann lernen Sie das 10-Fingersystem kennen! Damit Sie sich die Position der Tasten besser einprägen, wird eine multisensorische Lerntechnik eingesetzt, bei der Tasten, Farben und Symbole miteinander verknüpft werden. So fällt das Lernen leicht und macht auch noch Spaß! Wir setzen im Kurs eine Online-Lernplattform ein, die Sie nach dem Kurs zum weiteren Üben verwenden können. Je öfter Sie das 10-Fingersystem in Ihrer Freizeit üben, desto schneller können Sie die Tastatur bald blind bedienen.

Hinweis: Dieser Onlinekurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorerfahrung mit der 10-Finger-Schreibtechnik am PC. Eine wöchentliche Übungszeit von ca. 60 Minuten (10 Min tgl.) wird zwischen den Kursterminen mit dem Online-Schreibtrainer empfohlen.

**5020-01** Biljana Varzic

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Apr. – 24. Apr., 3x**  
Online; € 78

**5020-03** Biljana Varzic

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Aug. – 01. Sep., 3x**  
Online; € 78

**Online: IT-Sicherheit im Alltag**

Sowohl im beruflichen, als auch im privaten Umfeld spielen Computer und Computer-ähnliche Geräte (Smartphones, Smart-TVs, Tablets etc.) eine immer größere Rolle. Leider wissen das auch vermehrt Kriminelle und nutzen das zu ihrem Vorteil.

In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Grundlagen der „digitalen Hygiene“ näher bringen.

Inhalte:

- Passwörter und Sicherheit – Wie gehe ich mit Passwörtern um und warum genügen Passwörter heutzutage nicht mehr?
- Phishing, Smishing, Vishing – Wenn das organisierte Verbrechen anruft
- Verschlüsselung, VPN und Co. – Wie bewege ich mich sicher im Web?
- Woran erkenne ich legitime Angebote und solche, die es nicht sind?
- Wie erkenne ich „Fake News“?

Voraussetzung: grundlegende Computerkenntnisse

**5030-01** Frank Thies

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **18. März, 1x**  
Online; € 25

## Online-Vortrag: eBay und Kleinanzeigen

Sie möchten online verkaufen? Während sich eBay als Versteigerungsplattform versteht, jedoch auch vermehrt „Festpreise“ anbietet, präsentiert sich Kleinanzeigen (ehemals eBay Kleinanzeigen) als Flohmarkt. Beide Portale sind leicht zugänglich, die Registrierung ist schnell erledigt. Doch worauf sollte man als privater und / oder gewerblicher Verkäufer achten? Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Hinweise zu Verkaufsangeboten, Präsentation (Fotos, Zusatzoptionen, AGB) und Kaufabwicklung (Überweisung, PayPal, ClickandBuy). Einen Ausblick auf weitere Verkaufsplattformen runden den Vortrag ab.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

**5033-01** Frank Thies

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Apr., 1x**  
Online; € 18

**5033-03** Frank Thies

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Aug., 1x**  
Online; € 18

**Online: E-Mail Knigge****Tipps für den richtigen Ton**

E-Mails sind aus dem heutigen privaten und beruflichen Leben kaum wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie E-Mails effizient und wirksam zu schreiben sowie die bekanntesten Fallstricke zu vermeiden. Die „Netiquette“ gibt es aus gutem Grund.

**5035-01** Alexander Harth

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Mai, 1x**  
Online; € 35

**Online:****Datenverwaltung und -sicherung  
zwischen verschiedenen Geräten**

Liegen Ihre Fotos, Ihre Musik oder Arbeitsdokumente auf unterschiedlichen Geräten, Speichermedien oder sogar in der Cloud? Haben Sie das Gefühl, den Überblick zu verlieren? Ist der Speicher voll oder haben Sie ein neues Gerät und möchten vor dem Umzug Ihre Dateien sortieren und sichern?

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über Soft- und Hardwarelösungen zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten. Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdaten bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern und Internet

**5036-01** Frank Thies

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **24. Juni, 1x**  
Online; € 25

## Online: Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

**Computer-Probleme selbst beheben**

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres Computers konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:

- „Mein Computer geht nicht!“ – Probleme systematisch eingrenzen

- Datenrettung – Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?
- Treiber – Gerätemanager verstehen
- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch individuelle Themen aufgenommen werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

#### 5037-01 Frank Thies

Di + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Juli + 18. Juli, 2x**  
Online; € 65

# Smartphones und Tablets

## Android

### Smartphone Android – Grundfunktionen

**Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten**

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben.

Inhalte:

- Statusleiste
- Kontakte und E-Mail
- Datennutzung, Akku und Speicher
- Smartphone sperren/entsperren
- Einstellungen

Bitte beachten: Senioren-Handy und „einfacher Modus“ sind kein Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

#### 5065-01 Stefan Heinrich

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. März + 13. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

#### 5065-03 Nord Stefan Heinrich

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Mai + 08. Mai, 2x**  
Nordwestzentrum; € 65

### Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

**Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones**

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten. Viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel

#### 5066-01 Stefan Heinrich

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. März, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

#### 5066-03 Nord Stefan Heinrich

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 35

### Sprechstunde: Mein Android Smartphone

#### Übung, Vertiefung, individuelle Fragen

Sie haben bereits Android-Smartphone-Kurse besucht und möchten das Erlernte üben, festigen und vertiefen? Außerdem möchten Sie individuelle Fragen zum sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone klären? Dann sind Sie hier genau richtig. Nach einem kurzen Überblick zu den Inhalten der Kurse „Smartphone Android – Grundfunktionen“ und „Smartphone Android – Apps“ wird gemeinsam entschieden, welche Themen vertiefend oder neu betrachtet werden. Eine offene Fragerunde schließt den Kurs ab.

Voraussetzung: Teilnahme an den Kursen „Smartphone Android – Grundfunktionen“ (Kursnr. 5065) und „Smartphone Android – Apps“ (Kursnr. 5066)

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden

#### 5067-01 Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. März, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

### Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

#### Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

Ihr Smartphone bzw. Tablet ist ein Hochleistungsrechner, der in jede Tasche passt. Mit den richtigen Einstellungen und Apps wird es zum mobilen Büro. Inhalte:

- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement, Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth
- Synchronisierung mit dem Windows-PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet (ab Android Version 6), Ladekabel

**5069-01** Stefan Heinrich  
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Juli, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

## iPhone/iPad

### iPhone/iPad sicher und kreativ nutzen Einsatzmöglichkeiten im Überblick

Sie haben sich ein iPhone/iPad zugelegt oder sind in der Entscheidungsfindung? Lernen Sie Ihr neues Gerät kennen und sicher einzusetzen. Wir besprechen u.a. vorinstallierten Apps (App Store, Safari, Kamera, Finder) und wie Sie Apps von Drittanbietern auswählen und (de-)installieren können. Nach einer Einführung erhalten Sie Gelegenheit, die gezeigten Schritte an Ihrem iPhone/iPad nachzuvollziehen.

Inhalte:

- Wischtechnik und Gestensteuerung
- Elemente des Startbildschirms
- Software-Tastatur
- Einrichtung wichtiger Einstellungen u.a. WLAN/mobile Daten
- Vorteile und sinnvolle Nutzung von iCloud (Kontakte, Mail, Kalender, Notizen, Lesezeichen)
- Tipps zur Datenübertragung und Synchronisierung mit dem Computer oder Mac

Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem, Ladekabel

Es ist möglich, mit einem iPad-Leihgerät der VHS zu arbeiten. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

**5080-01** Biljana Varzic  
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. März + 20. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

## Android und iPhone/iPad

### Smartphone & Tablets – Grundfunktionen im digitalen Alltag

#### Wichtige Basics für Nutzer:innen mit Android und iOS Betriebssystemen

Das Smartphone ist mehr als nur ein Gerät – es ist ein Schlüssel zur digitalen Welt. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die grundlegenden Funktionen wie Kontakte, Kalender oder Telefonie, sondern auch,

wie Sie digitale Werkzeuge nutzen können, um aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Ob die Kommunikation mit Familie und Freunden, der Zugang zu öffentlichen Diensten oder die Nutzung von Apps für den Alltag – dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um digital selbstbestimmt und sicher zu agieren. Dieser Kurs ist für alle, die ihr Smartphone besser verstehen und als Schlüssel zur digitalen Gesellschaft nutzen möchten.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5082-01** Biljana Varzic  
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Juni + 25. Juni, 2x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

### Smartphones & Tablets – Apps für den digitalen Alltag

#### Weiterführende Funktionen für Nutzer:innen mit Android und iOS Betriebssystemen

Apps bieten mehr als nur Unterhaltung – sie sind Werkzeuge für den Alltag in einer digitalen Gesellschaft. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Apps kennen. Sie erfahren, wie Sie Apps herunterladen, installieren und sicher nutzen können. Ob Kommunikationstools wie WhatsApp, Apps für den ÖPNV oder digitale Gesundheitsdienste – wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Apps Ihre digitale Teilhabe steigern. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Schutz Ihrer persönlichen Daten und der bewussten Nutzung von Datenschutzeinstellungen, um sicher in der digitalen Welt agieren zu können.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5083-01** Biljana Varzic  
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Juni, 1x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

## Apps

### Kursreihe: Apps für den digitalen Alltag

Tauchen Sie ein in die Welt der Smartphone-Apps. Die vorgestellten Apps funktionieren auf Android-Smartphones und -Tablets sowie auf iPhones und iPads. Die Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet, Ladekabel  
Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

### Apps Special 1: Smartphone und Apps als smarte Alltagshelfer. Praktische Funktionen entdecken

NEU im Programm

Lernen Sie, Ihr Smartphone optimal zu nutzen! Entdecken Sie Apps, die Ihnen im Alltag helfen – von der Dokumentenverwaltung über Bildbearbeitung bis hin zum Sprachenlernen und Fitness-Tracking. Erfahren Sie, praktische Funktionen wie Sprachsteuerung, Navigation und Übersetzung clever einzusetzen. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zur sicheren Installation von Apps und zum Schutz persönlicher Daten. Machen Sie Ihr Smartphone zu einem unverzichtbaren Begleiter in allen Lebenslagen!

**5085-01** Biljana Varzic  
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

### Apps Special 2: Smart und sicher mit dem Smartphone. Surfen, Datenmanagement und Clouddienste

NEU im Programm

Optimieren Sie Ihre Internetsuche und schützen Sie Ihre Privatsphäre beim Surfen mit dem Smartphone. Erfahren Sie, wie Sie Downloads korrekt durchführen, Cookies datensparsam nutzen und sich vor Online-Betrug schützen. Und: Lernen Sie, wie Sie Clouddienste zur Synchronisierung, Speicherung und sicheren Übertragung Ihrer Daten nutzen können. Erhalten Sie wertvolle Tipps für effizientes Surfen, sichere Backups und den Schutz persönlicher Daten.

**5085-02** Biljana Varzic  
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

### Apps Special 3: KI-Apps clever einsetzen. Textarbeit, Recherche und mehr Produktivität im Alltag

Entdecken Sie, wie KI-Apps wie ChatGPT, Copilot und KI-gestützte Suchmaschinen Ihren Alltag revolutionieren können! Lernen Sie, Apps mit KI-Funktionen effizient zur Textverarbeitung, Übersetzung und Online-Recherche einzusetzen. Automatisieren Sie Aufgaben, finden Sie schneller relevante Informationen, verbessern Sie die Qualität Ihrer Texte. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie Sie diese Apps gezielt einsetzen, um Zeit zu sparen, kreativer zu arbeiten und komplexe Probleme zu lösen.

**5085-03** Biljana Varzic  
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

# Textverarbeitung

## Word 2021

### Word 2021 I

#### Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2021, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Sonderzeichen einfügen
- Aufzählung und einfache Nummerierung
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen, PDF, OneDrive

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5100-01 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **22. Feb. + 01. März, 2x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5100-03 West Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Mai + 18. Mai, 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5100-05 Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **05. Juli + 12. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

### Word 2021 II

#### Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2021, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen
- Liste mit mehreren Ebenen
- WordArt und Textfelder einfügen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5103-01 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **05. Apr. + 12. Apr., 2x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5103-03 Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **26. Juli + 02. Aug., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

### Word 2021 III

#### Vorlagen und Automatisierung für professionelle Textverarbeitung

Mit den richtigen Techniken und gekonnten Einsatz automatisierter Verfahren wird das Formatieren von Texten zur Nebensache. Sie lernen, wie Sie Dokumente professionell und zeitsparend erstellen – vom ersten Gliederungspunkt bis zur letzten Fußnote.

Inhalte u. a.:

- Dokument- und Formatvorlagen
- Automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren
- Fuß- und Endnoten einfügen

Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für Word-Anfänger:innen geeignet!

Voraussetzung: Word 2021 I und Word 2021 II oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5104-01 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Mai + 18. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130

#### Online

#### 5104-03 Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **16. Aug., 1x**  
Online; € 70

#### Online: Barrierefreie Dokumentengestaltung mit Word

Barrierefreie Dokumente sind in der Kommunikationslandschaft unverzichtbar. Was versteht man unter barrierefreien Dokumenten und wie erkennt man sie? Wie wird ein barrierearmes PDF-Dokument aus einem Word-Dokument erstellt? Sie machen sich mit den grundlegenden Anforderungen für das Design vertraut, lernen den Umgang mit Formatvorlagen, die Beschreibung von Bildern und die Einschränkungen von Word kennen.

Inhalte:

- Barrieren erkennen und vermeiden
- Barrierefreiheitsprüfung in MS Word
- Überprüfung von Kontrasten mittels dem Hilfstool CCA
- Überprüfung der Barrierefreiheit mit dem PDF Accessibility Checker (PAC 2024)

Der Workshop findet mit Microsoft Word 2021 statt. Sie benötigen Microsoft Word in der Version 2019 oder höher.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word, Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

#### 5106-01 Bettina Breton

Fr, 13.00 – 16.15 Uhr, **25. Apr., 1x**  
Online; € 35

#### ChatGPT als Schreibassistentz nutzen Für Alltag, Beruf und Ausbildung

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basiertes Sprachmodell, das für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde. Wollen auch Sie wissen, wie Sie ChatGPT gezielt einsetzen? Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie ChatGPT dabei unterstützen kann, Inhalte zu generieren. Nach einer Einführung ins Thema künstlicher Intelligenz erhalten Sie einen praxisnahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT effektiv arbeiten, wertvolle Tipps und Tricks sowie welche Fallstricke es zu vermeiden gilt. Sie bekommen die Gelegenheit, ein eigenes Benutzerkonto anzulegen und Übungen selbst auszuführen. Abschließend werden die erzeugten Inhalte aus ChatGPT für die weitere Bearbeitung in Word übertragen. Bitte eigene E-Mail-Adresse mitbringen.

#### 5109-01 Biljana Varzic

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. März, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

#### 5109-05 Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **03. Aug., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

#### Online

#### 5109-03 Biljana Varzic

Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **01. Juli, 1x**  
Online; € 27

# Tabellenkalkulation

## Excel 2021

### Excel 2021 I

Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen. Inhalte u. a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen
- Elementare statistische Funktionen
- Ausfüllen von Datenreihen
- Relative und absolute Zell-Adressierung
- Druckvorbereitung

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5140-01 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Feb. + 16. Feb., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5140-03 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. März + 09. März, 2x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5140-05 Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Apr. + 06. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5140-07 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Mai + 11. Mai, 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5140-09 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni + 15. Juni, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5140-11 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juli + 13. Juli, 2x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5140-13 Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Aug. + 10. Aug., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

### Excel 2021 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 2021 I und II.

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, XVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5141-01 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Feb. – 21. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

#### 5141-03 West BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. März – 28. März, 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

#### 5141-05 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai – 09. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

#### 5141-07 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Juni – 06. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

#### 5141-09 Nord BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Juni – 27. Juni, 5x**  
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

#### 5141-11 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Juli – 25. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

#### 5141-13 BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Aug. – 29. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

### Excel 2021 II

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und Ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen

Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

Inhalte u. a.:

- Diagramme erstellen und gestalten
- Sortieren und Filtern von Daten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS)
- Arbeiten mit Bereichsnamen

Voraussetzung: Excel 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5142-01 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. März + 02. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5142-03 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. März + 30. März, 2x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5142-05 Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Apr. + 27. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5142-07 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Mai + 25. Mai, 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5142-09 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Juni + 29. Juni, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5142-11 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Juli + 27. Juli, 2x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

#### 5142-13 Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Aug. + 24. Aug., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

### Excel 2021 II + III

#### Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen an die Hand geben. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2021 II und III.

Inhalte u. a.:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS, 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 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5143-01**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März – 14. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

**5143-03 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai – 16. Mai, 5x**  
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

**5143-05**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Juni – 04. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

**5143-07**  Oliver Ochssner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug. – 22. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

## Excel 2021 III

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENNS, VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2021 I und Excel 2021 II oder vergleichbare Kenntnisse

**5144-01** Anja Geiling  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. März + 16. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

**5144-03** Anja Geiling  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juli + 13. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

**5144-05 Nord** Klaus-Dieter Schmidt  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Aug. + 17. Aug., 2x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

## Excel spezial

### Excel 2021 III und Pivot

#### Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über gute Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen in Bezug auf professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern. Sie wollen große Datenmengen mithilfe von Pivot-Tabellen analysieren, zusammenfassen und auswerten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENNS, VERGLEICH, INDEX
- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen optimieren
- PivotTables erstellen, formatieren und manipulieren
- PivotTables mit Datenschnitten und Zeitachsen filtern
- Besonderheiten von PivotCharts
- Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Excel 2021 I und Excel 2021 II oder vergleichbare Kenntnisse

**5145-01**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Apr. – 11. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 5

**5145-03**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juli – 18. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 5

### Pivot Tabellen in Excel 2021

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z.B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot Funktion – wird ausführlich behandelt.

Inhalte u.a.:

- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern
- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

**5146-01** Oliver Ochssner  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. März + 23. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

**5146-03** Anja Geiling  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Mai + 11. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

**5146-05** Dr. Jürgen Riehl  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Juli + 06. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbankanlösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Die Antworten und Lösungen zu diesen Fragen werden im Kurs behandelt.

Inhalte u.a.:

- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit „Abrufen und Transformieren“ (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundkenntnisse in Pivot

**5147-01** Oliver Ochssner  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Aug. + 17. Aug., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Datenaufbereitung und -visualisierung mit Power BI Desktop

### Datenquellen verbinden, transformieren und visualisieren

Power BI Desktop ermöglicht, eine Verbindung mit Daten herzustellen, diese zu transformieren und zu visualisieren. Es ist eine kostenlose Anwendung von Microsoft, die auf dem PC installiert wird. Im Kurs lernen Sie, Datenquellen zu verbinden und zu bereinigen, Datenmodelle mittels Drag & Drop sinnvoll aufzubauen und in Berichten zu visualisieren. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, Berichte über den Power BI-Dienst zu veröffentlichen.

Inhalte:

- Power BI Desktop installieren
- Importieren verschiedener Datenquellen
- Beziehungen im Datenmodell zwischen Tabellen erstellen
- Daten mit Power Query-Editor filtern, bereinigen und transformieren
- Erstellen von visuellen und interaktiven Berichten
- Möglichkeiten Berichte zu veröffentlichen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

**5149-01** *Oliver Ochssner*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Juni + 29. Juni, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

**VBA-Programmierung in Excel****Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I  
Effiziente Datenverarbeitung und Automatisierung**

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) ein, mit deren Hilfe Makros für die Office-Anwendungen von Microsoft erzeugt werden können. Der Kursbesuch versetzt Sie in die Lage, Makros für Excel aufzuzeichnen, einfache Programme selbst zu schreiben, KI-Tools für die Erstellung von Programmen zu nutzen und Makros auf der Excel-Oberfläche zur Verfügung zu stellen. Der Kursschwerpunkt liegt auf der selbständigen Programmierung von Makros.

Inhalte u.a.:

- Was ist VBA?
- Wichtige Sprachelemente: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen
- Einsatz von KI-Tools für die VBA-Programmerstellung
- Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons anlegen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse; Programmierkenntnisse hilfreich, aber keine Voraussetzung

**5160-01** *Oliver Ochssner*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. März + 09. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

**Online****5160-03** *Dr. Jürgen Riehl*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Mai + 25. Mai, 2x**  
Online; € 140

**Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II****Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)**

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung in Excel mit Hilfe der Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) kennen. VBA hilft, bei der Arbeit mit Excel Zeit zu sparen, insbesondere beim Umgang mit großen Datenmengen.

Inhalte u.a.:

- Benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- VBA-Prozeduren entwickeln und ausprogrammieren

- Objekte mit Eigenschaften und Methoden
  - Eingebaute Funktionen und VB-Konstanten
  - Parametermechanismus mit benannten Parametern
  - Eingebaute Dialoge in Makros und benutzerdefinierte Dialoge
  - Einsatz von KI-Tools für VBA
  - Programmierhilfen benutzen
  - Auftretende Fehler vom Makro behandeln lassen
- Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse; Programmierkenntnisse hilfreich, aber keine Voraussetzung

**5162-01** *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Feb. – 28. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5162-03** *Dr. Jürgen Riehl*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März – 04. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5162-05** *Dr. Jürgen Riehl*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai – 16. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5162-07** *Dr. Jürgen Riehl*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Juni – 27. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5162-09** *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Aug. – 08. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**Excel VBA unterstützt durch KI-Tools II**

Die Kenntnisse aus dem Kurs Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I werden umfassend erweitert. Insbesondere der systematische Zugriff auf Excel-Objekte (Arbeitsmappen, Tabellenblätter, Zellbereiche etc.) wird intensiv angewendet und geübt. Auf typische Anfängerfehler wird ebenfalls eingegangen.

Inhalte u.a.:

- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- Einsatz von KI-Tools für VBA
- Eingebaute VB-Konstanten, eingebaute Dialogbox, benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2021 sowie 365 anwenden.

Voraussetzung: Excel VBA I oder vergleichbare Kenntnisse

**5164-01** *Oliver Ochssner*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. März + 30. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

**Online****5164-03** *Dr. Jürgen Riehl*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni + 15. Juni, 2x**  
Online; € 140

**Online: Excel VBA III****Add-Ins, Objekte und Tabellen**

Mit guten Grundkenntnissen in VBA kann in diesem Kurs ein Add-In-Projekt erarbeitet werden. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer:innen weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u.a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können.

Inhalte u.a.:

- Programmierung von Excel-Dialogen
- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
- Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
- Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
- Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
- Einbindung von UserForms in Add-Ins

Voraussetzung: Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

**5166-01** *Dr. Jürgen Riehl*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Juni + 29. Juni, 2x**  
Online; € 140

**Online: Excel VBA IV****Anwendungsübergreifende Programmierung**

Nutzer:innen von VBA Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen. Insbesondere die Fernsteuerung von anderen Office-Anwendungen mit Hilfe von VBA-Makros, die aus Excel heraus gestartet werden können, nimmt breiten Raum ein. Die ferngesteuerte App kann, muss aber nicht am Bildschirm in Erscheinung treten.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Early/late binding und Programmierung für unterschiedliche Office-Versionen
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen (z.B. Serienbrief mit Adressen aus Excel oder Outlook, automatisierter E-Mail-Versand (mit/ohne Anhang) über Outlook aus Excel)

Voraussetzung: Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

**5167-01** Dr. Jürgen Riehl  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Juli + 20. Juli, 2x**  
Online; € 140

## Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV

### Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent:innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche Lösungen erarbeiten. Im Kurs werden durch KI-Chatbots erzeugte VBA-Programme evaluieren.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

**5170-01**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juli – 11. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

# Datenbanken

## Access 2021

### Access 2021 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 Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5180-01**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. März – 28. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5180-03**  Oliver Ochssner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juli – 18. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Access 2021 II

#### Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

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
- Mit Aktionsabfragen Daten verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten erweitern/austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung, Vorschaltformulare für Abfragen)
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symbolleiste
- Datenbank-Theorie und-Entwicklung (Feld, Datensatz, Schlüssel, Beziehung, referentielle Integrität, Normalform)
- Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken

- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

**5182-01**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Juli – 01. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Access 2021 SQL I-III

#### Intensivkurs Datenbanksprache

Sie erlernen den Umgang mit Structured Query Language (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 in Access einsetzbar.

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 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5185-01**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Aug. – 29. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

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



# Präsentation

## PowerPoint 2021

### PowerPoint 2021 I

#### Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag. Geht es darum eigene Ideen, Arbeitsergebnisse oder Projekte vor Publikum darzustellen, erwarten wir neben dem mündlichen Vortrag eine optisch ansprechende Aufbereitung. Das Präsentations-Programm PowerPoint bietet dazu umfassende Möglichkeiten.

Inhalte u.a.:

- Einfache Präsentationen erstellen
- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung erstellen und anpassen
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern und exportieren der Präsentation u.a. als PDF

Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5230-01 West Benjamin Timmer

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70,

Mat. Kosten € 5

#### 5230-03 Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **24. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70, Mat. Kosten € 5

#### 5230-05 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **09. Aug., 1x**

Nordwestzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

### Online: Präsentationen mit PowerPoint und KI gestalten

#### PowerPoint und KI-Tools kreativ einsetzen

Entdecken Sie, wie Sie PowerPoint und KI-Tools professionell nutzen können, um beeindruckende Präsentationen zu erstellen. In PowerPoint lernen Sie Texte, Bilder, SmartArt Grafiken, Diagramme, Animationen einzufügen sowie den Folienmaster effektiv einzusetzen. Sie erhalten eine Übersicht über die verschiedenen KI-Tools zur Erstellung von Präsentationen und Bildern. Abschließend bekom-

NEU im Programm

men Sie wertvolle Tipps zur Visualisierung und professionellen Gestaltung.

Inhalte u.a.:

- Textplatzhalter, Absätze, Aufzählung und Nummerierung
- SmartArt-Grafik, Diagramme, Animationen, Tabellen
- Folienmaster und Gestaltungstipps
- KI-Tools zur Folien- und Bildgenerierung

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

#### 5231-01 BU Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Juni – 04. Juli, 5x**

Online; € 300

### PowerPoint 2021 II

#### Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie Präsentationsfolien mittels Grafiken, Schaubildern, Diagrammen und Tabellen optisch aufzuwerten und die Inhalte anschaulich zu visualisieren. Sie werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen und erfahren, wie Sie Ihre Bildschirmpräsentation animieren und professionell steuern können.

Inhalte u.a.:

- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten
- Tabellen gestalten
- Mit Lineal, Gitternetz- und Führungslinien arbeiten
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Voraussetzung: PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5232-01 West Benjamin Timmer

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. März + 30. März, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat.

Kosten € 5

#### 5232-03 Biljana Varzic

Sa + So, 10.30 – 17.30 Uhr, **14. Juni + 15. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

### Online: In kurzer Zeit zur fertigen

#### Präsentation mit ChatGPT

#### ChatGPT und PowerPoint-Vorlagen für Präsentationen nutzen

Sie möchten schnell eine PowerPoint-Präsentation mit Hilfe der textgenerierenden KI ChatGPT erstellen? Dann schauen Sie sich an, wie Sie kostenfrei und mit wenigen Klicks zu einer ansprechenden Präsentation gelangen. Es werden drei Wege gezeigt, wie Sie zeitsparend eine PowerPoint-Präsentation erstellen können. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie kostenfrei PowerPoint-Vorlagen und deren Designs auswählen und individualisieren. Lassen Sie sich inspirieren!

Voraussetzung: keine oder geringe Grundkenntnisse in ChatGPT, PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5233-01 Biljana Varzic

Sa, 12.15 – 17.30 Uhr, **28. Juni, 1x**

Online; € 53

### Online: Gestaltungstipps für Präsentationen

#### PowerPoint-Präsentationen ansprechend gestalten

In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten.

Anhand von Negativbeispielen werden Gestaltungsprinzipien für gute Präsentationsfolien abgeleitet, illustriert und besprochen. Sie erhalten Gelegenheit sich mit anderen Teilnehmenden über die erzeugten Effekte auszutauschen und dabei die wichtigsten Grundsätze zur Gestaltung ansprechender Präsentationen zu verinnerlichen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in PowerPoint sind von Vorteil

#### 5234-01 Biljana Varzic

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Juni, 1x**

Online; € 18

## Online: PowerPoint-Folienmaster richtig anwenden

### Vorteile, Tipps und Tricks

Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vornehmen könnten? Sollen z.B. alle Folien mit denselben oder ausgewählten Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet sein? Das und vieles mehr gelingt Ihnen mit dem Folienmaster im Handumdrehen!

In diesem Kurs erhalten Sie eine Vorstellung vom Konzept des Folienmasters und wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie typische Aufgaben mit Hilfe des Folienmasters schneller erledigen.

Voraussetzung: PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5238-01** Biljana Varzic

*Di*, 19.00 – 21.30 Uhr, **24. Juni, 1x**

Online; € 27

## Online: Barrierefreiheit als Schlüssel für gute Präsentation

### Mit Microsoft PowerPoint

Welche Merkmale kennzeichnen eine gelungene PowerPoint-Präsentation? Welche positiven Aspekte hat die barrierefreie Gestaltung? Sie machen sich mit den grundlegenden Anforderungen für das Design und dem Umgang mit dem Folienmaster vertraut. Somit erreichen Sie mehr Menschen und alle profitieren von Übersichtlichkeit, Lesbarkeit und starken Kontrasten.

Der Workshop findet mit Microsoft PowerPoint 2021 statt. Sie benötigen Microsoft PowerPoint in der Version 2019 oder höher.

Voraussetzung: sehr gute Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung), Grundkenntnisse in PowerPoint

Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer

**5239-01** Bettina Breton

*Fr*, 13.00 – 16.15 Uhr, **06. Juni, 1x**

Online; € 35

NEU im Programm

# Bürokommunikation

## Outlook 2021

### Outlook 2021 I

#### Basiswissen für den Einstieg

Sie suchen einen systematischen Einstieg in das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook? In diesem Kurs erwerben Sie einen Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Inhalte u.a.:

- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

Voraussetzung: Windows Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

**5250-01** Dr. Jürgen Riehl

*Sa*, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

**5250-03** Nord Lutz Kotthoff

*Sa*, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 70

**5250-05** Dr. Jürgen Riehl

*So*, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

### Outlook 2021 II

#### Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte u.a.:

- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5252-01** Dr. Jürgen Riehl

*Sa + So*, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Apr. + 27. Apr., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

**5252-03** Nord Lutz Kotthoff

*Sa + So*, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni + 15. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 130

## OneNote

### OneNote

#### Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. In Ihrer persönlichen Wissensdokumentation finden Sie alles wieder. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen. Voraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z. B. Outlook

**5255-01** Lutz Kotthoff

*Mo + Mi*, 18.00 – 21.15 Uhr,

**24. März + 26. März, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

**5255-03** Nord Lutz Kotthoff

*Sa*, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 70

### Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

Wenn Sie wegen einer Behinderung oder Einschränkung Fragen haben, freuen wir uns, wenn Sie sich melden. Wir versuchen gerne eine Lösung für Sie zu finden.

Susanne Bell

susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de

Telefon: 069 212 30606

# Kombinationskurse – MS Office

## Office 2021

### Word, Excel und PowerPoint 2021 I

#### Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2021 vertraut. Der Kurs eignet sich auch, um selbsts erworbene Kenntnisse aufzufrischen und effektive Arbeitsweisen einzuüben. Inhalte u.a.:

- 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, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 2021 I, Excel 2021 I und PowerPoint 2021 I.

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5272-01 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. März – 07. März, 5x**  
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

**5272-03**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März – 04. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

**5272-05**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Mai – 23. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

**5272-07 West**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Juni – 04. Juli, 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

**5272-09**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Aug. – 15. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

### Word, Excel und PowerPoint 2021 II

#### Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Inhalte u.a.:

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren

- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS, WVERWEIS und XVERWEIS), 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 2021 II und Excel 2021 II.

Voraussetzung: Word 2021 I, Excel 2021 I, PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5274-01**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. März – 21. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

**5274-03**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai – 16. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

**5274-05 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juli – 11. Juli, 5x**  
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

**5274-07**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug. – 22. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

### Word und Excel 2021

#### Intensivkurs Textverarbeitung und Tabellenkalkulation (Einstieg)

In diesem viertägigen Bildungsurlaub für Anfänger:innen lernen Sie, wie Sie Texte in Word und Tabellen in Excel erstellen. Sie werden grundlegenden Funktionen kennenlernen und anwenden. Inhalte u.a.:

Word: Oberfläche, Ansichten, Texteingabe und -korrektur, Seitengestaltung, Zeichen und Absatzformatierung, Rahmen, Schattierung, Symbole, Sonderzeichen, Datum, Seitenzahlen, Autokorrektur, Silbentrennung, Rechtschreib-/ Grammatikprüfung, Aufzählungen/Nummerierungen, Drucken

Excel: Oberfläche, Ansichten, Aufbau, Struktur und Gestaltung von Tabellen, einfache Berechnungen, statistische Funktionen, Ausfüllen von Datenreihen, relative und absolute Zell-Adressierung, Druck  
Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5280-01**  Anja Geiling  
Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Apr. – 17. Apr., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

### Word, Excel und Outlook 2021

#### Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bürokommunikation (Einstieg)

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und alle, die erste Erfahrung vertiefen möchten. Sie erhalten eine Einführung in die Benutzung der Programme, um selbständig Textdokumente und Kalkulationstabellen zu erstellen, diese anzupassen und die Verwaltung des Büroalltags zu bewältigen. Inhalte u.a.: Word: Textfassung, -korrektur, -gestaltung, Tabellen, Grafiken, Druck, Rechtschreibprüfung, Autokorrektur

Excel: Dateneingabe, -korrektur, Aufbau von Tabellen, Tabellengestaltung, Kalkulationsformeln, Umgang mit großen Tabellen, Diagrammen, Druck  
Outlook: schreiben, senden und beantworten von E-Mails mit Anhängen, Kalender, Aufgaben, Adressbücher, Verteilerlisten

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5282-01**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. März – 07. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2021

#### Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2021 bieten viele oft ungenutzte Möglichkeiten. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen systematisch gliedern. Nutzen Sie Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen. Inhalte u.a.:

- Optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- Bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

**5283-01**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Juli – 25. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

# Bild- und Fotobearbeitung

Die digitale Welt der Bild- und Fotobearbeitung hält spannende Herausforderungen für Sie bereit. In Kursen für Anfänger:innen, Fortgeschrittene und Profis vermitteln wir vielfältige Kompetenzen zu aktuellen, kostenfreien und kostenpflichtigen, Programmen und Entwicklungen:

kostenpflichtige Software

- Adobe Photoshop CC
- Adobe Photoshop Elements
- Adobe Lightroom Classic
- Affinity Photo
- Procreate

kostenfreie Software

- Gimp

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Informationen im Kurs).

## Digitales Zeichnen am iPad mit Procreate

### Einstieg

In diesem Workshop erfahren Sie, was Sie über diese leistungsstarke App wissen müssen, um eigenen Bilder zu erstellen und einen guten Einstieg in die Arbeit mit der App zu finden. Procreate wird von vielen Professionals als Werkzeug in Arbeitsprozessen eingesetzt. Durch die Umsetzung kleiner Beispielprojekte lernen Sie die vielfältigen Werkzeuge und Funktionen kennen und anwenden.

Inhalte:

- Grundlegende Bedienung und Funktionen
- Tipps und Tricks im Umgang mit Procreate
- Anlage und Export von Grafiken
- Kleine kreative Projekte umsetzen

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem Leihgerät der VHS.

**5300-01** Nicole Lücking

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

## Hybrid: GIMP (Open Source)

### Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahl-

werkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5303-01** Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Apr. + 27. Apr., 2x**

VHS Sonnemannstraße/Online; € 140

## Affinity Photo

### Affinity Photo I + II

#### Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie lernen Fotos mit Affinity Photo zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Website, Fotobuch oder für hochwertige Fotoprints. Ein Grundverständnis rund um Pixelgröße, PPI-Druckauflösung und Dateiformate sind dabei wichtig. Das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen hilft Ihnen bei der kontrollierten Bildoptimierung.

Inhalte:

- Affinity Photo-Desktop
- Bildgröße und PPI-Druckauflösung
- Affinity Photo-Workflow: RAW-Entwicklung, Verbesserung von Kontrasten, Farben, Portrait-Retsche
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retsche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Windows-Explorer

**5305-01** Helge Neubauer

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

### Wir suchen Kursleiter:innen

Für 3D-Druck-Kurse suchen wir Kursleiter:innen. Gewünscht sind einschlägige Qualifikationen, Erfahrungen mit heterogenen Lerngruppen und partizipativen Lehrmethoden in der Erwachsenenbildung.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte per Mail an Charoula Tzoumis, charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de.



## Adobe Photoshop

### Photoshop Elements

#### Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der digitalen Bildbearbeitung. Sie erhalten einen Überblick über die Funktionen und Möglichkeiten von Adobe Photoshop Elements, einer Software zur Bearbeitung und Verbesserung von Fotos. Dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Grundwissen, um Ihre Bilder zu optimieren und zu verfeinern. Sie lernen Schritt für Schritt die verschiedenen Werkzeuge und Funktionen kennen, inklusive praktischer Techniken und Tipps für eine effektive Bildbearbeitung.

Inhalte:

- Benutzeroberfläche und Grundlagen
- Bildkorrekturen und -anpassungen
- Auswahlbereiche und Ebenen
- Kreative Effekte und Filter
- Praktische Übungen und Projekte

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihre Kenntnisse in der Bildbearbeitung erweitern möchten.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5306-01** Anja Peschke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Juni + 22. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 140

### Photoshop I

#### Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

Steigen Sie in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC ein und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Lernen Sie die Funktionen kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:

- Einrichtung der Photoshop-Arbeitsoberfläche
- Bildmaße und -zuschnitt, PPI-Druckauflösung, Bildberechnungen
- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Kontrast- und Farbbearbeitung, Retsche und finale Bildschärfung)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungs Ebenen und Masken
- Arbeit mit Pinseln
- Arbeit mit dem Textwerkzeug
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/ Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5309-01** Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. März + 02. März, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 140

## Hybrid: Photoshop I + II

### Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um alles aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen und mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-how für die Ausgabe von Bildern.

Inhalte:

- 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, Farb Räume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5310-01**  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März – 14. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

**5310-03**  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Juli – 01. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

## Photoshop II

### Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses mit Adobe Photoshop CC vertieft und erweitert. Sie lernen Freistelltechniken, Fotomontagen, Bildstimmungen und -aussagen durch Farben oder Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Prints vor.

Inhalte:

- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi (Filter, Verflüssigen)
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck (Farbraum, Auflösung, Dateiformat)

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit PC/Laptop (Windows oder Mac)

**5311-01** Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. März + 16. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Online: Cinemagramm mit Photoshop erstellen

Die Erstellung eines Cinemagramms steht im Fokus dieses Online-Kurses. Der Ausdruck Cinemagramm (engl.: cinemagraph) wurde Anfang 2011 von den US-amerikanischen Fotografen Kevin Burg und Jamie Beck geprägt. Ein Video wird in eine sich endlos wiederholende Bildfolge verwandelt, meist als animiertes GIF gespeichert. In hoher visueller Qualität gibt es einen sich bewegenden Teil in einem ansonsten feststehenden Bild.

**5312-01** Tillman Suhr

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **12. Mai + 14. Mai, 2x**  
Online; € 53

## Adobe Lightroom

### Hybrid: Lightroom Classic

#### Fotos verwalten und bearbeiten

Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:

- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (u.a. Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen)
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5315-01** Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. März + 09. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 140

**5315-03** Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Juli + 06. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 140

## Lightroom Classic

### Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkszeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic auf dem PC. Neben der Softwareschulung widmen wir uns auch dem Fotografieren, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Kameraeinstellungen sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen.

Inhalte u.a.:

- Fotografieren, Kameraeinstellungen
- Grundlagenwissen, Arbeitsoberfläche, Übertragung der Kamerafotos
- Bildverwaltung mit Katalogen, Sammlungen, Suchen, Schlagworte, Karte
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- Bearbeitungsmöglichkeiten mit künstlicher Intelligenz
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren
- Einblick in die Panorama- und HDR-Fotografie, Buch, Diashow, Drucken, Web
- Mobile Apps für iOS und Android

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

**5316-01**  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai – 16. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Fotografie & Bildbearbeitung

### Mein eigenes Fotobuch erstellen

#### Tipps & Tricks für eine gelungene Gestaltung

Liegen Ihre Fotos verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren. Die Gestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination. Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

**5318-01** Anja Peschke

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Mai, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

# Design, Grafik, Layout

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen:

kostenpflichtige Programme

- Adobe InDesign CC
- Adobe Illustrator CC
- Affinity Designer
- Affinity Publisher

kostenfreie Programme

- Adobe Fresco
- Canva
- Inkscape
- Scribus

In Kombinationskursen, u. a. zum „Grafischen Gestalten“ werden mehrere Programme geschult, um das gewünschte Ziel bestmöglich zu erreichen.

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Informationen im Kurs).

## Online: Grafikdesign – Grundlagen der Gestaltung

### Für Nichtgrafiker:innen und Quereinsteiger:innen

Design übermittelt eine Botschaft klar und deutlich an die Zielgruppe. Dies geschieht durch Auswahl geeigneter Bildsprache, Farben, Typografie und Komposition. Sie lernen, wie Sie beim Gestalten von Werbematerialien kreative Ideen entwickeln, Schriften, Farben oder Bilder nutzen und Designsünden vermeiden. Sie bekommen die Grundlagen an die Hand, mit denen Sie zielgruppenspezifischere Designprojekte selbst umsetzen oder in Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten können.

Inhalte u. a.:

- Psychologie und Design
- Zielgruppen-Analyse
- Typografie
- Werbeideen umsetzen: Gestaltungsgrundlagen
- Vom Entwurf in die Praxis (Druckdatenerstellung)
- Feedback zu Ihren Designprojekten

**5320-01**  *Andrea Michalowski*

Mi – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **07. Mai – 09. Mai, 3x**  
Online; € 180

## Hybrid: Einsatz von künstlicher Intelligenz in der Grafik

### Virtuelle Fotografie, automatisierte Bildgeneration sowie Freistellung und mehr

Erhalten Sie einen Einblick in den derzeitigen Einsatz von künstlicher Intelligenz u. a. bei Bilder-

kennung, Prozessautomatisierung, Hinzufügen von Details, automatisierter Freistellung und Bildgeneration sowie virtueller Fotografie. Mit praxisorientierten Übungen in Photoshop und den entsprechenden Online-Diensten können Sie das Erlernete umsetzen und ausprobieren. Abschließend wird das Thema Copyright und die möglichen Veränderungen der Arbeitssituation von Grafiker:innen und Fotograf:innen kritisch beleuchtet.

**5323-01** *Tillman Suhr*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Mai, 1x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 70

## Affinity Publisher

### Hybrid: 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 Funktionen wie Schriftverzerrungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den Umgang mit der Software. Gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

**5331-01**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März – 04. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

## Adobe InDesign

### Online: InDesign I Einstieg in Layout und Design

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die typografische Gestaltung an.

Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren

- Fotos und Grafiken verknüpfen und validieren
- Gestalten eines Falzflyers in Text und Bild
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Explorer (Windows) bzw. Finder (Mac)

**5333-01** *Helge Neubauer*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. März + 23. März, 2x**  
Online; € 140

## Hybrid: InDesign I + II Intensivkurs Layout und Design

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5334-01**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. März – 21. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

**5334-03**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Juli – 25. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

## Online: InDesign kompakt Layout und Design professionell gestalten

Drei Tage mit allen Basics, die Sie für die Arbeit mit InDesign benötigen. Sie erlernen die grundlegenden Funktionen, üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung von Falbblättern und Broschüren an. Die Erstellung hochwertiger PDF-Dateien für den Auflagedruck oder das Web runden den Kurs ab. Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Textformatierung, Zeichen- und Absatzformate
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Explorer (Windows) bzw. Finder (Mac)

**5335-01** Helge Neubauer

Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Mai – 28. Mai, 3x**  
Online; € 195

## Canva

### Eigene Designs mit Canva erstellen Grafiken, Einladungen, Präsentationen, Logos und mehr

In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in Canva. Gemeinsam erkunden wir die Gestaltungsmöglichkeiten. Sie erfahren, wie Sie professionelle Designs erstellen können und diese effektiv für eigene Projekte nutzen. In entspannter Atmosphäre entwickeln Sie ihre Designfähigkeiten weiter und entdecken die Freude am kreativen Umgang mit der Software. Inhalte:

- Grundlagen der Canva-Nutzung
- Designprinzipien anwenden und Ideen umsetzen
- Eigene Templates erstellen
- Unterschiede: kostenlose und Bezahlversion

Voraussetzung: Sie benötigen eine E-Mail-Adresse für die kostenlose Canva-Version.

**5337-01** Nicole Lücking

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

## Affinity Designer

### Hybrid: BU 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 Funktionen, Oberfläche, Werkzeuge

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5341-01**  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Aug. – 08. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

## Adobe Illustrator

### Hybrid: Illustrator I + II Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die einen kompakten Einstieg in die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen möchten. Sie lernen Vektorgrafiken selbst zu erstellen. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos. Inhalte:

- Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen, Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken, Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster, Transparenzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen, Typografie-Regeln
- Digitales Malen, Effekte, 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit PC (Windows oder Mac)

**5345-01**  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai – 09. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

### Die Zeichen-App Adobe Fresco entdecken

#### Mit einem kleinen Comicprojekt

In diesem Workshop erkunden Sie die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten der kostenlosen Version von Adobe Fresco. Durch praxisnahe Übungen lernen Sie, wie Fresco effektiv für eigene Projekte genutzt werden kann. Während wir die Funktionen von Fresco kennenlernen,

erstellen wir eine kleine Comicgeschichte in drei bis vier Bildern. Inhalte:

- Grundlagen der Adobe Fresco-Nutzung
- Unterschiede von Bitmap- und Vektorgrafiken
- Überblick über Funktionen und Workflows
- Export und Weiterverarbeitung der Grafiken
- Unterschiede zwischen der kostenlosen und der Proversion

Keine Zeichenvorkenntnisse notwendig. Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem Leihgerät der VHS.

**5346-01** Nicole Lücking

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juli, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

## Online: Infografiken erstellen mit Adobe Illustrator

### Daten und Informationen ansprechend visualisieren

Entdecken und erlernen Sie in Adobe Illustrator CC Werkzeuge und Workflows zum Erstellen von Infografiken. Mit Infografiken lassen sich Informationen und Daten visuell ansprechend darstellen, um damit Zusammenhänge leicht erfassbar zu machen. Die Möglichkeiten der visuellen Umsetzung in Adobe Illustrator werden praktisch aufgezeigt und erprobt.

**5348-01** Tillman Suhr

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **07. Juli + 09. Juli, 2x**  
Online; € 53

## Open Source

### Online: Zeichensätze selbst erstellen Mit Open Source und freier Software Fonts kreieren

Unter dem Begriff Font versteht man eine Schriftart, die wie ein Buchstabe oder Symbol aussieht. Im Online-Kurs lernen Sie neue Zeichensätze mit Open Source Programmen zu gestalten und erhalten einen Einstieg ins Type Design. Inhalte:

- Möglichkeiten, Zeichensätze zu erstellen
- Mögliche Anwendungsbereiche wie z.B. eigene Handschrift, Zeichensatz mit Icons und Symbolen
- Technische Aspekte: Dateiformate und Grundsätzen der Vektorgrafik
- Praktische Anwendung mit der Open Source Software Inkscape und FontForge

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5350-01** Tillman Suhr

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **02. Juni + 04. Juni, 2x**  
Online; € 53

## Kombinationskurse – Grafikdesign

### Hybrid: Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source

#### Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5351-01**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Mai – 23. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

### Hybrid: Grafisches Gestalten mit Adobe I

#### Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5352-01**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juli – 18. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

### Hybrid: Grafisches Gestalten mit Adobe II

#### Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

Nutzer:innen mit guten Grundkenntnissen, die diese vertiefen und erweitern möchten, können hier praxistaugliche Lösungen erlernen und Ihren Workflow verbessern. Inhalte:

- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Smartobjekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator
- Hochwertige Layouts in InDesign unter Einbeziehung von 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 PC/Laptop (Windows oder Mac)

**5353-01**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Aug. – 29. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

### Hybrid: Grafisches Gestalten mit Affinity I

#### 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. 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, **07. Juli – 11. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

### Hybrid: Grafisches Gestalten mit Affinity II

#### Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer für Fortgeschrittene

Sie kennen die Grundfunktionen von Affinity Photo, Publisher und/oder Designer und möchten nun erfahren, wie Sie Ihre Arbeit und Workflow professionalisieren, um mit Layouts und Designs zu überzeugen? Dieser Bildungsurlaub baut auf den Kurs Grafisches Gestalten mit Affinity I auf und vermittelt fortgeschrittene Techniken in der Bildbearbeitung, dem vektorbasierten Zeichnen sowie der Layouterstellung. Inhalte:

- Affinity Photo: Bildoptimierungstechniken, Freistellungen und Montagen
- Affinity Designer: Illustrationstechniken und -stile
- Affinity Publisher: Layouts erstellen, Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografieregeln
- Zusammenspiel der Programme über das Persona Konzept

- Praxistipps und -tricks
- Ausgabe für Print (druckfähiges PDF), Webseiten, Social Media

Voraussetzung: Grundlagen in Affinity Photo, Publisher und Designer, sicherer Umgang mit PC (Windows oder Mac)

**5359-01**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug. – 22. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

## PDF

### Online: PDF-Dateien barrierefrei erstellen

#### Mit Acrobat, InDesign und Word

Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen sämtliche Inhalte eines Webauftrittes oder einer PDF-Datei nutzen können. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendungstools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen. Inhalte:

- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign
- Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker -PAC-3

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit PC (Windows oder Mac)

**5363-01** *Tillman Suhr*

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juni, 1x**  
Online; € 70



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

# Audio, Video, Animation, 3D

In einer digitalisierten Welt, die von Medien bestimmt wird, begegnen uns Bewegte Bilder vielerorts. Auf Webseiten und in Social Media-Kanälen werden Filme und Videos im unternehmerischen und privaten Kontext eingesetzt, denn sie dokumentieren, informieren und unterhalten.

Unsere Kurse richten sich an alle, die im Beruf mit dem Thema Medienproduktion betraut sind oder zukünftig betraut sein werden sowie an Interessierte, Filme und Animationen gerne selbst erstellen und nutzen möchten. Wir schulen folgende Anwendungen:

kostenpflichtige Programme

- Adobe Audition
- Adobe Premiere CC
- Adobe AfterEffects CC

kostenfreie Programme

- Audacity
- Blender

Ihr Vorteil: Kursbesucher:innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Informationen im Kurs).

## Audio

### Sounddesign mit Audacity

#### Einstieg in die Audiobearbeitung

Ob für Filme, Podcasts oder Hörspiele – Sie suchen nach einer Möglichkeit Musik und Sprache zu bearbeiten und möchten erfahren, wie Sie mittels gutem Sound überzeugen können? Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Tönen und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Sie lernen Tonspuren zu importieren, zu interpretieren, zu bearbeiten, zu kombinieren und ggfs. zu optimieren. Ferner erhalten Sie einen Überblick im Datei-Dschungel (wav, mp3 & Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefliegt.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5365-01** *Tillman Suhr*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Mai + 25. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Audiodesign und -bearbeitung mit Adobe Audition

#### Einstieg

Adobe Audition ist eine professionelle Software zur Audioaufnahme und -bearbeitung, die eine Vielzahl von Funktionen bietet. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Grundlagen der Audioaufnahme und -bearbeitung für Podcasts, Videos und Musik.

Inhalte:

- Benutzeroberfläche und die wichtigsten Werkzeuge
- Grundlegende Arbeitsabläufe und Projekteinrichtung
- Audioaufnahme und Import
- Audiotbearbeitung und -optimierung
- Mischen und Mastern
- Audio-Export und Überblick über verschiedene Dateiformate

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5367-01** *Tillman Suhr*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Apr. + 06. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Video & Film

### Online: 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 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.

Inhalte:

Adobe Premiere CC:

- Bedienoberfläche, Arbeitsbereich
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Adobe After Effects CC:

- Bedienoberfläche, Menüs, Tools, Funktionen
- Einfache Animationen
- Arbeiten mit Formen und Pfaden

- Ergänzungen im Zusammenspiel von Premiere und After Effects

- Rendern bzw. Ausgabe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

**5386-01**  *Thomas Niederhaus*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Aug. – 15. Aug., 5x**  
Online; € 300

## Animation und 3D

### After Effects I

#### Einstieg in Animation und Compositing

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterten ein Muss.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Video-datei

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich

**5387-01** *Artur Kazun*

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Mai, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

### Animation mit Blender (Open Source) I

#### Einstieg in die 3D-Grafiksuite

Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen im dreidimensionalen Raum. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen im Animations-Programm Blender.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5393-01** Artur Kazun

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

## Animation mit Blender (Open Source) II Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Blender gesammelt und möchten jetzt tiefer in die Animation einsteigen? In diesem Kurs vertiefen wir die Themen aus dem Kurs Animation mit Blender I. Wir erlernen darüber hinaus wie sich die Einzelteile eines Objektes gezielt bewegen lassen (Rigging) und Sie Licht in Ihrer Animation optimal einsetzen (Lighting).

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Lighting
- Rigging
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Blender, gute Computer-Kenntnisse

**5394-01** Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Juli + 20. Juli, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 140

# Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

## Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich Content (bspw. Text, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts), bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.

Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Anforderungen sind jeweils gekennzeichnet.

## Save the date

### Online: Infoabend Social Media Manager:in

Wir informieren Sie detailliert über Aufbau und Inhalte des Onlinekurses sowie über das dahinterliegende Berufsbild der Social Media Manager:in. Lernen Sie weiterhin unsere Kursleiter:innen kennen, die Sie im Kursverlauf begleiten.

**5444-04** Stefan Evertz

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **01. Juli, 1x**

Online; Entgeltfrei

## Social Media Plattformen

### Instagram für Beginner

Sie sind bereits auf Instagram aktiv oder überlegen, wie Sie das beliebte Netzwerk noch besser für sich nutzen können? Mit 2 Milliarden User:innen weltweit hat sich Instagram zu einem vielseitigen Tool für Selbstvermarktung, Kundenbindung sowie Vertrieb entwickelt und bietet enorme Chancen.

Inhalte:

- Leitfaden für einen erfolgreichen Start & wie Sie das gekonnt umsetzen.
- Ansprechende Inhalte erstellen, die mehr Reichweite und Follower bringen.
- Wirksame Werbeansätze, um doe Marke optimal zu präsentieren.

- Erfahren Sie, wie Sie Ihren Erfolg messen und nachhaltig ausbauen kannst.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die Instagram privat oder professionell nutzen möchten.

**5410-01** Niklas Bleck

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. März + 02. Apr., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

**5410-03** Larissa Oehler

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Aug. + 25. Aug., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

### Hybrid: Instagram fürs Business Strategie und Content-Produktion

Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Lernen Sie, Ihr Unternehmensprofil aufzubauen und erhalten Sie eine Einführung in die Content-Produktion mittels Smartphone. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.

Inhalte:

- Content: Wie poste ich strategisch und zielführend?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Follower-Zahlen und Likes steigern?
- Social Media Ads: Wann und wie lohnen sie sich?
- Strategien zur Reichweitensteigerung

Im 3-tägige Bildungsurlaub sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Content-Strategie und -Produktion. Idealerweise haben Sie bereits ein Instagram-Profil.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5411-01**  Thomas Niederhaus

Mo – Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juni – 18. Juni, 3x**

VHS Sonnemannstraße/Online; € 180

### Online: YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen. Die Menschen googeln nicht mehr, sie gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen Sie das Portal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen. Sie erhalten eine Einführung und lernen, welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktischen Teil lernen Sie, einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu

bezahlter Werbung sowie praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab.

Der Kurs richtet sich an alle, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten. Voraussetzung: Zugriff auf einen Google-Account

**5412-01** Thomas Niederhaus  
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Juni + 04. Juni, 2x**  
Online; € 70

### Online: TikTok Marketing Einführung und erste Schritte

Mit 20 Millionen monatlichen Nutzer:innen in Deutschland und 2 Milliarden weltweit ist TikTok eine der schnellsten wachsenden Social Media Plattformen. TikTok spricht junge Zielgruppen an und zeichnet sich durch eine hohe Verweildauer aus. Doch wie lässt sich TikTok für die strategischen Ziele von PR und Marketing nutzen? Inhalte:

- Zielgruppe und Besonderheiten des sozialen Netzwerks
- App einfach erklärt: Funktionsweisen und Features
- Wie funktioniert der Algorithmus?
- TikTok-Account anlegen: Worauf kommt es an?
- Posting-Strategien für Influencer:innen, Unternehmen und Verbände

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung. Ein TikTok-Benutzerkonto ist nicht notwendig.

**5413-01** Niklas Bleck  
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Mai, 1x**  
Online; € 35

## Netzwerken

### Online: Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 720 Millionen Nutzer:innen ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken um einen neuen Job, Auftraggeber:innen oder Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie, ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen. Wir klären, wie man die eigene Sichtbarkeit im Berufsalltag erhöht und sich gezielt mit den richtigen Kontakten vernetzt. Sie lernen die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

**5415-01** Katja Evertz  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. März, 1x**  
Online; € 70

### Online: LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

LinkedIn ist eines der wichtigsten Social Networks und eine wirkungsvolle Plattform für die berufliche Positionierung und Vernetzung. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich auf LinkedIn besser positionieren können, um Ihr Netzwerk qualifiziert auszubauen, als Expert:in sichtbarer und von Auftrag- oder Arbeitgeber:innen besser gefunden zu werden. Darüber hinaus bietet der Kurs einen Überblick über die Möglichkeiten, die LinkedIn für Unternehmen bietet. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie Unternehmen ihre Kund:innen, Bewerber:innen und Mitarbeitende dort ideal erreichen können. Voraussetzung: Idealerweise Teilnahme am Kurs „Professionelles Netzwerken mit LinkedIn“ (Kursnr. 5415)

**5416-01** Katja Evertz  
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni, 1x**  
Online; € 70

## Strategie und Management

### Social Media Marketing Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz

Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Mit Künstlicher Intelligenz (KI) wird sich dieser Trend noch verstärken. Damit werden soziale Medien ein immer wichtigeres Marketing- und Kommunikationsinstrument. Aber oft mangelt es an einer klaren Strategie. Im Kurs lernen Sie die wichtigsten Social Media Plattformen (z.B. Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok) kennen, um herauszufinden, welche für Ihre Ziele geeignet sind. Sie lernen, eine Social Media Strategie aufzubauen und erfahren, wie Sie ChatGPT, Gemini, Copilot, Dall-E, Midjourney und andere Tools in die tägliche Social Media Arbeit einbinden können.

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie eingeplant.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

**5420-01**  Armin Gemmer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März – 14. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5420-03** West Armin Gemmer  
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**25. Apr. – 27. Apr., 3x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 160

**5420-05** Nord  Armin Gemmer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Juni – 04. Juli, 5x**  
Nordwestzentrum; € 300

### Effektives Social Media Management mit ChatGPT

#### KI-Power für eine optimale Strategie und kreative Inhalte

Eine starke Social-Media-Präsenz ist für Unternehmen und Selbstständige heute unerlässlich. ChatGPT ist ein innovatives Tool, um im digitalen Umfeld herauszustechen. Damit können Sie überzeugende Inhalte für Social Media erstellen oder eine komplette Content-Strategie entwickeln. Lernen Sie anhand praktischer Übungen, wie Sie ChatGPT effektiv nutzen können. Entdecken Sie seine Möglichkeiten und erfahren Sie, wo die Grenzen liegen.

Angesprochen sind alle, die bereits mit Social Media beruflich arbeiten oder ihr eigenes Business voranbringen möchten.

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind mehr praktische Übungen zum KI-Einsatz für die optimale Strategie und kreative Inhalte eingeplant.

**5422-01** Tom Noeding  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

**5422-03**  Tom Noeding  
Mo – Mi, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**28. Apr. – 30. Apr., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 180

### Custom GPTs: Eigene KI-Bots für Social Media erstellen

Custom GPTs von OpenAI sind anpassbare Chatbots, die in ChatGPT genutzt werden können. Mit der Builder-Funktion können sie neue Fähigkeiten und Kenntnisse erlernen, um z.B. Social Media Routineaufgaben zu übernehmen. Durch das Hochladen von eigenen Dokumenten, Styleguides und spezifischen Inhalten liefert ChatGPT noch bessere und individuellere Antworten.

Inhalte:

- Umfassende Einführung in CustomGPTs und deren leistungsstarke Funktionen
- Schrittweise Anleitung für individuelle GPTs
- Methoden zur optimalen Formulierung von Instruktionen für GPTs
- Techniken, um das Wissen eines GPT zu erweitern
- Erstellung von Beispieldateien zur Unterstützung der Contenterstellung mit GPTs

NEU im Programm

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC, ChatGPT Grundkenntnisse, ChatGPT Plus-Mitgliedschaft.

**5423-01** Tom Noeding  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. März, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

**5423-03** Tom Noeding  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Mai, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

## Recht

### Online: Künstliche Intelligenz & Recht

Die Berührungsfelder von KI-Technologie und Recht sind vielfältig. Was zeichnet KI aus und wie entstehen Werke (Texte, Bilder, Musik) mit dieser Technologie? Wie ist das Resultat rechtlich zu bewerten? Anhand diverser Praxisbeispiele erhalten Sie einen Überblick über den Einsatz von KI in Wirtschaft, Arbeitswelt, Kunst und Kultur. Rechtsfragen, Überlegungen zu Manipulation und der Erhalt kultureller Vielfalt runden das Themenfeld ab. Teilnehmende sind eingeladen, eigene Fragestellungen einzubringen. Inhalte:

- KI und kreative Prozesse, Anwendungsfelder
- Urheberrecht und KI-generierte Werke
- Datenschutz und KI, Persönlichkeitsrechte
- Haftung, geistiges Eigentum, Verwertbarkeiten, aktuelle Entwicklungen

**5426-01** Rechtsanwalt M.A. Christian Korte  
Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **25. Feb., 1x**  
Online; € 35

### Online: Rechtliche Grundlagen für Social Media

Die beiden Teile der Veranstaltung (Modul 1 und 2) können unabhängig voneinander gebucht werden. Der Besuch beider Veranstaltungen verschafft einen fundierten Gesamtüberblick.

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

#### Modul 1: Urheberrecht

Ob Webseite oder Social Media Plattform, wo immer Inhalte veröffentlicht werden, stellt sich die Frage nach der rechtlichen Zulässigkeit. Dieser Kurs verschafft einen Überblick über die rechtlichen Prämissen bei der Nutzung von Bildern, Grafiken und Fotos, von fremden Texten, Musik und/oder Videos. Erwägungen zum Persönlichkeitsschutz und hier insbesondere zum Recht am eigenen Bild sowie

Hinweise zu den Anforderungen zur Gestaltung von Einwilligungserklärungen runden die Thematik ab. Die Teilnehmenden sind eingeladen, eigene Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag einzubringen.

**5427-01** Rechtsanwalt M.A. Christian Korte  
Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **01. Apr., 1x**  
Online; € 35

#### Modul 2: Verantwortlichkeit und Haftung

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Fragestellungen von Verantwortlichkeit und Haftung: Eine Webseite braucht ein Impressum, gleiches gilt auch für Social Media Plattformen. Dass für eigene Beiträge und die der Mitarbeitenden gehaftet werden muss, ist zumeist klar, aber was sind „zu eigen gemachte“ Beiträge, was ist mit Materialien Dritter, die zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt werden? Bereits das Setzen von Links oder Teilen von Bildern kann rechtlich problematisch werden. Hier wird gezeigt inwiefern und wie Risiken (Abmahnungen) reduziert werden können. Datenschutzrechtliche Erwägungen runden das Bild ab. Die Teilnehmenden sind eingeladen, eigene Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag aktiv in das Geschehen einzubringen.

**5428-01** Rechtsanwalt M.A. Christian Korte  
Mi, 10.00 – 13.30 Uhr, **02. Apr., 1x**  
Online; € 35

### Online: Bildrechte im Internet

#### Vortrag: Worauf muss ich achten?

Ob Schnappschüsse mit Anderen vom letzten Urlaub oder der Betriebsfeier – viele posten Fotos und Videos von Familie und Bekannten in den sozialen Medien. Doch bei den Bildrechten gibt es Einiges zu beachten. Dies wird anhand konkreter Beispielen erarbeitet. Inhalte:

- Rechtekette: Was passiert rechtlich mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Umgang mit Bildern Anderer auf der eigenen Website bzw. dem eigenen Social Media-Account

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mehr Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet wünschen – von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern bis hin zu Instagram-Nutzer:innen und Berufsfotografen:innen.

**5429-01** Sabine Pallaske  
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **25. Juni, 1x**  
Online; € 29

## Content-Produktion: Text, Foto, Video, Audio

### Künstliche Intelligenz für Content Marketing und Storytelling

#### Von der Idee zum Redaktionsplan mit ChatGPT & Co.

NEU im Programm

Wie entstehen fesselnde Geschichten?

Kann KI guten Content generieren kann? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools wie ChatGPT, Gemini, Copilot und DALL-E 3 gezielt einsetzen, um ansprechende Inhalte, Storyboards und Redaktionspläne für die Zielgruppe zu erstellen. Sie erfahren praxisnah, wie KI-gestützte Prozesse zu einem effektiven Redaktionsplan führen.

Inhalte:

- Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz
- KI für Content Marketing und Storytelling
- Storytelling: Emotionale Geschichten für mehr Reichweite
- User generated Content: Inhalte der Zielgruppe
- Redaktionsplan: Von der Idee bis zum Posting

**5431-01**  Armin Gemmer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Mai – 23. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### KI-Prompting mit ChatGPT & Co.

#### Texterstellung für Web-Inhalte, Social Media und andere Einsatzbereiche

NEU im Programm

In diesem Wochenendseminar lernen Sie, mithilfe von ChatGPT hochwertige Texte zu schreiben, zu vervollständigen, zu extrahieren und zusammenzufassen. Können wir der Technik trauen? Wo lauern Fallen und Stolpersteine? Unsere praktischen Übungen umfassen das Verfassen von Social Media-Beiträgen, überzeugenden Blog- und Werbetexten sowie die Entwicklung von Konzepten und Redaktionsplänen. Selbstverständlich werden wir auch kostenlose und kostenpflichtige Alternativen wie Copilot und Gemini kennenlernen.

**5432-01** Nord Armin Gemmer  
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**21. März – 23. März, 3x**  
Nordwestzentrum; € 160

### Professionell texten mit ChatGPT & Co. Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen

ChatGPT, Copilot und Gemini sind revolutionäre KI-Tools, die in kürzester Zeit hochwertige Texte generieren. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Chatbots professionell Texte erstellen,

vollständigen, extrahieren oder zusammenfassen. Worauf muss man achten, wo lauern Fehlerquellen? Wir produzieren Webcontent, schreiben Social Media Texte für Facebook, Instagram, X (ehemals Twitter), LinkedIn und TikTok.

Im Bildungsurlaub und verfassen wir zudem Artikel, Slogans, Blog- und Werbetexte, üben uns an langen Inhalten für Bücher und erstellen Konzepte, Drehbücher und Redaktionspläne.

**5433-01 West**  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai – 16. Mai, 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

**5433-03**  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug. – 22. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Hybrid: Content-Produktion für Social Media

### Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone

Lernen Sie – trotz kleinem Budget – hochwertigen Content für Kanäle wie Instagram und YouTube zu erstellen oder größere Produktionen gut informiert zu beauftragen.

Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten sowie der strategischen Content-Planung erfahren Sie, wie man das Smartphone als professionelle Kamera nutzt: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und Schnitt. KI-Tools helfen, Instagram Reels oder YouTube-Videos zu perfektionieren. Rechtliche Aspekte, Tipps zu Apps und Zubehör runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Kopfhörer

**5434-01**  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. März – 28. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

**5434-03**  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Aug. – 29. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

## Online: Design mit Canva

### Einfach Social Media Posts erstellen

Soziale Medien sind wahnsinnig schnelllebig. Getreu dem Motto „Content is King“ brauchst du kontinuierlich neue Inhalte, um gesehen zu werden und überzeugen zu können. Mit Canva kannst du schnell ansprechende Inhalte erstellen – auch wenn du keine Design-Expertin bist. In diesem Kurs lernst du, Canva in der Desktop-Version zu verwenden. Außerdem werfen wir einen Blick in die

kostenpflichtige Pro-Version, die noch eine Reihe an KI-Tools und Vorlagen bietet.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools/Social Media, kostenfreier Canva-Account

**5436-01** Maurice Jelinski

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. März + 05. März, 2x**

Online; € 70

## Online: Social Media Posts mit Microsoft Designer

Lerne den kostenfreien KI-Bildgenerator von Microsoft kennen und erstelle in wenigen Klicks atemberaubende Bilder für Social Media. Nutze vielfältige Vorlagen, verleihe deinem Content den Wow-Effekt und steigere deine Reichweite. Inhalte:

- Richtig Prompten: So beschreibst du dein Wunschbild – Format, Stil, Aussagekraft
- Hochwertige Posts ohne Designkenntnisse
- Arbeiten mit der integrierten Bild-KI DALL-E 3
- Rechtliche Aspekte, Grenzen und Vergleich mit andere Bild-KI-Tools

Im Kurs arbeiten wir praxisorientiert an euren Projekten.

**5437-01** Maurice Jelinski

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Mai + 14. Mai, 2x**  
Online; € 70

## Online: Adobe Express – Schnell und einfach Posts erstellen

Der renommierte Anbieter von Kreativsoftware Adobe bietet mittlerweile nicht nur etablierte Programme wie Photoshop oder Illustrator, sondern auch eine kostenfreie Version des Design-Tools Adobe Express an. Mit integrierten KI-Funktionen, tausenden Vorlagen und einer freundlichen Benutzeroberfläche gelingen mit dem Tool in kurzer Zeit überzeugende Social-Media-Posts, Flyer und einfache Animationen. Darüber hinaus blicken wir auch in die Vorzüge der Premium-Version.

Im Kurs werden wir praktisch mit Adobe Express an euren Projekten arbeiten.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools/Social-Media, kostenfreies Adobe-Konto

**5438-01** Maurice Jelinski

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Juni + 26. Juni, 2x**  
Online; € 70

NEU im Programm

NEU im Programm

## Online: Podcasts erstellen – Wie geht das?

### Einführung und erste Schritte

Podcasts liegen im Trend. Niemand muss vor die Kamera und doch kann man eine enge Bindung zu den Hörerinnen und Hörern aufbauen. Aber wie werde ich Podcaster:in? Es ist kein teures Equipment notwendig. Ein Smartphone, ein Mikrofon, ein wenig Know-How und schon kann die eigene Podcast-Reihe starten. Inhalte:

- Welche Formate gibt es und wie wird eine Podcast-Episode aufgebaut?
- Sprachaufnahmen, die gut klingen – technisches Equipment & mehr
- Wie wird aus der Sprachaufnahme ein Podcast? – Software, Audioschnitt, Sound-Design und Optimierung
- Podcast veröffentlichen: Streaming-Plattformen, Podcast Hosting & wertvolle Tipps zur Vermarktung

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

**5439-01** Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. März + 19. März, 2x**  
Online; € 70

## Online: Content automatisiert mit KI-Tools erstellen

Im Workshop zur Content-Erstellung mit Künstlicher Intelligenz (KI) lernen Sie die verschiedenen KI-Tools für die Erstellung qualitativ hochwertiger Inhalte kennen und wie Sie diese erfolgreich einsetzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Inhalte für KI-Tools vorbereiten, KI-Technologien für Texte, Grafiken und Videos einsetzen und KI-generierte Inhalte optimieren. In praktischen Übungen wenden Sie das Gelernte an und erhalten Feedback von anderen Teilnehmenden und der Kursleitung. Verbessern Sie Ihre Marketing-Strategie durch KI-basierte Content-Erstellung!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

**5441-01** Thomas Niederhaus

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. März + 02. März, 2x**  
Online; € 140

**5441-03** Thomas Niederhaus

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Juni + 29. Juni, 2x**  
Online; € 140

# Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

Sie möchten erfolgreich im Internet werben? Lernen Sie die Vielfalt des Online-Marketings kennen: Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Website geht's nicht. Blogs bauen eine persönliche Beziehung auf und sind weit mehr als ein Onlinetagebuch. Über das E-Mail-Marketing verbessern Sie die Kundenbindung, mit Suchmaschinenoptimierung und Google Business erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit. In unseren Kursen bieten wir Profiwissen und die Möglichkeit, unter Anleitung am eigenen Webprojekt zu arbeiten.

## Online-Marketing

### Online: Erfolgreiches Marketing mit E-Mail & Newsletter

Social Media nutzen viele. E-Mail nutzen (fast) alle. Mithilfe eines Newsletters können Sie dabei Interessierte, Kunden:innen und Kooperationspartner:innen ansprechen und informieren. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen von E-Mail-Kampagnen und regelmäßigen Newslettern – von relevanten und lesenswerten Inhalten über die ansprechende Gestaltung bis hin zu den technischen Möglichkeiten. Im Kurs werden weiterhin die rechtlichen Rahmenbedingungen beim Versand von Newslettern sowie der sinnvolle Aufbau und Einsatz eines eigenen Verteilers behandelt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

**5451-01** Katja Evertz  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni, 1x**  
Online; € 70

### Hybrid: Suchmaschinenoptimierung (SEO)

#### Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite?

Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, aber auch für Fortgeschrittene im Bereich Webredaktion, -design und -programmierung.

Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

**5453-01** Carolyn Krüger  
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Aug. + 21. Aug., 2x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 70

## Webdesign

### Hybrid: Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker:innen

#### Mit Layout, Design und Usability online überzeugen

Ein Kurs prall gefüllt mit Design-Grundlagen für alle, die ihren Webauftritt neu planen oder auf Vordermann bringen möchten. Verwirklichen Sie Ihre Ziele rundum souverän. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung zu WordPress-Kursen oder eignet sich auch als Crash-Kurs für die Konzeption Ihrer neuen Website.

Damit Sie mit Ihrem Webauftritt überzeugen, spielen viele Aspekte eine Rolle, wie z.B. die „Zielgruppe“, die Stil und Interaktion bestimmt. Ferner befassen wir uns im Kurs mit folgenden Inhalten:

- Nutzungsfreundlichkeit/Usability
- Verwendung von WordPress-Themes
- Farben und Formen
- Bilder und deren legale Beschaffung
- Typografie
- Seitenaufteilung und Komposition

Voraussetzung: Erfahrung mit WordPress ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Für die Online-Teilnahme ist ein zweiter Bildschirm hilfreich.

**5457-01** Carolyn Krüger  
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Mai + 07. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 70

#### Hinweis:

Sie möchten in Ergänzung zu diesem Kurs Ihren Webauftritt mit WordPress anlegen bzw. ihn anpassen und optimieren? Dann sind vielleicht unsere WordPress-Kurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene für Sie interessant, Kurs-Nr.: 5460, 5461, 5462, 5465, 5466, 5467, 5468

## Was bedeutet Hybrid?

Sie entscheiden flexibel, ob Sie an den einzelnen Kursterminen online oder in Präsenz teilnehmen.

Die Online-Teilnehmenden werden im VHS-Kursraum mit Bild, Ton und ggf. Bildschirmhalten zugeschaltet. Umgekehrt wird die Kursleitung mit Bild, Ton und Bildschirmhalten in den virtuellen Kursraum übertragen.

Zusätzlich wird der gesamte VHS-Kursraum mit den Präsenz-Teilnehmenden durch eine Panoramaaufnahme abgebildet, aktive Redner:innen werden hervorgehoben.

Eine Aufzeichnung findet nicht statt und ist ausdrücklich untersagt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den oben genannten Bedingungen zu.

Als virtueller Kursraum wird die Videoplattform Zoom genutzt.



## WordPress

### Online: Blogs und Websites mit WordPress

#### Vortrag zu den technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten

Sie spielen mit dem Gedanken, einen Blog oder eine eigene Website zu starten, können jedoch den technischen und finanziellen Aufwand sowie denjenigen zur eigenen Einarbeitung nicht einschätzen? Dieser Vortrag bietet Ihnen eine erste Orientierung und behandelt folgende Fragen:

- Was ist WordPress und inwiefern unterscheidet es sich von Webbaukästen und „handgeschriebenen“ Webseiten?
- Welche technischen Voraussetzungen benötige ich, um WordPress einsetzen zu können?
- Was bedeuten WordPress.org und WordPress.com?
- Wie bekomme ich eine eigene Internetadresse?
- Wie finde ich einen passenden Webhoster?

**5460-01** Carolyn Krüger

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Feb., 1x**  
Online; € 180

### Hybrid: Erste Webseiten mit WordPress Step by Step ins Web

Lernen Sie Ihre erste eigene Website zu erstellen. Zur Umsetzung nutzen wir WordPress – ein Tool, mit dem Sie ohne Programmierkenntnisse eine Website auf einfache Weise erstellen und verwalten können. Im Laufe des Kurses bauen Sie unter professioneller Anleitung Schritt für Schritt eine Basis-Website auf.  
Inhalte:

- Allgemeine Grundkenntnisse zum Webseiten-Aufbau
- Webhoster, Internetdomain
- WordPress-Installation und Konfiguration
- WordPress Vorlagen (Themes) und Erweiterungen (Plug-ins)
- Erstellen von Seiten und Beiträgen
- Verwenden des Block-Editors zum Einfügen der Inhalte
- Texte, Bilder, Videos
- Seitengliederung über Menü und Kategorien
- Rechtliche Aspekte

Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

**5461-01** Carolyn Krüger

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Feb. – 13. März, 6x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 195

### WordPress I

#### Grundlagen der Websiteerstellung

NEU im Programm

Sie möchten schnell und einfach eine Website erstellen? WordPress macht es möglich, denn es setzt keine Programmierkenntnisse voraus.

Im Kurs erstellen Sie eine Website lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie diese ins Internet übertragen können. Sie befüllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Weitere Themen sind: Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen sowie einfache Layout-Änderungen in den WordPress-Vorlagen (Themes). Rechtliche Aspekte sowie Hinweise zur Barrierefreiheit runden den Kurs ab.

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte angeboten. In letzterem sind zusätzlich ausführliche Informationen zu Online- insbesondere Suchmaschinen-Marketing sowie mehr praktische Übungen vorgesehen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse im Erstellen von Webseiten, CSS- und HTML-Kenntnisse sind für die Anpassung des Layouts hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

**5462-01** Barbara Funke

Mo – Fr, 08.30 – 13.00 Uhr, **02. Juni – 06. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 200

**5462-03 Nord** Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Aug. + 24. Aug., 2x**  
Nordwestzentrum; € 140

### Hybrid: Webseiten mit WordPress erstellen

Entdecken Sie die Welt von WordPress! Von der Installation bis zur Gestaltung lernen Sie alles Notwendige: Inhalte, Menüs und Beiträge strukturieren, Themes und Plug-ins nutzen, Backup und Umzug der Website umsetzen. Auch Datensicherheit, Optimierung, rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit werden behandelt.

Im Laufe des Kurses entwickeln Sie Ihre eigene Basis-Website. Sie bauen ein systematisches Hintergrundwissen auf. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu bereits bestehenden WordPress-Seiten zu klären.

Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Für die Kursteilnahme im Online-Format sind zwei Bildschirme hilfreich.

**5465-01** Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. März – 21. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

**5465-03** Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Juni – 27. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

### Online: WordPress II

#### Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Sie haben oder betreuen eine WordPress-Website? Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen und WordPress-Probleme eigenständig lösen können? In diesem Kurs behandeln wir zentrale Aspekte und aktuelle Entwicklung von WordPress. Zusätzlich können Sie spezifische Fragen zu Ihrer eigenen Website klären.

- Themes: Designanpassungen mit CSS
- Wartung: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Theme- und Plug-in-Empfehlungen
- Neuerungen seit WordPress 6.2: Block-Editor, Site-Editor

Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

**5466-01** Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Mai – 04. Juni, 4x**  
Online; € 140

### Online: Neues von WordPress Website-Editor und Block-Themes

NEU im Programm

Entdecken Sie den leistungsstarken Website-Editor von WordPress! Er ermöglicht den Zugriff auf das Seitenlayout in vielen Details. Die Konfiguration von Farben, Schrift, Abständen und Rändern erfolgt visuell – Programmierkenntnisse sind dazu nicht mehr nötig. Im Gegensatz zu kommerziellen Page Buildern setzt der Website-Editor den neuen Standard für WordPress-Seiten. Er ist in den aktuellen WordPress-Themes vorhanden und wird von einer wachsenden Zahl von Theme-Entwicklern verwendet.

Der Kurs bietet eine Einführung in den Website-Editor mit Konfiguration und praktischen Beispielen, das Aufsetzen eigener Template-Teile sowie die Verwendung unterschiedlicher Themes.

Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung. Für die Kursteilnahme im Online-Format sind zwei Bildschirme hilfreich. Voraussetzung: WordPress-Kenntnisse (eine eigene Website oder durch die Pflege einer bestehenden Website).

**5467-01** Carolyn Krüger

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Apr. + 03. Apr., 2x**  
Online; € 70

## Online: Onlineshop in WordPress mit WooCommerce erstellen

Sie möchten einen Webshop mit WordPress erstellen? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Shop mit Hilfe von WordPress und der Erweiterung WooCommerce aufbauen können. Sie lernen, wie Sie das WooCommerce-Plugin installieren und einrichten. Dies umfasst Produktübersichten, Produktseiten, Texte, Bilder, Formulare, E-Mail Verkehr, Zahlungsmethoden, Datenschutz.

Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung. Am Ende des Kurses können die Daten gespeichert und mitgenommen werden.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse in WordPress oder einem anderen CMS. Für die Kursteilnahme im Online-Format sind zwei Bildschirme hilfreich.

**5468-01** Carolyn Krüger  
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Mai – 22. Mai, 4x**  
Online; € 140

## Online: WordPress: Websites erstellen & KI nutzen

### Von der Idee zur Website – kreative Tools und Methoden mit WordPress und ChatGPT

Für kreative Köpfe und digitale Macher! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress professionelle Websites erstellen. Wir legen den Fokus auf praxisnahe Anleitungen, um Ihre eigenen Projekte von Grund auf zu gestalten. Ergänzend zeigen wir Ihnen, wie Künstliche Intelligenz, am Beispiel von ChatGPT, Ihre kreativen Prozesse unterstützen kann, um noch effizienter und zielgerichteter zu arbeiten. Dabei kommen rechtliche und gesellschaftspolitische Themen der Digitalisierung nicht zu kurz.

Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse; ein zweiter Bildschirm ist hilfreich

**5469-01** Uwe Schmid  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Feb. – 21. Feb., 5x**  
Online; € 300

## HTML, CSS und WordPress

### Webseiten erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in die Welt der Webgestaltung ein und lernen Sie die wichtigsten Techniken. In diesem praxisorientierten Kurs erstellen Sie zunächst eine grundlegende Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Sie erhalten Einblicke in die Planung eines Webseiten-Projekts und lernen die Bearbeitung von Fotos, Grafiken, Animationen, Bildgalerien, Slideshows, Video und Audio kennen. Danach nutzen Sie WordPress als Content-Management-System für Ihre Website. Sie lernen, das Layout (WordPress-Themes) mit HTML und CSS anzupassen und die Funktionalität mit Plug-ins zu erweitern. Zudem behandeln wir Datensicherung, Webhosting und rechtliche Aspekte. Hinweise zum Marketing Ihrer Website runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

**5470-01 Nord** Barbara Funke  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März – 04. Apr., 5x**  
Nordwestzentrum; € 300

**5470-03 West** Barbara Funke  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Mai – 23. Mai, 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

**5470-05** Barbara Funke  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Aug. – 08. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Webseiten gestalten und anpassen HTML- und CSS-Grundlagen

Webseiten, die mit WordPress oder anderen Content-Management-Systemen erstellt wurden, bedürfen meist individueller Anpassungen. Dafür müssen Sie jedoch keine Programmierer:in sein, denn das gelingt über leicht erlernbare Eingriffe in den HTML- und CSS-Code.

Im Kurs erlernen Sie die notwendigen HTML- und CSS-Grundlagen und erhalten zusätzlich eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten. Für eine beliebige Layout-Anpassung sind diese Kenntnisse unverzichtbar.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5485-01** Barbara Funke  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Mai + 11. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Typo3 und JavaScript

### Online: Typo3

#### Eine Einführung für Redakteurinnen und Redakteure

Typo3 ist ein führendes Content-Management-System für Websites. Typo3-Redakteurinnen und Redakteure sind User:innen, die bei einem vorgegebenen Typo3-System, Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:

- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor

Hinweis: Die Schulung wird in einer Typo3-Umgebung – voraussichtlich Version 10 – umgesetzt. Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

**5490-01** Joachim Seiter  
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Mai, 1x**  
Online; € 70

### Online: JavaScript

#### Einführung in die dynamische Webprogrammierung

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache für das Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden).

Inhalte:

- Grundlegende Sprachkonzepte
- JavaScript Objekte
- Event-Handler und einiges mehr

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse; HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

**5493-01** Joachim Seiter  
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Mai + 18. Mai, 2x**  
Online; € 140

# Programmieren, Robotik, KI

## 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, **07. Apr. – 11. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Programmieren mit C

#### Einführung

C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungs- und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5504-01** Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Apr. + 06. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Visual C#.net

#### Einführung

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows-Programmieren eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe

sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftsträchtigen Programmiersprache.

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Kontrollstrukturen
- Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung
- Graphische Oberflächen und Ereignisse

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse

**5504-03**  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Juni – 06. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Programmieren in Java

#### Einführung

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.

Inhalte u.a.:

- Grundlegende Sprachkonzepte
- Kontrollstrukturen
- Objektorientierte Programmierung

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5506-01**  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. März – 28. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5506-03**  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juli – 11. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

#### Hybrid

**5506-05** Alexander Harth

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Aug. – 29. Sep., 8x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 260

### Programmierung mit COBOL

#### Einführung

COBOL ist eine Programmiersprache aus den 1950er Jahren und erlebt derzeit eine Renaissance. Bis heute wird die Sprache vor allem bei der Programmierung kaufmännischer Anwendungen und in IT-Abteilungen verwendet. Der COBOL-Stil ist stark an die natürliche Sprache angelehnt. Wir zeigen Ihnen die grundlegenden Sprachelemente von COBOL und wie Programmwürfe für einfache

Problemstellungen in COBOL-Code umgesetzt werden können.

Inhalte:

- Die Installation einer Cobol Entwicklungsumgebung
- Programmstruktur und Programm
- Datentypen, Variable und Operatoren
- Kontrollstrukturen

Voraussetzung: Windows oder Linux Kenntnisse

**5507-01** Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Apr. + 27. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Windows PowerShell

#### Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool und wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zur Systemverwaltung in PowerShell. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden.

Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Inhalte:

- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5509-01** Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Juli + 06. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Python-Programmierung

#### Einführung

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 Smartphone und Raspberry Pi) verfügbar.

Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Der Kurs wird als Bildungsurlaub, Wochenend-, Hybrid- und Abendkurs angeboten. Im Bildungsurlaub werden zusätzliche gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen mehr Raum gegeben.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

#### 5512-01 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Apr. + 13. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

#### 5512-03 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Juli + 13. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

#### 5512-31 Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März – 04. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

#### 5512-33 Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Juni – 04. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

#### 5512-35 Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug. – 22. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Hybrid

#### 5512-05 Alexander Harth

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Apr. – 11. Juni, 8x**  
VHS Sonnemannstraße/Online; € 260

## Robotik

### Roboterprogrammierung leicht gemacht

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter. Er lässt sich ohne Kenntnisse einer Programmiersprache programmieren. Wir lernen den Roboter systematisch kennen und programmieren ihn mit dem Werkzeug Choregraphe. Unsere Ideen testen wir zuerst mit der in Choregraphe enthaltenen Simulation des Roboters und dann am echten Roboter. Choregraphe inkl. der Roboter-Simulation ist kostenlos verfügbar.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema Robotik in der Gesellschaft: Aktueller Stand und Trends.

Inhalte:

- Erster Kontakt mit dem NAO
- Systematische Einführung in Choregraphe
- Boxen in Choregraphe: Sprechen, Bewegen, LEDs, Dialoge, Logik und komplexe Bewegungen (Timeline)
- Ereignisorientierung: NAO regiert auf seine Umwelt

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows bzw. Linux

#### 5514-01 Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai – 09. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma Aldebaran (United Robotics Group). Er läuft unter Linux und lässt sich u.a. mit Python frei programmieren. Wir arbeiten dabei mit der Programmierung über die Python-Boxen in Choregraphe.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema Robotik am Arbeitsplatz: Chancen und Risiken.

Inhalte:

- Einführung in die Programmiersprache Python
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Erstellung einfacher Programme für den NAO
- Laufend: Tests und Anpassungen der erstellten Programme für den NAO in der Simulation und mit dem echten Roboter
- Individuelle Abschlussprojekte

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows bzw. Linux

#### 5515-01 Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Mai – 23. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Künstliche Intelligenz

### Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen

#### Eine systematische Einführung

Künstliche Intelligenzen (KIs) sind allgegenwärtig und haben unseren Alltag bereits erobert. Man denke nur an ChatGPT. Aber wie funktionieren KIs wirklich, was können sie und was können sie (noch) nicht? Was ist Maschinelles Lernen und Deep Learning?

Eine systematische Einführung in die Begriffe Maschinelles Lernen, Deep Learning und KI. Wir lernen wie Maschinen lernen. Dann erkunden wir verschiedene KIs: Eine Mustererkennung die direkt im Browser läuft und natürlich auch GPT, Dall-E, DeepL und Co.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema KI im Alltag: Wo und wie ist sie

bereits angekommen? Wie wird sie unseren Alltag verändern?

Inhalte:

- Definition von KI
- Maschinelles Lernen
- Deep Learning
- Beispiel-KI im Browser
- GPT, Dall-E, DeepL und Co.

Voraussetzung: Keine

#### 5516-01 Roland Michelmann

Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Feb. – 05. Feb., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 180

### Python intensiv I

#### Numerisches Python, maschinelles Lernen (KI) mit dem PC und dem Raspi

Python ist eine zentrale Programmiersprache für Data Science.

Nach der Installation einer Arbeitsumgebung und einer Wiederholung der nötigen Python-Grundlagen folgt ein systematischer Einstieg in fortgeschrittene Python-Themen und das Modul Numpy. Als Abschlussprojekt realisieren wir ein Fraktal (Barnsley Farn). Dabei arbeiten wir mit dem PC oder mit dem Raspberry Pi. Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema Zukunft der App-Entwicklung.

Inhalte u.a.:

- Installation unter Windows und/oder Raspberry Pi OS
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Namensräume
- List Comprehension
- Funktionen und Dekorateure
- Lambda-Operatoren
- Multithreading
- Closures und Objektorientierte Programmierung
- Abschlussprojekt mit Numpy

Voraussetzung: Fundierte Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows bzw. Raspberry Pi OS

#### 5517-01 Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Feb. – 28. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Python intensiv II

#### Data Science und Maschinelles Lernen

Python ist eine zentrale Programmiersprache für Data Science. Mit den Modulen Numpy, SciPy, Matplotlib und Pandas ist es mindestens so leistungsfähig wie Matlab. Der Kurs bietet nach der Installation der nötigen Module einen systematischen Einstieg in das wissenschaftliche Arbeiten mit numerischem Python. Als Abschlussprojekt schrei-

NEU im Programm

ben wir mit Scikit-Learn einen kleinen Klassifikator (maschinelles Lernen/KI), trainieren und testen ihn. Dabei arbeiten wir mit dem PC oder mit dem Raspberry Pi.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema Big Data: Wer sammelt meine Daten und verwendet sie wozu?

Inhalte:

- Installation einer Arbeitsumgebung mit Conda und JupyterLab
- Wiederholung von Numpy
- Python-Module: Matplotlib, Pandas, SciPy
- Scikit-Learn
- Abschlussprojekt

Voraussetzung: Fundierte Kenntnisse in Python und dem Modul Numpy, Erfahrung mit Windows bzw. Raspberry Pi OS

**5518-01**  Roland Michelmann

Di – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Juni – 12. Juni, 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 180

## Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I

### Vom Perceptron zum CNN

Aktuelle KIs basieren auf (tiefen) künstlichen neuronalen Netzen. Wir lernen die Grundlagen des maschinellen Lernens und der KI mit einem selbst programmierten Perceptron kennen. Danach erstellen wir eigene CNNs (Convolutional Neural Networks) und arbeiten mit diesen.

Im gesellschaftspolitischen Teil geht es um KI in der Gesellschaft: Wie verändern KIs die politischen Verhältnisse? Wer kontrolliert sie?

Inhalte:

- Installation von Anaconda unter Windows
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Mathematische Grundlagen
- Programmierung, Training und Test eines Perceptrons
- Begriffe und Metriken: Strong vs. Weak KI, Supervised Learning, Unsupervised Learning, Reinforcement Learning, Präzision, Sensitivität usw.
- Neuronale Netze mit SciKit-Learn, Tensorflow und Keras
- Erprobung der Netze

Voraussetzung: fundierte Grundkenntnisse in Python, Mathematik (Skalare, Vektoren und Matrizen, Funktionen und Abbildungen), Erfahrung mit Windows

**5519-01**  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. März – 21. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II

### Eigene und fremde Modelle verwenden

Das eigene Modell ist erstellt, trainiert, getestet und gespeichert. Aber wie geht es nun weiter? Wir erkunden, wie man eigene und fremde Machine-Learning-Modelle einsetzen kann und wie man sie in eine Anwendung integrieren kann.

Inhalte:

- Softwareinstallation: Conda und die benötigten Python-Module
- Wiederholung der wichtigsten Aspekte einiger Python-Module
- Numpy, Pandas, Matplotlib, Tensorflow und PyTorch
- Problematiken: Multithreading: CPython und der GIL und Treiber: Tensorflow und Windows
- Freie Modelle: Hugging Face
- Verwendung eigener und fremder Modelle: Speicherung, Einbindung, Datenaufbereitung
- Integration in eine Anwendung: Python-Anwendungen und andere Anwendungen

Voraussetzung: fundierte Grundkenntnisse in Python, Mathematik (Skalare und Vektoren und Matrizen, Funktionen und Abbildungen), Erfahrung mit Windows

**5520-01**  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Juni – 27. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Online-Vortrag: Was Sie über ChatGPT wissen sollten

ChatGPT ist ein auf Künstlicher Intelligenz basierender Textgenerator.

Die Software ermöglicht die Kommunikation in natürlicher Sprache und kann vielfältige Aufgaben wie Texte entwerfen, Zusammenfassungen und Übersetzungen erstellen sowie Programmieren. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Funktion, Möglichkeiten, Grenzen und Risiken von ChatGPT, zeigt konkrete Beispiele und erklärt, wann und wie man es sinnvoll einsetzt. Themen wie Funktionsweise, Einsatzmöglichkeiten, rechtliche und ethische Fragen werden behandelt.

Inhalte:

- Was ist ChatGPT?
- Nach welchen Prinzipien arbeitet das System?
- Kann ChatGPT rechnen und programmieren?
- Wie sieht der Vergleich mit Google Search aus?
- Wer ist Eigentümer der Informationen?
- Was sollte man mit ChatGPT nicht tun?

**5521-01** Walter R. Kaiser

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **12. März, 1x**  
Online; € 18

## Online-Vortrag: ChatGPT beruflich und privat anwenden

### Mit richtigen Prompts (Eingaben) zu besseren Ergebnissen

NEU im Programm

Richtig fragen führt zum Erfolg gilt nicht nur in der Kommunikation, sondern auch bei ChatGPT. Diese KI-Software liefert überzeugende Texte, erfordert aber kluge Fragen und strukturierte Vorgaben. Sie ist vielseitig einsetzbar, privat und beruflich. Der Vortrag zeigt, wie man Nutzer:in wird, erklärt die hinter ChatGPT stehende Methode, gibt konkrete Beispiele für Anwendungen und deren Stärken und Schwächen. Nach dem Vortrag wissen Sie, wie Sie ChatGPT sinnvoll nutzen und mit Modifikatoren bessere „Prompts“ (Eingaben) formulieren können. Sie erhalten eine Einführung in das Prompt-Engineering, eine zukünftige Schlüsselqualifikation im Umgang mit KI-Systemen.

**5522-01** Walter R. Kaiser

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **09. Apr., 1x**  
Online; € 18

## KI für Beruf und Alltag: Entdecken Sie neue Möglichkeiten

Diese Kursreihe bietet spannende Einblicke in die Welt der Künstlichen Intelligenz für Beruf und Alltag. Von der Textverarbeitung über Übersetzungen bis hin zur automatisierten Erstellung von Präsentationen und Bildern. In den 90-minütigen Online-Veranstaltungen werden verschiedene KI-Tools vorgestellt und praktisch vorgeführt. Erleben Sie, wie diese Technologien Ihren Alltag erleichtern und neue Möglichkeiten für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung schaffen. Es werden praktische Anwendungsbeispiele gezeigt und Sie haben die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Voraussetzung: keine KI-Kenntnisse erforderlich

### Online: Einsatzmöglichkeiten von KI in Alltag und Beruf

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz und verschaffen Sie sich den nötigen Durchblick im KI-Dschungel. Dieser Kursabend gibt Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI-Tools und zeigt, wie Sie diese nach Anwendungszweck kategorisieren und passende Lösungen finden können. Wir beleuchten aktuelle Trends und Technologien und diskutieren, wie KI das Privatleben und die Arbeitswelt in den kommenden Jahren prägen wird. Nutzen Sie die Chance, das Potenzial von KI für Ihre berufliche Entwicklung zu erkennen.

NEU im Programm

**5523-01** Biljana Varzic  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **07. Apr., 1x**  
Online; € 18

### Online: KI-Tools für mehr Produktivität im Beruf

NEU im Programm

Optimieren Sie Ihre Arbeit mit Künstlicher Intelligenz und entdecken Sie, wie KI-Tools Ihre Arbeitsprozesse effizienter gestalten und Ihre Karriere vorantreiben können. Mit generativer KI lassen sich E-Mail-Entwürfe erstellen, kreative Ideen entwickeln oder Berichte verfassen. Entdecken Sie Tools, die Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern, Texte in verschiedene Sprachen übersetzen und Besprechungen automatisch protokollieren. Mit KI-gestützter Datenanalyse sparen Sie wertvolle Zeit und gewinnen tiefere Erkenntnisse. Sehen Sie selbst, wie diese Technologien Ihren Arbeitsalltag produktiver gestalten und neue Möglichkeiten für Ihre berufliche Entwicklung schaffen.

**5523-03** Biljana Varzic  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Apr., 1x**  
Online; € 18

### Online: KI-Tools zur automatischen Präsentationserstellung

NEU im Programm

Gestalten Sie Ihre Präsentationen effizienter und sparen Sie wertvolle Zeit durch den Einsatz von KI-Tools. In diesem Kurs lernen Sie, den Prozess der Präsentationserstellung zu automatisieren. Mit Hilfe moderner Tools können Sie auf Knopfdruck professionelle Präsentationen erstellen und strukturieren. Wir stellen Ihnen Lösungen vor, die Ihnen dabei helfen, überzeugende Inhalte zu erstellen, ohne stundenlanges Feintuning. Finden Sie heraus, wie Sie ansprechende Präsentationen effizient erstellen und Ihre Zeit sinnvoll nutzen können.

**5523-05** Biljana Varzic  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **28. Apr., 1x**  
Online; € 18

### Online: KI-Suchmaschinen für Recherche nutzen

NEU im Programm

Machen Sie Ihre Online-Recherche mit KI-basierter Technologie effizienter. Dieser Kursabend zeigt, wie moderne Suchtechnologien die Art und Weise, wie Informationen gefunden werden, grundlegend verändern. KI liefert kontextbezogene und personalisierte Suchergebnisse, die relevante Daten schneller und präziser aufbereiten. Entdecken Sie Werkzeuge, die Ihre Recherche vereinfachen und zielgerichteter gestalten. Erfahren Sie, wie die Integration von KI Ihre Arbeitsweise verändern kann und welche Vorteile

diese Innovationen sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld mit sich bringen.

**5523-07** Biljana Varzic  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Mai, 1x**  
Online; € 18

### Online: Texten und Übersetzen mit KI-Tools

NEU im Programm

Optimieren Sie Ihre Textverarbeitung mit den neuesten KI-Tools. Dieser Kursabend widmet sich den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI in der Textverarbeitung und Übersetzung. Intelligente Tools unterstützen Sie bei der Erstellung, Überarbeitung und Übersetzung von Texten. So sparen Sie Zeit und verbessern gleichzeitig die Qualität Ihrer Arbeit. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie Sie die besten Tools auswählen und gezielt einsetzen, um die Textverarbeitung in Beruf und Alltag zu optimieren.

**5523-09** Biljana Varzic  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Mai, 1x**  
Online; € 18

### Online: Effizienter arbeiten mit ChatGPT und Copilot

NEU im Programm

Erfahren Sie, wie Sie ChatGPT und Copilot kostenfrei in Ihrem (Arbeits-)Alltag gezielt einsetzen können. Diese KI-gestützten Tools helfen Ihnen, effizienter zu arbeiten, alltägliche Aufgaben zu automatisieren, kreative Ideen zu generieren und sogar komplexe Probleme zu lösen. Mit praktischen Beispielen und Demonstrationen werden Sie die Leistungsfähigkeit dieser KI-Technologien erleben und die Potenziale und Anwendungsmöglichkeiten für Ihren (beruflichen) Alltag reflektieren.

**5523-11** Biljana Varzic  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Mai, 1x**  
Online; € 18

### Online: Erfolgreich Prompten mit KI-Tools Tipps & Tricks

NEU im Programm

Entdecken Sie die Kunst des Prompting und nutzen Sie KI-Tools optimal. Sie lernen durch effektives Prompting die gewünschten Ergebnisse zu erzielen und erhalten wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Kommunikation mit KI-gestützten Systemen zu optimieren. Verstehen Sie die Bedeutung präziser Anweisungen und lernen Sie Strategien kennen, um kreative und nützliche Antworten zu erhalten. Anhand praktischer Demonstrationen erfahren Sie, wie Sie Ihre Prompts formulieren, um Ihre beruflichen und persönlichen Projekte erfolgreich umzusetzen.

**5523-13** Biljana Varzic  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Juni, 1x**  
Online; € 18

### Online: Grafiken mit KI erstellen und gestalten

NEU im Programm

Unabhängig von Ihren künstlerischen Vorkenntnissen lernen Sie, beeindruckende Bilder für Ihre Projekte zu erstellen. Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI in der Bildbearbeitung reichen vom Design bis zur Fotografie. Mit einfachen Eingaben lassen sich hochwertige visuelle Inhalte erzeugen und bestehende Bilder optimieren. Entdecken Sie die unendlichen Möglichkeiten, die Ihnen KI im Bereich der digitalen Bildgestaltung bietet und welche Fallstricke und Grenzen es aktuell gibt.

**5523-15** Biljana Varzic  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Juni, 1x**  
Online; € 18

### ChatGPT erfolgreich nutzen Einführung mit Anwendungsbeispielen aus Freizeit und Beruf

Im Kurs lernen Sie nicht nur die Grundlagen von ChatGPT kennen, sondern erhalten auch praktische Tipps und Tricks, die Ihnen bei der Formulierung von Prompts helfen können. Erfolgreiches Prompting mit ChatGPT bezieht sich auf die Kunst, präzise Anweisungen (Prompts) zu formulieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Im Kurs nehmen wir uns Zeit für praktische Beispiele und Übungen.

Inhalte:

- Funktionsweise von ChatGPT und andere Chatbots
- ChatGPT und Copilot
- Nutzerkonto anlegen
- Einführung ins Prompting
- Anwendungsbeispiele
- Fallstricke im Umgang mit ChatGPT
- Möglichkeiten der Plus-Version von ChatGPT

Gerne können Sie Anwendungsbeispiele für ChatGPT mitbringen.

Voraussetzung: keine oder geringe Grundkenntnisse im Bereich ChatGPT

**5525-01** Biljana Varzic  
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **08. März, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

## ChatGPT als täglicher Begleiter im Beruf und Privatleben

### Einstieg

ChatGPT, entwickelt von OpenAI, ist ein revolutionäres Tool, das auf künstlicher Intelligenz basiert und vielseitig sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag eingesetzt werden kann. Von der Erstellung von Texten über die Automatisierung wiederkehrender Aufgaben bis hin zur Beantwortung spezifischer Fragen – ChatGPT kann als persönlicher Assistent fungieren und die Produktivität erheblich steigern.

Inhalte:

- Einführung in ChatGPT und dessen Funktionsweise
- Grundlegende Befehle und Anpassungsmöglichkeiten
- Erstellen und Optimieren von Texten mit ChatGPT
- Anwendungsszenarien von ChatGPT für Beruf und Alltag

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer. Bitte vor Kursbeginn bei ChatGPT anmelden oder eigene E-Mail-Adresse für die Registrierung bereithalten.

**5526-01** Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

## Richtig prompten mit ChatGPT

### Bessere Ergebnisse erzielen

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit ChatGPT und lernen Sie, wie Sie durch effektives Prompten (Anfragen) bessere Ergebnisse erzielen können. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks sowie Hinweise, welche Fallstricke es zu vermeiden gilt. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Möglichkeiten die Plus-Version von ChatGPT bietet, um Ihre Textergebnisse zu optimieren.

Sie erhalten einen praxisnahen Vortrag mit Anwendungsbeispielen, bei dem die Erstellung der Prompts mit ChatGPT demonstriert und erläutert wird. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Techniken und Anwendungsszenarien auszuprobieren.

Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse, erste Erfahrungen mit ChatGPT oder anderen Chatbots, gerne eigene Anwendungsbeispiele mitbringen  
Hinweis: Bitte Login-Daten für ChatGPT mitbringen, falls vorhanden

**5527-01** Biljana Varzic

So, 14.15 – 17.30 Uhr, **30. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 35

## Fortgeschrittene Techniken mit ChatGPT und weitere KI-Tools

### Aufbau

ChatGPT hat sich als ein vielseitiges Tool etabliert, das sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich eine wertvolle Unterstützung bietet. Von der Beantwortung komplexer Fragen bis hin zur Generierung kreativer Inhalte kann ChatGPT Ihre Produktivität steigern und Ihnen neue Wege der Interaktion mit digitalen Inhalten eröffnen. Dieser Kurs vertieft Ihre Kenntnisse in der Nutzung von ChatGPT und stellt Ihnen alternative KI-Modelle sowie Tools vor, die Ihr Repertoire erweitern.

Inhalte:

- Fortgeschrittenes Prompting mit ChatGPT: Formulierung effektiver Anfragen
- Kennenlernen alternativer KI-Modelle wie Microsoft Copilot und Google Gemini
- Einsatz von KI-Tools zur Bildgenerierung und Onlinerecherche
- Praktische Anwendungsbeispiele und Übungen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in ChatGPT, eigener ChatGPT-Account erforderlich

**5528-03** Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

## Online: Künstliche Intelligenz erfolgreich im Beruf nutzen

### Effizienter, kreativer und produktiver durch den Einsatz von KI

Entdecken Sie die Möglichkeiten von KI im Berufsalltag. Nutzen Sie KI-Tools, um Ihre Produktivität und Kreativität zu steigern – sei es bei der Generierung von Texten und Bildern oder der automatisierten Erstellung von Präsentationen. Durch die Kunst des Promptings lernen Sie, KI gezielt und effizient zu steuern. Praxisnahe Übungen vermitteln Ihnen ein tiefes Verständnis für den Einsatz von KI in Ihren beruflichen Projekten.

Inhalte u.a.:

- KI-Grundlagen und Anwendungsbereiche
- Einführung ins Prompting
- Text- und Bildgenerierung
- Automatisierung von Aufgaben
- Präsentationen automatisieren
- Tipps zur KI-Steuerung
- Umgang mit KI

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, Bereitschaft Übungen in „Partnerarbeit“ durchzuführen

**5529-01** Biljana Varzic

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

Online; € 300

**5529-03** Biljana Varzic

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

Online; € 300

## Structured Query Language (SQL)

### SQL

#### Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert.

Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

**5531-01** Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. März + 30. März, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 140

**5531-03** Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Juni + 29. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 140

NEU im Programm

NEU im Programm

# Betriebssysteme, Netze

## Windows 10/11

### Administration Windows 10/11

Ziel des Kurses ist es, fortgeschrittene Windows-Nutzer:innen bei der Verwaltung von Rechnern mit Windows 10/11 zu unterstützen: z.B. bei der lokalen Benutzer-, Gruppen- und Datenträgerverwaltung oder bei der Einbindung in ein lokales Netzwerk/Heimnetz.

Inhalte:

- Installation und Konfiguration
- Neue Benutzeroberfläche
- Netzwerkeinrichtung
- Freigaben und Zugriffsberechtigungen
- Fehlerdiagnose und Fehlerbehebung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

#### 5532-01 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. März + 23. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Microsoft 365

### Zusammen arbeiten mit Microsoft 365

Microsoft 365 (Business) ist die Weiterentwicklung der bekannten Microsoft-Office-Programme. Der Kurs gibt einen Überblick über die vielen in Microsoft 365 enthaltenen Anwendungen und deren Einsatzmöglichkeiten für die neuen Arbeitsbedingungen in der Cloud. Einen Schwerpunkt bilden die verschiedenen Möglichkeiten zum kollaborativen Arbeiten, zum Beispiel mit einer gemeinsamen Dateiverwaltung und dem Sharepoint-Server.

Inhalte:

- Die neue Art der Zusammenarbeit und ihre Vorteile
- OneDrive Online und im Explorer
- Microsoft 365-Gruppen
- Diverse Web-Apps: z.B. Sharepoint Online

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

#### 5533-01 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Aug. + 17. Aug., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Microsoft 365

Mit Microsoft 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.

Inhalte:

- Was ist Microsoft 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

#### 5533-03 Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai – 16. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Windows Server

### Windows Server 2022

Anhand einer Beispielininstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgearbeitet: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer:innen anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab.

Inhalte u.a.:

- 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 2022.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 10/11

#### 5535-01 Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juli – 18. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Sharepoint-Server

### Sharepoint für Anwender:innen

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams. Zentrales Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokumentbibliotheken; Wikibibliotheken; Bildbibliotheken; allgemeine benutzerdefinierte Listen: Ankündigungslisten, Aufgabenlisten Kalender; Diskussionsforen

Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:

- Web Content Management: Bereitstellung von Internet- oder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

#### 5540-01 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Mai + 25. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Linux

### Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

#### 5545-01 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni + 15. Juni, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Linux Ubuntu II

Nach einer Installation und ersten Erfahrungen mit Ubuntu wollen Sie sich weiter mit diesem Linux-Betriebssystem beschäftigen und Ihre Kenntnisse vertiefen.

Inhalte: Installation, Bootkonzept und Partitionierung, Paketverwaltung, shellbasierte Benutzerverwaltung und Zugriffsrechte, Dateiverwaltung,

Grundlagen Netzwerke, Netzwerkkonfiguration, Linux im Windows-Netzwerk und Samba, Cups-Druckerserver, Bootkonzept und Runlevels, Konfigurationsdateien und Logfiles, Backup und Systemwiederherstellung, X-Window-System, Desktops  
Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse

**5546-01** Wolfgang Weirich  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Juli + 27. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender:innen mehr und mehr zu der Windows-Alternative. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Inhalte:

- 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

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

**5547-01**  Wolfgang Weirich  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März – 14. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

# Corporate Skills

## Sprechbildung

### Sprechbildung I

Sie lernen das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

**5550-01** Katrin Ritter  
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **26. Apr. + 27. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 115, Mat. Kosten € 10

### Der Ton macht die Musik

#### Ausdrucksstarkes Sprechen lernen (Sprechbildung II)

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechausdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies und lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung

**5550-03** Katrin Ritter  
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **17. Mai + 18. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 115, Mat. Kosten € 10

### Stimmstark im Business

#### So treffen Sie immer den richtigen Ton

Die Stimme ist ein kraftvolles Werkzeug im Beruf. Sie vermittelt Persönlichkeit, Autorität und Kompetenz. Eine klare und überzeugende Stimme hilft dabei, Meetings zu leiten, Präsentationen zu halten und Kunden zu überzeugen. Sie trägt zur erfolgreichen Kommunikation bei, sei es am Telefon,

bei Verhandlungen oder bei öffentlichen Auftritten. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Stimme gezielt einzusetzen, um berufliche Ziele zu erreichen und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.

Themen:

- Grundlagen der Stimmtechnik: Atmung, Stimmgebung und Artikulation
- Verbesserung der Aussprache, Betonung und Melodie
- Stimmliche Präsenz und Ausdruckskraft
- Steigerung der Überzeugungskraft mithilfe der Stimme
- Stressbewältigung: Stimme und Stimmung im Einklang

**5551-01** Steffen Voigt  
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,  
**28. Juni + 29. Juni, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

## Rhetorik

### Rhetorik und Gesprächsführung I

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.

Ziel ist es, die „Kunst des Redens“ zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeiter:innengespräch den „richtigen Ton“ zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:

- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
  - Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
  - Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)
- Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5553-01** Melanie Tintera  
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,  
**22. März + 23. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 95

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



NEU im  
Programm

**5553-03** *Melanie Tintera*  
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,  
**26. Juli + 27. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 95

## Rhetorik und Gesprächsführung II Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger über. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:

- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung  
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5553-05** *Melanie Tintera*  
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,  
**24. Mai + 25. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 95

## Online: Mit Fragen führen, anregen, ablenken und mehr

Welche Fragearten gibt es und wie setze ich sie gezielt ein? Welche Wirkung erziele ich damit bei meinen Gesprächspartnern und welche Fragen sollte ich vermeiden? Während dieses Seminars sensibilisieren Sie sich für die vielseitigen Fragearten, üben und reflektieren deren unterschiedlichen Wirkungsweisen im gemeinsamen Austausch und trainieren auch, wie Sie sich selbst bei unangenehmen Fragen behaupten können.

Themen:

- Fragearten und ihre Wirkung
- Intentionen in Gesprächen
- Fragen zur Steuerung des Gesprächsablaufs
- Wie Sie eher nicht fragen sollten
- Fragen für lernende Teams
- Fragen, die Sie sich selbst einmal stellen können

**5553-07** *Sabina Ziegler*  
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Juni, 1x**  
Online; € 50

## Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen und einem sicheren Auftreten.

Themen:

- Phasen im Gesprächsverlauf
- Strukturiert argumentieren (5-Satz Technik)
- Wirksamer Einsatz von Körpersprache
- Fragetechniken zur Gesprächssteuerung
- Einwände unserer Gesprächspartner sicher entgegen
- Aktives Hinhören
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?

**5554-01** *Sabina Ziegler*  
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,  
**04. Apr. + 05. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 90

## Online: Manipulative Rhetorik und Schlagfertigkeit

### Methoden für die verbale Verteidigung

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Gemeinheit ist hier Trumpf.

Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Trainingskurs, welche Methoden manipulative Menschen einsetzen und wie Sie sich im Berufs- und im Privatleben schlagfertig und pfiffig dagegen wehren können.

**5555-01** *Edgar Achenbach*  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Juli + 13. Juli, 2x**  
Online; € 105

## Kommunikation

### Dialogdynamo Power-Up für Ihre Gesprächsführung

NEU im  
Programm

Im beruflichen Alltag sind Sie herausfordernden Gesprächen ausgesetzt – ob im Meeting, bei der Betreuung von Kunden oder bei der Gehaltsverhandlung mit Vorgesetzten. In diesen Situationen wollen Sie gekonnt agieren und reagieren. Zusätzlich ist es wichtig, in Kontakt mit Ihren Gesprächspartnern zu bleiben und die Beziehung zu gestalten. Um das zu erreichen, werden wir in diesem Kurs Ihre kommunikativen Fähigkeiten stärken. Wir betrachten dafür Inhaltliches und werfen einen Blick auf körpersprachliche Signale.

Themen:

- Grundlagen der Gesprächsführung
- Kunst des aktiven Zuhörens
- Strategien gegen Redeangst
- Steigerung Ihrer Überzeugungskraft
- Praktische Übungen und Feedback

**5556-01** *Steffen Voigt*  
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,  
**17. Mai + 18. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

## Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Nicht immer sind es die vielgepriesenen sachlichen Argumente oder das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen beruflichen Umgang vielmehr die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, genaue Wahrnehmung und Empathie, aber auch um ein gutes Timing und um einen virtuoson Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung geht.

Themen:

- Pacing/Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation

**5557-01** *Edgar Achenbach*  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. März + 23. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Kompetent kommunizieren

Kennen Sie auch das Gefühl, in wichtigen Gesprächen nicht kompetent zu erscheinen, nicht verstanden zu werden oder andere nicht erreichen zu können? Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, verändern Sie eingefahrene Verhaltensweisen und üben Sie neue Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Gesprächen ein. Auf diese Weise lernen Sie, entspannter, flexibler und kreativer auf alltägliche Anforderungen zu reagieren und erhöhen Ihre Chance, eigene Ziele besser zu erreichen. Am Ende des Kurses erhalten Sie ein Videofeedback.

**5558-01** *Katrin Ritter*

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **22. Feb. + 23. Feb.**, 2x  
VHS Sonnemannstraße; € 115

## Erfolgreich kommunizieren mit ChatGPT und Menschen

Im Zeitalter der künstlichen Intelligenz gewinnt die menschliche Kommunikation eine neue Bedeutung. Bei der Kommunikation mit ChatGPT gilt es, präzise Fragen und Aufgaben zu formulieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Doch oft haben wir Schwierigkeiten, genau diese Präzision auch in unseren Beziehungen zu unseren Kollegen umzusetzen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie erfolgreich aus einem völlig neuen Blickwinkel heraus kommunizieren können. Durch die Verfeinerung unserer Kommunikation – online wie offline – erhalten wir die Informationen und Reaktionen, die wir benötigen und wir können uns damit als Experten in unserem beruflichen Fachbereich zeitgemäß positionieren.

**5559-01** *Hans Peter Joerg*

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **10. Mai + 11. Mai**, 2x  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Kommunikationstraining für Frauen Big Talk

Für das berufliche Vorankommen ist gekonnter Smalltalk sicher hilfreich. Wichtiger jedoch ist das Einmaleins des Big Talks. Denn die Beherrschung einer professionellen Kommunikation ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Der Kurs bietet den Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, um auch eigene Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu reflektieren.

Themen:

- Einflüsse auf das Kommunikationsverhalten
- Grundlagen verbaler Kommunikation
- Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
- Praxisteil mit Rollenspielen und Fallbeispielen

- Professionelle schriftliche Kommunikation

Ziel ist die Optimierung des eigenen Kommunikationsverhaltens, um im Beruf noch erfolgreicher zu werden.

**5561-01** ☒ *Regina Siepelmeyer*

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. März + 16. März**, 2x  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**5561-03** ☒ *Regina Siepelmeyer*

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Juni + 15. Juni**, 2x  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen?

Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation“ (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat“, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen.

Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein“ zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

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

**5563-01** ☒ *Jeannette Werner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. Feb. – 28. Feb.**, 5x  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5563-03** ☒ *Jeannette Werner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **31. März – 04. Apr.**, 5x  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag

**Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance**

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig

wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

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

**5564-01** ☒ *Jeannette Werner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **03. März – 07. März**, 5x  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5564-03** ☒ *Jeannette Werner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **05. Mai – 09. Mai**, 5x  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Coaching

### Coaching für Einsteiger:innen

In Deutschland steigt der Bedarf an Coaching stetig. Der Markt wächst jährlich um 10%. Coaching wird heute als gutes Mittel für die Lösung beruflicher und privater Probleme angesehen. Der wachsende Zuspruch von Coaching steht in engem Zusammenhang mit den gesellschaftlichen Wandlungsprozessen. Die Komplexität und Beschleunigung der Arbeitswelt hat die Anforderungen an den Einzelnen stark verändert. Es wird Eigenverantwortlichkeit, Flexibilität und Teamfähigkeit erwartet. In diesem Bildungsurlaub wird den Teilnehmenden ein Einblick in die Grundlagen des Coachings vermittelt.

Themen:

- Grundlagen des systemischen Coachings
- Was ist Coaching – und was nicht?
- Wie wird eine gute Coaching-Beziehung gestaltet?
- Auswirkungen von Coaching auf gutes Leben und Arbeitsprozesse

**5565-01** ☒ *Michael Siebel*

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **24. Feb. – 28. Feb.**, 5x  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5565-03** ☒ *Michael Siebel*

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. Aug. – 15. Aug.**, 5x  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Coaching erlernen und anwenden

Mit viel Spaß und Freude erlernen Sie hier bewährte Coaching-Methoden und Techniken. Diese sind äußerst hilfreich in beruflichen Situationen, aber auch in ihrem täglichen Leben. Ob im Gespräch mit Mitarbeiter:innen oder Kolleg:innen, im privaten Bereich oder gar in der Familie: Coachingwissen hilft Ihnen dabei, komplexe menschliche Konstellationen und

NEU im Programm

verbundene Themen souverän, gelassen und ziel-  
fokussiert aufzulösen. In interessanten Rollenspielen  
lernen Sie Schritt für Schritt den Coachingprozess  
kennen und die jeweils passenden Fragen während  
der einzelnen Phasen zu stellen. Vertieftes Hinter-  
grundwissen und die Übungen in der Gruppe helfen  
Ihnen das Gelernte bestens zu verfestigen.

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

#### 5565-05 Jörg Schuler

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Apr. + 06. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Persönlichkeitsentwicklung

### Sich dem Wandel öffnen

#### Persönlichkeitsentwicklung in Veränderungsprozessen

NEU im  
Programm

Wir richten uns an Begleiter von Verän-  
derungsprozessen, Projektbeteiligte, als auch Team-  
u. Persönlichkeitsentwickler in KMUs. Sie lernen,  
wie Werte- u. Kulturveränderungen Organisationen  
prägen und zu Change oder Transformation zur  
Selbstorganisation führen. Durch Einsatz gezielter  
Coachingelemente und den Ansatz von Spiral Dy-  
namics gestalten wir aktiv die Entwicklung in Teams  
und Projekten. Praxisnahe Methoden, agile Frame-  
works und Visionsentwicklung helfen, einen Werk-  
zeugkasten aufzubauen. Die Auseinandersetzung  
mit VUCA, Persönlichkeitsmodellen und wirksamer  
Selbstreflexion stärken Ihre Führungs- und Selbst-  
führungskompetenz. Ihre Kursteilnahme ermöglicht  
es, nachhaltige und positive Entwicklungen in Ihrer  
Organisation zu fördern.

#### 5566-01 Florian Leib

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. März – 14. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

#### 5566-03 Florian Leib

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Juli – 11. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Selbstbewusst ohne Frust!

Sie möchten mit klarer Kommunikation und dem  
entsprechenden Biss im Job standhaft auftreten,  
oder lernen Ihre Gesprächspartner:innen im  
Business durch souveränes Auftreten für sich zu ge-  
winnen? Wie Sie mutig und lösungsorientiert auch  
bei Gegenwind kommunizieren und auch unter  
Druck professionell reagieren, lernen Sie in diesem  
Kurs. Wir nutzen das Modell der Wertschätzenden  
Kommunikation nach (Dr. Marshall Rosenberg, USA)  
um konstruktiv und klar zu formulieren, auf der Be-  
ziehungsebene zu punkten und eigene Interessen in

Gruppen angemessen zu positionieren. Wir bringen  
unser Selbstbewusstsein auf Touren und unsere PS  
auf die Straße! Mit Praxistipps und individuellem  
Feedback.

Zusatzkosten: € 4 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

#### 5567-01 Jeannette Werner

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Mai + 25. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

### Erfolgsfaktor Empathie im Beruf

Empathie und der professionelle Umgang mit Emoti-  
onen werden heute im Berufsleben immer wichtiger.  
Oft reicht es nicht mehr aus, nur auf der Sachebene  
zu kommunizieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie  
viel mehr Gelassenheit in Ihre Kommunikation ein-  
kehrt, wenn Sie die „Empathie“ im Gepäck haben,  
mit der Sie Ihr Gegenüber auf der Beziehungsebene  
erreichen. Wir lernen zuzuhören, um zu verstehen  
und nicht um zu antworten. Wir lernen präsent zu  
sein ohne Ratschläge zu geben. Wir lernen, auch im  
Konflikt herauszuhören, was hinter einem Angriff  
wirklich steht und unser Gegenüber souverän ab-  
zuholen. Mit praktischen Übungen zum Mitmachen  
und Tipps für eine gelungene Verbindung zu Ihren  
Mitmenschen, sowohl im Alltag als auch im Beruf.

Zusatzkosten: € 4 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

#### 5567-03 Jeannette Werner

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Mai + 04. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

### Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre  
Resilienz – mentale Widerstandskraft –  
zu stärken und neue Perspektiven für den Umgang  
mit Herausforderungen zu entwickeln. Basierend  
auf den sieben Säulen der Resilienz (Akzeptanz,  
Optimismus, Verantwortung, Netzwerk-, Lösungs-,  
Zukunftsorientierung) lernen Sie, schwierige  
Situationen gelassener zu meistern und gestärkt  
daraus hervorzugehen. Wir verbinden theoretische  
Inhalte mit praxisnahen Übungen. Durch interaktive  
Trainings, Einzel- und Gruppenarbeit lernen Sie,  
die sieben Säulen der Resilienz auf Ihre beruflichen  
und privaten Herausforderungen anzuwenden. Sie  
reflektieren Ihre Stärken und entwickeln Strategien,  
um den Alltag mit mehr Gelassenheit und Wider-  
standskraft zu gestalten.

#### 5568-01 Alexandra Dornhof

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. März – 07. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

NEU im  
Programm

#### 5568-03 Alexandra Dornhof

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Juni – 04. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

#### 5568-05 Alexandra Dornhof

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,  
**15. März – 20. März, 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

### Mut zur Klarheit

Formulieren Sie im Job lieber vorsichtig,  
um keinen vor den Kopf zu stoßen?  
Schlucken Ihren Ärger im Konflikt öfter mal  
hinunter um niemanden zu verletzen? Immer wieder  
merken wir, dass uns falsche Harmonie Zeit und  
Produktivität kostet. Wie wäre es, wenn Sie klar  
und konstruktiv Ihren Standpunkt vertreten könnten  
und den Mut hätten, Dinge anzusprechen? Wie Sie  
mutig und lösungsorientiert Ihre Wahrheit sprechen,  
lernen Sie in diesem Kurs. Dazu nutzen wir das Mo-  
dell der Wertschätzenden Kommunikation (nach Dr.  
Marshall Rosenberg, USA) und wirksame Methoden  
aus der Körperarbeit. Wenn es Ihnen gelingt, Ihre  
Botschaft klar und nachvollziehbar zu platzieren,  
ist Klarheit eine Währung für Sie geworden, mit der  
Sie überall bezahlen können und die vieles leichter  
macht im beruflichen Kontext.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und dicke Socken

#### 5568-07 Jeannette Werner

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Apr. + 13. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

### Diversitätssensibles Arbeiten

#### AGG und Antidiskriminierungsrecht

Vielfalt in der Arbeitswelt ist längst Realität. Dieser  
Kurs vermittelt Diversitätskompetenz, die theore-  
tisches Wissen in adäquate Handlungen umwan-  
delt. Dabei wird die Reflexion multidimensionaler  
Perspektiven betont und durch interaktive Metho-  
den gestärkt. Teilnehmer:innen erhalten fundierte  
Kenntnisse über das Allgemeine Gleichbehandlungs-  
gesetz (AGG) und das Antidiskriminierungsrecht  
sowie praxisnahe Einblicke für den Umgang mit  
Diskriminierungen. Der Kurs fördert ein vertieftes  
Verständnis für die rechtlichen Rahmenbedingungen  
und stärkt die Handlungssicherheit im Umgang mit  
Diskriminierung am Arbeitsplatz und in anderen  
Lebensbereichen.

#### 5569-01 Awa Yavari

Do, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Apr., 1x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

#### 5569-03 Awa Yavari

Di, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Aug., 1x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

## Der perfekte Pitch

### Damit Sie keine zweite Chance für den ersten Eindruck benötigen

In diesem Kurs lernen und üben Sie, wie man sich selbst, sein Unternehmen oder ein Produkt in 30 Sekunden bis maximal 3 Minuten spannend vorstellt und gleich beim ersten Kennenlernen überzeugt. Beruflich und privat. Beim Vorstellungsgespräch und im Vertrieb. Dazu behandeln wir: den Elevator-Pitch, das gemeine „Gift / Gegengift“ – Konzept, den frechen Bondschurken-Pitch, die 4-mat-Struktur, die überraschende Ad-hoc-Rede, den Cheerleader-Pitch und den „Beginne mit dem Warum“ – Einstieg.

**5571-01** Edgar Achenbach  
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. Juni, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

## Mediation

### Basiskurs Mediation

Mediation erfreut sich wachsender Beliebtheit und ist als Konfliktlösungsverfahren gesellschaftlich anerkannt und zunehmend im Bewusstsein der breiten Bevölkerung angekommen. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Konflikte bzw. Diskrepanzen von Bedürfnissen und Interessen von vorneherein lösungsfokussiert in den Blick zu nehmen. So werden die Ressourcen der Beteiligten angesprochen und verstärkt, damit die Streitparteien letztendlich ihre Arbeits- und Lebenssituation verbessern und selbstwirksam akzeptable Lösungen für sich finden können.

Themen:

- Lösungsfokussierte Fragen
- Auftragsklärung (Arbeitsbündnis)
- Motivation für Veränderungen
- Konsensbildung
- Umgang mit Fehlern
- Integration verschiedener Mediationsansätze

Zusatzkosten: € 5 (im Kurs zu zahlen)

**5574-01**  Anita Heyer  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Apr. – 11. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5574-03**  Anita Heyer  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Juli – 11. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Schlagfertigkeit

### Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

**5576-01** Michael Gottaut  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Mai + 25. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Präsentieren

### Auftritt – Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert.

Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts“-Situationen durchspielen.

**5577-01** Patricia Leinhos  
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,  
**12. Apr. + 13. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

**5577-03** Patricia Leinhos  
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,  
**21. Juni + 22. Juni, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

**5577-05** Patricia Leinhos  
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,  
**16. Aug. + 17. Aug., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

## Erfolgreich präsentieren und souverän auftreten

In diesem praxisnahen Kurs meistern Sie klare Botschaften, gezielte Informationsauswahl und mitreißende Präsenz. Lernen Sie, Nervosität in Energie umzuwandeln, Stimme und Körper bewusst einzusetzen und auf der Bühne zu überzeugen. Mit praktischen Übungen, Feedback und realen Szenarien festigen Sie Ihr Können. Unabhängig von Vorerfahrung oder Beruf, heben Sie Ihr Reden und Auftreten auf ein neues Level. Erfolgreiche Präsentation und starke Präsenz sind hier garantiert.

Themen:

- Motivierendes, publikumsorientiertes Sprechen
- Optimale Planung kurzer und langer Reden
- Wirkungsvolle Einstiege und Abschlussworte
- Umgang mit Störungen und Unaufmerksamkeit
- Ausstrahlung, innere Haltung und Präsenz
- Richtiges Mindset für maximale Wirkung

**5578-01** Steffen Voigt  
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr, **26. Apr. + 27. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

## Mehr Charisma durch stimmige Körpersprache

Zusammen mit unserer Stimme beeinflusst die Körpersprache wesentlich das Gelingen von Kommunikation, Präsentationen und Vorträgen. Auch wer nicht kommuniziert, übermittelt über die Körpersprache eine Botschaft. Viele Gesten und Körperhaltungen sind intuitiv, andere sind erlernbar und einsetzbar. Wir uns mit der intensiven Beobachtung der Körpersprache auseinander und versuchen diese im Zusammenspiel mit Gestik und Mimik zu deuten. Sie lernen in vielen Übungen in der Gruppe die eigene Körpersprache besser kennen. Diese Erkenntnisse lassen sich in der Kommunikation nutzen und schärfen dabei gleichzeitig Ihr Bewusstsein für die körpersprachlichen Signale anderer. Weiterhin können Sie durch gezielt eingesetzte Körpersprache Ihre Wirkung und Ihre Ausdrucksstärke steigern.

**5579-01** Dr. Silvia Schäfer  
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **08. März, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

**5579-03** Dr. Silvia Schäfer  
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **17. Mai, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

NEU im Programm

## Visualisierung

### Visualisierung als Future Skill

Entfesseln Sie Ihre Visualisierungsskills mit Sketchnotes. Hier dreht sich alles darum, wie Sketchnotes gezielt eingesetzt werden, um Inhalte auf kreative und visuelle Weise zu vermitteln. Sie lernen, wie Sie komplexe Ideen in einfache Symbole und Bilder umwandeln und die berufliche Kommunikation auf ein neues Level heben. Mit Sketchnotes können Sie Gedanken strukturieren, Informationen merkbar machen und Ihre Kreativität entfesseln. Bringen Sie Ihre Botschaften klar und verständlich rüber. Der Focus liegt auf der Vermittlung von Visualisierungstechniken zur Unterstützung der beruflichen Kommunikation. Sie lernen, wie man Inhalte abstrahieren und visuell verständlich darstellen kann, um komplexe Zusammenhänge besser zu vermitteln.

**5580-01**  *Alexandra Dornhof*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. März – 21. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5580-03** *Alexandra Dornhof*  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr,  
**29. März + 30. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

NEU im  
Programm

**5580-05**  *Alexandra Dornhof*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Juni – 20. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5580-07** *Alexandra Dornhof*  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr,  
**28. Juni + 29. Juni, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

NEU im  
Programm

**5580-09**  *Alexandra Dornhof*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Aug. – 29. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

und geben auch der moderierten Diskussion von individuellen Fallbeispielen viel Platz.

**5594-01**  *Edgar Achenbach*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Juni – 27. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## NLP

### Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen (Tschaka-NLP), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie Aktives Zuhören und Paraphrasieren, Gewaltfreie Kommunikation und die Transaktionsanalyse.

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

**5597-01**  *Rainer Kreck*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **05. Mai – 09. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Train the Trainer

### Train the Trainer

Damit Sie als Trainer:in erfolgreich unterwegs sein können, erhalten Sie eine praxisorientierte Komplettführung in die Welt der Erwachsenenbildung. Dabei behandeln wir unter anderem die Grundlagen des didaktischen Designs, wichtige Elemente der Kursplanung, Präsentations- und Methodenkompetenz für Trainer:innen, den Einsatz von Aktivierungstools und den Umgang mit Störungen. Selbstverständlich ergänzen wir den theoretischen Input dabei durch mehrere Trainingssimulationen



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

# 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 Führungserfahrungen erweitern möchten.

In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit sowie Rollenspielen werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen 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, **07. Apr. – 11. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5601-03**   Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juli – 18. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

**5601-05**  Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Mai + 25. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Führung und Kommunikation

### Kommunikation, Präsenz, Taktik

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? In diesem Bil-

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

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.

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

**5601-07**  Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. März – 21. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Authentisch führen – Kolleg:innen werden Führungskraft

Ihre neue Rolle als Führungskraft erfordert es auch, teilweise unangenehme Entscheidungen zu treffen und umzusetzen. Wie gelingt der Spagat zwischen Ihrer neuen Führungsrolle und einem offenen Verhältnis mit Ihren ehemaligen Kollegen? Authentische Führung beginnt mit innerer Klarheit und glasklarer, selbstbewusster Kommunikation, die es ermöglicht, Sachverhalte zu benennen und Probleme nicht zu beschönigen – falsche Harmonie kostet Kraft, Produktivität und nicht zuletzt Motivation. Wir üben uns in einer neuen Art der Wertschätzung des Gegenübers durch Präsenz und emotionale Kompetenz. Mit einem reich gefüllten Werkzeugkasten der wertschätzenden Kommunikation und Klarheit kehren Sie in Ihre neue Rolle zurück und überzeugen durch individuellen, authentischen Führungsstil.

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

**5601-09**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **17. März – 21. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Gelungene Verkaufsgespräche führen Mit Beziehungsarbeit zum Abschluss

Jedes exzellente Produkt, jede gute Dienstleistung braucht jemanden, um potentielle Kund:innen zu finden und diese im direkten Gespräch zu überzeugen. Dafür bedarf es Übung, Schlagfertigkeit und einer gewinnenden Ausstrahlung. Um im letzten Schritt einen Abschluss zu erzielen, brauchen wir zudem eine einheitliche Sprache, einen verbindlichen Auftritt und Empathie für das Gegenüber. Sie lernen, wie Sie Ihre individuelle Verkaufspersönlichkeit finden und im Sales-Gespräch überzeugen – und das langfristig, ohne Lügen und mit einem fairen und kooperativen Umgang.

Themen:

- Die innere Verkaufspersönlichkeit entdecken
- Entwicklung einer persönlichen Verkaufsstrategie
- Zweifeln des Gegenübers an der Kaufentscheidung begegnen
- Körpersprache, sicheres Auftreten, starke Formulierungen

**5603-01** Steffen Voigt

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr, **05.**

**Apr. + 06. Apr., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 78

## Debattieren

### Positionen vertreten und andere überzeugen

Trainieren Sie die Kunst des überzeugenden Debattierens für den beruflichen Erfolg. Unser praxisorientiertes Seminar basiert auf der englischen Debattiertradition und vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, Argumente zu finden und unter Zeitdruck aufzubereiten, sie in klare und anregende Sprache zu fassen, überzeugende Körpersprache einzusetzen und mit Widerständen umzugehen. Sie werden in vier Debatten-Wettkämpfen und vielen praktischen Übungen Gelegenheit haben, das Gelernte anzuwenden. Damit verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für erfolgreiche Meetings, Verhandlungen und Diskussionen. Individuelles Feedback hilft Ihnen dabei. Denn andere zu überzeugen ist eine wichtige Kernkompetenz, egal ob im Management, in Parteien, Vereinen oder im privaten Alltag.

**5604-01** Dirk Engel

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Juli + 13. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Business Knigge

### Einführung

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch der Frage: Wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirche und Adel? Themen:

- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/branchenabhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrekte Anrede unter Beachtung der Hierarchien
- Einladungsverfahren und Platzierungen

- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

**5611-01** Anja Rassmann  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Juni, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

### Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht. Themen:

- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

**5611-03** Anja Rassmann  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Juli, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

### Business-Knigge für Frauen Farbe und Stil

Der erste Eindruck zählt! Die Art, wie ich mich kleide und wertschätze, sagt sehr viel über mich und meine Haltung und die Wertschätzung anderen gegenüber aus. Um zu verstehen, welche Business Dresscodes heute aktuell sind, geben wir Ihnen einen Überblick und zeigen Produkte, die zum Thema passen. Das Ziel ist es, Ihnen die verschiedenen Kleidungsstile näher zu bringen und die Individualität zu steigern, ohne dass Ihre Marke als Gesamtbild verliert.

Themen:

- Sieben Grundregeln für ein stilsicheres Outfit
- Grundregeln für ein souveränes Auftreten
- Die Orientierung: branchen- und unternehmensabhängige Regeln
- Business Outfit alle Regeln und Don'ts
- Dresscodes: Die gängigen Business-Dresscodes
- Tops und Flops der Dresscode-Arten
- Styling-Tipps und No-Go's
- Farb- und Stil; Welcher Typ bin ich?

Hinweis: Bitte fügen Sie Ihre E-Mail Anschrift zur Anmeldung bei. Die Kursleiterin nimmt zur individuellen Erstellung einer Farb-Stilkarte im Vorfeld Kontakt zu den Teilnehmerinnen auf.

**5611-05**  Anja Rassmann  
Fr, 16.15 – 19.30 Uhr, Sa, 10.00 – 16.30 Uhr,  
**13. Juni + 14. Juni, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 75, Mat. Kosten € 50

### Restaurant Knigge 2.0

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil (VHS)

Theorie:

- Literarische „Vorspeise“
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil (Im Restaurant)

Praxis:

- Die Auffindung des Tisches als „Zwischengang“
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise“
- Dos & Don'ts zur „Nachspeise“

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. 30 – 50 €.

**5611-07** Anja Rassmann  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Apr., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

### Effektives Zeitmanagement Praxisworkshop mit Outlook

Jede/r zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen:

- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Outlook

**5620-01** Gabriele Endisch  
So, 09.30 – 17.15 Uhr, **23. Feb., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 60

### Online: Entkommen Sie dem Hamsterrad

**Weg zu einem gesunden und erfüllten  
Arbeitsleben**

Wir zeigen Ihnen konkrete Wege und Werkzeuge zu einem erfüllteren Leben. Dabei geht es nicht (nur) um einzelne Teilbereiche, sondern um einen Überblick über das große Ganze. Lernen Sie, welche Themen am wichtigsten sind und welche sofort umsetzbaren Schritte in jedem Bereich die größte positive Auswirkung auf Ihr Leben haben. Hier bekommen Sie einen perfekteren Einstieg in das große Thema persönliche Entwicklung.

Inhalte

- Die wichtigsten Säulen eines erfüllten Lebens und welche sofort umsetzbaren Schritte jeweils den größten Nutzen haben
- Wie Sie wichtige Entscheidungen treffen
- Wie Sie sich Ziele setzen und diese fast mühelos erreichen
- Warum es gut ist, Fehler zu machen
- Wie Sie kontinuierlich persönlich wachsen

**5625-01** Andi Saitenhieb  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. März – 01. Apr., 3x**  
Online; € 60

### Datenschutz in der betrieblichen Arbeit

**DSGVO update**

Auch Arbeitnehmer:innen müssen bei der täglichen Arbeit im Büro dafür sorgen, dass personenbezogene Daten ausreichend geschützt sind. Hierzu gehören einfache Maßnahmen, die verhindern, dass Unbefugte Einsicht in solche Daten bekommen.

Sie erfahren, welche Rahmenbedingungen notwendig sind, um die DSGVO zu erfüllen.

Themen

- Aktuelle Entwicklungen am Beispiel von Zoom, Bußgeldern, Einsatz von KI
- Anforderungen an ein Datenschutzmanagementsystem
- Schulung und Beteiligung der Mitarbeitenden

**5652-01** Helmut Hahn  
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Juli, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 60

NEU im  
Programm

# Wirtschaft, Ratgeber

## Fester Job und Existenzgründung Erfolgreich in die Selbstständigkeit neben dem Job

Eine Idee für die Selbstständigkeit geht Ihnen seit langem im Kopf herum? Warum nicht die Geschäftsidee erst einmal nebenbei ausprobieren, klein anfangen und Ihre Selbstständigkeit nach und nach ausbauen? Starten Sie in die Teilzeit-Selbstständigkeit! Sie behalten Ihr festes Einkommen und gleichzeitig gehen Sie Ihrer Leidenschaft nach!

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Punkte Sie von der Idee bis zur Umsetzung beachten sollten. Sie erhalten Informationen zu folgenden Themenbereichen, die Sie für einen erfolgreichen Start benötigen:

- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Der Businessplan
- Finanzplanung
- Rechnungen und Steuern
- Versicherungen
- Marketing (analog und digital)
- Das Leben in der Selbstständigkeit – Zeitmanagement

**5650-01** Marianna Fischer  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Mai + 18. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Von der Idee zum eigenen Unternehmen

### Gestalte dein Geschäftsmodell

Du hast eine fundierte Idee und willst dich selbstständig machen, aber wie geht es jetzt weiter?

Du möchtest wissen, ob deine Idee ein solides Fundament für eine Unternehmensgründung ist, BEVOR du viel Zeit, Energie und Geld investierst? Dann bist du hier genau richtig. Das Ziel des Workshops ist es, deine Geschäftsidee zum Leben zu erwecken. Gemeinsam erarbeiten wir ein wettbewerbsfähiges und umsetzbares Geschäftsmodell entlang der 9 Schlüsselfaktoren des Business Model Canvas: Themen

- Was begeistert meine Kunden und wie erreiche ich sie.
- Was brauche ich, um mein Angebot herzustellen und anzubieten.
- Wie profitabel ist mein Geschäft.

Am Ende des Workshops hast du dann ein ausgearbeitetes Konzept für die Umsetzung deiner Geschäftsidee und kannst die nächsten Schritte zur Gründung angehen.

**5651-01** Heike Caligari  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juli + 13. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Wie mache ich meine Steuererklärung? Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z. B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

Zusatzkosten: ca. € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5653-01** Werner Rittershofer  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,  
**21. Feb. + 22. Feb., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

**5653-03** Werner Rittershofer  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,  
**27. Juni + 28. Juni, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

**5653-05** Werner Rittershofer  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,  
**04. Juli + 05. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

## Geld und Wissen

### Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Bei Geldanlagen in Vorsorgedepots, Riester, Sparpläne und Einmalanlagen stellt sich immer die Frage nach der richtigen Mischung. Der Kurs gibt eine Einführung wie sichere Anlagen aus Bargeld, Anleihen, Gold und Immobilien richtig aufgeteilt werden. Aktien und Aktienfonds erfüllen die sechs Kriterien für Mehrwert am besten. Mit Investition in Aktienfonds schafft man Produktivkapital und umgeht Inflation sowie Niedrigzins. Die Börsenschwankungen lassen sich, durch eine personalisierte Mischung gewinnmaximierender und verlustminimierender Fonds sowie ETFs, deutlich reduzieren. Abschließend

erfolgt eine Einweisung in die Einzelaktienanalyse anhand von Alltagsbeispielen und Bilanzanalyse.

Bitte mitbringen: Ein Laptop oder Tablet. Unterlagen werden im Kurs kostenlos ausgeteilt.

**5658-01** Jan Neynaber  
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **01. März, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 40

**5658-03** Jan Neynaber  
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **31. Mai, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 40

## Finanzplanung

### Geldanlage im aktuellen Zinsumfeld

Wir leben aktuell in turbulenten Zeiten. Experten reden von einem fragilen (gebrechlichen) Finanzsystem. Kriege, De-Globalisierung, Klimakrise, extrem hohe Staatsverschuldung, massive Geldentwertung, De- Carbonisierung prägen den Alltag. Wir erarbeiten gemeinsam, was das für konkrete Auswirkungen auf Ihr Ersparnis bzw. noch anzusparendes Vermögen hat. Wir arbeiten praxisnah und geben Ihnen viele Anregungen, wie sie von diesen Turbulenzen profitieren können.

**5659-01** Dieter Kern  
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **06. Mai, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 30

## Altersvorsorge – Bedarfsgerecht

### Geld ansparen

### Nachhaltigkeit von soliden Investitionen

Bei Geldanlagen in Vorsorgedepots, Riester, Sparpläne und Einmalanlagen stellt sich immer die Frage nach der richtigen Mischung. Der Kurs gibt eine Einführung wie sichere Anlagen aus Bargeld, Anleihen, Gold und Immobilien richtig aufgeteilt werden. Aktien und Aktienfonds erfüllen die sechs Kriterien für Mehrwert am besten. Mit Investition in Aktienfonds schafft man Produktivkapital und umgeht Inflation sowie Niedrigzins. Die Börsenschwankungen lassen sich, durch eine personalisierte Mischung gewinnmaximierender und verlustminimierender Fonds sowie ETFs, deutlich reduzieren. Abschließend erfolgt eine Einweisung in die Einzelaktienanalyse anhand von Alltagsbeispielen und Bilanzanalyse.

Bitte mitbringen: Ein Laptop oder Tablet. Unterlagen werden im Kurs kostenlos ausgeteilt.

**5660-01**  Jan Neynaber  
Mo + Di + Mi, 09.30 – 16.30 Uhr,  
**26. Mai – 28. Mai, 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 170

NEU im Programm



# Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.

Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter:in, Lohnbuchhalter:in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

## Mehr Informationen

Hans-Peter Matthias

Telefon 069 212-39996

E-Mail [hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de) oder im Internet: [www.business-zertifikate.de](http://www.business-zertifikate.de)

## Xpert – Finanzbuchführung I

### Zertifikatslehrgang

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wiederauffrischen möchten. Es handelt sich hier um den ersten des aus drei Teilen bestehenden Buchführungslehrgangs. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

### 5740-01 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Mai – 08. Juli, 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 350, Mat. Kosten € 27

## Xpert – Finanzbuchführung II Zertifikatslehrgang

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

### 5741-01 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 08. Apr., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 27

## Xpert – EDV – Finanzbuchführung mit Lexware

### Zertifikatslehrgang

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen in der doppelten Buchführung. Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen: Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes, Buchungseingaben, Ausgaberroutinen, Debitoren- und Kreditorenverwaltung, Jahresabschlussarbeiten, betriebswirtschaftliche Auswertungen. Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Finanzbuchhaltung I + II

### 5742-01 Fritz Reidenbach

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Juni – 13. Juli, 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 325, Mat. Kosten € 27

## Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Finanzbuchführung vorbereitet und üben in den Kontenrahmen (SKR), die bei der Prüfung benutzt werden müssen.

Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder II

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

## Finanzbuchführung I

### 5744-01 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Juli – 24. Juli, 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99

## Finanzbuchführung II

### 5745-01 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Apr. – 24. Apr., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99

## Xpert – Bilanzierung Zertifikatslehrgang

Sie lernen regelmäßige Monatsabschlüsse und den Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften nach Handels- und Steuerrecht und der Rechtsprechung für ein Unternehmen zu erstellen. Darüber hinaus ist der Jahresabschluss zu analysieren und die Lage und Entwicklung des Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen zu beurteilen. Wir vermitteln Ihnen anwendungsbezogenes Wissen zur Bilanzierung und Bewertung von Finanzinstrumenten und bereiten Sie auf die Xpert-Prüfung vor.

Themen:

- Zweck und Grundlagen von Bilanzen
- Aktivierungsfähigkeit
- Passivierungsfähigkeit
- Rechnungsabgrenzungsposten
- Anlagevermögen
- Betriebs-, Finanz-, Jahresergebnis
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bilanzgewinn

### 5746-01 Rocco Zunic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. März – 07. Mai, 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 350, Mat. Kosten € 27

NEU im  
Programm

# BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

## Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

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

Themen:

BWL

- Unternehmensrechtsformen
  - Grundlagen der Organisationslehre
  - betriebliche Steuerlehre
  - Grundlagen der Personalwirtschaft
- VWL
- Notwendigkeit des Wirtschaftens
  - Bedürfnisse und Güter
  - Grundlagen der Preisbildung
  - Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens
  - Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation \*Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft

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

**5701-01**  Fritz Reidenbach  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Mai – 23. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## BWL für Nicht-Kaufleute

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

Themen:

- Unternehmensrechtsformen
- Grundlagen der Organisationslehre
- Betriebliche Steuerlehre
- Grundlagen der Personalwirtschaft

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

**5701-03**  Fritz Reidenbach  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. März – 04. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Volkswirtschaftliche Grundlagen für Privatanleger:innen

Volkswirtschaftliche Grundkenntnisse und ihre Einordnung sind für Privatanleger:innen unerlässlich. Sie erfahren, welche volkswirtschaftlichen Indikatoren wichtig sind und welche Folgen sich hieraus für die eigene Anlage ableiten.

Inhalte:

- Funktionsweise von Börsen
- Orderarten

- Konjunkturzyklen und Konjunkturindikatoren
- Die Rolle der Notenbanken

**5701-05** Rocco Zunic  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni + 15. Juni, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Buchführung für Kleinbetriebe Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von 600.000 € Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn 60.000 € nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an das Finanzamt übermitteln. Wir üben dies anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:

- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen: 2 Ringordner, 1 Marker und 1 Tacker

Zusatzkosten: ca. € 10 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5702-01** Fritz Reidenbach  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Mai – 09. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Kapitalertragsteuer für Privatanleger:innen

Die Kapitalertragsteuer ist für viele Privatanleger:innen ein wichtiges Thema. Der bürokratische Aufwand kann hierbei schnell sehr groß werden. Sie erfahren, wer zur Abgabe einer Kapitalertragsteuererklärung verpflichtet ist, welche Besteuerungsgrundsätze gelten und in welchem Gesetz Sie diese Grundlagen finden.

Inhalte:

- Abgeltungsteuer
- Besteuerung ausländischer Kapitalerträge
- Verlustverrechnungstöpfe
- Besonderheiten bei Aktienanlagen
- Besonderheiten bei Wertpapiergeschäften

Bitte mitbringen: Taschenrechner

**5708-01** Rocco Zunic  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Juli, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

## Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5709-01** Rocco Zunic  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. März + 23. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**5709-03** Rocco Zunic  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Juni + 29. Juni, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z. B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:

- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5709-05 Rocco Zunic**

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Apr. + 13. Apr., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**5709-07 Rocco Zunic**

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Juli + 06. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**Kapitalanlagen****Aktien, Optionen, CFDs und mehr**

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5709-09 Rocco Zunic**

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. März + 02. März, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**5709-11 Rocco Zunic**

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Mai + 25. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**Anlagestrategien für Privatanleger:innen**

Trotz einer hohen Produkt- und Analysekenntnis fällt es vielen Privatanleger:innen schwer, eigene Anlagestrategien für die Börse zu konzipieren. Sie lernen die wichtigsten Anlagestrategien und die dazugehörigen relevanten Indikatoren kennen und erhalten einen grundsätzlichen Einblick in die unterschiedlichen Zielsetzungen verschiedener Anlagestrategien. Vorkenntnisse in den Produktklassen Anleihen, Aktien und Optionen werden vorausgesetzt.

Inhalte:

- Income-Strategien
- Value-Strategien
- Growth-Strategien
- Absicherungsstrategien
- Direktionale Strategien

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5710-01 Rocco Zunic**

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Mai + 18. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**5710-03 Rocco Zunic**

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juli + 13. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**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)

**5712-01  Fritz Reidenbach**

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Aug. – 08. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**Projekt- und Changemanagement**

Unternehmen, öffentliche Verwaltungen und Organisationen arbeiten zunehmend projekt- und beteiligungsorientiert. Dies stellt an das Projektmanagement und die Prozessgestaltung, an die fachliche Kompetenz und die besonderen Fähigkeiten des Projektmanagers und des Projektteams hohe Ansprüche. Ziel ist es, alle relevanten Bereiche des modernen Projektmanagements, vom Projektstart bis zum Projektabschluss vorzustellen und in Kleingruppen anhand eines durchgängigen Projektes praxisnah zu erarbeiten.

Inhalte:

- Grundlagen des Projektmanagements
- Aufgaben des Projektleitenden und der Projektmitarbeiter:innen
- Projektstruktur, Projektphasen, Projektplan, Arbeitspakete
- Termin- und Ressourcenplanung
- Führen mit Zielen
- Change- und Risikomanagement

Zusatzkosten im Präsenzkurs: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5720-01 Rüdiger Fecher**

Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr,  
**11. Juli + 12. Juli, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 90

**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
  - Projektdurchführung
  - Projektcontrolling
  - Change-Management
  - Qualitätsmanagement
  - 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, **10. Feb. – 14. Feb., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

**Agile Ansätze im Projektmanagement Am Beispiel von Prince2**

Neben den klassischen und prädiktiven Projektmanagementmethoden hat sich seit geraumer Zeit der sogenannte agile Ansatz etabliert. Mit diesen Werten, seinen Prinzipien und Arbeitsweisen hebt sich der agile Ansatz erheblich von dem klassischen Projektmanagement ab. Inzwischen haben auch die in der Wirtschaft maßgeblichen Methoden und Wissenssammlungen diesen Ansatz aufgenommen und eigene Ausbildungspfade etabliert. Wir untersuchen, wie die Prince2 Methode den agilen Ansatz integriert hat und wo er eingesetzt werden kann.

Themen:

- Die agilen Prinzipien und Verhaltensweisen
- Anforderungen und User Stories
- Agile Teams und weitere Rollen
- Servant Leadership
- Die Rolle der Kommunikation
- AgileTools
- Agile Ansätze (u.a.: Scrum, Kanban, Lean)
- Prince2®-Themen und Prozesse im Agilen Kontext

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

**5721-03 Nord  Volkward Schmid**

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März – 14. März, 5x**  
Nordwestzentrum; € 280



## Hybrides Projektmanagement Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

NEU im  
Programm

Projektmitarbeiter:innen und Interessierte erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein ganzheitliches Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombination von modernem und agilem Projektmanagement. Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kurses wissen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe formaler Prozesse und Methoden, wie sie z.B. in der Projektmanagement-Methode Prince2® beschrieben werden, starten und planen und wie sie in der Ausführungs- bzw. Umsetzungsphase in Sprints bzw. Iterationen arbeiten können und dabei auch noch den umfassenden Projektplan mit klaren Endterminen fokussieren können. Sie kennen die notwendigen Aspekte des Projektcontrollings (Risiko-, Change-, Qualitäts- und Kommunikationsmanagement, Earned Value Analyse, Kritischer Pfad, etc.) sowie das Projektabschlussverfahren.

Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss.

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

### 5721-05 Nord BU Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Juni – 06. Juni, 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

## Online:

### Projekte erfolgreich durchführen Traditionelle und agile Projektmanagement- methoden

Der Erfolg von Projekten ist vom Projektziel und der Art und Weise der Durchführung abhängig. Die Wahl und Anwendung der richtigen Methode trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Neben den traditionellen Methoden (Wasserfall-Modell) halten heute immer mehr agile Vorgehensmodelle (z. B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektalltag.

Sie lernen, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. 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, Sprintplanning)
- Durchführung (Überwachung Steuerung, Statusmeetings, Agile Boards)
- Abschluss (Dokumentation, Review, Lessons Learned)

### 5722-01 BU Dr. Silvia Schäfer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,  
**10. März – 14. März, 5x**  
Online; € 280, Mat. Kosten € 5

### 5722-03 BU Dr. Silvia Schäfer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai – 16. Mai, 5x**  
Online; € 280, Mat. Kosten € 5

## Projekte planen mit MS-Project

Wir richten uns an Teilnehmer:innen, die mit der Planung von Projekten befasst sind und das Projekt professionell mit einem Software-Programm bearbeiten möchten. An einem Beispiel aus der internationalen Entwicklungshilfe erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

### 5725-01 BU Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. März – 28. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## SAP® Live-Online-Seminare

Teilnehmende erhalten ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat.

Während der Seminare besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Voraussetzung: sehr gute PC-Kenntnisse, Installation der App alphaview auf Ihrem Computer, stabile Internetverbindung und ein Headset

Hinweis: Wir übersenden folgende Daten an die Firma alfatraining, damit Sie online teilnehmen können: Vorname, Name und E-Mail-Adresse

### SAP® Grundlagen: Navigation Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems

Ihnen werden die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems vermittelt. Sie lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden.

Themen:

- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System

NEU im  
Programm

- Navigation: SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfsfunktionen in SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen in SAP

### 5727-01 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,  
**21. März + 22. März, 2x**  
Online; € 315

### 5727-03 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,  
**09. Mai + 10. Mai, 2x**  
Online; € 315

### 5727-05 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,  
**04. Juli + 05. Juli, 2x**  
Online; € 315

## Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA Anwender:innen im Bereich Finanz- buchhaltung

NEU im  
Programm

Wir vermitteln Ihnen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Pflegen von Kreditoren- / Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren- / Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahllaufs / Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung
- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, Buchführungskennnisse

### 5728-01 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,  
**11. Juli + 12. Juli, 2x**  
Online; € 315

## Einkauf in SAP® S/4HANA

### Anwender:innen im Bereich Einkauf und Materialdisposition

NEU im Programm

Ihnen wird praxisnah der Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA vermittelt.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen

**5729-20** N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

**11. Apr. + 12. Apr., 2x**

Online; € 315

## Personaladministration in SAP® ERP

### Anwender:innen im Bereich der Personal-sachbearbeitung

Sie erhalten einen praxisnahen Einblick in die Grundprozesse und -funktionen von SAP HCM (Human Capital Management). Der Fokus des Seminars liegt auf dem Anlegen und Pflegen von Personalstammdaten in SAP.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP®-Cloud
- Strukturen im HCM
- Organisationsmanagement
- Anlegen von Personalstammdaten
- HCM-Stammdatenpflege
- Personalmaßnahmen ausführen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen

**5730-20** N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

**28. März + 29. März, 2x**

Online; € 315

# Office-Training

## Das perfekte Büro

### Officemanagement für Selbstständige und Freiberufler:innen

Wenn Sie sich fragen, wie Sie die Ablageberge auf Ihrem Schreibtisch abbauen oder Störungen im Arbeitsablauf beseitigen können, ist es Zeit für ein paar Gedanken über Ihre Büroorganisation. Sie lernen, Zeitfresser zu finden, Abläufe zu optimieren sowie Ihren Arbeitsplatz und Ihre Ablage mit einfachen Techniken effizient zu gestalten. Dieser Kurs ist als Workshop genau das, was Ihnen weiterhilft. Wir arbeiten mit MS-Office.

Themen:

- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Büropraxis
  - Routinearbeiten systematisch erledigen
  - Überflüssiges erkennen und vermeiden
  - ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
  - Mit weniger negativem Stress arbeiten
  - E-Mail Flut eindämmen mithilfe von MS-Outlook
- Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5775-01** Gabriele Endisch

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. Juni + 29. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 105

## Büroorganisation im Wandel der Zeit

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 EPaper (im Kurs zu zahlen)

**5776-01** Gabriele Endisch

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Schreibtechnik und Schriftverkehr

Entdecken Sie die Kunst des effektiven Schreibens! Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre schriftlichen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und damit Ihre berufliche Entwicklung voranzutreiben. Der Focus liegt auf dem Erlernen der 10-Finger-Schreibtechnik am PC.

Inhalte:

- 10-Finger-Schreiben
- E-Mail-Kommunikation
- Geschäftsbriefe und Schriftverkehr
- Genderregeln der korrekten Ansprache
- Höfliche und respektvolle Kommunikation

**5777-01** Gabriele Endisch

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## 10-Finger-Schreibtechnik am PC

### Anfänger:innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastensystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler.

Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastensystems

**5790-01** Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **17. März –**

**21. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 190

**5790-03** Vivian Endisch-Kocyba

Di + Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Mai – 27. Juni, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 190

NEU im Programm

# Bewerbung, Berufsorientierung

## Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgesprächs erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:

- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.

### 5801-01 Gabriele Endisch

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **26. Juli + 02. Aug., 2x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

## Online-Bewerbungen mit Künstlicher Intelligenz (KI) professioneller gestalten

NEU im Programm

Erfahren Sie, wie Sie den digitalen Bewerbungsprozess mit Hilfe von KI-Anwendungen erfolgreich und mit Leichtigkeit meistern. In diesem Kurs lernen Sie von der Erstellung des Lebenslaufs sowie des Anschreibens bis zur effektiven Nutzung von Online-Bewerbungsplattformen alle wichtigen Aspekte kennen, um Ihre Karrierechancen, u.a. durch den Einsatz von KI-Tools, zu maximieren.

Inhalte:

- Verständnis der Rolle von Künstlicher Intelligenz (KI) im Bewerbungsprozess
- Optimierung von Bewerbungsunterlagen
- Effektive Nutzung von Online-Bewerbungsplattformen
- Strategischer Einsatz von KI-Tools
- Datenschutz im Umgang mit KI

Hinweis: Dieser Kurs richtet sich an Personen, die wenig Vorkenntnisse im Bereich der (digitalen) Bewerbungsstrategien besitzen und die die neuesten KI-Technologien kennenlernen und nutzen möchten, um den Bewerbungsprozess zu optimieren

### 5803-01 Nord Biljana Varzic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. März – 19. März, 4x**  
Nordwestzentrum; € 120

### 5803-03 Biljana Varzic

Sa + So, 10.30 – 17.30 Uhr, **21. Juni + 22. Juni, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 120

## Vorstellungsgespräche erfolgreich mit ChatGPT meistern

### Interviews kostenfrei mit KI simulieren und trainieren

NEU im Programm

Sie erfahren, wie Sie sich effizient auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten, typische Fehler vermeiden und Ihre Stärken überzeugend präsentieren. Die Gesprächssituation trainieren Sie mit Hilfe von KI. Dazu nutzen Sie die Audiofunktion von ChatGPT. Mit ChatGPT führen Sie interaktive Rollenspiele durch und üben wichtige Gesprächssituationen. Durch KI-gestütztes Feedback verbessern Sie gezielt Ihre Antworten und Ihr Auftreten.

Inhalte:

- Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
- Tipps für eine erfolgreiche Selbstpräsentation
- Übungen und Rollenspiele mit ChatGPT als Trainingspartner
- Individuelles Feedback von ChatGPT erhalten
- Datenschutz im Umgang mit KI

Hinweis: Die Audiofunktion in ChatGPT gibt es in der mobilen App. Bitte bringen Sie Ihr Mobilgerät mit. Im Idealfall haben Sie vor Kursbeginn die App bereits installiert und sich ein Nutzerkonto angelegt. Falls nicht, machen wir das im Kurs. Es gibt kostenfreies WLAN in der VHS.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Mobilgerät: Smartphone / Tablet.

### 5805-01 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **03. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 65

### 5805-03 Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **19. Juli, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

## 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:

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

### Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:

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

Mittwoch 10 bis 13 Uhr



# Psychologie

## Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

### Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein

Zunehmende Komplexität und ständiger Wandel stellen uns vor Unsicherheiten und Herausforderungen. Ein stabiles Selbstmitgefühl kann helfen, mit schwierigen Lebenssituationen besonnen umzugehen. Es hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und verringert psychosozialen Stress. Eine achtsame und mitfühlende Lebensweise führt zur Reduzierung zahlreicher Beschwerden, verhindert Burn-Out und ein Leben unter „Dauer-Strom“. Anhand von Kurzvorträgen, Übungen, Reflexionen und angeleiteten Meditationen üben wir:

- mitfühlend mit uns selbst umzugehen
- den inneren Kritiker zum Verbündeten zu machen
- achtsam mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- die Beziehung zu uns selbst und zu anderen achtsam zu gestalten
- uns selbst wertzuschätzen.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, einen bewährten Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit uns selbst zu erfahren und verstärkt im eigenen Leben zu kultivieren.

**1003-07**  *Sigrid Huth-Kitlikoglu*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März – 14. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**1003-08**  *Sigrid Huth-Kitlikoglu*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Juni – 06. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

### Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

Wir leben in einer Zeit, die uns durch Zeitdruck und komplexe Anforderungen täglich vor neue Herausforderungen stellt. 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. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen.

In einer 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 ist es, Ihnen Strategien und praxiserprobte

Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln. Ein wichtiger Bestandteil ist dabei die Selbstreflexion.

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

**1003-20**  *Sabine Pütz*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Apr. – 11. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Einfach stimmig!

### Wie verhalte ich mich kongruent und authentisch?

Wie gelingt es, sich selbst treu zu sein und in einer Weise zu handeln, die mit den eigenen Werten und Gefühlen übereinstimmt? Es erwartet uns Hintergrundwissen zu Kongruenz, Authentizität, psychologischen Entwicklungsstufen und zur Bildung von Identität. Im Anschluss betrachten wir uns selbst: Was prägt mich und welchen Erwartungen versuche ich zu entsprechen? Was ist mir wichtig? Im Fokus stehen unsere Gefühle, die Aufschluss über unsere Bedürfnisse und Werte geben. Wir üben diese zu kommunizieren und anderen so zuzuhören, dass wir auch sie in ihrem authentischen Ausdruck unterstützen. Letztlich stärken wir mit Authentizität und Kongruenz wichtige emotionale Fähigkeiten, die zu Selbstermächtigung, Zufriedenheit und psychischer Gesundheit beitragen.

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

**1003-37** *Marina Anastasia Henß*  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr, **17. Mai + 18. Mai, 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 75

## Die Weisheit der Wildnis

### Natürliche Selbststärkung für Krisenfestigkeit in Alltag und Beruf

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, die Natur als Quelle von Kraft, Ruhe, Klarheit und Inspiration zu erfahren. Veränderungen und Herausforderungen in Alltag und Beruf kann so gestärkt begegnet werden. Gerade in Zeiten von Digitalisierung und virtueller Realität ist die Verbindung zur Natur mit ihren Qualitäten von besonderem Wert. Der Kontakt zu sich selbst kann gestärkt, Verbundenheit erfahren und Entwicklungsprozesse können angestoßen oder begleitet werden. Theoretische Impulse, Anleitungen zur Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen wechseln sich ab. Folgende Inhalte stehen im Fokus:

- Natur als Resonanzraum für Selbststärkung und Selbsterkenntnis entdecken
- Bestandsaufnahme und Zielklärung: Wo stehe ich und was sind meine nächsten Schritte?
- Erkunden eigener Ressourcen
- Persönliche Haltungen (Werte) klären und festigen

- Methoden aus der „Achtsamkeit in der Natur“ und dem „Natur-Mentaltraining“ erlernen, um diese nachhaltig anwenden zu können
- Natur als wertvolle Lebensgrundlage erleben, die es zu schonen gilt

Bitte beachten: Tägliches „Draußen-sein“ ist wesentlicher Bestandteil des Programms!

Zusatzkosten: € 10 für Material (im Kurs zu zahlen), um eine Spende vor Ort für eine extern gebuchte Wald-Führung wird gebeten.

**1003-40**  *Michaela Dalchow*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.20 Uhr, **07. Juli – 11. Juli, 5x**  
Naturfreundehaus Hexenloch Bad Vilbel; € 280

## Emotionsmanagement

Hier lernen Sie Methoden und Techniken kennen, um mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen. Ob Selbstzweifel, Schamgefühle, Prüfungsangst oder Wut: Schnell fühlen wir uns solchen Emotionen ausgeliefert, unsere Leistungsfähigkeit wird blockiert und/oder wir reagieren unangemessen.

Wir schöpfen aus den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung, um zu erfahren, wie Ängste und andere Emotionen überwunden und Handlungsalternativen gewonnen werden können. Es werden Techniken u.a. aus der energetischen Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren vorgestellt, mit denen Sie sich selbst aus Sackgassen heraushelfen können.

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

**1006-11 Nord** *Roxana Lazarides*  
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. März + 23. März, 2x**  
Nordwestzentrum; € 76

## Mein Ressourcenbaum, aus dem ich Kraft schöpfe

Wir gehen auf Entdeckungsreise zu unseren Kraftquellen! Was macht mich persönlich stark und fördert mein Selbstvertrauen?

Ob persönliche Werte, Stärken, Fähigkeiten oder bestimmte Erfahrungen: in einem Ressourcenbaum sammeln wir, was uns nährt und stützt. Wir gestalten unseren Ressourcenbaum kreativ auf eine Art und Weise, die uns auch in unserem Alltag später immer wieder schnell mit unseren Kraftquellen in Kontakt bringt. Zudem wird mit Methoden aus dem Neurolinguistischen Programmieren und den Neurowissenschaften gearbeitet.

Bitte mitbringen: Farbstifte oder Malkreide, um Ihren Ressourcenbaum auszuschnitzen.

**1006-13 Roxana Lazarides**Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr, **29.****März + 30. März, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 76

**Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung****Wie Humor unser Denken (wieder) in Fluss bringen kann**

Vor dem Säbelzahniger zu fliehen oder in Kampfmodus zu treten mag vor einigen Tausend Jahren noch geholfen haben, Stresssituationen zu entkommen. Heute benötigen wir im Umgang miteinander üblicherweise andere Lösungen. Wittert unser Nervensystem Gefahr, greift es jedoch nach wie vor schnell auf die alten Überlebensstrategien zurück. Wie finden wir zurück in ein entspanntes Nervensystem? Eine Möglichkeit, die vielfach in kritischen und auch politischen Situationen ihre Wirkkraft bewiesen hat, ist der Humor! Lachen hat direkten Einfluss auf Gehirn, Nervensystem und unsere Kapazität, Lösungen zu finden. Der Vortrag erläutert, wie Lachen auf unser Gehirn wirkt und wie es hilfreicher Begleiter gegen Stress in unserem Alltag werden kann.

**1006-22 Marina Anastasia Henß**Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 13

**Mich mit meinen Stärken überzeugend präsentieren**

Wenn Sie Ihre Ideen und Leistungen gut darstellen können, strahlen Sie verbal und nonverbal Kompetenz und Autorität aus. Sie wirken souverän und überzeugend. Damit Ihnen dies gelingt, bedarf es der Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu erzielen und zu halten. Worauf es dabei ankommt, erfahren Sie in diesem Kurs.

In Theorie und Praxis lernen Sie,

- den besonderen Wert Ihrer Persönlichkeit und Ihres Angebots zu erkennen
- sich überzeugend zu präsentieren
- Menschen, durch Ihre Präsenz und Ausstrahlung für sich zu gewinnen.
- die Erwartungen Ihres Gegenübers in Erfahrung zu bringen

Wir experimentieren mit Kurzauftritten und 60-Sekunden-Präsentationen.

**1006-24 Roxana Lazarides**So, 10.00 – 18.00 Uhr, **13. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 50

**Einfach souverän!****Persönlichkeitsentwicklung für Frauen**

Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung mit

- Ihrer Persönlichkeit,
- Ereignissen, die Ihr (Berufs)Leben geprägt haben,
- den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

**1006-26 Regina Siepelmeyer**Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Apr. + 27. Apr., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 96 / max. 8 TN

**Die Kunst der kleinen Pause****Wie wir wieder in Kontakt mit uns selbst kommen, um neue Kraft zu tanken**

Wann immer Sie bemerken, dass Sie sich erschöpft fühlen – vor oder in schwierigen Situationen – ist es Zeit kurz innezuhalten. Übergehen wir diesen Punkt, kann dies langfristig zu Erschöpfung, Ausgebranntsein und innerer Leere führen. Innehalten bedeutet den Alltag für einen Moment zu unterbrechen. Dies hilft zu sich zu kommen, innere Ruhe zu finden, sich neu zu sammeln und Anspannung abzustreifen. Treten Sie innerlich und äußerlich einen Schritt zurück aus dem täglichen Geschehen. Legen Sie eine kurze Pause ein und widmen sich einen Moment lang ganz sich selbst.

Das Ziel des Seminars: Sie sensibilisieren sich für die Möglichkeit von kurzen Pausen im Alltag. Verschiedene Methoden zeigen auf, wie schnell und unkompliziert sich Körper und Geist öffnen und entspannen können.

**1006-36 Sabine Pütz**So, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 36

**Die Kunst der Emotionsregulation****Vom klugen Umgang mit Gefühlen**

Lernen Sie sechs Strategien kennen, die Sie emotions- und situationsübergreifend nutzen können, um mit unangenehmen Gefühlen zurechtzukommen. Die Strategien sind wissenschaftlich fundiert und stammen überwiegend aus der Verhaltenstherapie. Theorie und Praxis sollen im Wechsel dabei helfen, die grundlegenden Konzepte zu verstehen und die Strategien, Taktiken und Techniken später im Alltag anwenden zu können. Es können auch persönliche Anliegen thematisiert werden, die mithilfe der entwickelten Toolbox in Einzel- und Gruppenübungen

am Ende beleuchtet werden. Die Wissensvermittlung und -aneignung im Kurs ist sehr hoch, sodass ein gewisses Interesse an theoretischen Konzepten von Vorteil ist.

**1006-42 Lorenz Kraft**Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **16. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 48

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

Methodik und Bewusstseinsinhalte 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 liegt der Schwerpunkt auf dem Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und 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.

**1010-02 Fabienne Denuce**Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März – 14. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**1010-03 Denise Weber**Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Juni – 27. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**Discovering the Essence of Nonviolent Communication – In English**

Nonviolent Communication (NVC) is a step-by-step communication approach developed by psychologist Marshall Rosenberg. It focuses on fostering empathy and understanding to improve the quality of interactions and relationships.

NVC aims to create a compassionate dialogue where everyone's needs are acknowledged and addressed, promoting harmony and cooperation. As such it is a particularly useful tool in conflict situations in all areas of life.

You will learn the basic principles of NVC and implement the individual steps in concrete roleplay situations. NVC can help you to stay calm in chal-

lenging situations and learn to understand conflicts as an opportunity for change. With practice, default negative reaction patterns can be transformed into appropriate, respectful and constructive responses.

**1010-04**  Daniela Moroz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Juni – 04. Juli, 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

### Miteinander statt Gegeneinander

**1010-06 Nord** Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,

**12. Apr. + 13. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 104

**1010-07** Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,

**24. Mai + 25. Mai, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 104

### Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

#### Systemisches Konsensieren

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen?

„Systemisch Konsensieren“ heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger:innen und Verlierer:innen gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

Hier lernen Sie,

- sinnvolle Lösungen zu finden, insbesondere in komplexen Situationen
- den Umgang mit Konfliktsituationen im Streit über verschiedene Optionen
- den Konsens zu fördern und damit die Nachhaltigkeit des Beschlusses.

**1010-22** Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **10. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 53

### Persönlichkeit und Sprachmächtigkeit Achtsame Kommunikation im beruflichen und privaten Alltag

In der Kommunikation reagieren wir oft auf das, von dem wir denken, dass es der andere so gemeint hat. Manch einer versucht auch, harte Worte im Nachhinein abzufedern mit: „Das habe ich nicht so gemeint“. Manchmal ist auch der Zugang zur eigenen Ausdruckskraft wie zugemauert. So können Probleme entstehen, die eigentlich gut zu lösen sind. Um solche Lösungen soll es in diesem Bildungsurlaub gehen. Mit der Methode der Objektiven Hermeneutik vertiefen wir unser Verständnis für Ausdrucksformen

und Sprachgesten. Übungen aus der Sprachwirkungsforschung unterstützen uns, achtsamer und sprachmächtiger zu kommunizieren. Wir erfahren, wie Ausdrucksfähigkeit und Handlungsvermögen erweitert, Aufmerksamkeit, Konzentration, innere Ruhe und Selbstbewusstsein verbessert werden können. Entspannungsübungen vertiefen das Gelernte.

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

**1010-23**  Gertrude Kapellen

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

### Fun mit „Fehlern“ – Fehler kreativ nutzen

In diesem Workshop lernen Sie, wie sie Fehler kreativ nutzen können, um neue Ideen zu entwickeln und innovative Lösungen zu finden. Wir überlegen gemeinsam, was „Fehler machen“ für uns bedeutet und wie wir die Angst vor ihnen, besonders in kreativen Prozessen, verlieren können. Durch praktische Übungen (es wird gezeichnet, collagiert, geschrieben ...) und gemeinsames Ausprobieren und Erforschen, lernen wir Fehler als wertvolle Lerngelegenheiten zu sehen und mit ihnen auf kreativ umzugehen. Dieser Kurs fördert eine positive Fehlerkultur

# Gesund am Arbeitsplatz

## Gibt es ein Rezept für Gesundheit? Wenn ja, was steht drin?

Wir stellen Ihnen ein Tool vor, das Sie dabei unterstützt, wissenschaftliche Erkenntnisse zur Gesunderhaltung auf Ihre individuelle Lebenssituation zu übertragen („Das Rad des Lebens“). Die Wissenschaft liefert jede Menge Ansätze, wie ein langes, gesundes Leben ermöglicht werden kann. Die Frage ist jedoch, wie sich daraus ganz konkrete individuelle Handlungsansätze und Motivationen zur Änderung von individuellen Gewohnheiten ableiten lassen. Identifizieren Sie mit fachkundiger Unterstützung für Sie relevante Ansatzpunkte, die sich mit kleinstem Aufwand verändern lassen und freuen Sie sich auf einen Tag voller Aha-Momente.

**3001-01** Larissa von Schreckenstein

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 56

## Erholsamer Schlaf Schlafördernde Ernährung, Bewegung und Entspannung

Lernen Sie wesentliche Ansatzpunkte kennen, um Ihren Schlaf zu fördern und ihn so zum Stressabbau zu nutzen. Denn: Nicht gut ein- oder durchzuschla-

und eröffnet neue Perspektiven. Für alle, die lernen wollen mit Fehlern kreativ umzugehen und diese konstruktiv zu nutzen. Offenheit für experimentelles Arbeiten und die Bereitschaft, sich auf kreative Prozesse einzulassen wird vorausgesetzt.

**1016-21** Nicole Lücking

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 36

## Impulsvortrag rund um das Gehirn

Wo habe ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt?

Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde- Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben.

Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

**1018-10** Ute Fey

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 11

fen kann eine enorme Belastung sein. Gerade in stressigen Zeiten ist es manchmal schwieriger in den Schlaf zu finden. Gleichzeitig ist der erholsame Schlaf ein Schlüssel zur Stressbewältigung. Im Fokus stehen drei Haupteinflussfaktoren für guten Schlaf in Theorie und Praxis: Wir lernen Bewegungsabfolgen für besseren Schlaf kennen und üben eine Entspannungstechnik, die vor dem Schlafengehen angewendet werden kann (einfache Meditation). Auch sprechen wir über Lebensmittel, die den Schlaf stören oder fördern. Ergänzend erhalten Sie viele Hinweise, wie sich unser natürliches Schlafgleichgewicht noch fördern lässt. Die Übungen und Tipps sind so aufgebaut, dass sie unmittelbar zu Hause umgesetzt werden können.

**3025-01** Sabine Berger

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 28

## Entspannungstraining

Sie lernen Übungen aus diversen Entspannungsmethoden kennen, die Sie im Alltag, im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen anwenden können. Durch Elemente z.B. aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, Qigong und Yoga

können Sie gute Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration schaffen.

**3340-01 West** *Gisela Krug*  
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. März, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

### Early Bird Meditation

Morgens sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt. Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

**3373-01** *Frank Cibulski*  
Mi, 06.30 – 07.00 Uhr, **09. Apr. – 28. Mai, 8x**  
Online; € 27

### Feldenkrais®

#### Mehr Freiheit im Schultergürtel

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. Sie lernen anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst ausgeführt. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen.

**3403-01 West** *Dr. Christiane Reutel*  
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **22. Feb., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

#### Mehr innere Ruhe und entspannter Schlaf

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben. Hier lernen Sie, Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen.

**3404-01 West** *Dr. Christiane Reutel*  
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. März, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

### Alexander-Technik

#### Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen.

Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

**3410-01 West** *Gabriele Breuning*  
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. März, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

### Hatha Yoga

Hatha Yoga ist als klassische Yoga-Form bekannt. Die Yoga-Posen (Asanas) werden genau erklärt. Für unterschiedliche Körperkonstitutionen und Fitness-Level werden Variationsmöglichkeiten angeboten. Eine Yogastunde beginnt typischerweise mit einer kurzen Anfangsentspannung mit Atemübungen (Pranayama), gefolgt von der Asana-Reihe und wird mit einer längeren Schlussentspannung (Shavasana) abgeschlossen. Durch regelmäßiges Praktizieren verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, Flexibilität, Stabilität und Entspannungsfähigkeit. Hatha Yoga kann demnach Ihr ganzheitliches Wohlbefinden fördern.

**3504-03 West** *Olga Kuroed*  
Mi, 17.45 – 19.00 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 60

**3504-24 West** *Olga Kuroed*  
Mi, 17.45 – 19.00 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 75

### Iyengar Yoga

#### Präzise Ausführung der Yogahaltungen

Ein kraftvoller Yogastil, benannt nach seinem Entwickler B.K.S. Iyengar. Im Vordergrund steht die präzise und anatomisch korrekte Ausrichtung der Yogahaltungen. Die Übungen werden mit Hilfsmitteln wie Klötzen oder Gurten unterstützt und damit die Wirkung vertieft. Durch längeres Halten, Dehnen und Kräftigen können Muskeln, Knochen, Gelenke und die inneren Organe gestärkt und sowohl die Beweglichkeit, als auch die Stabilität gefördert werden. Das konzentrierte Üben in Verbindung mit

der Atmung schult die Körperwahrnehmung und die Fähigkeit zur Entspannung.

**3540-01** *Jana Sunderman*  
Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **13. Feb. – 03. Apr., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 68

**3540-04** *Jana Sunderman*  
Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 42

### Yin Yoga

#### Schwerpunkt: Rücken und Hüfte

Der Schwerpunkt liegt auf wohltuenden Yin Yoga Übungen für den Rücken und die Hüften. Dazu gehören Hüftöffner sowie Vor- und Rückbeugungen für den Rücken. Die intensiven Dehnungen können helfen, die Hüfte zu lockern und den Rücken zu entspannen.

**3568-20** *Brigitte Lange*  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Juni, 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 28

### Bauch- und Rückentraining

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt aus der Stunde.

**3735-03 West** *Dr. Elena Vieten*  
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 13x**  
BIKUZ Sporthalle; € 78

### Schultern und Nacken

#### Übungen gegen Verspannungen

In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können.

**3995-10** *Heidi Gumbert*  
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **26. Apr., 1x**  
Dr. Hoch's Konservatorium; € 49

# Anmeldung

für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung/Prüfung an der Volkshochschule Frankfurt am Main

**Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs bzw. folgende Veranstaltung/Prüfung an und erkläre mich zur Zahlung des Teilnehmerentgelts/der Prüfungsgebühr bereit:**

Kursnummer | Course number

**Teilnehmer:in**

Kundenummer | Customer number

Frau | Mrs.  Herr | Mr.

\*Nachname/Familienname | Surname/Family Name

\*Vorname | First Name

c/o (wohnhaft bei)

\*Straße, Hausnummer | Street, House No.

\*PLZ | Postcode

\*Ort | Town

Telefon | Telephone

Geburtsdatum | Date of birth

\*E-Mail

Ich melde mich für den kostenlosen Newsletter der Frankfurter VHS an.

Ich beantrage die Ermäßigung des Teilnahmeentgelts. Ich füge den aktuell gültigen Nachweis bei:

- Frankfurt-Pass-Inhaber:in **50%**
- Sozialhilfeempfänger:in, Arbeitslose:r **50%**
- Schüler:in, Studierende:r, Auszubildende:r **20%**
- Jugendleitercard-Inhaber:in **20%**
- Ehrenamts-card-Inhaber:in **20%**
- Schwerbehinderte:r (mind. 50%) **20%**

Ich willige in die Verarbeitung besonderer personenbezogener Daten im Sinne von Gesundheitsdaten des Art. 9 DSGVO ein. Die Einwilligung zur Verarbeitung dieser Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wenn Sie uns keine Einwilligung zur Verarbeitung erteilen, können wir keine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts gewähren.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.\*\*

\*Datum, Unterschrift Teilnehmer:in  
Date, Signature



## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\*Kreditinstitut | Bank

\*BIC/SWIFT

\*IBAN

DE

Abweichende:r Rechnungsempfänger:in oder Kontoinhaber:in

**Nur ausfüllen, wenn Teilnehmer:in und Kontoinhaber:in nicht identisch:**

Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die Forderungen der Volkshochschule Frankfurt am Main an die angemeldete Person.

Nachname/Familienname, Vorname | Surname/Family Name, First Name

Straße, Hausnummer | Street, House No.

PLZ | Postcode

Ort | Town

Dieses Mandat gilt für die/den genannte:n Teilnehmer:in und wird **einmalig** erteilt.

Gläubiger ID der VHS Frankfurt am Main: DE67 431 0000022043

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.\*\*

\*Datum, Unterschrift Rechnungsempfänger:in oder Kontoinhaber:in  
Date, Invoice Recipient/Accountholder's signature



→ Senden Sie das vollständig ausgefüllte Formular inkl. entsprechender Nachweise für Ermäßigungsansprüche **per Post an Volkshochschule Frankfurt am Main**  
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main  
oder **per E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.

Anspruch auf Ermäßigung:  Ja  Nein  
Frankfurt-Pass-Nr.  Datum/Unterschrift

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

**Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften**

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

**Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV**  
Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.

# Kursanmeldung und Information

Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns an – wir helfen gerne!

## Online

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:

[vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)

## Per Telefon

**Info-Telefon 069 212-71501**

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

## Schriftlich

Nutzen Sie das Anmeldeformular am Hefende und lassen Sie es uns per Post, per Email oder per Fax zukommen.

Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei.

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

**Post** Volkshochschule Frankfurt am Main  
Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

## Persönlich

Ein Termin in der VHS – der schnellste Weg zur richtigen Ansprechpartner:in!

Vereinbaren Sie  
schon vor Ihrem Besuch  
bei uns einen Termin!



[vhs.frankfurt.de/termin](https://vhs.frankfurt.de/termin)

### VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt am Main

Mo + Mi 13.00 – 18.00 Uhr

Di + Do 10.00 – 13.00 Uhr

Do 14.00 – 18.00 Uhr

### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt am Main

Di 10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

Fr 10.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 16.00 Uhr

### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13.00 – 18.00 Uhr

Mi 9.00 – 13.00 Uhr

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Servicezeiten während der Schulferien. Sie finden Sie unter [vhs.frankfurt.de/anmeldung](https://vhs.frankfurt.de/anmeldung)

## Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie auf [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de).

Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

### Hinweise zur Zahlung

- mit EC-Karte oder in bar bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 3 Tage nach Kursbeginn.).

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

### Ermäßigung

(Stand: 1. Juli 2024. Die aktuelle Rahmenentgeltordnung finden Sie unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de))

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) 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.

**Volkshochschule Frankfurt am Main**

Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

**Telefon** 069 212-71501

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

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



[@vhsfrankfurt](https://www.instagram.com/vhsfrankfurt)



[@vhs.frankfurt](https://www.facebook.com/vhs.frankfurt)

