

# Bildungsurlaub

vor Ort in unseren VHS-Bildungszentren  
und online



Programm  
Frühjahr/Sommer 2025

# Mach mal Bildungsurlaub

Eine Woche für Ihre Weiterbildung – intensiv und kompakt

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

## **Gesundheitsbewusst und aktiv den Berufsalltag gestalten**

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

## **Intensiv eine Sprache lernen**

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

## **Beruflich weiterbilden**

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

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

## **Aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik oder Umwelt bearbeiten**

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






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

**[vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub](https://vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub)**



# Inhalt

Kursanmeldung und Information.....	4
Informationen zur Anmeldung .....	5
VHS-Unterrichtsorte.....	77

 <b>Gesellschaft, Politik, Psychologie.....</b>	<b>6</b>
 <b>Kunst, Kultur, Kreativität .....</b>	<b>15</b>
 <b>Gesundheit .....</b>	<b>16</b>
 <b>Sprachen.....</b>	<b>25</b>
 <b>Beruf, Karriere, Computer, Internet .....</b>	<b>36</b>

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

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



### **Planen Sie frühzeitig!**

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

# Kursanmeldung und Information

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

## Online

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:

**vhs.frankfurt.de**

---

## Per Telefon

**Info-Telefon 069 212-71501**

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

---

## Schriftlich

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

**E-Mail** vhs@frankfurt.de

**Post** Volkshochschule Frankfurt am Main  
Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

---

## Persönlich

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten und zur Terminvereinbarung finden Sie im Internet unter

**vhs.frankfurt.de/Anmeldung**

Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin!  
**vhs.frankfurt.de/termin**



Keine schriftliche Anmeldung,  Angebote für Frauen,

Bildungsurlaub, TN = Teilnehmer:in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

## Informationen zur Anmeldung

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

### Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 3 Tage nach Kursbeginn.).

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

### Ermäßigung

(Stand: 1. November 2024. Die aktuelle Rahmenentgeltordnung finden Sie unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de))

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

### Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen entweder per Post oder, bei Online-Anmeldung, direkt im Anschluss per E-Mail zugestellt. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.



# Gesellschaft, Politik, Psychologie

## Religion, Philosophie, Weltanschauung


### Von der Antike über Kant zur Moderne

#### Freiheit, Gerechtigkeit, Demokratie im Spiegel der Zeiten

Mittels der philosophischen Reflexion diskutieren wir die Möglichkeiten von Freiheit, Gerechtigkeit und Demokratie. Von der Antike, über die Zeitenwende der Französischen Revolution bis zur Aufklärung des Immanuel Kant und weiter zur Neuzeit, werden wichtige Themen erklärt und diskutiert. Höhepunkt wird die Auseinandersetzung mit der Moderne sein! Welchen Problemen sind wir ausgesetzt und welche ethischen Herausforderungen müssen angepackt werden?

Ziel ist eine Auseinandersetzung mit Begriffen und deren Rechtfertigung, mit denen wir zwar selbstverständlich umgehen, die wir aber oft nicht eindeutig definieren können. Dies soll hier geschehen, um zu wissen und zu verstehen, worüber wir eigentlich sprechen und warum wir uns in den Diskurs um diese Werte einbringen müssen!

Sie haben Fragen? Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi 069 212 44093 oder per Mail: [miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de)

**0910-01 Nord**  *Dr. Florian Gernot Stickler*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März – 04. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

### Die Entdeckung des eigenen Geistes

#### Zur Philosophie der persönlichen und gesellschaftlichen Achtsamkeit

Wie können wir trotz tiefgreifender Veränderungen und multipler Krisen ein glückliches Leben führen und das individuelle Leiden an der Gesellschaft durch konstruktives gemeinschaftliches Handeln und Verbundenheit ersetzen? Wie können wir unter Umständen, die unser persönliches Glück beeinträchtigen, Zufriedenheit erlangen? Antworten auf diese Fragen müssen in einem fundierten Verständnis unseres Selbst begründet sein. Dafür benötigen wir philosophisches Nachdenken und einen intuitiven, erlebnisbasierten Zugang zu uns selbst, wie ihn die Meditation ermöglicht. Die Kombination beider Wege zur Selbsterkenntnis führt zu einem ganzheitlichen Selbstverständnis des eigenen und des gesellschaftlichen Lebens. Sie erhalten gedankliche Anstöße, im Alltag anwendbare Achtsamkeitsstrategien und verschiedene Arten der Meditation, um der Welt mit Resilienz, Mitgefühl und innerer Stabilität zu begegnen.

Sie haben Fragen? Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi  
069 212 44093 oder per Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

**0910-02 Nord**  Maria Müller-Hornbach

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

Nordwestzentrum; € 280

## Psychologie

### **Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen**


#### **Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein**

Zunehmende Komplexität und ständiger Wandel unserer Zeit, stellt uns vor neue Unsicherheiten und Herausforderungen. Ein stabiles Selbstmitgefühl kann unterstützen mit schwierigen Lebenssituationen besonnen und kraftvoll umzugehen. Es hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und verringert psychosozialen Stress. Eine achtsame und mitfühlende Lebensweise führt nachgewiesenermaßen zu einer Reduzierung zahlreicher Beschwerden, verhindert Burn-Out sowie ein Leben unter „Dauer-Strom“.

Anhand von Kurzvorträgen, Übungen, Reflexionen und angeleiteten Meditationen üben wir:


- freundlich und 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 oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen.

In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Ziel ist es, Ihnen Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln. Ein wichtiger Bestandteil ist dabei die intensive Selbstreflexion, um wieder stärker mit sich selbst in Kontakt zu treten.

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

## 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



## **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**

### **Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft**


Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück.

Neben der Vermittlung der Grundlagen 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 challenging 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

## 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

## Arbeit und Leben (VHS / DGB)

# Arbeit und Leben

FRANKFURT

### Hexenwahn und Hexenverfolgung



#### Eine Entwicklung, die sich nicht wiederholen kann?

In welcher Gesellschaftssituation konnten Verfolgungswahn, Ausgrenzung und Denunziation entstehen, die tausenden, als Hexen verurteilten, Mädchen und Frauen den Tod brachten? Wir begeben uns auf geschichtliche Spurensuche und ziehen Vergleiche bis heute. Wir werden uns die Transformation der gesellschaftlichen Situation bei Ausgrenzung, Verfolgung und Vernichtung erarbeiten und in Frankfurt beobachten.

Die Exkursionen nach Büdingen sowie in das Konzentrationslager Katzbach in Frankfurt führen uns auf die Spuren regionaler Verfolgung und machen diese greifbar. An diesen Tagen verlängert sich die Kurszeit um ca. 1 Stunde. Die Teilnehmenden bezahlen die Kosten für die Führungen von ca. 15 Euro.

**1803-02**  *Rosi Haus*

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

Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

## **Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?**

KI ist plötzlich Bestandteil unseres täglichen Lebens. Maschinen agieren autonom, erkennen Bilder, führen Dialoge und treffen Entscheidungen – doch was passiert hier eigentlich?

Der Bildungsurlaub beleuchtet und erklärt allgemeinverständlich die zehn wichtigsten KI-Anwendungsfelder (u.a. Bilderkennung, Data-Mining, Semantische Suchmaschinen, DeepL, strukturierte Daten, Driverless Cars und Social Bots). Wir analysieren anhand der am stärksten betroffenen Branchen, die Auswirkungen von KI auf unsere Gesellschaft und Arbeitswelt. Wir widmen uns den Fragen: Wo sind Jobverluste zu erwarten, wo entstehen neue Aufgabenbereiche? Wie kann man sich positionieren, ohne Angst haben zu müssen, abgehängt zu werden?

**1803-04**  *Armin Gemmer*

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## **Warum Menschen emigrieren**

### **Globale Ursachen der Flucht und Migration**

Migration ist ein Thema zunehmender gesellschaftlicher Relevanz in unserer globalisierten Welt. Die Zahl der Menschen, die ihre Heimat verlassen, nimmt jährlich zu. Die Entscheidung, zu bleiben oder zu gehen, wird von politischen, sozioökonomischen oder ökologischen Faktoren beeinflusst. Schwerpunkt des Seminars wird der Zusammenhang zwischen Flucht und Migration sein. Die globalen und regionalen Ursachen für Migration werden erarbeitet und bisherige Ansätze zur Eindämmung von Fluchtursachen hinterfragt. Gemeinsam wird herausgearbeitet, welche Rolle die Europäische Union in der Wirtschafts- und Migrationspolitik einnimmt, welche Verantwortung internationalen Konzernen zukommt und welche Folgen womöglich auch die Lebensweisen in den Gesellschaften des globalen Nordens haben.

**1803-06 Nord**  *Said Hosseini*

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

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

## Das erschöpfte Ich

### Eine fatale soziale Konstruktion mit Veränderungspotential?

Yoga, Entspannungsübungen und trotzdem ein Burnout? Das durch technische und gesellschaftliche Entwicklungen angetriebene Selbstoptimierungskarussell dreht sich immer schneller und wir drehen mit, haben nur noch die eigene Leistung im Blick. Warum verdrängen wir unsere biologischen und sozialen Bedürfnisse bis zur Erschöpfung? Hochkulturen gab es viele, aber nur im sogenannten Abendland entfaltete sich die wirkmächtige Erzählung von „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Um das zu verstehen, beginnt die Reise in der Antike und fragt nach wissenschaftlichen Erkenntnissen. Klar wird: Es ist höchste Zeit, anders zu denken. Ansätze gibt es. Doch wie könnten weitere Erzählungen aussehen? Da ist Fabulierlust gefragt, um mit neuen Erkenntnissen zurück in den Alltag zu gehen.

**1803-08**  Astrid Dermutz

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

## Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch?

### Wie Social Media und KI Meinung machen

Journalismus wacht über Demokratie, Nachrichten informieren, Bilder und Videos gelten als Beleg für die Berichterstattung. So kennen wir das. Aber Influencer und Social Media Plattformen setzen die klassischen Medien unter Druck. Meinungsstarkes Polarisieren und Zuspitzen ist mehr wert als die gründliche Recherche. Mit dem Einsatz von Künstlicher Intelligenz scheint ein neues Level erreicht. Mit KI-Tools wie Chat GTP kann jede:r Desinformation, Fake News, gefälschte Bilder oder Videos verbreiten, deren Herkunft kaum noch nachzuvollziehen sind. Wie wollen wir damit in Zukunft umgehen? Wir analysieren Prozesse, schauen hinter Kulissen, produzieren selbst falsche Nachrichten und lernen, solche zu erkennen. Und wir suchen nach Lösungen für zukunftsfähigen Journalismus.

**1803-10 Nord**  Armin Gemmer

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

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

## Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt

### Die gesellschaftliche Rolle reflektieren und neue Mitstreiter:innen gewinnen

Ehrenamtliche in Vereinen und Organisationen beklagen rückläufige Mitgliederzahlen und eine Verkrustung ihrer Strukturen

und Überalterung. Es fehlt an innovativen Impulsen und neuen, kreativen Ideen. Dafür gibt es Lösungen! In diesem Bildungsurlaubs-Kurs werden Sie alte und neue Kreativmethoden kennenlernen und anwenden. Seien Sie überrascht, was möglich ist. Es gibt keine un kreativen Menschen! Es gibt immer eine Lösung und eine neue Idee. Sie werden also Ihren eigenen kreativen Möglichkeiten begegnen. Unser Ziel ist es, neue Mitstreiter:innen für die ehrenamtliche Arbeit zu gewinnen. Gleichzeitig werden wir die Rolle des Ehrenamtes in den gesellschaftlichen Zusammenhang stellen.

**1803-12 Nord**  *Michael Siebel*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Mai – 16. Mai, 5x**  
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

## Vor.Bilder

### Das eigene Leben und die Gesellschaft mit neuen Impulsen gestalten

Wir sind Kinder der jeweiligen Gegenwart, in die wir hineingeboren wurden. Dass Lösungen jedoch auch in schwierigen Zeiten möglich sind, zeigen Leben und Werk einiger ungewöhnlicher Künstler:innen, Schriftsteller:innen und Philosoph:innen von 1800 bis heute. Fragt sich, wie hätten wir an ihrer Stelle reagiert. Um Antwort zu finden, braucht es eine Übersicht historischer Ereignisse. Sie dient als Handlungsrahmen fiktiver Biografien, die anschließend mit den Vorbildern verglichen werden. Die Ergebnisse ermöglichen einen neuen Blick auf Lösungsmöglichkeiten heute. Denkipulse, die Mut machen. (Biografien: Flora Tristan, Caroline Schlegel, Marianne von Werefkin, Max Beckmann, Albert Camus, Viktor Frankl, Fe Reichelt, Parastou Forouhar.)

**1803-14**  *Astrid Dermutz*

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


### 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

## Menschenrechte und Demokratie

Das demokratische Selbstverständnis unserer Gesellschaft wird aktuell herausgefordert. Antisemitismus und Hass gegen Migrant:innen nehmen zu, der Ruf nach autoritären Politikformen wird immer populärer. Rechtspopulisten, gar Rechtsextreme stellen sich als wahre Verteidiger der Demokratie dar. Haben wir es mit einer Krise der Demokratie insgesamt oder der demokratischen Institutionen und Parteien zu tun? Das Seminar führt in die Ideengeschichte von Menschenrechten und Demokratie ein und diskutiert zentrale Elemente im Kontext aktueller Entwicklungen. Wie kann man Mängel und Fehlentscheidungen in einer Demokratie thematisieren bzw. kritisieren, ohne in rechtspopulistische Ideologien zurückzufallen? Perspektivisch soll das Bewusstsein für die „Demokratie als Lebensform“ gestärkt werden.

**1803-16**  *Said Hosseini*

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Gemüse für Alle und andere faszinierende Projekte

**Regional und Bio, um unsere Umwelt zu bewahren – Frankfurt lebt es**

NEU im  
Programm

Der gängige Ernährungsstil hat Folgen für Mensch und Klima. Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen sind der Preis. Obendrein zerstören wir durch ausgelaugte Böden, Abholzung tropischer Regenwälder und Wasserverknappung eigene Überlebensbedingungen. Warum fällt uns so schwer, daran etwas zu ändern? Eine Analyse hilft die Ursachen zu durchschauen. Die Mechanismen der Agrar-, Fleisch- und Lebensmittelindustrie zu begreifen, erleichtert das Finden von tragfähigen Alternativen. Wie es selbst in Städten auch anders gehen kann, zeigen nachhaltige Ernährungskonzepte, innovative Projekte und der Besuch regionaler Betriebe inmitten der Bankenmetropole. Regional, Saisonal und Bio – ob vor Ort oder weltweit: Ernährungskonzepte die unsere Umwelt bewahren und obendrein schmecken.

**1803-18**  *Astrid Dermutz*

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

**i**

**Aktuelle  
Informationen  
zu allen Kursen finden  
Sie im Internet unter:  
[vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)**



# Kunst, Kultur, Kreativität

## Kreatives Schreiben

### Die Macht der Imagination

Sie erhalten einen umfassenden Einblick in kreative wie strukturierte Ausdrucksmöglichkeiten mit dem Schwerpunkt schriftliche Erzählung. Unter Berücksichtigung verbaler Kommunikation wird geübt, wie die im Kurs erworbenen Kenntnisse konstruktiv im beruflichen Umfeld und deeskalierend in Konflikten angewandt werden können. Sie erfahren, wie man eine Geschichte plant, die passende Erzählperspektive wählt, Charaktere und Konflikte konstruiert und wie man ein spannendes Setting schafft. Wir sprechen über Themen wie Fake News, Konfliktmanagement durch Perspektivwechsel und die Rolle der Popkultur beim Erkunden von Literaturklassikern. Anschaulich werden die gesellschaftspolitischen Aspekte des Kreativen Schreibens gezeigt.

In den Praxisabschnitten schreiben Sie eine eigene Geschichte und erhalten ein individuelles Feedback.

Sie haben Fragen? Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi, Tel. 069 212 44093 oder

per E-Mail: [miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de)

**2104-03 Nord**  **Edgar Achenbach**

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

Nordwestzentrum; € 280

## Storytelling und Reportagefotografie


### Geschichten erzählen mit Fotografien

Wer im Zeitalter von digitaler Kommunikation und Social Media gesellschaftlich relevante Themen aktiv mitgestalten möchte, hat mit den Mitteln des digitalen Storytelling das Handwerkzeug dazu.

Sie erzählen Ihre eigene Geschichte mittels Fotos und können zu Diskussionen anregen. Sie lernen, was eine gute Bildstrecke ausmacht, wie sie fotografiert und präsentiert wird. Damit Ihre Bilder eine Erzähkraft erreichen, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Reportage und der Erstellung und Umsetzung eines Konzepts für Storytelling. Im Praxisteil wird fotografiert.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera

Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus

**2407-10**  **Anouchka Olszewski; Peter Giefer**

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. März – 14. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280



# Gesundheit

## Gesund bleiben in Beruf und Alltag

### Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung

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

Inhalte:

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

**3102-01**  *Psy-fit: Edina Causevic & Carola Endemann*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**3102-02**  *Psy-fit: Edina Causevic & Carola Endemann*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Mindful2Work

### Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

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

Kursinhalte:

- Stress- und Burnout-Symptome
- Bewusste aktive Bewegung
- Yoga und Achtsamkeit



- Mindful2Work – das Grundprinzip
- Vom Autopiloten zur Achtsamkeit
- Körperwahrnehmung und Atem
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Akzeptanz, Mitgefühl und Selbstfürsorge

Bitte folgende Kursmaterial selbst besorgen und mitbringen: Das Übungsbuch „Mindful2Work“ von Esther de Bruin, Anne Formsmä und Susan Bögels ISBN 9783867812450, Arbor Verlag (wird nicht von der VHS gestellt)

**3103-11 Nord**  Nicole Zijnen


Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Juli – 01. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

## **Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten**


### **Herausforderungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben bewusst begegnen**

Lernen Sie verschiedene Formen der Meditation in Theorie und Praxis kennen: Body Scan, Geh- und Sitz-Meditation, Vipassana, Meditative Körperübungen, Achtsames Essen u.a.. Sie üben Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und bei sich selbst zu bleiben. Impulsvorträge informieren Sie über die Ursprünge der Meditation und ihre jeweiligen kulturellen Hintergründe. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Auswirkungen meditativer Praxis werden vermittelt und auf ihre Relevanz für das Privatleben und den Beruf hin reflektiert. Die positiven Wirkungen von Meditation können Sie in vielen praktischen Einheiten direkt durch eigenes Innehalten erfahren. Sie sind eingeladen, Ihre Kraftquellen aufzutanken, Ihren Geist zu klären und eine für Sie und Ihren (Arbeits-)Alltag passende meditative Praxis zu entwickeln oder zu vertiefen.

**3105-01**  Sigrid Huth-Kitlikoglu

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**3105-02**  Sigrid Huth-Kitlikoglu

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## **MBSR-Intensiv**

### **Ihre Reise zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude!**

MBSR steht für „Mindfulness Based Stress Reduction“ – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – eine wissenschaftlich fundierte Methode, die von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Diese Methode kombiniert Meditation, sanfte Bewegungseinheiten und die neuesten Erkenntnisse der modernen Stressforschung, um Stress abzubauen, emotionale Stabilität zu fördern und die Lebensquali-

NEU im  
Programm

tät nachhaltig zu steigern. Im Mittelpunkt dieser Woche steht die Schulung von Achtsamkeit. Angeleitete Meditationen im Sitzen, Gehen und Liegen wechseln sich ab mit einfachen Bewegungsübungen, kurzen Vorträgen, Phasen der Selbstreflexion und inspirierenden Gruppengesprächen. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster zu erkennen und heilsame Alternativen zu entwickeln. Viel Raum zum Üben und Vertiefen der MBSR-Techniken ermöglicht, dass Sie nach dem Kurs die Übungen eigenständig weiterführen können.

**3105-04**  Catherine Hanek

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**3105-05 West**  Catherine Hanek

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

## Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

### Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

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

Kursinhalte:

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

**3135-01 West**  Caroline Pauls-Albert

Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Apr. – 17. Apr., 4x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

**3135-02 West**  Caroline Pauls-Albert

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

**3135-03 Nord**  Caroline Pauls-Albert


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

Nordwestzentrum; € 280

## Yoga: In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung

### Körperübungen – Atmung – Entspannung – Meditation


In diesem Bildungsurlaub werden Sie die Vielseitigkeit und Wirksamkeit des Hatha Yoga kennenlernen und praktizieren. Dazu gehören Körper- und Atemübungen, Meditation und Entspannung. Durch einfache und sanfte Yoga- und Meditationsübungen lernen Sie, Ihren Körper zu entspannen und das Nervensystem und den Geist zu beruhigen. Die Meditationen und Entspannungstechniken im Liegen und Sitzen können helfen, Abstand von der Hektik des Berufsalltags zu bekommen, wieder aufzutanken und einen Zustand von Motivation, Ausgeglichenheit und Energie herzustellen, um arbeitsreiche Phasen im Berufsalltag gelassener zu meistern. Kurzvorträge und Gedankenaustausch unterstützen die Übungen, um die Hintergründe des Gelernten zu verstehen und in den Alltag integrieren zu können.

**3137-01**  *Sabine Berger; Frank Beringer*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Juni – 27. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Yoga Beweglich, gelassen und fokussiert in Teilzeit

Gerade Teilzeitbeschäftigte jonglieren häufig zwischen Beruf und privaten Anforderungen (Kind(er), Pflege, eigene Krankheit, mehrere Jobs). Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht zu werden, bedarf es der Balance zwischen den Anforderungen von außen und den eigenen Bedürfnissen. Yoga bietet ein ganzheitliches und differenziertes Instrumentarium zur individuellen Stressbewältigung, das Körper, Geist und Psyche gleichermaßen anspricht. Der Bildungsurlaub gibt Ihnen einen kompakten Einblick über die unterstützenden Möglichkeiten des Yoga. Inhaltsschwerpunkte sind: Stresswahrnehmung schärfen und gegensteuern durch: Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations-, Achtsamkeitsübungen und Meditation (Dhyana).

Für Teilzeitbeschäftigte mit einer regelmäßigen wöchentlichen Arbeitszeit von max. 20 Stunden.

**3141-01**  *Dr. Petra Laubach; Barbara Barres*  
Mo – Do, 09.00 – 14.30 Uhr,  
**18. Aug. – 21. Aug., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 180

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



## Fit bleiben in Beruf und Alltag durch Yoga

### Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

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

Inhalte:

- Das Phänomen Stress und wie man ihm am besten „zu Leibe rückt“
- Vorstellung von Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Philosophie- und Gesundheitskonzepte
- Yogapraxis: Einführung in klassische Körper-, Atem- und Meditationsübungen; spezielle Übungen zur Anwendung bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Übungen zur Schulung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken mit praktischen Übungen (PMR, Bodyscan, Yoga Nidra).

**3142-33 Nord**  *Susanne Kleidon*

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


Nordwestzentrum; € 280

### Ausgeglichen durch Yoga, Meditation und Klang Ganzheitliche Potenziale für den (Berufs-)Alltag

Yogastile erforschen, Meditation üben, sich vom Klang tragen lassen: Erfahren Sie, wie Yoga und Meditation Ihnen dabei helfen können, den eigenen Bedürfnissen in einem herausfordernden (Berufs-)Alltag Raum zu geben und dadurch psychische wie körperliche Belastungen auszugleichen.

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkung auf die Gesundheit
- Anatomische Grundlagen und Analyse individueller Ressourcen
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Yogastile im Vergleich – Hintergründe und Wirksamkeiten
- Meditation und Tiefenentspannung – Potenziale zur Stressreduktion und Nutzen als Einschlafhilfe
- Yoga und Klangmassage – Einführung in die vielfältigen Wirkungen des Klangs

**3143-00**  *Eva Paasch; N.N.*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Rückenfit und gelassen mit Business Yoga

### Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag

NEU im  
Programm

Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten Sie während der Woche einen Methodenkoffer mit einfachen Yoga-Übungen, Entspannungs-, Aktivierungs- und Meditationselementen, die Sie in Arbeitskleidung direkt am Arbeitsplatz umsetzen können. Die ausgewählten Asanas (Körper-Übungen) stärken den Rücken, lindern Verspannungen und beugen Rückenbeschwerden vor. In Verbindung mit gezielter Entspannung, Atem-Yoga und Meditation werden Sie in die Lage versetzt, Ihren (Berufs-)Alltag zu entschleunigen und Herausforderungen gelassener zu begegnen.

**3143-01 West**  Sonja Holzschuh

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

**3143-02**  Sonja Holzschuh

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

### Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt

NEU im  
Programm

Hektik, Stress, Bewegungsmangel – lernen Sie Yoga und Pilates als Ausgleich kennen. Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele gesund zu halten. Das neuere Pilates fördert das Körperbewusstsein und stärkt gezielt die tiefliegende Muskulatur. Kern des Bildungsurlaubes ist es, an beide Methoden heranzuführen und Unterschiede sowie das Zusammenspiel herauszuarbeiten. Atem-, Entspannungs- und Körperübungen werden vorgestellt, geübt und vertieft. Wie sie beim Umgang mit Stress und zur Bewältigung körperlicher Beschwerden unterstützen können, wird in Selbstwahrnehmung erspürt und besprochen. Wesentliches Ziel ist es, Übungen für zwischendurch selbstständig in den (beruflichen) Alltag integrieren zu können und Lust auf mehr zu machen. Anfangen, sich einlassen und dranbleiben!

**3145-01 Nord**  Derya Morgen; Nicole Kettenring

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

Nordwestzentrum; € 280

**3145-02 West**  Derya Morgen; Nicole Kettenring

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

BIKUZ Sporthalle; € 280

## Bildungsurlaube im Kloster Höchst im Odenwald

Beachten Sie: Eine Teilnahme an folgenden Bildungsurlauben ist nur mit Übernachtung und Verpflegung möglich. Weitere Hinweise auf dem separaten Infoblatt unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

Ein Einzelzimmer wird vorab für Sie reserviert. Bei Sonderwünschen wenden Sie sich bitte direkt an das Kloster Höchst ([www.tagungshaus-ekhn.de](http://www.tagungshaus-ekhn.de)).

### **Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong**

Eine Stunde von Frankfurt entfernt ist das ehemalige Kloster die ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen. Hier lernen Sie die Vielfalt des Tai Chi und Qigong mit ihren langsamen, bewusst ausgeführten Übungen kennen. Sie entspannen, vertiefen die Atmung, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren den Kreislauf, schulen die Motorik, helfen zu fokussieren.

Inhalte:

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

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen EZ Vollpension à € 108,30 (März) oder € 117,90 (Juli) pro Person/Tag

**3160-05** ⓘ **BU** *Jobst Flesch*

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

Tagungshaus Kloster Höchst; € 320

**3160-06** ⓘ **BU** *Jobst Flesch*


Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Juli – 01. Aug., 5x**

Tagungshaus Kloster Höchst; € 320

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

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


**3165-02**  *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai – 09. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**3165-52 Nord**  *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Aug. – 08. Aug., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

## **Qigong, Entspannung, Beweglichkeit**

### **Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft**

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

**3170-01 West**  *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juli – 18. Juli, 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

## **Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung Autogenes Training / Walking / Jogging / Fantasiereisen**

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

Inhalte:

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken; für den Outdoor-Teil: wetterfeste Kleidung + Lafschuhe.

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen EZ Vollpension à € 117,90 pro Person/Tag, € 5 für Kopien

**3175-01** ⓘ **BU** Jürgen Schäfer

Mo + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, Di + Do, 09.00 – 16.45 Uhr, Fr, 09.00 – 13.45 Uhr, **28. Juli – 01. Aug., 5x**  
Tagungshaus Kloster Höchst; € 320

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

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

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Sie erkennen Fehlbelastungen, schulen Ihr Körperbewusstsein und lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden im (Berufs-)Alltag steigern können.

Inhalte:

- Grundlagen und Folgen von Bewegungsarmut
- Gesellschaftliche Potenziale von Rückengesundheit
- Stresssymptome erkennen und vorbeugen
- Methoden zur Haltungsschulung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verringerung von Stressreaktionen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Entspannungsmethoden

**3185-01** **BU** Amalia Boutrid

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Feb. – 21. Feb., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**3185-02** **BU** Amalia Boutrid

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **31. März – 04. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**3185-03** **BU** Amalia Boutrid

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Mai – 23. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280



# Sprachen

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

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

## Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

## Wie melde ich mich an?

Für Ihren Kurs können Sie sich

- online unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de),
- per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de),
- telefonisch unter 069 212-71501 oder
- zu unseren Servicezeiten ([vhs.frankfurt.de/Anmeldung](https://vhs.frankfurt.de/Anmeldung)) anmelden.

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

## Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

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

### Online-Bildungsurlaube

Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für einen Online-Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Formblätter sind bei diesen Kursen auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.



## Chinesisch

### Chinesische Woche A1

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

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

**4160-46**  *Dr. Yiming Wei; Xue Liu*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. März – 28. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Englisch

### Englische Woche A1.1

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

Lehrwerk: English File Beginner Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

**4205-28**    *Sam Martin Seyedkalal;*

*Ena Koch-Carvalho*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März – 04. April, 5x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

### Englische Woche A1.2

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtseinheiten

Aufbauend auf die Englische Woche A1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

Lehrwerk: English File Beginner Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

**4205-30**    *Sam Martin Seyedkalal;*

*Ena Koch-Carvalho*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Englische Woche A2.1

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtseinheiten

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen. Der Bildungsurlaub ist geeignet für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen.

Lehrwerk: English File Elementary Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

**4205-34**    *Michaela Herr; Sabine Posniak*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März – 13. März, 5x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

## Englische Woche A2.2

### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtseinheiten

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

Lehrwerk: English File Elementary Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

**4205-35**    *Michaela Herr; Sabine Posniak*

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

## Englische Woche B1.1

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

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

**4205-36**    *Ena Koch-Carvalho;*

*Sam Martin Seyedkalal*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Englische Woche B1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press

**4205-38**    *Ena Koch-Carvalho;*

*Sam Martin Seyedkalal*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Juni – 04. Juli, 5x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

## Englische Woche B1+.1

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

Lehrwerk: English File Intermediate Fourth Edition Multipack A, Oxford University Press

**4205-53**    *Sam Martin Seyedkalal; Sabine Posniak*

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

## Englische Woche B1+.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B1+.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Intermediate Fourth Edition MultiPack B, Student's Book with iTutor, Oxford University Press

**4205-54**   *Sam Martin Seyedkalal; Sabine Posniak*


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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

## Englisch Entspannt: Englisch und Yoga B2

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

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

**4205-70**   *Carolyn Roether; Sabine Posniak*



Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Mai – 16. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

## North American Week B2

If your general English is at an upper- intermediate level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in North America.

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

**4205-71 Nord**   *Dr. Julian Namé*  
 Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Juni – 27. Juni, 5x**  
 Nordwestzentrum; € 280



### 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

### Film and Literature: How They Echo C1/C2



This course will offer you an opportunity to learn how literature and film work in the echoes of our mind.

Through discussion, close reading, textual analysis, clips and short films you will practice, refine and expand your English knowledge.

We are going to work with an American historical novel „Ragtime“ by E. L. Doctorow. The novel will give you a complex and richly detailed portrait of the USA in the years preceding the First World War with the topics of racism, poverty, and immigration.

The course covers other issues as well, like the American Dream, politics, national identity etc. Additionally, we will read and discuss cornerstone short stories spanning the entire history of the US.

Please bring your own tablet or smart-phone with cable to the course.

**4205-92**   Dr. Julian Namé; Gary Briones  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Aug. – 15. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Französisch


### Französische Woche A1

#### Teil 2

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

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- ein Hotel reservieren und Urlaubssituationen meistern.
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag  
Lektionen 7 – 12



**4302-47**   N.N.  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Feb. – 28. Feb., 5x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

### Französische Woche A2

#### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Französisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag

**4302-49**   N.N.  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. März – 28. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Französische Woche B1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Französisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und

Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.  
Lehrwerk: *Rencontres en français B1 – Hybride Ausgabe allango*,  
Klett Verlag

**4302-51**   N.N.

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Mai – 23. Mai, 5x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

## Französische Woche B2

Civilisation francophone

Ce séminaire de formation s'adresse à des apprenants de niveau de langue B2 qui aimeraient perfectionner leur compétence de communication et découvrir ou mieux connaître certains aspects de la civilisation française et francophone.


**4302-53**   N.N.

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Juli – 18. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Griechisch

### Griechische Woche A1.1

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

**4351-01**  *Dr. Evangelia Kelperi*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Apr. – 11. Apr., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Italienisch

### Italienische Woche A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Italienisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: *Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi*, Klett Verlag

Lektionen 1 – 5

**4402-10**   *Cristina Burger-Piovera*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Mai – 09. Mai, 5x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

## Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte

Wenn Sie in Teilzeit arbeiten und nicht auf einem Bildungsurlaub verzichten möchten, können Sie diesen besuchen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Italienisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lektionen 1 – 3

**4402-11**   N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **21. Juli – 25. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 190

## Japanisch

### Japanische Woche A1 Teil 1

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

Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.

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

Lektionen 1 – 3

**4441-01**  *Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. Juli – 01. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

### Japanische Woche A1 Teil 2

Vorkenntnisse: ca. 50 Ustd. bzw. Japanische Woche A1 Teil 1

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

Lektionen 4 – 7

**4441-02**  *Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji*

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


VHS Sonnemannstraße; € 280



## Koreanisch

### Koreanische Woche A1

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

**4448-27**  *Heasuk Jeon-Kramm*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Feb. – 28. Feb., 5x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

## Kroatisch

### Kroatische Woche A1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Kroatisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die kroatische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Nach dem Kurs können Sie den Kurs Kroatisch A1.2 besuchen.

**4450-20**  *Sladjana Paskalj*

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

## Polnisch

### Polnische Woche A1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Polnisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die polnische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Polnisch A1.1.

**4471-24**  *Martin Ptasinski*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. März – 04. Apr., 5x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

## Slawische Sprach- und Kulturwoche

### Polnisch, Tschechisch, Sorbisch, Slowakisch und Ukrainisch



Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der slawischen Sprachen und Kulturen! Unsere Slawische Sprach- und Kulturwoche bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, Polnisch, Tschechisch, Slowenisch, Sorbisch, Slowakisch und Ukrainisch kennenzulernen und zu vertiefen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Sprach- und Kulturinteressierten, die ihre Kenntnisse in den genannten slawischen Sprachen erweitern und die kulturellen Besonderheiten der jeweiligen Länder erleben möchten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer geeignet, die bereits eine dieser Sprachen gelernt haben und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.

**4471-25**  *Martin Ptasinski*

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

## Russisch

### Russische Woche A1

#### Teil 1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Sie lernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die russische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Russisch A1.1.


**4480-51**  *Dr. Anna Novikova; Natalia Mojaeva-Hähnlein*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

#### Teil 2


Der Bildungsurlaub „Russische Woche“ ist in zwei Teile unterteilt, wobei Teil 2 auf Teil 1 aufbaut. Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihre Kenntnisse der russischen Sprache zu erweitern und somit einen Kurs Russisch A1.2 zu besuchen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch dazu, die Sprache frei zu sprechen. Zusätzlich erhalten Sie viele interessante Informationen über das Land und seine Menschen. Nach dem Kurs können Sie zum Kurs Russisch A1.2 einsteigen.

**4480-53 Nord**  *Dr. Anna Novikova; Maryna Kubitza*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Juni – 06. Juni, 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

## Russische Woche A2

### Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? In diesem Bildungsurlaub lernen und trainieren Sie die Deklination von Adjektiven und Possessivpronomen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und in vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen ergänzt. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch A2.1 besuchen können.



**4480-54 Nord**  *Dr. Anna Novikova; Maryna Kubitza*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai – 16. Mai, 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

## Spanisch

### Spanische Woche A1.1



#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Spanisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die spanische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Lehrwerk: *Con Gusto Nuevo A1*, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

**4502-20**   *Kursleiter:innen – Team*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Mai – 23. Mai, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

#### Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte

Lektionen 1 – 3



**4502-21**   *Kursleiter:innen – Team*  
Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **21. Juli – 25. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

### Spanische Woche A1.2

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden

Sie festigen und erweitern Ihre Spanischkenntnisse in Alltagssituationen und lernen – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.



Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

**4502-22**   Kursleiter:innen – Team  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Juli – 11. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Spanische Woche A2.2

**Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 120 Unterrichtsstunden**



Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag

**4502-24**   Kursleiter:innen – Team  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Juli – 18. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Lateinamerikanische Woche B1+

Sie haben das Niveau B1 erreicht. D.h. Sie sind in der Lage, Ihnen bekannten Alltagssituationen gut zu meistern, besitzen einen Grundwortschatz und haben einmal schon alle Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt.

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

**4502-26**   Kursleiter:innen – Team  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Juni – 06. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

# Beruf, Karriere, Computer, Internet

## Computer und Internet

### Erste Schritte am PC – Bildungsurlaub intensiv Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2021, E-Mail, Internet


Sie haben keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer oder nur sehr geringe Vorkenntnisse? Sie wünschen sich eine systematische Einführung in die Arbeitstechniken am PC und im Internet? 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 Ordnern
- 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 – Bildungsurlaub intensiv Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT**

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

**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

## Tabellenkalkulation

### 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**  *Anja Geiling*

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

**5141-03 West**  *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**  *Dr. Jürgen Riehl*

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

**5141-07**  *Anja Geiling*

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

**5141-09 Nord**  *Klaus-Dieter Schmidt*

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

**5141-11**  *Anja Geiling*

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

**5141-13**  *Klaus-Dieter Schmidt*

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

## Excel 2021 II + III

### Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

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

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS, INDEX, VERGLEICH, SUMMEWENNS, ZÄHLENWENNS)
- 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 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

## **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 sind 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 III + IV Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)**

Interessent:innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche Lösungen erarbeiten.

Inhalte u.a.:

- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Objekte und Objektvariablen
- 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 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-Symboleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-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 dies in Access einsetzbar ist.

Inhalte u.a.:

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

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

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

**5185-01**  *Dr. Jürgen Riehl*

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

## Präsentation

### Online: Präsentationen mit PowerPoint und KI gestalten

NEU im Programm


#### 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 bekommen 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**  *Biljana Varzic*

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

Online; € 300

## Kombinationskurse – MS Office

### 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 Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung

- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 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? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS, 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- und Grammatikprüfung, einfache Aufzählungen und Nummerierungen, Drucken
- Excel: Oberfläche, Ansichten, Aufbau, Struktur von Tabellen, einfache Berechnungen, Gestalten von Tabellen, statistische Funktionen, Ausfüllen von Datenreihen, relative und absolute Zell-Adressierung, Druckaufbereitung

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 sowie an Personen, die mit diesen Programmen erste Erfahrung gesammelt haben und diese vertiefen möchten. Sie erhalten eine Einführung in die Benutzung der Programme mit dem Ziel, selbständig Textdokumente und Kalkulationstabellen zu erstellen, Dokumente/Tabellen an eigene Bedürfnisse anzupassen und die Verwaltung des Büroalltags zu bewältigen.

Inhalte u.a.:

- Word: Texterfassung, -korrektur, -gestaltung, Tabellen, Grafiken, Druck, Rechtschreibprüfung, Autorkorrektur

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

**5283-01**  *Dr. Jürgen Riehl*

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

## Bild- und Fotobearbeitung

### 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-Retusche
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- 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

## Hybrid: Photoshop I + II

### Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

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

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, Farbräume 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

## 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

## Design, Grafik, Layout

### Online: Grafikdesign – Grundlagen der Gestaltung Für Nichtgrafiker:innen und Quereinsteiger:innen

Design hat den Zweck eine Botschaft klar und deutlich an die Zielgruppe zu übermitteln. Dies geschieht durch die Auswahl geeigneter Bildsprache, Farben, Typografie und Komposition. Sie lernen wie Sie beim Gestalten von Werbematerialien kreative Ideen entwickeln, geeignete Schriften, Farben oder Bilder nutzen, Designsünden vermeiden und erkennen wieso ein Design unruhig aussieht. Sie bekommen die Grundlagen an die Hand, mit denen Sie zielgruppenspezifischere Designprojekte selbst umsetzen können oder auch Designprojekte in Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten können.

Inhalte u.a.:

- Psychologie und Design
- Zielgruppen Analyse



- Typografie
- Werbeideen richtig umsetzen: Gestaltungsgrundlagen
- Vom Entwurf in die Praxis (Druckdatenerstellung)
- Feedback zu Ihren Designprojekten

**5320-01**  *Andrea Michalowski*

Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **07. Mai – 09. Mai, 3x**

Online; € 180

## 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 wie Bildplatzierung, Tabelle, Formate und Inhaltsverzeichnisse, Funktionen wie Schriftverzerrungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den richtigen Umgang mit der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse (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

## Hybrid: InDesign I + II

### Intensivkurs Layout und Design

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**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

## **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 Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren, 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

## **Hybrid: Illustrator I + II**

### **Intensivkurs Grafikdesign**

Das Zeichenprogramm Adobe Illustrator CC ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos. Der Bildungsurlaub ist ein Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten des Programms.

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

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

**5345-01**  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

## Hybrid: Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source

### Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Auch mit kostenlosen Open Source-Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden. 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 verschiedenen Printmedien unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign werden vermittelt.

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 in PS, ID und IL, die diese vertiefen und erweitern möchten, können hier praxistaugliche Lösungen erlernen und Ihren Workflow verbessern.

Inhalte:

- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken, Smartobjekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator
- Hochwertige Layouts in InDesign unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografiereregeln
- Zusammenspiel der Programme

- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe in Print (druckfähiges PDF), Webseiten und Social Media

Voraussetzungen: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator  
Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

**5353-01**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **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 den zugehörigen Workflow professionalisieren, um mit Ihren 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 Typografiereregeln
- Zusammenspiel der Programme über das Persona Konzept
- Praxistipps und -tricks
- Ausgabe für Print (druckfähiges PDF), Webseiten, Social Media

Voraussetzungen: Grundlagen in Affinity Photo, Publisher und Designer

Sicherer Umgang mit dem PC/Laptop (Windows oder Mac)

**5359-01**  *Tillman Suhr*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug. – 22. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße/Online; € 300

## Audio, Video, Animation, 3D

### Online: Premiere Pro und After Effects

#### Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiobereich einsteigen und möchten Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen ansprechender 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

## Social Media Marketing

### Hybrid: Instagram fürs Business

#### Strategie und Content-Produktion

Ob selbstständig oder angestellt – Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie lernen Ihr Unternehmensprofil aufzubauen und erhalten eine Einführung in die Produktion hochwertigen Contents mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.

Inhalte:

- Erstellung von ‚gutem‘ 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 lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?
- Strategien zur Reichweitensteigerung

Im 3-tägigen Bildungsurlaub sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Content-Strategie und -Produktion. Idealerweise verfügen Sie bereits über ein eigenes 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

## 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, wie Sie die wichtigsten Social Media Plattformen wie Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, X (Twitter) Pinterest und TikTok kennen, um herauszufinden, welche für eigene Ziele geeignet sind. Sie lernen Schritt für Schritt 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.

Praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie sind 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

**5420-05 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. Praktische Übungen zum KI-Einsatz für die optimale Strategie und kreative Inhalte sind eingeplant.

**5422-03**  Tom Noeding

Mo – Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Apr. – 30. Apr., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

## 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? Sie lernen, 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

## 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, vervollständigen, 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. Wir verfassen 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

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

Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten erfährst du, wie du dein Smartphone als professionelle Kamera nutzt: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und Schnitt. KI-Tools helfen dir, 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 Ihrem Smartphone.

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

### WordPress I

#### Grundlagen der Websiteerstellung

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


NEU im  
Programm



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

## 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: 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

## 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

## Programmieren, Robotik, KI

### 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 anwen-

den. 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

## Visual C#.net

### Einführung

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows-Programmierern eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftssträchtigen Programmiersprache.

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

## Python-Programmierung

### Einführung

**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

## 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 reagiert 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 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.

Voraussetzungen: 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

Voraussetzungen: 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

NEU im  
Programm

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 schreiben 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

Voraussetzungen: 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

Voraussetzungen: 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

Voraussetzungen: 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: Künstliche Intelligenz erfolgreich im Beruf nutzen

### Effizienter, kreativer und produktiver durch den Einsatz von KI


NEU im Programm

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

## Betriebssysteme, Netze

### 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 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

## 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

## Rhetorik, Kommunikation

### 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: € 5,00 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: € 5,00 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 für Einsteiger

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

## Sich dem Wandel öffnen Persönlichkeitentwicklung in Veränderungsprozessen

NEU im  
Programm

Wir richten uns an Begleiter von Veränderungsprozessen, 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 Dynamics gestalten wir aktiv die Entwicklung in Teams und Projekten. Praxisnahe Methoden, agile Frameworks und Visionsentwicklung helfen, einen Werkzeugkasten aufzubauen. Die Auseinandersetzung mit VUCA, Persönlichkeitsmodellen und wirksamer Selbstreflexion stärken Ihre Führungs- und Selbstführungskompetenz. Ihre Kursteilnahme ermöglicht es, nachhaltige und positive Entwicklungen in Ihrer Organisation zu fördern.

**5566-01**  Florian Leiß

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. März – 14. März, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5566-03**  Florian Leiß

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Juli – 11. Juli, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## 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 Widerstandskraft zu gestalten.

NEU im  
Programm

**5568-01**  Alexandra Dornhof

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5568-03**  Alexandra Dornhof

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Juni – 04. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280


## 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: € 5,00 (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

## 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

**5580-05**  *Alexandra Dornhof*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Juni – 20. Juni, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5580-09**  *Alexandra Dornhof*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Aug. – 29. Aug., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Train the Trainer

Damit Sie als Trainer:in erfolgreich unterwegs sein können, erhalten Sie eine praxisorientierte Komplett Einführung 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 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

## 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 Motivati-

onsveranstaltungen (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: € 3,00 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

## Management

### Erfolgreich führen

#### Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskennntnisse erweitern möchten.

In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den 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, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:



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

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

**5601-01**   *Regina Siepelmeyer*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **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

### 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, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und

Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.

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

**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 mutig zu benennen und Probleme nicht zu beschönigen – denn 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 ihren individuellen, authentischen Führungsstil.

Zusatzkosten: € 5,00 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

## **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.

**NEU im Programm**

Bitte mitbringen: Ein Laptop oder Tablet. Unterlagen werden im Kurs kostenlos ausgeteilt.

**5660-01**  Jan Neynaber

Mo – Mi, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Mai – 28. Mai, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 170

## **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, betriebliche Steuerlehre
- Grundlagen der Organisationslehre und 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



## 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

## Projektmanagement

### Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Rollen und Verantwortlichkeiten im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methode Prince2® und behandeln auch die Rahmenbedingungen der Projektarbeit.

Themen:

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

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

**5721-01 Nord**  Volkwart 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

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**  *Volkwart Schmid*  
 Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Juni – 06. Juni, 5x**  
 Nordwestzentrum; € 280

## **Online: Projekte erfolgreich durchführen** **Traditionelle und agile Projektmanagement-** **methoden**


NEU im  
 Programm


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**  *Dr. Silvia Schäfer*  
 Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März – 14. März, 5x**  
 Online; € 280, Mat. Kosten € 5

**5722-03**  *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**  *Fritz Reidenbach*  
 Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. März – 28. März, 5x**  
 VHS Sonnemannstraße; € 300

## Office-Training

### 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

# VHS-Unterrichtsorte

## BiKuZ / VHS-Zentrum West

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

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



## Gewerkschaftshaus

Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77, 60329 Frankfurt a.M.

Tram 12, 16, 21, Bus 46 -> Baseler Platz

## Naturfreundehaus Hexenloch

Im Hexenloch 4, 61118 Bad Vilbel

Bus 30, 551 -> Alte Frankfurter Straße

## Nordwestzentrum / VHS-Zentrum Nord

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



## Tagungshaus Kloster Höchst

Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald

Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV



## VHS im stadtRAUMfrankfurt

Mainzer Landstraße 293, 60326 Frankfurt a.M.

S 3, 4, 5, 6, Tram 11, 14, 21 → Galluswarte

## VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

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



## 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.

## Die VHS-Geschenkkategorie: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen sowie Geldbeträge ab € 10 aus.

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 erwerben.



## **Gut zu wissen!**

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

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

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

### **Ihr Wunschkurs muss vom Land Hessen als Bildungsurlaub anerkannt sein.**

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

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

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

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

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

### **Der Anspruch auf Bildungsurlaub ist auf das Folgejahr übertragbar.**

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

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

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

Weitere Informationen erhalten Sie direkt beim Land Hessen unter [arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub](https://arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub)



**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)



Unser gesamtes Angebot mit rund 3.000 Kursen und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) oder in unserem Gesamtprogramm.



@vhsfrankfurt



@vhs.frankfurt

