

Beruf Aktuell

Frühjahr/Sommer 2026

Künstliche
Intelligenz –
KI verstehen und
anwenden!



Liebe Bildungsinteressierte,

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

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

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

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

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

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

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



Inhalt

Wir fördern Ihre berufliche Power	3
Das Microsoft Office Specialist Programm	5
Sprachen.....	7
Computer und Internet.....	9
Smartphones und Tablets	10
Textverarbeitung	12
Tabellenkalkulation	13
Datenbanken	17
Präsentation	17
Bürokommunikation	18
Kombinationskurse – MS Office	19
Bild- und Fotobearbeitung	20
Design, Grafik, Layout	22
Audio, Video, Animation, 3D	25
Social Media Marketing	27
Online-Marketing, Bloggen, Webdesign	31
Programmieren, Robotik, KI	33
Betriebssysteme, Netze	38
Rhetorik, Kommunikation	39
Management	42
Wirtschaft, Ratgeber	44
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis ..	45
Xpert Business	47
Office-Training	48
Bewerbung, Berufsorientierung	48
Gesund am Arbeitsplatz	49
Kursanmeldung und Information.....	51



Ausgewählte Bildungsurlaube stellen wir Ihnen in diesem Heft unter dem Symbol **BU** vor, Inhaltsbeschreibungen finden Sie mit der jeweiligen Kursnummer auf unserer Website unter vhs.frankfurt.de

Wir fördern Ihre berufliche Power!

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

Digitale Kompetenz für alle

Fit im Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone

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

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

Modularisierte Microsoft Office-Kurse

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

MOS-Zertifikate

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

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

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

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

KI, Robotik, Programmierung

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

Kontakt

Susanne Fränznick

Telefon: 069 212-38391

E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Charoula Tzoumis

Telefon: 069 212-48706

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

Corporate Skills

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

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

Kontakt

Hans-Peter Matthias

Telefon: 069 212-39996

E-Mail: hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

Charoula Tzoumis

Telefon: 069 212-48706

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

In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

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

Soziale und pädagogische Berufe

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

Kontakt

Das Jahresprogramm für dieses Weiterbildungsangebot können Sie anfordern bei

Nedica Divac

Telefon: 069 212-38329

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

Martina Köbberich

Telefon: 069 212-73677

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

Sprachen

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

Kontakt

Deutsch

berufssprachkurs.vhs@stadt-frankfurt.de

Englisch und slawische Sprachen

Dr. Liliya Karpyńska

liliya.karpyńska.vhs@stadt-frankfurt.de

Französisch, asiatische Sprachen

Ambrogio Bossi

ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

Italienisch, Spanisch

Tiziana Raimondo

tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Psychologie

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

Kontakt

Christine Göllner

Telefon: 069 212-39837

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

Gesund am Arbeitsplatz

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

Kontakt

Julia Shirtliff

Telefon: 069 212-45663

julia.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen

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

Teilnahmevoraussetzung und Beratung

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

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

Begleitende Kursunterlagen

Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herd़t.de).



Bildungsurlaub

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

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

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.

Schreiben Sie an
inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de
Telefon: 069 212 30606

Das Microsoft Office Specialist Zertifikat

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

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

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

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

MOS Associate

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

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

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

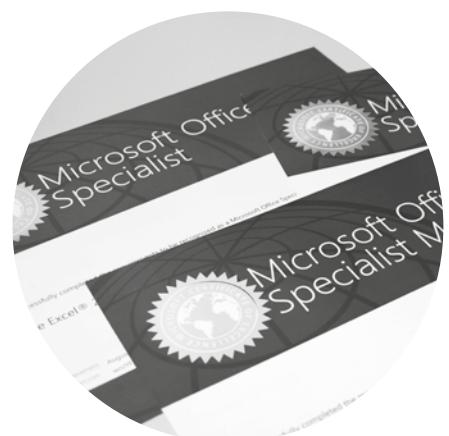
MOS Expert

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

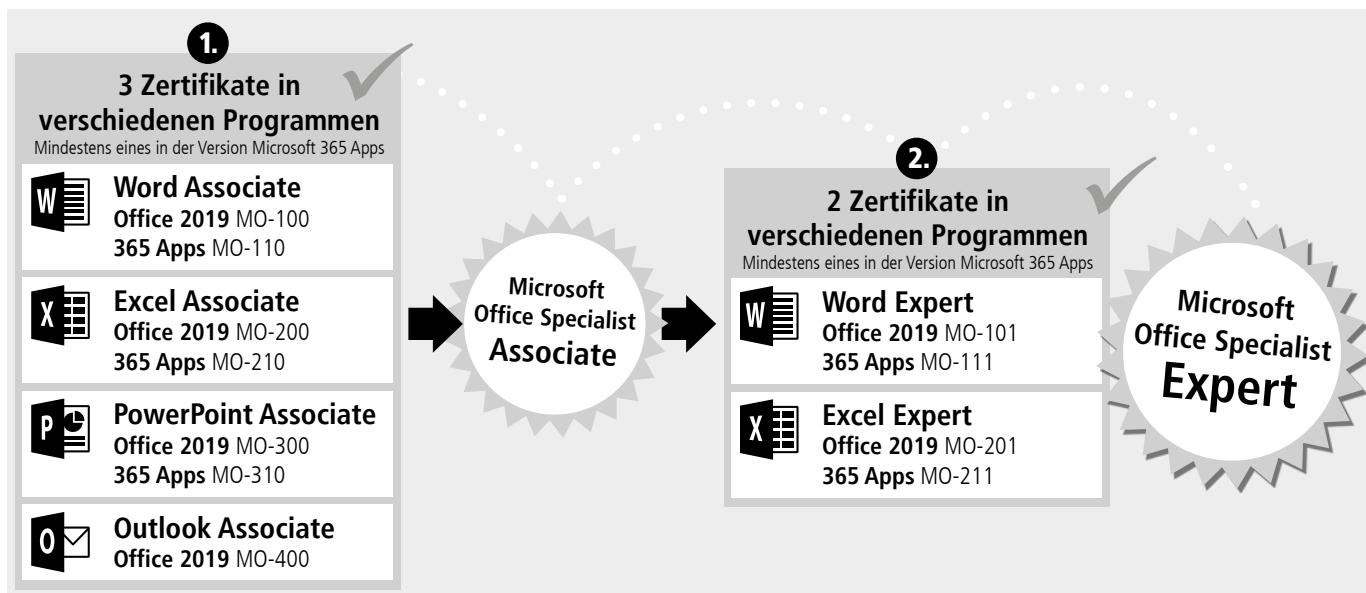
Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert“ müssen Sie ergänzend zum Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“ zwei

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

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



Ihr Weg zum Microsoft Office Specialist Expert



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

MOS-Prüfungen Frühjahr/Sommer 2026

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

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

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

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

Prüfungsamt

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

Kosten

Retake-Prüfung: € 130

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

Abmeldefristen

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

Beratung und Anmeldung

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

Charoula Tzoumis, Pädagogik

Telefon: 069 212-48706

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

MOS-Infoveranstaltungen

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

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

9090-02: 18. März, 16.30 – 17.30 Uhr



Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse

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

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

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

MOS-Prüfungsvorbereitung

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

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

Sprachen

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

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (vhs.frankfurt.de/GER) aufgebaut.

Bildungsurlaube

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

Prüfungsvorbereitungskurse

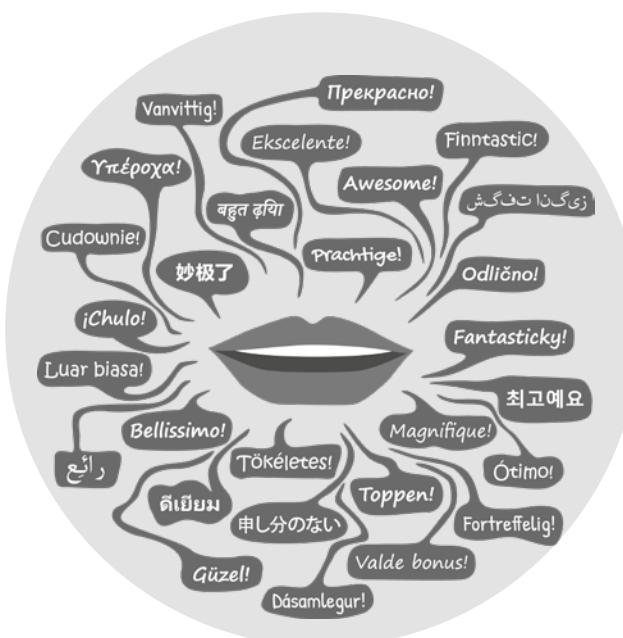
Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten:

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

International anerkannte Prüfung

- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)

Kontakt: Tiziana Raimondo, tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de



Test und Beratung sind kostenfrei.

Englisch, Französisch, Spanisch

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

Möglichkeit 1:

Sprachtest mit anschließender telefonischer Beratung (unsere Empfehlung)

So funktioniert's:

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

Möglichkeit 2:

Persönliche Beratung (Sonnemannstraße 13)

So funktioniert's:

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

Weitere Fremdsprachen

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

Für Englisch, Französisch, Spanisch, Dänisch, Norwegisch, Schwedisch und Italienisch steht Ihnen zur ersten Orientierung unter vhs-frankfurt.eurotest.me ein Online-Sprachtest zur Verfügung.

Für Italienisch gibt es darüber hinaus eine eigene telefonische Sprachberatung. Sie ist Mo – Fr, 10 – 13 Uhr unter 069 212-37662 erreichbar.

Englisch

Englisch für den Beruf A1.2

Grundlagen für die Kindertagespflege

Lernen Sie einfache englische Wörter und Redewendungen für den Alltag in der Kindertagesbetreuung! Sie üben, sich und Ihre Kindertagespflegestelle vorzustellen, über den Tagesablauf, Wochentage und Uhrzeiten zu sprechen, Zahlen korrekt zu verwenden und einfache Fragen zu stellen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.1 abgeschlossen). Die Kurskosten werden erstattet, wenn Sie regelmäßig teilnehmen (max. drei Fehltermine). 10 von 40 Unterrichtseinheiten werden als Aufbauqualifizierung anerkannt.

Bei Interesse schreiben Sie bitte eine E-Mail an:
liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4285-05 Nord ☎ Carolyn Roether

Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. März – 27. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 250

Englisch für den Beruf A2.1

Grundlagen für die Kindertagespflege

Vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse für die Arbeit mit Kindern und Eltern! Sie lernen, in Alltagssituationen sicher zu sprechen, über Bedürfnisse und Tagesabläufe zu kommunizieren und einfache Gespräche mit Eltern zu führen. Durch Dialoge, Rollenspiele, Spiele und Bilderbücher erweitern Sie Ihr Sprachverständnis und gewinnen Sicherheit im Gebrauch der englischen Sprache. Die Kurskosten werden erstattet, wenn Sie regelmäßig teilnehmen (max. drei Fehltermine). 10 von 40 Unterrichtseinheiten werden als Aufbauqualifizierung anerkannt. Bei Interesse schreiben Sie bitte eine E-Mail an:
liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4285-06 Nord ☎ Carolyn Roether

Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **21. März – 27. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 250

Business English Communication B1+

In diesem lebendigen und praxisorientierten Kurs lernen Sie, sich sicher und klar in beruflichen Situationen auf Englisch auszudrücken. Sie üben wichtige Wörter und Redewendungen, um sich in Meetings, Telefonaten oder beim Schreiben von E-Mails besser verständigen zu können. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Ihr Englisch im Berufsalltag sicherer einzusetzen und sich im internationalen Arbeitsumfeld souverän zu bewegen.

4285-20 Martina Weyreter

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Business English Communication B2+

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

4285-31 Diana Pounsford

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. März – 18. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

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 practised 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
- practise 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

4205-74 ☎ ☒ Carolyn Roether; Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS im stadtraumfrankfurt; € 290

Cambridge English: First (FCE) B2

Preparation for the exam in June

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

Lehrwerk: Ready for First, 4th Edition, Student's Book Package with ebook, MPO and Key, Hueber Verlag

4282-38 ☎ Carolyn Roether

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Feb. – 19. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

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

4205-85 ☎ ☒ Dr. Julian Namé; Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Feb. – 13. Feb., 5x**
VHS im stadtraumfrankfurt; € 290

Business English Communication C1/C2

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

4285-38 Martina Weyreter

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 200

Business English Vocabulary C1/C2

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

4285-41 Sam Martin Seyedkalal

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. März – 04. Mai, 6x**
Online; € 115

Cambridge English: Proficiency (CPE) C1/C2

Preparation for the exam in June

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

4282-42 ☎ Carolyn Roether

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

Computer und Internet

Windows 11 – Basics

Sicher am Computer – Digitale Grundlagen für Beruf & Alltag

Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2024, 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? Dann sind Sie hier richtig! Im Bildungsurlaub nehmen wir uns viel Zeit für Erklärungen und Praxis.

Inhalte:

- Effizienter Umgang: Maus, Tastatur, Tastenkombis
- Einführung in Windows 11 und Apps
- Umgang mit Dateien und Ordner
- Dateien speichern, wiederfinden, verwalten
- Einfache Texte mit Word gestalten und drucken
- E-Mails mit Anhang versenden, beantworten
- Im Internet surfen, Informationen finden, Sicherheit im Netz

Hinweis: Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse sowie für alle, die systematisch starten möchten.

5015-02 Nord  Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr.**, 5x
Nordwestzentrum; € 310

5015-04  Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Fit am PC: Digitale Basiskompetenz für Alltag und Beruf

NEU im Programm

Windows 11, Explorer, Unterstützung durch KI

Sie haben bisher Erfahrungen im Umgang mit dem Computer gesammelt und möchten Ihre PC-Kenntnisse vertiefen? In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine systematische PC-Einführung und erfahren, wie Sie KI (Copilot und ChatGPT) als alltägliche Unterstützung bei der Beantwortung von Fragen und Herausforderungen rund um den Umgang mit dem Computer clever einsetzen können.

Inhalte:

- Umgang mit PC-Eingabegeräten: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombinationen
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen

- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- KI-Assistenz bei PC-Fragen: Funktionsweisen von Copilot und ChatGPT, Tipps und Tricks

5016-02 Biljana Varzic

Sa + So, 12.15 – 17.30 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr.**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 100

5016-04 Nord Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **30. Aug. + 06. Sep.**, 2x
Nordwestzentrum; € 100

Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv

Windows 11, MS-Office 2024, Internet, ChatGPT

Sie haben geringe Erfahrungen im Umgang mit dem PC gesammelt und Sie möchten nun Ihre PC-Kenntnisse vertiefen? Hier erhalten Sie eine systematische Einführung und werden mit praktischen Übungen fit für den Umgang mit dem PC gemacht.

Inhalte:

- Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombis
 - Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks
 - Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
 - Einführung in Word, Outlook, PowerPoint, Excel
 - Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, Tipps für eine effiziente Internetrecherche
 - ChatGPT: Funktionsweise, Tipps und Tricks
- Voraussetzung: Windows Grundlagen-Kenntnis: z.B. Kurs: Erste Schritte am PC

5017-02 Nord  Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai**, 5x
Nordwestzentrum; € 310

5017-04  Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Windows 11 für Umsteiger:innen

Sie haben auf Ihrem PC oder Laptop Windows 11 installiert und suchen nun nach einem Einstieg in das Betriebssystem, um sicher und gut damit arbeiten zu können? Wir richten uns an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, 8 oder älter) besitzen und sich in kompakter Form mit Windows 11 vertraut machen möchten.

Das Hauptaugenmerk liegt auf den Änderungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger:innen geeignet!

5018-02 Udo Stolzenhain

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. März**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 70

5018-04 Udo Stolzenhain

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Juni**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Erste Schritte am PC oder vergleichbare Kenntnisse

5019-02 Biljana Varzic

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. März**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 35

5019-04 Nord Biljana Varzic

So, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Aug.**, 1x
Nordwestzentrum; € 35

Tipps für den Alltag

Schneller tippen am PC

Einführung in die 10-Finger-Schreibtechnik am Computer

Einführung in die 10-Finger-Schreibtechnik am Computer Lernen Sie das 10-Fingersystem kennen, sparen Sie wertvolle Zeit und vermeiden Sie Fehler! Damit Sie sich die Position der Tasten einprägen können, wird eine multisensorische Lerntechnik eingesetzt, die Tasten, Farben und Symbole miteinander verknüpft. So fällt das Lernen leicht und macht Spaß. Wir setzen im Kurs eine Online-Lernplattform ein, die Sie danach weiterverwenden können. Je öfter Sie das 10-Fingersystem üben, desto schneller können Sie die Tastatur bedienen.

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

5020-02 Biljana Varzic

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. Aug. – 14. Sep.**, 3x

Online; € 78

IT-Sicherheit im Alltag

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

In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Grundregeln der digitalen Hygiene näherbringen.

Inhalte:

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

Voraussetzung: grundlegende Computerkenntnisse

5030-02 Frank Thies

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **14. Apr.**, 1x

Online; € 25

Vortrag: eBay und Kleinanzeigen

Sie möchten online verkaufen? Während sich eBay als Versteigerungsplattform versteht, in letzter Zeit aber auch vermehrt „Festpreise“ anbietet, präsentiert sich Kleinanzeigen (ehemals eBay Kleinanzeigen) als Flohmarkt im Internet. Beide Portale sind leicht zugänglich, die Registrierung ist schnell erleichtert. Doch worauf sollte man als privater und/oder gewerblicher Verkäufer achten? Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Hinweise zu Verkaufsangeboten, zur Präsentation der Artikel (Galerie, Fotos, Zusatzoptionen, AGB) und zur Kaufabwicklung (Überweisung, PayPal, ClickandBuy). Einen Ausblick auf weitere Verkaufsplattformen runden den Vortrag ab.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

5033-02 Frank Thies

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. März**, 1x

Online; € 18

5033-04 Frank Thies

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Aug.**, 1x

Online; € 18

E-Mail Knigge

Tipps für den richtigen Ton

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

5035-02 Alexander Harth

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Juni**, 1x

Online; € 35

Datenverwaltung und -sicherung

zwischen verschiedenen Geräten

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

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über am Markt erhältliche Soft- und Hardwarelösungen zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer). Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdateien bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern und Internet

5036-02 Frank Thies

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **23. Juni**, 1x

Online; € 25

Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

Computer-Probleme selbst beheben

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

Inhalte:

- „Mein Computer geht nicht!“ – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?
- Treiber – Gerätetypen verstehen
- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.

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

5037-02 Frank Thies

Di + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Juli + 10. Juli**, 2x

Online; € 65

Smartphones und Tablets

Android

Smartphone Android – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen

Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Inhalte sind: Statusleiste, Kontakte, SMS, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen.

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

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-02 Stefan Heinrich

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,

02. März + 04. März, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 65

5065-04 Nord Stefan Heinrich

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Aug. + 20. Aug., 2x**

Nordwestzentrum; € 65

Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5066-02 Stefan Heinrich

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 37

5066-04 Nord Stefan Heinrich

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Aug., 1x**

Nordwestzentrum; € 37

Sprechstunde: Mein Android Smartphone

Übung, Vertiefung, individuelle Fragen

Sie haben bereits Android-Smartphone-Kurse besucht und möchten das Erlernte üben, festigen und vertiefen? Außerdem möchten Sie individuelle Fragen zum sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone klären? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs.

Nach einem kurzen Überblick zu den Inhalten der Kurse „Smartphone Android – Grundfunktionen“ und „Smartphone Android – Apps“ wird gemeinsam entschieden, welche Themen vertiefend oder neu betrachtet werden. Eine offene Fragerunde schließt den Kurs ab.

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

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5067-02 Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 37

- Synchronisierung mit dem Windows- PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet, Ladekabel

5070-02 Stefan Heinrich

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 37

Android und iPhone/iPad

Digital dabei sein

Mit dem Smartphone & Tablet selbstbestimmt im Netz

Digitale Teilhabe ist kein Luxus, sondern ein Recht. Doch viele Menschen erleben Ausgrenzung, wenn ihnen der Zugang zu digitalen Geräten oder Wissen fehlt. In diesem Kurs stärken Sie Ihre digitale Selbstbestimmung: Sie lernen, Ihr Smartphone sicher zu bedienen, Kontakte zu pflegen, Informationen zu finden und wichtige Online-Dienste zu nutzen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum ohne Vorurteile – zum Ausprobieren, Fragenstellen und gegenseitigen Unterstützen.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet (Android oder iOS) und Ladekabel

Das Angebot wird durch das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) – das städtische Amt für Diversität, Antidiskriminierung und gesellschaftlichen Zusammenhalt – gefördert.

5082-02 Helmut Hahn

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Mai + 07. Mai, 2x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Digital verbunden – Apps, die das Leben leichter machen

Digitale Teilhabe bedeutet Mitbestimmung und Sichtbarkeit – doch viele erleben Hürden oder Ausgrenzung im digitalen Raum. In diesem Kurs entdecken Sie hilfreiche Apps, die den Alltag erleichtern und neue Wege der Teilhabe eröffnen: Kommunikation, Orientierung, Gesundheit und vieles mehr. Gemeinsam lernen wir, Apps sicher zu installieren, Datenschutz zu verstehen und selbstbewusst zu entscheiden, was gut für uns ist. Der Kurs bietet Raum für Fragen, Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet (Android oder iOS) und Ladekabel

Das Angebot wird durch das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmK) – das städtische Amt für Diversität, Antidiskriminierung und gesellschaftlichen Zusammenhalt – gefördert.

5083-02 Helmut Hahn

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Mai, 1x**

VHS im StadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Apps

Apps Kursreihe für den digitalen Alltag

Tauchen Sie ein in die Welt der Smartphone-Apps. Wir widmen uns vier Schwerpunkten:

- Smartphone und Apps als smarte Alltagsshelfer
– Praktische Funktionen entdecken (Di, 16. Juni, Kursnr. 5085-02)
- Smart und sicher mit dem Smartphone – Surfen, Datenmanagement und Clouddienste (Do, 18. Juni, Kursnr. 5086-02)
- Kl-Apps clever einsetzen – Textarbeit, Recherche und mehr Produktivität im Alltag (Di, 18. Aug., Kursnr. 5087-02)
- Kl-Apps bei Google: Gemini, NotebookLM – Innovationen für Produktivität und kreative Arbeitsprozesse (Do, 20. Aug., Kursnr. 5088-02)

Die vorgestellten Apps funktionieren auf Android-Smartphones und -Tablets sowie auf iPhones und iPads. Die Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden.

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

Apps Special 1: Smartphone und Apps als smarte Alltagsshelfer

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

5085-02 Biljana Varzic

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 29

NEU im Programm

Apps Special 2: Smart und sicher mit dem Smartphone

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

5086-02 Biljana Varzic

Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **18. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 29

Apps Special 3: Kl-Apps clever einsetzen

Entdecken Sie, wie Kl-Apps wie ChatGPT, Copilot und Kl-gestützte Suchmaschinen Ihren Alltag verändern können! Lernen Sie Apps mit Kl-Funktionen für Textverarbeitung, Übersetzung und Recherche einzusetzen. Automatisieren Sie Aufgaben, finden Sie schneller relevante Informationen und verbessern Sie die Qualität Ihrer Texte. Erfahren Sie, wie Sie diese Apps gezielt im beruflichen und privaten Alltag einsetzen, um Zeit zu sparen, kreativer zu arbeiten und komplexe Probleme zu lösen.

5087-02 Biljana Varzic

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **18. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 29

Apps Special 4: Kl-Apps bei Google: Gemini, NotebookLM

Erfahren Sie, wie die neuesten Kl-Apps von Google – z.B. Gemini, NotebookLM – Ihre Arbeitsweise verändern können! Entdecken Sie, wie diese Tools Ihnen bei der Texterstellung, Recherche und Datenanalyse helfen. Optimieren Sie Ihre Arbeitsabläufe, indem Sie Kl zur automatisierten Texterfassung, für präzise Suchergebnisse und die Organisation Ihrer Ideen und Projekte nutzen. Anschaulich zeigen wir, wie Sie Gemini, NotebookLM und andere Google-Apps sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich einsetzen, um produktiver zu arbeiten, kreativer zu denken und komplexe Aufgaben schneller zu lösen.

5088-02 Biljana Varzic

Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 29

NEU im Programm

Textverarbeitung

Word 2024

Word 2024 I

Basiswissen mit Künstlicher Intelligenz aufbauen

Sie möchten mit Word souverän umgehen und ansprechende Dokumente gestalten? In diesem Kurs lernen Sie die Basisfunktionen von Word kennen – von der Texteingabe über einfache Formatierungen bis hin zum Seitenlayout. Wir zeigen Ihnen, wie Kl-Apps Sie beim Schreiben unterstützen – von der Fehlerkorrektur bis zu individuell zugeschnittenen Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Textformatierung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen
- Textoptimierung mit Künstlicher Intelligenz

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5100-02 Nord Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **08. März + 15. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 100, Mat. Kosten € 5

5100-04 Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **05. Juli + 12. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 100, Mat. Kosten € 5

Basiswissen für den Einstieg

5100-06 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130,
Mat. Kosten € 5

NEU im Programm

Word 2024 II

Professionelle Textgestaltung mit Kl-Assistenz

Sie beherrschen die Grundlagen und möchten Ihre Texte professioneller gestalten? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge von Word kennen, mit denen Sie Dokumente optisch ansprechend und effizient strukturieren. Kl-Apps unterstützen Sie dabei, Texte zu überarbeiten, klar zu strukturieren oder in andere Sprachen zu übersetzen.

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren, Spalten und Aufzählungen
- Bilder, Tabellen und Textfelder einfügen
- Automatischen Arbeitshilfen
- KI-Tools beim Strukturieren und Übersetzen verwenden

Voraussetzung: Word 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5103-02 Nord Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **12. Apr. + 19. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 100, Mat. Kosten € 5

5103-04 Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **26. Juli + 02. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 100, Mat. Kosten € 5

Word 2024 III**Lange Texte formatieren & KI-Tools für Textarbeit nutzen**

Sie möchten Hausarbeiten, Projektberichte oder umfangreiche Dokumente erstellen? Die Kursleitung demonstriert live, wie Sie lange Texte strukturieren, mit Verzeichnissen arbeiten und Vorlagen gezielt einsetzen. Sie erhalten Tipps & Tricks, können Fragen stellen und bauen so schnell Wissen auf. KI-Tools unterstützen beim Gliedern langer Texte. Zum Vertiefen gibt es Übungs- und Ergebnisdateien.

Inhalte u.a.:

- Dokument- und Formatvorlagen
- Verzeichnisse automatisch erstellen
- Abschnitte, Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen
- Tipps & Tricks für lange Texte
- KI-Tools für Struktur und Organisation

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

Voraussetzung: Word 2024 I und Word 2024 II oder vergleichbare Kenntnisse

5104-02 Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **23. Aug., 1x**
Online; € 53

Barrierefreie Dokumentengestaltung mit Word

Ein barrierefreies Dokument ist so gestaltet, dass es von allen Menschen genutzt werden kann: eine logische Gliederung mit Überschriften und Listen, Alternativtexte für Bilder, lesbare Schrift, gute Farbkontraste sowie die Nutzung von Formatvorlagen. Einfache Übungen vermitteln Ihnen die Anforderungen an die Kriterien für barrierefreie PDF-Dokumente.

Wie sieht die Rechtslage aus? Wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus einem Word-Dokument erstellt? Wo liegen die Grenzen von Word? Welche

Prüftools gibt es? Erweitern Sie Ihre beruflichen Kompetenzen, und machen Sie Ihre Dokumente für alle zugänglich!

Voraussetzung: Dateiverwaltung, fortgeschrittenes Word-Kenntnis und Word ab Version 2019.

Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

5106-02 Bettina Breton

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. März, 1x**
Online; € 19

ChatGPT als Schreibassistenz nutzen**Für Alltag und Beruf**

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basiertes Sprachmodell, das für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde. Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie ChatGPT dabei unterstützen kann Inhalte zu generieren und erhalten einen praxisnahen Überblick, wie Sie mit ChatGPT effektiv arbeiten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks im Umgang mit ChatGPT und erfahren, welche Fallstricke es zu vermeiden gilt. Abschließend werden die erzeugten Inhalte aus ChatGPT für die weitere Bearbeitung in Word übertragen.

Voraussetzung: keine oder geringe Grundkenntnisse in ChatGPT

Hinweis: Legen Sie bitte vorab ein kostenfreies Benutzerkonto bei ChatGPT an, halten Sie Ihre Anmeldedaten griffbereit.

5109-02 Biljana Varzic

So, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Feb., 1x**
Online; € 37

5109-04 Biljana Varzic

So, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Juni, 1x**
Online; € 37

von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5140-02 Anja Geiling

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

5140-04 Nord Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 11. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-06 Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Apr. + 12. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-08 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-10 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-12 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juli + 12. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5140-14 Lutz Kotthoff

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

Excel 2024 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 Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2024 I und II.

Inhalte u.a.:

- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen
- Formatieren von Tabellen
- Relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten

Tabellen-kalkulation

Excel 2024

Excel 2024 I

Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung

- 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

5141-02 **BU** Anja Geiling
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

5141-04 **BU** Dr. Jürgen Riehl
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

5141-06 **West** **BU** Klaus-Dieter Schmidt
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310, Mat. Kosten € 10

5141-08 **BU** Anja Geiling
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

5141-10 **Nord** **BU** Klaus-Dieter Schmidt
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 10

5141-12 **BU** Klaus-Dieter Schmidt
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

Excel 2024 II

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und Ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschung der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5142-02 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-04 **Nord** Lutz Kotthoff
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. März – 25. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-06 Peter Specht
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-08 **West** Klaus-Dieter Schmidt
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-10 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-12 **Nord** Klaus-Dieter Schmidt
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juli + 26. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

5142-14 Lutz Kotthoff
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel 2024 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 2024 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 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5143-02 **BU** Anja Geiling
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

5143-04 **Nord** **BU** Klaus-Dieter Schmidt
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 10

5143-06 **BU** Oliver Ochssner
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

5143-08 **BU** Anja Geiling
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

Excel 2024 III

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel 2024 I und Excel 2024 II oder vergleichbare Kenntnisse

5144-02 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5144-04 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5144-06 **Nord** Klaus-Dieter Schmidt
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Aug. + 09. Aug., 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

Excel spezial

Excel 2024 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
- Funktionen mit Bedingungen
- Verweisfunktionen
- Dynamische Arrayfunktionen
- Intelligente Tabellen
- Daten mit PivotTables erstellen, formatieren, filtern,

- Pivot-Tabellendaten auswerten
- Besonderheiten von PivotCharts
- Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Excel 2024 I und Excel 2024 II oder vergleichbare Kenntnisse

5145-02 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 5

Pivot Tabellen in Excel 2024

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-02 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr.**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 140

5146-04 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni**, 2x
Online; € 140

5146-06 Dr. Jürgen Riehl

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

PowerPivot und Datenbanken in Excel

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundkenntnisse in Pivot

5147-02 Oliver Ochssner

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

Daten aufbereiten und auswerten mit Excel und KI

PivotTables, PowerQuery, PowerPivot und mehr effektiv nutzen

Der Kurs vermittelt die strukturierte Verarbeitung und Analyse von Daten mit Excel, unterstützt durch KI-Anwendungen. Behandelt werden intelligente Tabellen, PivotTables, PowerPivot, und Access. Für komplexere Auswertungen wird PowerPivot zusammen mit Data Analysis Expressions (DAX) eingesetzt. Abschließend wird Access als Datenbank-Alternative vorgestellt.

Inhalte u.a.:

- Intelligente Tabellen: Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten, Formeln erstellen
- PivotTables: auswerten, erstellen, formatieren, PivotCharts
- PowerPivot: Daten Abrufen und Transformieren, DAX
- Access: einfache Datenbank erstellen

Voraussetzung: Fortgeschrittene Excel-Kenntnisse

5148-02 BU Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb. – 20. Feb.**, 5x
Online; € 310

5148-04 BU Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai**, 5x
Online; € 310

Datenaufbereitung und -visualisierung mit Power BI Desktop

Power BI Desktop ermöglicht eine Verbindung mit Daten herzustellen, diese zu transformieren und zu visualisieren. Es ist eine kostenlose Anwendung von Microsoft, die auf dem lokalen Computer installiert wird. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Datenquellen zu verbinden und zu bereinigen, Datenmodelle mittels Drag and Drop sinnvoll aufzubauen und in Berichten zu visualisieren.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

5149-02 Michael Uhlein

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 140

5149-04 Michael Uhlein

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 140

Effiziente Datenanalyse und -verwaltung mit Excel und Access

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld wird immer mehr mit Daten gearbeitet. Mit zunehmender Datenmenge steigt auch der Bedarf an Werkzeugen, mit denen die relevanten Informationen schnell extrahiert werden können. Wo Excel regelmäßig an seine Grenzen stößt, ist die Verwaltung großer und komplexer Datens Mengen mit Access (Datenbank-Software) hilfreich.

Inhalte u.a.:

- Intelligente Tabellen
- Einsatz von Formeln
- Konsolidierung separater Tabellen
- Pivot-Analysen für statistische Auswertungen
- Datenaufbereitung in Excel
- KPI-Analysen (Ziel erreichung)
- Einsatz von Makros
- Datenbank-Grundbegriffe
- Datenbank einrichten und nutzen
- Datenaufbereitung in Access

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse, Access-Kenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

5150-02 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

VBA-Programmierung in Excel

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

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) ein, mit der Makros für die Office-Anwendungen von Microsoft erzeugt werden. Der Kurs versetzt Sie in die Lage, Makros für Excel aufzuschreiben, einfache Programme selbst zu schreiben, KI-Tools für die Erstellung von Programmen zu nutzen. Der Schwerpunkt liegt auf der Programmierung von Makros.

Inhalte u.a.:

- Was ist VBA?
- Sprachelemente: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen

- Einsatz von KI-Tools für die VBA-Programmerstellung
 - Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons
- Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich

5160-02 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
Online; € 140

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung in Excel mit Hilfe der Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) kennen. VBA hilft in vielen Situationen 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
- Funktionen und VB-Konstanten
- Parametermechanismus
- Dialoge in Makros und benutzerdefinierte Dialoge
- Einsatz von KI-Tools für VBA
- Programmierhilfen
- Auftretende Fehler vom Makro behandeln

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich

5162-02 Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5162-04 Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5162-06 Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5162-08 Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools II

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

Inhalte u.a.:

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

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2024 sowie 365 anwenden.
Voraussetzung: Excel VBA I oder vergleichbare Kenntnisse

5164-02 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
Online; € 140

Excel VBA III

Add-Ins, Objekte und Tabellen

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5166-02 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
Online; € 140

Excel VBA IV

Anwendungsübergreifende Programmierung

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

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken

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

Voraussetzung: Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5167-02 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli + 19. Juli, 2x**
Online; € 140

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

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

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 und Excel VBA II oder vergleichbare Kenntnisse

5170-21 Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

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



Datenbanken

Access 2024

Access 2024 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 MS Access, Abgrenzung zu MS Excel

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5180-02 Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Access 2024 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 erstellen
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten erweitern/austauschen
- Fortgeschrittenes Formular-Techniken
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symbolleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5182-02 Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
Online; € 310

Access 2024 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

5185-02 Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Präsentation

PowerPoint 2024

PowerPoint 2024 I mit KI-Hilfe

Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag dazu, wie z.B. eigene Ideen und Arbeitsergebnisse optisch ansprechend gestalten und vor Publikum vorführen. Sie lernen, welche Möglichkeiten das Präsentations-Programm bietet und erfahren, wie Sie KI beim Arbeiten mit PowerPoint unterstützen kann.

Inhalte u.a.:

- Einfache Präsentationen erstellen
- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung erstellen und anpassen
- Folien und Handzettel drucken

- Speichern und exportieren der Präsentation u.a. als PDF
 - Anleitungen mithilfe von KI-Tools
- Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5230-02 Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **01. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70, Mat. Kosten € 5

5230-04 Nord Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **17. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

PowerPoint 2024 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5230-06 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

Präsentationen mit PowerPoint und KI gestalten

PowerPoint und KI-Tools kreativ einsetzen

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

NEU im
Programm

men Sie wertvolle Tipps zur Visualisierung und professionellen Gestaltung.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

5231-02  Biljana Varzic

Mo–Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
Online; € 310

PowerPoint 2024 II und KI-Assistenz

Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? Sie lernen Grafiken, Schaubilder, Diagramme und Tabellen optisch aufzuwerten und werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen. Entdecken Sie darüber hinaus, wie KI Sie beim Erstellen von Grafiken und Designvorschlägen unterstützen kann.

Inhalte u.a.:

- Formen und SmartArt-Grafiken erzeugen, gestalten
- Bilder und Tabellen erstellen und gestalten
- Lineal, Gitternetz- und Führungslinien
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen
- Grafiken und Designvorschläge mit KI erstellen

Voraussetzung: PowerPoint 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5232-02 Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **22. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

5232-04 Nord Biljana Varzic

So, 10.30 – 17.30 Uhr, **31. Mai + 07. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

In Rekordzeit zur fertigen Präsentation mit ChatGPT

ChatGPT und PowerPoint-Vorlagen kostenfrei für Präsentationen nutzen

Sie möchten schnell eine PowerPoint-Präsentation mit Hilfe der textgenerierenden KI ChatGPT erstellen? Dann schauen Sie sich an, wie Sie kostenfrei und mit wenigen Klicks zu einer ansprechenden Präsentation gelangen. Es werden drei Wege gezeigt, wie Sie zeitsparend eine PowerPoint-Präsentation

erstellen können. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie kostenfrei PowerPoint-Vorlagen und deren Designs auswählen und individualisieren.

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse in ChatGPT, PowerPoint 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

Hinweis: Legen Sie bitte vorab ein kostenfreies Benutzerkonto bei ChatGPT an, halten Sie Ihre Anmeldedaten griffbereit.

5233-02 Biljana Varzic

So, 12.15 – 17.30 Uhr, **28. Juni, 1x**
Online; € 53

Folienmaster und Tipps für ansprechende Präsentationen

Mit PowerPoint

Verleihen Sie Ihren Präsentationen das gewisse Etwas! Lernen Sie, wie Sie den Folienmaster geschickt einsetzen und Ihre Präsentationen durch Design-Techniken professionell gestalten. Sie erfahren, wie Sie einheitliche Layouts erstellen, Ihre Inhalte klar strukturieren und Ihre Präsentationen visuell ansprechend gestalten.

Inhalte u.a.:

- Einführung in den Folienmaster und seine Funktionen
- Designvorlagen erstellen und anpassen
- Farb- und Schriftgestaltung für ein stimmiges Erscheinungsbild
- Optimale Layouts für Text, Bilder und Grafiken
- Praktische Tipps für ein überzeugendes, klares Design

Voraussetzung: PowerPoint-Grundkenntnisse

5234-02 Biljana Varzic

So, 14.15 – 17.30 Uhr, **19. Juli, 1x**
Online; € 37

Barrierefreiheit als Schlüssel für gute Präsentation

Mit PowerPoint

Welche Merkmale zeichnen eine gelungene PowerPoint-Präsentation aus? Welche positiven Aspekte bietet barrierefreies Design? Machen Sie sich mit den grundlegenden Anforderungen an die Gestaltung vertraut, indem Sie Barrieren erkennen und vermeiden. Sie erhalten ein genaues Verständnis dafür, wie wichtig eine korrekte Lesereihenfolge, passende Alternativtexte und eine semantisch richtige Auszeichnung von Überschriften, Listen etc. sind. Alle profitieren von Übersichtlichkeit, Lesbarkeit und starken Kontrasten. Der Workshop findet mit Microsoft PowerPoint 2024 statt.

Voraussetzung: Dateiverwaltung, fortgeschrittene



PowerPoint- Kenntnisse und PowerPoint ab Version 2019.

Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

5239-02 Bettina Breton

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Apr., 1x**
Online; € 14

Büro-kommunikation

Outlook 2024

Outlook 2024 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

5250-02 Dr. Jürgen Riehl

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5250-04 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Mai + 20. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5250-06 Dr. Jürgen Riehl

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Outlook 2024 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem

Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Outlook 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5252-02 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Apr. + 12. Apr.**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 130

5252-04 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Juni – 17. Juni**, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 130

OneNote

OneNote

Notizbuchverwaltung

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

Voraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z.B. Outlook

5255-02 Lutz Kotthoff

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Apr.**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 70

5255-04 Lutz Kotthoff

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Juni**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Kombinationskurse – MS Office

Office 2024

Word, Excel und PowerPoint 2024 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich mit Word, Excel und PowerPoint vertraut. Er eignet sich auch, selbstständig erworbenen Kenntnisse aufzufrischen und effektive Arbeitsweisen einzubüren.

Inhalte u.a.:

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

Die Inhalte entsprechen den Kursen Word, Excel und PowerPoint 2024 I.

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5272-02 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 27. Febr.**, 5x
Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 15

5272-04 Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

5272-06 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

5272-08 West Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni**, 5x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310,
Mat. Kosten € 15

5272-10 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

Word, Excel und PowerPoint 2024 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

Sie möchten 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: Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs, Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, Smart-Art-Grafik, Animieren

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2024 II und Excel 2024 II.

Voraussetzung: Word 2024 I, Excel 2024 I, PowerPoint 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5274-02 Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

5274-04 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

5274-06 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli**, 5x
Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 15

5274-08 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 15

Word und Excel 2024

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 grundlegende Funktionen kennenlernen und anwenden.

Inhalte u.a.:

- Word: Oberfläche, Ansichten, Texteingabe und -korrektur
- Seitengestaltung, Zeichen und Absatzformatierung, Rahmen, Schattierung, Symbole, Sonderzeichen, Seitenzahlen, Silbentrennung, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Aufzählungen und Nummerierungen, Druck
- Excel: Oberfläche, Ansichten, 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

5280-02 BU Anja Geiling
Di–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Apr. – 10. Apr.**, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 10

Word und Excel 2024 für Fortgeschrittene

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation (Aufbau)

Vertiefen Sie Ihre Office-Kompetenz in nur vier Tagen, speziell in den Programmen Word und Excel! In diesem Aufbaukurs erlernen Sie, wie Sie Word-Dokumente mit Bildern, Tabellen, SmartArt und mehrspaltigem Layout professionell gestalten. Sie lernen den Umgang mit Schnellbausteinen, Textfeldern und Tabulatoren und optimieren Texte mit der Funktion Suchen und Ersetzen. In Excel arbeiten Sie mit Funktionen wie WENN, SVERWEIS, WERWEIS, XVERWEIS sowie ausgewählten Datums- und Zeitfunktionen. Sie sortieren und filtern Daten und erstellen anschauliche Diagramme. Der Kurs ist ideal für alle, die effizienter und kreativer arbeiten möchten!

Voraussetzung: Word 2024 I, Excel 2024 I oder vergleichbare Kenntnisse

5281-02 BU Anja Geiling
Di–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Mai – 29. Mai**, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 10

Word, Excel und Outlook 2024

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bürokommunikation (Einstieg)

Der Kurs ist für Anfänger:innen und alle, die ihre Grundkenntnisse vertiefen möchten. Sie erhalten eine Einführung in die Programme mit dem Ziel, Textdokumente und Kalkulationstabellen zu erstellen und Dokumente/Tabellen an eigene Bedürfnisse anzupassen.

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

5282-02 BU Dr. Jürgen Riehl
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2024

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook bieten zahlreiche oft ungenutzte Funktionen, selbst nach jahrelanger PC-Erfahrung. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten sowie Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen und Tabellen systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5283-02 BU Dr. Jürgen Riehl
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Fit für den Büroalltag mit Word, PowerPoint und Outlook 2024

Intensivkurs Textverarbeitung, Präsentation, Bürokommunikation (Einstieg)

Dieser Kurs eignet sich ideal für den Einstieg oder Wiedereinstieg in die Programme Word, PowerPoint und Outlook. Er richtet sich an Personen, die kein Excel benötigen, nach längerer Pause eine Auffrischung wünschen oder neu mit den Programmen starten möchten.

Inhalte u. a.:

- Word: Texte eingeben und korrigieren, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählungen und einfache Nummerierungen
- PowerPoint: einfache Präsentationen erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und anpassen
- Outlook: E-Mails versenden, empfangen und verwalten, Kontakte anlegen, Termine erstellen, Ordner strukturieren

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5284-02 BU Anja Geiling
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

Bild- und Fotobearbeitung

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

- kostenpflichtige Software
- Adobe Photoshop CC
 - Adobe Photoshop Elements
 - Adobe Lightroom Classic
 - Affinity Photo
 - Procreate
- kostenfreie Software
- Gimp

Wir bieten unterschiedliche Niveau-Stufen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene sowie verschiedene Kursformate an.

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

Digitales Zeichnen am iPad mit Procreate

Einstieg

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

Inhalte:

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

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden, indem die VHS Ihnen ein Leihgerät zur Verfügung stellt.

5300-02 Nicole Lücking
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 70

GIMP (Open Source)

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm ist eine freie Software und kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken, Ebenen, Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5303-02 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

Affinity Photo

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie lernen Fotos mit Affinity Photo zu bearbeiten und richtig auszugeben, sei es für Websites, Fotobuch oder professionelle 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 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-Filtern
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Explorer bzw. Finder

5305-02 Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Adobe Photoshop

Photoshop Elements

Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5306-02 Anja Peschke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Apr. + 12. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Photoshop I

Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5309-02 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms sowie 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

5310-02 Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

5310-04 Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

Cinemagraph mit Photoshop erstellen

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

5312-02 Tillman Suhr

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. Apr. + 22. Apr., 2x**
Online; € 53

Adobe Lightroom

Lightroom Classic kompakt

Fotos verwalten und bearbeiten

Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales

Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:

- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5315-02 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

5315-04 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

Lightroom Classic

Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkzeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic. Wir widmen uns auch der Fotografie, da die richtigen Kameraeinstellungen und ein spannendes Motiv bereits bei der Aufnahme für gelungene Fotos sorgen.

Inhalte u.a.:

- Fotografieren, Kameraeinstellungen
- Grundlagenwissen, Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung, Sammlungen, Suchen, Schlagwörter, Karte
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- Bearbeitungsmöglichkeiten mit künstlicher Intelligenz
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren
- Einblick in die Panorama- und HDR-Fotografie
- Mobile Apps

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5316-02 BU Stefan Seibert

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5316-04 BU Stefan Seibert

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Fotografie & Bildbearbeitung

Digitale Bilder: Grundlagen von Fotografie & Bildbearbeitung

Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

Für alle, die ihre fotografischen Kompetenzen erweitern und sich mit den Grundlagen von Fotografie und Bildbearbeitung auseinandersetzen möchten: Von der Aufnahme bis zur Bearbeitung lernen Sie, wie Sie Bilder für Print und Web erstellen. Der Kurs kombiniert kreative Praxis mit relevantem Hintergrundwissen für den Berufsalltag.

Inhalte u.a.:

- Bildgestaltung (Bildaufbau, Perspektive, Format)
- Praxis der Fotografie
- Nachbearbeitung mit Adobe Photoshop, Affinity Photo und GIMP (RAW-Bearbeitung, Korrekturstellungen, Ebenen, Masken)
- Datenschutz, Bild- und Urheberrechte, AI in der Fotografie

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sowie mit Ihrer Kamera Bitte mitbringen: Kamera oder Smartphone

5317-02 BU Martin Schmidt; Tillman Suhr

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Mein eigenes Fotobuch erstellen

Tipps & Tricks für eine gelungene Gestaltung

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5318-01 Anja Peschke

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Design, Grafik, Layout

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen, ob mit der Adobe Creative Cloud, der Affinity-Suite von Serif oder mit Open-Source-Software:

Kostenpflichtige Programme

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

kostenfreie Programme

- Adobe Fresco
- Canva
- Inkscape
- Scribus

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

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

Design-Grundlagen mit Marketingblick

Für Nichtgrafiker:innen, Quereinsteiger & Selbermacher

Design hat den Zweck eine Botschaft klar und deutlich an die Zielgruppe zu übermitteln. 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 umsetzen: Gestaltungsgrundlagen
- Druckdatenerstellung
- Feedback zu Ihren Designprojekten

5320-02 BU Andrea Schickling

Mi–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Apr. – 17. Apr., 3x**
Online; € 190

Einsatz von künstlicher Intelligenz in der Grafik

Virtuelle Fotografie, automatisierte Bildgeneration sowie Freistellung und mehr

Erhalten Sie einen Einblick in den derzeitigen Einsatz von künstlicher Intelligenz unter anderem bei der Bilderkennung, Prozessautomatisierung, Hinzufügen von Details, automatisierte Freistellung und Bildgeneration sowie virtuelle Fotografie. Mit praxisorientierten Übungen in Photoshop und den entsprechenden Online-Diensten können Sie das Erlernte umsetzen und ausprobieren. Abschließend wird das Thema Copyright in Bezug auf erstellte Grafiken mit künstlicher Intelligenz und die möglichen Veränderungen der Arbeitssituation von Grafiker:innen und Fotograf:innen kritisch beleuchtet.

5323-02 Tillman Suhr

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

Adobe InDesign

InDesign I

Einstieg in Layout und Design

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

Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen und validieren
- Gestalten eines Falzflyers in Text und Bild
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Explorer bzw. Finder

5333-02 Helge Neubauer

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

Online; € 140

InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

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

Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5334-02 Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

5334-04 Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

InDesign kompakt

Layout und Design professionell gestalten

Sie erlernen in drei Tagen die grundlegenden Funktionen für die Arbeit mit InDesign. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos und nutzen Werkzeuge und Regeln für stimmige Typografie und ansehnliche Layouts. Die Erstellung von PDF-Daten für Druck oder Web rundet den Kurs ab.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Explorer bzw. Finder

5335-02 Helge Neubauer

Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai – 13. Mai, 3x**
Online; € 195

Canva

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

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

Inhalte:

- Grundlagen der Canva-Nutzung
- Designprinzipien anwenden und kreative Ideen umsetzen
- Eigene Templates erstellen
- Unterschiede zwischen kostenloser- und Bezahlversion

Voraussetzung: Sie benötigen eine E-Mail-Adresse mit der Sie sich bei Canva für die kostenlose Version anmelden können.

5337-02 Nicole Lücking

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Affinity Designer

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5341-02 Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

Adobe Illustrator

Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlauf bietet einen kompakten Einstieg in Adobe Illustrator CC. Sie lernen Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgetriggertes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

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

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

5345-02 Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

Die Zeichen-App Adobe Fresco entdecken

Mit einem kleinen Comicprojekt

In diesem Workshop erkunden Sie die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten von Adobe Fresco, das kostenlos heruntergeladen werden kann. Durch praxisnahe Übungen lernen Sie, wie Fresco effektiv genutzt werden kann, um eigene Projekte zu realisieren. Während wir die Funktionen von Fresco kennenlernen, erstellen wir eine kleine Comicgeschichte in drei bis vier Bildern.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Keine Zeichenvorkenntnisse notwendig

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenen

iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem Leihgerät der VHS.

5346-02 Nicole Lücking
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Infografiken erstellen mit Adobe Illustrator

Daten und Informationen ansprechend visualisieren

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

5348-02 Tillman Suhr
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **15. Juni + 17. Juni, 2x**
Online; € 53

Open Source

Zeichensätze selbst erstellen

Mit Open Source und freier Software Fonts kreieren

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5350-02 Tillman Suhr
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **18. Mai + 20. Mai, 2x**
Online; € 53

Kombinationskurse – Grafikdesign

Grafisches Gestalten mit kostenlosem Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5351-02 Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

Grafisches Gestalten mit Adobe I

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5352-02 Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

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

Voraussetzungen: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator

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

5353-02 Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

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. In diesem Bildungsurkunft erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erstellen Sie Layouts in Affinity Publisher und zeichnen Grafiken oder Logos in Affinity Designer. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5358-02 Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

PDF**PDF-Dateien barrierefrei erstellen****Mit Acrobat, InDesign und Word**

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

Inhalte:

- Arbeiten mit Formatvorlagen
 - Dokumenteneigenschaften bearbeiten
 - PDF-Tags und Dokumentstruktur
 - PDF-Export aus Adobe InDesign
 - Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker -PAC-3
- Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5363-02 Tillman Suhr

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Mai, 1x**
Online; € 35

gen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Sie lernen Tonspuren zu importieren, zu interpretieren, zu bearbeiten, zu kombinieren und ggf. zu optimieren. Ferner erhalten Sie einen Überblick im Datei-Dschungel (wav, mp3 und Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefgeht.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5365-02 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Audio, Video, Animation, 3D

Audio

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

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

kostenpflichtige Programme

- Adobe Audition
- Adobe Premiere CC
- Adobe AfterEffects CC

kostenfreie Programme

- Audacity
- Blender

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

Sounddesign mit Audacity**Einstieg in die Audiobearbeitung**

Ob für Filme, Podcasts oder Hörspiele – Sie suchen nach einer Möglichkeit Musik und Sprache zu bearbeiten und möchten erfahren, wie Sie mittels guten Sounds überzeugen können? Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Tönen und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundla-

Audiodesign und -bearbeitung mit Adobe Audition**Einstieg**

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

5367-02 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli + 19. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Animation, 3D-Druck und -Design

Augmented Reality mit freier Software

NEU im Programm

Erweiterung der Realität um digitale Objekte

Ein Smartphone genügt, um mittels Augmented Reality (erweiterte Realität) die reale und digitale Welt zusammenzubringen. Im Workshop lernen wir, wie man interaktive AR-Erlebnisse ohne Programmieraufwand erstellt. Mit den freien AR-Frameworks mindAR

und AR.js werden webbasierte AR-Anwendungen entwickelt. Der Kurs vermittelt praxisnah die Grundlagen der AR-Technologie, kreative Einsatzmöglichkeiten und Best Practices für die Umsetzung eigener Projekte. Ideal für alle, die innovative AR-Erlebnisse wie interaktive, digitale Visitenkarten, Produktpäsentationen oder animierte Poster erstellen möchten.

5370-02 Tillman Suhr
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Erste Schritte im 3D-Druck

Von der Idee zum Objekt

Sie tauchen in die Grundlagen des 3D-Drucks ein und erlernen die ersten Schritte zur Konstruktion eigener Objekte. Unser praxisorientierter Ansatz verbindet Theorie mit praktischen Übungen, so dass Sie schnell ein Verständnis für den gesamten Prozess entwickeln. Am Ende des Tages halten Sie Ihr erstes selbst entworfenes 3D-Druckobjekt in den Händen. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, die ohne Vorkenntnisse erste Erfahrungen sammeln möchten. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse für die Einrichtung eines Accounts.

Mit FreeCAD

5376-02 Lucas Damrau
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Mit Fusion 360

5376-04 Tillman Suhr
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3D-Druck und 3D-Design kompakt

Von der Idee zum Objekt

Aufbauend zum Grundlagenkurs 3D-Druck tauchen Sie in diesem Kurs tiefer in die Welt des 3D-Drucks ein und widmen sich der digitalen Umsetzung Ihrer Ideen. Mit dem benutzerfreundlichen CAD-Programm Fusion 360 lernen Sie, wie Sie eigene Modelle detailliert konstruieren und optimal für den eigenen 3D-Druck Vorgang vorbereiten. Der Kurs kombiniert theoretische Grundlagen mit vielen praktischen Übungen, sodass Sie nicht nur die Bedienung der Software und Hardware beherrschen, sondern auch wertvolle Tipps zur Fehlervermeidung und Optimierung Ihrer Designs erhalten. Nach dem Kurs können Sie eigene Entwürfe realisieren und druckfertig gestalten. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse für die Einrichtung eines Accounts

5377-02 Lucas Damrau
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

3D-Druck und 3D-Design intensiv Konturieren und Erzeugen von dreidimensionalen Objekten

In diesem Kurs lernen Sie die erweiterten Funktionen von Fusion 360 kennen und wenden sie direkt auf die Entwicklung komplexer Druckobjekte an. Es werden detaillierte technische Fertigkeiten sowie wirtschaftliche und ethische Aspekte des 3D-Drucks thematisiert. Durch praxisnahe Übungen, fundierte Anleitungen und eigenhändiges Arbeiten mit dem 3D Drucker erweitern Sie Ihr Know-how. Erleben Sie, wie Sie von der ersten Idee zum fertigen Modell gelangen und dabei wertvolle Kompetenzen für zukünftige Projekte erwerben
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse für die Einrichtung eines Accounts

5378-02 BU Lucas Damrau
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Motion Graphics – Pixel- und Vektora-nimation

Erklärvideos für Web und Social Media

Erlernen Sie die Grundlagen und Techniken der Motion Graphics, um ansprechende Animationen und Erklärvideos für Web und Social Media zu erstellen. Der Kurs vermittelt praxisnah die Animation von Pixel- und Vektorgrafiken mit Tools von Adobe und freien Alternativen. Sie lernen, wie Sie Bewegung gezielt einsetzen, um Inhalte verständlich und visuell ansprechend zu gestalten – von animierten Logos über Infografiken bis hin zu Social-Media-Clips und Erklärvideos. Techniken wie Keyframes, Ebenenworkflow, Grundlagen der Animation, visuelle Effekte, Sound, Rendering und Videoerstellung werden vorgestellt. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5380-02 BU Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

After Effects I Einstieg in Animation und Compositing

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

tionen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterten ein Muss.

Inhalte:

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

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

5387-02 Artur Kazun
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Animation mit Blender (Open Source) I Einstieg in die 3D-Grafiksuite

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-02 Artur Kazun
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

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

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

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Lighting

- Rigging
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Blender, gute Computer-Kenntnisse

5394-02 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Social Media Marketing

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

Profiwissen aus der Praxis

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

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

Social Media Plattformen

Social Media Basics

Der kompakte Crashkurs für Einsteiger:innen

Ob Facebook, Instagram, LinkedIn oder TikTok – soziale Netzwerke prägen unseren Alltag. Doch welche Plattform eignet sich für welchen Zweck? Welche Inhalte kommen an und wie lassen sie sich sinnvoll nutzen – privat wie beruflich? Sie erhalten einen kompakten, praxisnahen Überblick über die wichtigsten Netzwerke, deren Funktionen und Einsatzmöglichkeiten. Sie lernen Chancen und Grenzen kennen und können die Bedeutung für sich und deren Einsatz in eigenen Projekten besser einschätzen.

Der Kurs richtet sich an alle mit wenig oder keiner



Social Media-Erfahrung – auch ohne bestehende Profile.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet

5407-02 Tom Noeding

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Feb. + 08. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Instagram für Beginner

Du willst Instagram besser für dich nutzen? Mit 2 Milliarden monatlichen Nutzer:innen weltweit ist die Plattform längst mehr als ein Ort für Urlaubsfotos – sie bietet enorme Chancen für Selbstvermarktung, Kundenbindung und Vertrieb. In diesem Kurs erhältst du einen Leitfaden für den erfolgreichen Einstieg, lernst ansprechende Inhalte zu erstellen, Reichweite und Follower zu gewinnen sowie deine Marke optimal zu präsentieren. Außerdem erfährst du, wie du deinen Erfolg misst und nachhaltig ausbaust.

Für alle Interessierten geeignet – egal ob privat oder beruflich, mit oder ohne Vorkenntnisse.

5408-02 Tatiana Heinbuch

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5408-04 Tatiana Heinbuch

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Juni + 16. Juni, 2x**
Online; € 70

Reels – Kurzvideos auf Instagram erstellen

In diesem Kurs dreht sich alles um das beliebte Video-Format Reels und wie du mit kurzen, kreativen Videos deine Reichweite erhöhen und deine Community auf Instagram begeistern kannst. Außerdem lernst du Reels strategisch einzusetzen – von der Konzeption über die Aufnahme bis hin zur Bearbeitung direkt in der App. Wir gehen auf Trends, Soundauswahl und wirkungsvolle Übergänge ein, damit deine Reels auffallen und professionell wirken.

Voraussetzung: Vorerfahrung mit Instagram, Instagram-Profil

Bitte mitbringen: Smartphone (max. 4 Jahre alt), 1GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5409-02 Tatiana Heinbuch

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55



Instagram fürs Business

Strategie und Content-Produktion

Sie möchten Instagram gezielt für Ihr Business nutzen? In diesem Kurs lernen Sie, ein überzeugendes Unternehmensprofil aufzubauen und hochwertigen Content einfach per Smartphone zu erstellen – auch mit kleinem Budget.

Inhalte:

- Strategisches Posten
- Community-Aufbau
- Reichweitensteigerung
- gezielter Einsatz von Werbeanzeigen.

Durch praktische Übungen entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihre eigene Content-Strategie. Ideal für Selbstständige und Angestellte – idealerweise mit Instagram-Profil.

Bitte mitbringen: Smartphone (max. 4 Jahre alt), 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5410-02 Thomas Niederhaus

Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,
11. Mai – 13. Mai, 3x
Online; € 190

YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen der Welt. Die Menschen googeln nicht mehr, sondern gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen auch Sie das Videoportal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen.

Sie erhalten eine Einführung in die Plattform und lernen welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktischen Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab.

Für Interessierte mit und ohne Erfahrung, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet, Zugriff auf Google-Account

5411-02 Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Apr. + 15. Apr., 2x**
Online; € 70

TikTok Marketing

Einführung und erste Schritte

Mit 24 Millionen monatlichen Nutzer:innen in Deutschland und knapp 1,6 Milliarden weltweit ist TikTok eine der am schnellsten wachsenden Social Media Plattformen. Sie spricht junge Zielgruppen an und zeichnet sich durch eine hohe Verweildauer aus.

Doch wie lässt sich TikTok für die strategischen Ziele von PR und Marketing nutzen?

Inhalte:

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

Für Interessierte mit und ohne Erfahrung. Ein TikTok-Benutzerkonto ist nicht notwendig.

5412-02 André Ariano

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Apr., 1x**

Online; € 37

Netzwerken

Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

Mit 7,4 Millionen Nutzer:innen allein in Deutschland bildet LinkedIn das Fundament moderner Karrierestrategien. Hier finden Fachkräfte ihre Wunschposition, Unternehmen entdecken Top-Kandidat:innen und Freelancer:innen akquirieren hochwertige Kund:innen. Entwickeln Sie eine professionelle LinkedIn-Präsenz, die Personalverantwortliche und Entscheider überzeugt. Erfahren Sie, wie strategisches Networking funktioniert, welche Kontakte wirklich wertvoll sind und wie Sie dabei Ihre Privatsphäre schützen. Von der Profiloptimierung bis zur gezielten Reichweitensteigerung lernen Sie alle Schritte für nachhaltigen Erfolg auf LinkedIn.

5414-02 Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

LinkedIn ist eines der wichtigsten Social Networks und eine wirkungsvolle Plattform für die berufliche Positionierung und Vernetzung. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Methoden und Kniffen Sie sich auf LinkedIn besser positionieren können, um damit Ihr Netzwerk qualifiziert auszubauen, als Expertin und Experte sichtbarer und von Auftrag- oder Arbeitgeber:innen besser gefunden zu werden. Darüber hinaus bietet der Kurs einen Überblick über die Möglichkeiten, die LinkedIn für Unternehmen bietet. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, mit welchen LinkedIn-Strategien Unternehmen ihre Kundinnen und Kunden, Bewerber:innen und Mitarbeitende ideal erreichen können.

Voraussetzung: Idealerweise Vorerfahrung mit LinkedIn und ein Profil

5416-02 André Ariano

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. März + 18. März, 2x**
Online; € 70

Strategie und Management

Social Media Marketing

Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz (KI)

NEU im Programm

Social Media verändert Branchen und Kommunikation grundlegend – KI verstärkt diesen Wandel. So werden soziale Netzwerke zu unverzichtbaren Instrumenten im Marketing. Doch oft fehlt eine klare Strategie. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Plattformen wie Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, X (Twitter), Pinterest sowie TikTok kennen und analysieren, welche zu Ihren Zielen passen. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ihre eigene Social Media-Strategie. Zudem erfahren Sie, wie KI-Tools wie ChatGPT, Gemini, Copilot, DALL-E oder Midjourney effizient in Ihre Arbeit integriert werden können. Praxisübungen unterstützen Sie beim direkten Umsetzen.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5420-02 West BU Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

5420-04 BU Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Effektives Social Media Management mit KI

NEU im Programm

KI-Power für eine optimale Strategie und kreative Inhalte

Eine starke Social-Media-Präsenz ist für Unternehmen und Selbstständige heute unerlässlich. KI-Tools sind innovative Helfer, 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 KI effektiv nutzen können. Entdecken Sie ihre Möglichkeiten und erfahren Sie, wo die Grenzen liegen. Angesprochen sind alle, die bereits mit Social Media beruflich arbeiten oder ihr eigenes Business voranbringen möchten.

5421-02 Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Finde deine Zielgruppe mit KI-Tools

Workshop: Mit Personas strategisch arbeiten

NEU im Programm

Entwickeln Sie treffsichere Zielgruppen-Profile mithilfe von KI-Tools und bewährter Modelle wie den SINUS-Milieus.

In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie aussagekräftige Personas erstellen und diese effektiv in Ihrer Kommunikation einsetzen. In kleinen Gruppen und mit vielen praktischen Übungen erarbeiten Sie konkrete Profile für Ihr Business. Der Workshop richtet sich an Marketingverantwortliche, Selbstständige und alle, die ihre Zielgruppenansprüche optimieren möchten.

5422-02 Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Erfolgreich planen mit dem Social Media Redaktionskalender

NEU im Programm

Schluss mit chaotischer Content-Planung auf Social Media! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie u.a. mithilfe von KI kreative Contentideen generieren und professionelle Redaktionspläne erstellen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der systematischen Planung und dem Scheduling z.B. über die Meta Business Suite.

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die Social Media für ihr Unternehmen, ihren Verein oder als Selbstständige betreuen. In praktischen Übungen erarbeiten Sie Ihre eigene Content-Strategie und erstellen direkt umsetzbare Redaktionspläne für Ihre Social Media-Kanäle. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5423-02 Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Recht

Künstliche Intelligenz und Recht

NEU im Programm

Die Berührungsgebiete von KI-Technologie und Recht sind vielfältig. Was zeichnet KI aus und wie entstehen Werke (Texte, Bilder, Musik) mit dieser Technologie?

Wie ist das Resultat rechtlich zu bewerten? Anhand diverser Praxisbeispiele erhalten Sie einen Überblick

über den Einsatz von KI in Wirtschaft, Arbeitswelt, Kunst und Kultur. Rechtsfragen, Überlegungen zu Manipulation und der Erhalt kultureller Vielfalt runden das Themenfeld ab. Teilnehmende sind eingeladen, eigene Fragestellungen einzubringen.

Inhalte:

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

5425-02 Rechtsanwalt M.A. Christian Korte
Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **17. Februar, 1x**
Online; € 37

Rechtliche Grundlagen für Social Media

Modul 1: Urheberrecht

Ob Website oder Social-Media-Plattform – überall, wo Inhalte veröffentlicht werden, stellt sich die Frage nach ihrer rechtlichen Zulässigkeit. Der Kurs vermittelt einen Überblick über die rechtlichen Prämissen bei der Nutzung von Bildern, Grafiken, Fotos, fremden Texten, Musik und Videos. Themen wie Persönlichkeitsschutz, insbesondere das Recht am eigenen Bild, sowie die Anforderungen an wirksame Einwilligungserklärungen werden praxisnah behandelt. Die Teilnehmenden können eigene Fragen aus ihrem Arbeitsalltag einbringen.

Hinweis: Modul 1 und 2 sind unabhängig buchbar; gemeinsam bieten sie einen fundierten Gesamtüberblick.

Voraussetzung: Erfahrung mit Social-Media-Anwendungen

5426-02 Rechtsanwalt M.A. Christian Korte
Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **03. März, 1x**
Online; € 37

Modul 2: Verantwortlichkeit und Haftung

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Fragen der Verantwortlichkeit und Haftung. Ein Impressum ist nicht nur für Websites, sondern auch für Social-Media-Auftritte erforderlich. Doch wer haftet für welche Inhalte – eigene, die von Mitarbeitenden und von Dritten bereitgestellten Materialien? Auch das Setzen von Links oder das Teilen von Bildern kann rechtliche Risiken bergen. Der Kurs zeigt, inwiefern und wie Haftungsrisiken und Abmahnungen reduziert werden können. Datenschutzrechtliche Aspekte ergänzen das Thema. Die Teilnehmenden können eigene Fragen aus ihrem Arbeitsalltag einbringen. Hinweis: Modul 1 und 2 sind unabhängig buchbar; gemeinsam bieten sie einen fundierten Gesamtüberblick.

Voraussetzung: Erfahrung mit Social-Media-Anwendungen

5427-02 Rechtsanwalt M.A. Christian Korte
Mi, 10.00 – 13.30 Uhr, **04. März, 1x**
Online; € 37

KI-generierte Inhalte und deren Nutzung in Medien Rechtliche Grauzone für Kreative & Kommunikationsverantwortliche

NEU im Programm

Ob Bild, Text oder Video – generative KI gehört für viele Kreative zum Alltag. Doch rechtlich ist vieles unklar: Weder in den USA noch in Europa gibt es klare Gesetze für KI-generierte Inhalte. Der EU-AI-Act gilt seit 24.08.2024 mit Übergangsfrist. Fest steht: Reine KI-Werke sind nicht urheberrechtlich geschützt, da nur natürliche Personen als Urheber gelten. Zudem können durch Trainingsdaten oder Nutzung von Tools Persönlichkeits- oder Markenrechte Dritter verletzt werden. Auch die AGBs vieler KI-Anbieter räumen sich teils weitreichende Rechte ein.

Der Vortrag beleuchtet Risiken beim Einsatz von KI-Tools und zeigt Wege, wie Kreative und ihre Kund:innen diese minimieren können.

5428-02 Sabine Pallaske
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. April, 1x**
Online; € 29

Bildrechte im Internet

Vortrag: Worauf muss ich achten?

Ob Urlaubsfotos, Sportfest- oder Betriebsfeierbilder – viele teilen Fotos und Videos auf Social Media. Doch bei den Bildrechten gibt es Einiges zu beachten. Im Vortrag werden anhand konkreter Beispiele die wichtigsten rechtlichen Aspekte erläutert.

Inhalte:

- Rechtekette: Was passiert mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Nutzung von Bildern Dritter auf der eigenen Website oder Social Media

Angesprochen sind alle, die mehr Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet gewinnen möchten – von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern über Social Media-Nutzer:innen bis hin zu Berufsfotograf:innen.

5429-02 Sabine Pallaske
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
Online; € 29

Content-Produktion: Text, Foto, Video, Audio

Social Media Content mit KI-Tools

Überblick im KI-Dschungel

Künstliche Intelligenz verändert die Social Media Landschaft radikal. Tag für Tag sprühen neue KI-Tools aus dem Boden, die bei der Bewältigung täglicher Aufgaben unterstützen sollen. Auch in der Content-Erstellung für Social Media sammeln sich immer neue Anwendungen, die eine enorme Zeitsparnis versprechen: sei es bei der Erstellung von Grafiken, Layouts oder in der Videobearbeitung. Wir werfen einen genauen Blick auf die besten Tools, die nicht nur viel versprechen, sondern auch eine echte Erleichterung im Arbeitsalltag und im Umgang mit Social Media Content bieten.

5430-02 Maurice Jelinski
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Februar, 1x**
Online; € 18

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? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools wie ChatGPT, Gemini, Copilot und DALL-E 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

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5431-02 Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Storytelling mit KI Unterstützung

Erlerne die Kunst des Storytellings und wie du Künstliche Intelligenz (KI) verantwortungsvoll in deine Kommunikation integrierst. In diesem Kurs tauchst du in bewährte Erzähltechniken wie die Heldenreise von Christopher Vogler oder das BrandScript von Donald Miller ein und erlebst, wie

NEU im Programm

KI deine Kreativität unterstützt. Neben praktischen Übungen reflektierst du auch gesellschaftspolitische Fragen: Welche Chancen und Risiken bringt KI für unsere Kommunikation? Wo endet Inspiration – und wo beginnt Manipulation? Ideal für Selbstständige und Kreative, die Geschichten nicht nur wirkungsvoll, sondern auch bewusst und verantwortungsvoll erzählen wollen.

5432-02 Larissa Hellmund
Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.30 Uhr,
09. Feb. – 11. Feb., 3x
Online; € 190

5432-04 Larissa Hellmund
Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.30 Uhr,
01. Juni – 03. Juni, 3x
Online; € 190

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

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5433-02 Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
Online; € 310

5433-04 Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5433-06 West Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

Content-Produktion für Social Media Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone

Lerne – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Instagram, YouTube & Co. selbst zu erstellen oder größere Produktionen gut informiert zu beauftragen. Der Kurs vermittelt Grundlagen der

Foto- und Videoproduktion inklusive der strategischen Planung von Inhalten. Du erfährst, wie du dein Smartphone als professionelle Kamera nutzt: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und Schnitt. KI-Tools helfen dir, Instagram Reels oder YouTube-Videos zu optimieren. Rechtliche Aspekte, Tipps zu Apps und Zubehör runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (max. 4 Jahre alt), 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5435-02 Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
Online; € 310

5435-04 Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
Online; € 310

Content automatisiert mit KI-Tools erstellen

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

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

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

5436-02 Thomas Niederhaus
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
Online; € 140

Design mit Canva

Einfach Social Media Posts erstellen

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

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

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

5437-02 Maurice Jelinski
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. März + 05. März, 2x**
Online; € 70

5437-04 N.N.
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Juni + 25. Juni, 2x**
Online; € 70

Adobe Express – Schnell und einfach Posts erstellen

NEU im Programm

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

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

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

5438-02 Maurice Jelinski
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Apr. + 23. Apr., 2x**
Online; € 70

Podcasts erstellen – Wie geht das?

Einführung, erste Schritte, KI-Tools

Niemand muss vor die Kamera und doch ist eine enge Bindung zu den Hörer:innen möglich. Alles was du brauchst, ist dein Smartphone, ein Mikrofon, ein wenig Know-how und schon kann die eigene Podcast-Reihe starten.

Inhalte:

- Podcast-Formate und Aufbau einer Episode
- Sprachaufnahmen, die gut klingen: technisches Equipment und mehr
- Von der Aufnahme zum Podcast: Software, Audioschnitt, Sound-Design und Optimierung
- Veröffentlichung: Streaming-Plattformen, Hosting und Vermarktungstipps
- KI-Tools: von der Unterstützung bis zur Vollautomatisierung

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (max. 4 Jahre alt), 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5439-02 Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Mai + 20. Mai, 2x**
Online; € 70

Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

Online-Marketing

Sie möchten erfolgreich im Internet werben? Lernen Sie die Vielfalt des Online-Marketings kennen:

Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Website ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss. Blogs bauen eine persönliche Beziehung auf und sind weit mehr als ein Onlinetagebuch. Über das E-Mail-Marketing verbessern Sie die Kundenbindung, mit Suchmaschinenoptimierung erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit. In unseren Kursen bieten wir Profiwissen aus der Praxis und die Möglichkeit unter Anleitung am eigenen Webprojekt zu arbeiten.

Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Tips für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

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

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

Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webs Seiten

5453-02 Carolyn Krüger

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Aug. + 13. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

Webdesign

Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker:innen

Mit Layout, Design und Barrierefreiheit online überzeugen

Design-Grundlagen für alle, die ihre Website neu planen oder optimieren möchten. Der Kurs eignet sich als Ergänzung zu WordPress-Kursen oder als Crash-Kurs für die Konzeption einer neuen Website. Um mit Ihrem Webauftritt zu überzeugen, spielen viele Aspekte eine Rolle, wie z.B. die „Zielgruppe“, die Stil und Interaktion bestimmt. Weitere Inhalte sind:

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

Voraussetzung: Erfahrung mit WordPress ist hilfreich, aber nicht zwingend. Ein zweiter Bildschirm ist für die Online-Teilnahme von Vorteil.

5457-02 Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,
23. März + 25. März, 2x
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

Hinweis: Sie möchten in Ergänzung zu diesem Kurs Ihren Webauftritt mit WordPress anlegen bzw. ihn anpassen und optimieren? Dann sind vielleicht unsere WordPress-Kurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene für Sie interessant, Kurs-Nr.: 5460, 5461, 5462, 5463, 5464

WordPress

Blogs und Websites mit WordPress

Vortrag zu den technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten

Sie möchten einen Blog oder eine Website starten, wissen aber nicht, welcher technische und finanzielle Aufwand auf Sie zukommt? Dieser Vortrag bietet eine erste Orientierung und beantwortet folgende Fragen:

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

5460-02 Carolyn Krüger

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Feb., 1x**
Online; € 18

Erste Webseiten mit WordPress

Step by Step ins Web

Lernen Sie Ihre erste eigene Website zu erstellen. Mit WordPress können Sie ohne Programmierkenntnisse einfach eine Website erstellen, gestalten und verwalten. Unter Anleitung bauen Sie schrittweise eine Basis-Website auf.

Inhalte:

- Grundkenntnisse zum Webseiten-Aufbau, Webhoster, Internetdomain, WordPress-Installation und Konfiguration
- Vorlagen (Themes) und Erweiterungen (Plug-ins)
- Erstellen von Seiten und Beiträgen – mit und ohne KI
- Block-Editor für Inhalte, Texte, Bilder, Videos, Seitengliederung über Menü und Kategorien
- Rechtliche Aspekte

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, keine Programmierkenntnisse erforderlich.

5461-02 Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Apr. – 06. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 195

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 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.

NEU im
Programm

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

5462-02 Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5462-04 Nord Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli + 19. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 140

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, die Verwendung von KI in WordPress, 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: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Ein zweiter Bildschirm ist für die Online-Teilnahme von Vorteil.

5463-02 Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

5463-04 Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 310

WordPress II – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Neu in WordPress: Design- und KI-Tools

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

- Designanpassungen mit dem Website-Editor und CSS
- Aktuelle KI-Tools für WordPress
- Wartung: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Theme- und Plug-in-Empfehlungen

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.
Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

5464-02 Carolyn Krüger
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Juni – 10. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

Mit KI WordPress-Websites schnell und einfach erstellen

Sie erstellen mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) und unter Anleitung des Dozenten eine vollständige WordPress-Website – ganz ohne Programmierkenntnisse. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Personen mit konkretem Projektbedarf.

- Einführung in WordPress und Pagebuilder-Tools
- Erstellung und Anpassung von Seiten, Header und Footer, Bilder hochladen und optimieren
- Grundlagen der SEO-Optimierung und Pagespeed
- Sicherheitsmaßnahmen gegen Malware und Hacking, Integration von DSGVO-konformen Cookie-Tools
- Weitere nützliche Features

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Gute Computer-Grundkenntnisse; ein zweiter Bildschirm ist hilfreich.

5468-02 Fabian Reyer
Mo, 17.00 – 20.15 Uhr, Di – Do, 18.00 – 19.30 Uhr,
16. Feb. – 26. Feb., 8x
Online; € 160

WordPress: Websites erstellen und KI nutzen

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

Für kreative Köpfe und digitale Macher:innen! 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 zielgerichtet zu arbeiten. Dabei kommen rechtliche und gesellschaftspolitische Themen der Digitalisierung nicht zu kurz.

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Ein zweiter Bildschirm ist für die Online-Teilnahme von Vorteil.

5469-02 Uwe Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
Online; € 310

HTML, CSS und WordPress

Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz)

Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in die Welt der Webgestaltung ein und lernen Sie die wichtigsten Techniken kennen. In diesem praxisorientierten Kurs planen Sie Ihr Webseiten-Projekt, erstellen mit HTML und CSS eine grundlegende Webseite und lernen ausgewählte KI-Tools für die Erstellung von Inhalten kennen. Danach nutzen Sie WordPress für Ihre Website. Sie lernen das Layout (WordPress-Themes) mit HTML und CSS anzupassen und die Funktionalität mit Plug-ins zu erweitern. Weitere Themen sind: Datensicherung, Webhosting, rechtliche Aspekte, Barrierefreiheit, Marketing Ihrer Website, Möglichkeiten und Grenzen von KI.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in PC und Internet

5470-02 Nord Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 310

5470-04 Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

WordPress und Yoga

WordPress trifft Yoga: Website erstellen – In Balance bleiben Stressbewältigung in Zeiten der Digitalisierung

Lernen Sie praxisnah, Ihre eigene Website mit WordPress zu gestalten – von Grundlagen bis zu kreativen Features. Ergänzend dazu erhalten Sie fundierte Impulse, wie Yoga zu Ihrem persönlichen Stressmanagement in einem digitalen Alltag beitragen kann. Die praktischen Yoga-Einheiten am Nachmittag schaffen Ausgleich zur sitzenden Bildschirmarbeit, stärken Ihre Konzentration und entspannen Körper und Geist. Perfekt für alle, die

digitales Know-how mit bewusster Auszeit verbinden und ganzheitlich wachsen möchten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet, leichte körperliche Fitness

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, etwas zum Überziehen

5480-02 West Barbara Funke;

Sabine Berger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr.**, 5x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

5480-04 Barbara Funke; Sabine Berger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

Type3 und JavaScript

Type3

Einführung für Redakteur:innen

Type3 ist ein führendes Content-Management-System für Websites. Type3-Redakteurinnen und Redakteure sind User:innen, die bei einem vorgegebenen Type3-System, Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:

- Browzereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Type3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor

Hinweis: Die Schulung wird in einer Type3-Umgebung – voraussichtlich Version 10 – umgesetzt.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

5490-21 Joachim Seiter

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai**, 1x

Online; € 70

JavaScript

Einführung in die dynamische Webprogrammierung

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

Inhalte:

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

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

5493-02 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni**, 2x
Online; € 140

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5504-02 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 140

Programmieren, Robotik, KI

Programmieren

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln.

Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-02 Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

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

5506-02 Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

5506-04 Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 310

5506-06 Alexander Harth

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

Windows PowerShell

Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool und wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zur Systemverwaltung in PowerShell.

Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden.

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5509-02 Joachim Seiter
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Python-Programmierung

Einführung

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Smartphone und Raspberry Pi) verfügbar.

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

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-02 Joachim Seiter
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-04 Joachim Seiter
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-06 Alexander Harth
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Apr. – 02. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 260

5512-22 **BU** Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5512-24 **BU** Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

5512-26 **BU** Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Workshop

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus einer Aufgabenstellung ein funktionierendes Programm mit Python entwickeln. Vorab erhalten Sie die Aufgabe, sodass Sie sich erste Gedanken machen können. Im Kurs besprechen wir die Aufgabe, klären die einzelnen Arbeitsschritte und entwickeln die Lösung sowohl selbstständig als auch gemeinsam. Am Ende verstehen Sie die Entstehung eines Programms und haben ein fertiges Programm erstellt, mit dem Sie weiter experimentieren können.
Voraussetzung: Python-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop mit Python-Installation, WLAN ist vorhanden

5512-32 Alexander Harth
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Juni + 16. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

Python intensiv I

Numerisches Python

Python ist die beliebteste Programmiersprache (lt. PYPL-Index). Nach Installation einer Arbeitsumgebung und Wiederholung der nötigen Python-Grundlagen folgt ein Einstieg in fortgeschrittenen Python-Themen und das Modul Numpy. Viele Beispiele lockern den Kurs auf. Als Abschlussprojekt realisieren wir ein Fraktal mit Numpy (z.B. Barnsley Farn). Dabei arbeiten wir mit Windows oder Linux.

Inhalte u.a.:

- Installation einer Arbeitsumgebung mit Conda und Visual Studio Code/VSCodium
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Namensräume und Module
- Listen, Dictionaries, Tupel
- Fehlerbehandlung
- Funktionen und Lambda-Operatoren
- Objektorientierte Programmierung
- Einführung in Numpy und die Matplotlib
- Abschlussprojekt mit Numpy

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows bzw. Linux

5513-02 **BU** Roland Michelmann
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Systematische Einführung in C++

Überall dort, wo Geschwindigkeit, Effizienz und präzise Kontrolle über Ressourcen entscheidend sind, ist C++ eine Kernsprache. System- und Spielprogrammierung, Echtzeitsimulation, KI-Backends und GPU-Computing (CUDA) sind nur einige Beispiele, aber auch für grafische Oberflächen wie z.B. Microsofts WinUI 3 ist C++ eine First Class Sprache.

Wir erarbeiten uns von der Pike auf die Grundlagen von C++. Diverse Beispiele lockern den Stoff auf und helfen den Lernerfolg sicher zu stellen.

Inhalte:

- Installation von C++ unter Windows oder Linux
- Einrichtung einer Entwicklungsumgebung (Visual Studio Code bzw. VSCodium)
- Grundelemente
- Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Zeiger und Referenzen

NEU im
Programm

- Funktionen
 - Erster Blick auf die Objektorientierung
- Voraussetzung: Erfahrungen in Windows bzw. Linux
- 5514-02** **BU** Roland Michelmann
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb. – 20. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Python mal anders: Roboterprogrammierung

Hauchen wir dem Roboter „Leben“ ein

Der NAO 6 ist ein rund 60 cm großer humanoider Roboter, der unter Linux läuft und sich unter anderem mit Python frei programmieren lässt. In diesem Kurs arbeiten wir mit der visuellen Programmierumgebung Choregraphe und nutzen die Python-Boxen zur Steuerung des Roboters.

Im gesellschaftspolitischen Teil setzen wir uns mit dem Thema Robotik am Arbeitsplatz sowie den Chancen und Risiken auseinander.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows bzw. Linux

5515-02 **BU** Roland Michelmann
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz Frankfurt Rhein-Main 2030

Studienpräsentation zur Entwicklung von KI im Alltag mit anschließender Diskussion

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie wir leben, arbeiten und miteinander interagieren, grundlegend. Bleiben nur die Fragen: Wie und wie schnell? Macht KI unseren Alltag einfacher oder komplizierter?

AI Frankfurt Rhein-Main e.V. hat mit Expert:innen, aus Gesellschaft, Wissenschaft und Wirtschaft, zwei Szenarien für die Region erarbeitet:

- Best-Case-Szenario: Wie sieht eine positive, inklusive und innovationsgetriebene Zukunft mit KI im Jahr 2030 aus?

- Worst-Case-Szenario: Welche negativen Entwicklungen könnten eintreten, wenn Herausforderungen nicht aktiv adressiert werden?

Um Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit AI Frankfurt Rhein-Main e.V. statt.

5516-02 N.N.

Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **02. Juni, 1x**

Stadthaus Frankfurt; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen

Eine systematische Einführung

Künstliche Intelligenzen (KIs) sind allgegenwärtig und haben unseren Alltag bereits erobert. Man denke nur an GPT, Claude oder DALL-E. 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 und erkunden verschiedene KIs. GPT, Sora, Claude, Mistral, DeepL und Co: Ein tiefer Blick in ihre Funktionsweisen – ohne Programmierung.

Inhalte u.a.:

- Definition von KI
- Mathematische Grundlagen
- Maschinelles Lernen
- Deep Learning
- Wie funktioniert Verständnis und logisches Denken bei KIs
- Funktionsweise von GPT, Sora, DeepL und Co

Voraussetzung: Keine

5517-02 BU Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I

Vom Perceptron zum CNN

Aktuelle KIs basieren auf (tiefen) künstlichen neuronale Netzen. Wir programmieren ein Perceptron in Python, erweitern es zu einem Mehrschichtnetz, und lernen dabei die Grundlagen des maschinellen Lernens sowie der KI. Anschließend erstellen wir mit SciKit-Learn, Tensorflow und Keras eigene neuronale Netze, z.B. ein CNN.

Inhalte u.a.:

- Installation einer Arbeitsumgebung mit Conda, Visual Studio Code/VSCode
- Python- und Mathematikgrundlagen
- Begriffe KI und Lernarten
- Einführung: Numpy und Matplotlib

- Metriken
- Programmierung, Training und Test eines Perceptron
- Neuronale Netze mit PyTorch, Tensorflow/Keras
- Training, Erprobung und Erkunden der Netze
- Ausblick: LLMs und generative KIs

Voraussetzung: fundierte Python-Grundkenntnisse, Erfahrung mit Windows

5519-02 BU Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

5519-04 BU Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II

Modelle verstehen und verwenden

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

Inhalte u.a.:

- Softwareinstallation: Conda, VSCode/Visual Studio Code, JupyterLab
- Überblick der Python-Themen
- Herausforderungen: Multiprocessing, Multithreading (GIL), CUDA
- Verwendung eigener und fremder Modelle: Speicherung, Einbindung, Datenaufbereitung
- Freie Modelle und Daten: Hugging Face und Kaggle
- Integration in Anwendungen z.B. Client-Server-Architektur

Voraussetzung: Python-Grundkenntnisse inkl. Matplotlib, Numpy und Keras, mathematische Grundkenntnisse (Lineare Algebra und Analysis), Erfahrung mit Windows oder Linux

5520-02 BU Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

Vortrag: Was Sie über ChatGPT wissen sollten

ChatGPT ist ein auf Künstlicher Intelligenz basierender Textgenerator. Die Software ermöglicht die Kommunikation in natürlicher Sprache und kann vielfältige Aufgaben wie Texte entwerfen, Zusammenfassungen und Übersetzungen erstellen sowie Programmieren. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Funktion, Möglichkeiten, Grenzen und Risiken von ChatGPT, zeigt konkrete Beispiele und

erklärt, wann und wie man es sinnvoll einsetzt. Themen wie Funktionsweise, Einsatzmöglichkeiten, rechtliche und ethische Fragen werden behandelt.

Inhalte:

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

5521-02 Walter R. Kaiser

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **05. Mai, 1x**

Online; € 18

Vortrag: ChatGPT beruflich und privat anwenden

Mit richtigen Prompts (Eingaben) zu besseren Ergebnissen

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

5522-02 Walter R. Kaiser

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Mai, 1x**

Online; € 18

KI-Kursreihe für Beruf und Alltag

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

Einsatzmöglichkeiten von KI-Tools in Alltag und Beruf

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz und verschaffen Sie sich den nötigen

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

5523-02 Biljana Varzic
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **07. März, 1x**
Online; € 27

KI-Tools zur automatischen Präsentationserstellung

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

5523-04 Biljana Varzic
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **04. Apr., 1x**
Online; € 27

KI-Suchmaschinen für Recherche nutzen

Machen Sie Ihre Online-Recherche mit KI-basierter Technologie effizienter. Dieser Kursabend zeigt, wie moderne Suchtechnologien die Art und Weise, wie Informationen gefunden werden, grundlegend verändern. KI liefert kontextbezogene und personalisierte Suchergebnisse, die relevante Daten schneller und präziser aufbereiten. Entdecken Sie Werkzeuge, die Ihre Recherche vereinfachen und zielgerichtet gestalten. Erfahren Sie, wie die Integration von KI Ihre Arbeitsweise verändern kann und welche Vorteile diese Innovationen sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld mit sich bringen.

5523-06 Biljana Varzic
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **02. Mai, 1x**
Online; € 27

Texten und Übersetzen mit KI-Tools

Optimieren Sie Ihre Textverarbeitung mit den neuesten KI-Tools. Dieser Kursabend widmet sich den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI in der Textverarbeitung und Übersetzung. Intelligente Tools unterstützen Sie bei der Erstellung, Überarbeitung und Übersetzung von Texten. So sparen Sie Zeit

und verbessern gleichzeitig die Qualität Ihrer Arbeit. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie Sie die besten Tools auswählen und gezielt einsetzen, um die Textverarbeitung in Beruf und Alltag zu optimieren.

5523-08 Biljana Varzic
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **30. Mai, 1x**
Online; € 27

Erfolgreich Promoten mit KI-Tools: Tipps & Tricks

Entdecken Sie die Kunst des Promptings und nutzen Sie KI-Tools optimal. Sie lernen durch effektives Promoten die gewünschten Ergebnisse zu erzielen und erhalten wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Kommunikation mit KI-gestützten Systemen zu optimieren. Verstehen Sie die Bedeutung präziser Anweisungen und lernen Sie Strategien kennen, um kreative und nützliche Antworten zu erhalten. Anhand praktischer Demonstrationen erfahren Sie, wie Sie Ihre Prompts formulieren, um Ihre beruflichen und persönlichen Projekte erfolgreich umzusetzen.

5523-10 Biljana Varzic
So, 13.00 – 15.30 Uhr, **21. Juni, 1x**
Online; € 27

Grafiken mit KI erstellen und gestalten

Unabhängig von Ihren künstlerischen Vorkenntnissen lernen Sie, beeindruckende Bilder für Ihre Projekte zu erstellen. Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI in der Bildbearbeitung reichen vom Design bis zur Fotografie. Mit einfachen Eingaben lassen sich hochwertige visuelle Inhalte erzeugen und bestehende Bilder optimieren. Entdecken Sie die unendlichen Möglichkeiten, die Ihnen KI im Bereich der digitalen Bildgestaltung bietet und welche Fallstricke und Grenzen es aktuell gibt.

5523-12 Biljana Varzic
So, 13.00 – 15.30 Uhr, **09. Aug., 1x**
Online; € 27

Praxisnaher Einstieg in KI-Tools

Künstliche Intelligenz erleben

In diesem Kurs erhalten Sie einen praktischen Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz. Sie arbeiten mit zentralen KI-Tools wie ChatGPT, DALL-E und Sora, erstellen eigene Inhalte und befassen sich mit Fragen rund um Datenschutz und Ethik. Zum Abschluss entwickeln Sie in Einzel- oder Gruppenarbeit ein eigenes KI-Projekt in Textform oder als Bild.

Inhalte:

- Texten mit ChatGPT: Grundlagen, effektive Prompts, Praxisübungen
- Bilder und Videos mit KI: DALL-E und Sora nutzen, Urheberrecht und Ethik

- Datenschutz und EU AI Act: Datenverarbeitung, Sicherheit, rechtliche Aspekte
 - Eigenes KI-Projekt: Anwendung in Text oder Bild
- Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Bitte bereithalten: ggf. kostenfreies Benutzerkonto bei ChatGPT oder vergleichbare KI-Tools

5524-02 Benjamin Timmer
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
Online; € 70

Le Chat von Mistral Europäische KI einfach und sicher nutzen

NEU im Programm

Le Chat von Mistral ist die europäische KI-Alternative mit höchsten Datenschutzstandards und leistungsstarken Funktionen. Und das bereits in der kostenfreien Version, die bei ChatGPT nur Abonnenten vorbehalten sind. Der Kurs vermittelt eine praxisnahe Einführung von der Bedienung über Prompt-Techniken bis zur Erstellung eigener KI-Agenten für mehr Produktivität im Alltag und Beruf.

- Inhalte u.a.:
- Grundlagen und Besonderheiten von Le Chat kennenlernen
 - Effektive Prompt-Techniken für bessere Ergebnisse anwenden
 - Eigene KI-Agenten erstellen und individuell konfigurieren
 - Praktische Einsatzmöglichkeiten im Alltag und Beruf

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer.

5525-02 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

ChatGPT im Beruf und Alltag – Einstieg

ChatGPT, entwickelt von OpenAI, ist ein revolutionäres Tool, das auf künstlicher Intelligenz basiert und vielseitig sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag eingesetzt werden kann. Von der Erstellung von Texten über die Automatisierung wiederkehrender Aufgaben bis hin zur Beantwortung spezifischer Fragen – ChatGPT kann als persönlicher Assistent fungieren und die Produktivität erheblich steigern.

Inhalte:

- Einführung in ChatGPT und dessen Funktionsweise
- Grundlegende Befehle und Anpassungsmöglichkeiten
- Erstellen und Optimieren von Texten mit ChatGPT

- Anwendungsszenarien von ChatGPT für Beruf und Alltag

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer. Bitte vor Kursbeginn bei ChatGPT anmelden oder eigene E-Mail-Adresse für die Registrierung bereithalten.

5526-02 Tom Noeding
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5526-04 Nord Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 70

5526-06 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

ChatGPT erfolgreich nutzen

Besser prompten und bessere Ergebnisse

Sie lernen nicht nur die Grundlagen von ChatGPT kennen, sondern erhalten auch praktische Tipps, die Ihnen bei der Formulierung von Prompts helfen. Erfolgreiches Prompting mit KI bezieht sich auf die Kunst, präzise Anweisungen zu formulieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Im Kurs nehmen wir uns Zeit für praktische Beispiele und Übungen.

Inhalte:

- Funktionsweise von ChatGPT und andere Chatbots
- Einführung ins Prompting
- Anwendungsbeispiele
- Fallstricke im Umgang mit ChatGPT
- Möglichkeiten der Plus-Version von ChatGPT

Gerne können Sie Anwendungsbeispiele für ChatGPT mitbringen.

Voraussetzung: keine oder geringe Grundkenntnisse in ChatGPT

Hinweis: Legen Sie bitte vorab ein kostenfreies Benutzerkonto bei ChatGPT an, halten Sie Ihre Anmeldedaten griffbereit.

5527-02 Nord Biljana Varzic
So, 12.15 – 17.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 53

5527-04 Biljana Varzic
So, 12.15 – 17.30 Uhr, **03. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

ChatGPT im Beruf und Alltag – Aufbau

ChatGPT hat sich als ein vielseitiges Tool etabliert, das sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich eine wertvolle Unterstützung bietet. Von der Beantwortung komplexer Fragen bis hin zur Generierung kreativer Inhalte kann ChatGPT Ihre Produktivität steigern und Ihnen neue Wege der

Interaktion mit digitalen Inhalten eröffnen. Dieser Kurs vertieft Ihre Kenntnisse in der Nutzung von ChatGPT und stellt Ihnen alternative KI-Tools vor, die Ihr Repertoire erweitern.

Inhalte:

- Fortgeschrittenes Prompting mit ChatGPT: Formulierung effektiver Anfragen
 - Alternativer KI-Modelle: Microsoft Copilot und Google Gemini
 - Einsatz von KI-Tools zur Bildgenerierung und Onlinerecherche
 - Praktische Anwendungsbeispiele und Übungen
- Voraussetzung: Grundkenntnisse in ChatGPT, eigener ChatGPT-Account erforderlich

5528-02 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext nutzen

KI effizient zur Produktivitätssteigerung einsetzen

Entdecken Sie Möglichkeiten, wie Sie Ihre Produktivität und Kreativität im Umgang mit KI steigern, indem Sie Texte und Grafiken generieren sowie automatisiert Präsentationen erstellen. Sie erhalten Tipps und Tricks für die Steuerung von KI, indem Sie die Kunst des Promptings erlernen. Anhand von Übungen entwickeln Sie ein Gespür für den Umgang mit KI und wie Sie diese für Ihre beruflichen Projekte einsetzen können.

Inhalte u.a.:

- KI-Grundlagen und Anwendungsbereiche
- Einführung ins Prompting
- KI-Tools: Text- und Bildgenerierung
- Automatisierung von Aufgaben
- Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit KI
- Trends und Zukunftsperspektiven

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, Bereitschaft die Übungen in „Partnerarbeit“ durchzuführen

5529-02 Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
Online; € 310

5529-04 Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
Online; € 310

5529-06 Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
Online; € 310

5529-08 Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
Online; € 310

5529-10 Benjamin Timmer
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**
Online; € 310

Microsoft 365 und Copilot

Kreativ, smart und effizient mit Word, PowerPoint und Excel

Entdecken Sie, wie Microsoft 365 und der KI-Assistent Copilot Ihnen

Arbeitsalltag verändert. Schreiben Sie mühelos professionelle Texte in Word, gestalten Sie beeindruckende Präsentationen in PowerPoint und analysieren Sie Daten blitzschnell in Excel – alles mit intelligenter KI-Unterstützung. Copilot hilft Ihnen, Routineaufgaben zu beschleunigen, kreative Ideen umzusetzen und komplexe Inhalte einfach zu strukturieren. Parallel beleuchten wir gesellschaftliche Aspekte wie Datenschutz, Ethik und die Zukunft der digitalen Arbeit.

Für die Teilnahme ist Office 365 erforderlich.

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5530-02 Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
Online; € 310

NEU im Programm

Structured Query Language (SQL)

SQL

Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert.

Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

5531-02 Joachim Seiter
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5531-04 Joachim Seiter
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Betriebssysteme, Netze

Windows 11

Administration Windows 11

Ziel des Kurses ist es, fortgeschrittene Windows-Nutzer:innen bei der Verwaltung von Rechnern mit Windows 10/11 zu unterstützen: z.B. bei der lokalen Benutzer-, Gruppen- und Datenträgerverwaltung oder bei der Einbindung in ein lokales Netzwerk/Heimnetz.

Inhalte:

- Installation und Konfiguration
- Neue Benutzeroberfläche
- Netzwerkeinrichtung
- Freigaben und Zugriffsberechtigungen
- Fehlerdiagnose und Fehlerbehebung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-02 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Microsoft 365

Zusammen arbeiten mit Microsoft 365

Microsoft 365 (Business) ist die Weiterentwicklung der bekannten Microsoft-Office-Programme. Der Kurs gibt einen Überblick über die vielen in Microsoft 365 enthaltenen Anwendungen und deren Einsatzmöglichkeiten für die neuen Arbeitsbedingungen in der Cloud. Einen Schwerpunkt bilden die verschiedenen Möglichkeiten zum kollaborativen Arbeiten, zum Beispiel mit einer gemeinsamen Dateiverwaltung und dem Sharepoint-Server.

Inhalte:

- Die neue Art der Zusammenarbeit und ihre Vorteile
- OneDrive Online und im Explorer
- Microsoft 365-Gruppen
- Diverse Web-Apps: z.B. Sharepoint Online

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-02 Wolfgang Weirich

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

Microsoft 365

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-04 **BU** Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Windows Server

Windows Server 2025

Anhand einer Beispielinstallation 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 Beispieldfirma 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 2025.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 11

5535-02 **BU** Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

Sharepoint-Server

Sharepoint für Anwender:innen

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams. Zentrales Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokumentbibliotheken; Wikibibliotheken; Bildbibliotheken; allgemeine benutzerdefinierte Listen: Ankündigungslisten, Aufgabenlisten Kalender; Diskussionsforen

Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:

- Web Content Management: Bereitstellung von Internet- oder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5540-02 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux

Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Hinweis: Als Alternative zur Verschrottung von Windows 10-Altgeräten, die nicht auf Windows 11 aktualisiert werden können, bietet sich die Installation von Linux an.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-02 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux Ubuntu II

Nach einer Installation und ersten Erfahrungen mit Ubuntu wollen Sie sich weiter mit diesem Linux-Betriebssystem beschäftigen und Ihre Kenntnisse vertiefen.

Inhalte: Installation, Bootkonzept und Partitionierung, Paketverwaltung, shellbasierte Benutzerverwaltung und Zugriffsrechte, Dateiverwaltung,

Grundlagen Netzwerke, Netzwerkkonfiguration, Linux im Windows-Netzwerk und Samba, Cups-Druckerserver, Bootkonzept und Runlevels, Konfigurationsdateien und Logfiles, Backup und Systemwiederherstellung, X-Windows-System, Desktops
Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse

5546-02 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender:innen mehr und mehr zu der Windows-Alternative. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Inhalte:

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

Hinweis: Als Alternative zur Verschrottung von Windows 10-Altgeräten, die nicht auf Windows 11 aktualisiert werden können, bietet sich die Installation von Linux an.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5547-02 Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

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



Rhetorik, Kommunikation

Stimmstark im Business

**So treffen Sie immer den
richtigen Ton**

NEU im
Programm

Die Stimme ist ein kraftvolles Werkzeug im Beruf. Sie vermittelt Persönlichkeit, Autorität und Kompetenz. Eine klare und überzeugende Stimme hilft dabei, Meetings zu leiten, Präsentationen zu halten und Kunden zu überzeugen. Sie trägt zur erfolgreichen Kommunikation bei, sei es am Telefon, bei Verhandlungen oder bei öffentlichen Auftritten. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Stimme gezielt einzusetzen, um berufliche Ziele zu erreichen und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.

Themen:

- Grundlagen der Stimmtechnik: Atmung, Stimmgebung und Artikulation
- Verbesserung der Aussprache, Betonung und Melodie
- Stimmliche Präsenz und Ausdrucksstärke
- Steigerung der Überzeugungskraft mithilfe der Stimme
- Stressbewältigung: Stimme und Stimmung im Einklang

5551-02 Steffen Voigt

Fr, 16.00 – 19.30 Uhr, Sa, 09.30 – 16.30 Uhr,
17. Apr. + 18. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen und einem sicheren Auftreten.

Themen:

- Phasen im Gesprächsverlauf
- Strukturiert argumentieren (5-Satz Technik)
- Wirksamer Einsatz von Körpersprache
- Fragetechniken zur Gesprächssteuerung
- Einwände unserer Gesprächspartner sicher entgegnen
- Aktives Hinhören
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?

5554-02 Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
24. Apr. + 25. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem- und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5554-04 Michael Gottaut

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Manipulative Rhetorik und Schlagfertigkeit

Methoden für die verbale Verteidigung

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Trainingskurs, welche Methoden manipulative Menschen einsetzen und wie Sie sich im Berufs- und im Privatleben schlagfertig und pfiffig dagegen wehren können.

5555-02 Edgar Achenbach

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Erfolgreich kommunizieren mit ChatGPT und Menschen

Im Zeitalter der künstlichen Intelligenz gewinnt die menschliche Kommunikation eine neue Bedeutung. Bei der Kommunikation mit ChatGPT gilt es, präzise Fragen und Aufgaben zu formulieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Doch oft haben wir Schwierigkeiten, genau diese Präzision auch in unseren Beziehungen zu unseren Kollegen umzusetzen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie erfolgreich aus einem völlig neuen Blickwinkel heraus kommunizieren können. Durch die Verfeinerung unserer Kommunikation – online wie offline – erhalten wir die Informationen und Reaktionen, die wir benötigen und wir können uns damit als Experten in unserem beruflichen Fachbereich zeitgemäß positionieren.

5559-02 Hans Peter Joerg
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Altersvorsorge – Bedarfsgerecht Geld ansparen

Nachhaltigkeit von soliden Investitionen

Bei Geldanlagen in Vorsorgedepots, Riester, Sparpläne und Einmalanlagen stellt sich immer die Frage nach der richtigen Mischung. Der Kurs gibt eine Einführung, wie sichere Anlagen aus Bargeld, Anleihen, Gold und Immobilien richtig aufgeteilt werden. Aktien und Aktienfonds erfüllen die sechs Kriterien für Mehrwert am besten. Mit Investition in Aktienfonds schafft man Produktivkapital und umgeht Inflation sowie Niedrigzins. Die Börsenschwankungen lassen sich, durch eine personalisierte Mischung gewinnmaximierender und verlustminimierender Fonds sowie ETFs, deutlich reduzieren. Abschließend erfolgt eine Einweisung in die Einzelaktienanalyse anhand von Alltagsbeispielen und Bilanzanalyse.

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

5560-02 **BU** Jan Neynaber
Mo + Di + Mi, 09.30 – 16.30 Uhr,
11. Mai – 13. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 175

Kommunikationstraining für Frauen Big Talk

Für das berufliche Vorankommen ist gekonnter Smalltalk sicher hilfreich. Wichtiger jedoch ist das Einmaleins des Big Talks. Denn die Beherrschung einer professionellen Kommunikation ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Der Kurs bietet den Teil-

nehmerinnen einen geschützten Rahmen, um auch eigene Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu reflektieren.

Themen:

- Einflüsse auf das Kommunikationsverhalten
- Grundlagen verbaler Kommunikation
- Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
- Praxisteil mit Rollenspielen und Fallbeispielen
- Professionelle schriftliche Kommunikation

Ziel ist die Optimierung des eigenen Kommunikationsverhaltens, um im Beruf noch erfolgreicher zu werden.

5561-02 **♀** Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5561-04 **♀** Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Juli + 19. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

**NEU im
Programm**

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie suchen neue Wege im Umgang mit Konflikten? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Vorgesetzten oder Kolleg:innen – auch in schwierigen Situationen? Sie möchten auf Einwände gelassen reagieren, ohne Ihr Gegenüber zum Konfliktgegner zu 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.

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

5563-02 **BU** Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

5563-04 **BU** Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

5563-06 Nord **BU** Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag

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. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

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

5564-02 **BU** Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

5564-04 **BU** Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Die Stadt der Zukunft

Wir bauen uns das ideale Frankfurt

Erinnern Sie sich noch? Als Kinder sind wir im Spiel mit unseren Legosteinen in Fantasiewelten getaucht. Kopf und Hände träumten sich unsere eigene Welt. An diesem Tag wollen wir mit der Methode des LEGO® Serious Play® unsere ideale Stadt bauen. Das Frankfurt unserer Träume.

5565-04 Michael Siebel
Sa, 09.30 – 17.15 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

**NEU im
Programm**

Storytelling

Kennen Sie das? Sie sitzen in einem Vortrag und werden mit Tonnen an Fakten überhäuft. Fakten, die zwar wichtig sind, die man sich aber unmöglich alle merken kann. Oder Sie wollen als Spezialist selbst etwas erklären und Ihr Gegenüber von einer guten Idee überzeugen, aber dann fallen Ihnen im entscheidenden Augenblick auch wieder nur trockene (und schnell vergessene) Argumente ein. Aber keine Angst. Es geht besser. Mit Geschichten und Emotionen. Denn in diesem Kurs lernen und üben Sie, wie Sie im Berufs-, Privat- und auch im Prüfungsleben mit dem Konzept des „Storytellings“ – also mit dem Erzählen von passenden Geschichten – Ihre Zuhörer:innen nicht nur spielend von Ihrem Wissen

überzeugen, sondern sie dabei auch noch spannend und gut strukturiert unterhalten.

5569-01 Edgar Achenbach
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Resilienz – mentale Widerstandskraft – zu stärken und neue Perspektiven für den Umgang mit Herausforderungen zu entwickeln. Basierend auf den sieben Säulen der Resilienz (Akzeptanz, Optimismus, Verantwortung, Netzwerk-, Lösungs-, Zukunftsorientierung) lernen Sie, schwierige Situationen gelassener zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Wir verbinden theoretische Inhalte mit praxisnahen Übungen. Durch interaktive Trainings, Einzel- und Gruppenarbeit lernen Sie, die sieben Säulen der Resilienz auf Ihre beruflichen und privaten Herausforderungen anzuwenden. Sie reflektieren Ihre Stärken und entwickeln Strategien, um den Alltag mit mehr Gelassenheit und Widerstandskraft zu gestalten.

5569-02 Alexandra Dornhof
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 15

5569-06 Alexandra Dornhof
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 15

Performance und Mindset Selbstwert, Resilienz und Präsentationstechniken

Mutig auftreten, klar sprechen, stark bleiben – dieser Bildungsurwahl ist für alle, die nicht länger im Hintergrund bleiben wollen. Wir lösen Blockaden, stärken Selbstsicherheit und Präsenz – ob im Job oder Alltag. Statt grauer Theorie erwarten Sie Bewegung, Begegnung und Herausforderungen. Sie entwickeln Ihr Mindset, trainieren Resilienz und üben Auftritte mit Kamera, Stimme und Haltung. Videoanalysen und Feedback machen Fortschritte sichtbar. Sie lernen, Lampenfieber zu meistern und souverän zu bleiben. Ziel ist, sich selbst klarer zu verstehen und überzeugend zu zeigen. Dieser Bildungsurwahl richtet sich an Menschen, die praxisnah und lebendig an sich arbeiten wollen – für mehr Sicherheit, Klarheit und Wirkung in Präsentationen, Gesprächen und Meetings.

5569-08 Alexandra Dornhof
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

NEU im Programm

Gestalte deinen eigenen Helden – dein visueller Protagonist

Tauche in die Welt der Heldenfiguren ein und entdecke, was einen Helden wirklich ausmacht. Lerne zentrale Archetypen wie den Helden, Forscher oder Schöpfer kennen und verstehre ihre Wirkung in Geschichten und Bildern. Danach entwickelst du dein persönliches Heldenbild mit eigenen Eigenschaften, Werten und einer Mission. Schritt für Schritt gestaltest du ein einfaches Charakterdesign – ganz ohne künstlerisches Vorwissen. Du gibst deinem Helden ein unverwechselbares Markenzeichen, das deinen Stil stärkt. Durch praxisnahe Übungen erfährst du, wie du ihn in Projekten, Trainings oder Präsentationen einsetzt und als kreatives Werkzeug im Alltag nutzt.

NEU im Programm

5569-10 Alexandra Dornhof
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105, Mat. Kosten € 2,50

NEU im Programm

Coaching erlernen und anwenden

Mit viel Spaß und Freude erlernen Sie hier bewährte Coaching-Methoden und Techniken. Diese sind äußerst hilfreich in beruflichen Situationen, aber auch in ihrem täglichen Leben. Ob im Gespräch mit Mitarbeiter:innen oder Kolleg:innen, im privaten Bereich oder gar in der Familie: Coachingwissen hilft Ihnen dabei, komplexe menschliche Konstellationen und verbundene Themen souverän, gelassen und zielfokussiert aufzulösen. In interessanten Rollenspielen lernen Sie Schritt für Schritt den Coachingprozess kennen und die jeweils passenden Fragen während der einzelnen Phasen zu stellen. Vertieftes Hintergrundwissen und die Übungen in der Gruppe helfen Ihnen das Gelernte bestens zu verfestigen.

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

5565-06 Jörg Schuler

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Coaching

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 haben die Anforderungen an den Einzelnen stark verändert. Es wird Eigenverantwortlichkeit, Flexibilität und Teamfähigkeit erwartet. In diesem Bildungsurwahl 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

5565-02 Michael Siebel
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Mediation

Basiskurs Mediation

Mediation erfreut sich wachsender Beliebtheit und ist als Konfliktlösungsverfahren gesellschaftlich anerkannt und zunehmend im Bewusstsein der breiten Bevölkerung angekommen. In diesem Bildungsurwahl geht es darum, Konflikte bzw. Diskrepanzen von Bedürfnissen und Interessen von vornehmlich lösungsfokussiert in den Blick zu nehmen. So werden die Ressourcen der Beteiligten angesprochen und verstärkt, damit die Streitparteien letztendlich ihre Arbeits- und Lebenssituation verbessern und selbstwirksam akzeptable Lösungen für sich finden können.

Themen:

- Lösungsfokussierte Fragen
 - Auftragsklärung (Arbeitsbündnis)
 - Motivation für Veränderungen
 - Konsensbildung
 - Umgang mit Fehlern
 - Integration verschiedener Mediationsansätze
- Zusatzkosten: € 5 (im Kurs zu zahlen)

5574-02 Anita Heyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

5574-04 Anita Heyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Präsentieren

Auftritt – Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert.

Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts“-Situationen durchspielen.

5577-02 Patricia Leinhos

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,

14. März + 15. März, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 78

5577-04 Patricia Leinhos

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,

06. Juni + 07. Juni, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 78

5577-06 Patricia Leinhos

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,

15. Aug. + 16. Aug., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 78

Visualisierung

Visualisierung als Future Skill

Entfesseln Sie Ihre Visualisierungsskills mit Sketchnotes. Hier dreht sich alles darum, wie Sketchnotes gezielt einsetzt 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

NEU im Programm

verständlich darstellen kann, um komplexe Zusammenhänge besser zu vermitteln.

5580-02 BU Alexandra Dornhof

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 17

Train the Trainer – kompakt

Das komplette Einstiegspaket für Kursleitung und Erwachsenenbildung -

Wissen ist ein Gut, das sich vermehrt, wenn man es teilt. Und damit Sie demnächst erfolgreich als Schulungsleiter unterwegs sein können, erhalten Sie in diesem Kurs eine praxisorientierte Kompateteinführung in die Welt der Erwachsenenbildung. Dabei behandeln wir unter anderem die Grundlagen des didaktischen Designs inklusive der Kursplanung, Präsentations- und Methodenkompetenz für Trainer*innen, den Einsatz von Aktivierungstools, die speziellen Anforderungen des Onlineunterrichts und den Umgang mit Störungen. Selbstverständlich wird der moderierten Diskussion von individuellen Fallbeispielen Raum gegeben und auch ein Probetraining durchgeführt.

5594-04 Edgar Achenbach

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 105

NEU im Programm

BU Business NLP Basis

Mit NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) erhalten Sie eine der effektivsten Möglichkeiten, sich gezielt und sehr effektiv zu verändern. Sie lernen sich selbst immer wieder in einen exzellenten Zustand zu bringen und eine neue persönliche Freiheit zu erleben. Davon profitieren Sie privat ebenso wie Ihr berufliches Umfeld. Darüber hinaus werden Sie angeleitet, durch Verinnerlichung des NLP-Wissens, ihren eigenen Stil zu entwickeln und die Formate integrativ und situationsspezifisch anzuwenden.

- Einführung in die Grundlagen des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)
- Ziel-Modelle, wohlgeformte Zieldefinition
- Verbesserung der Wahrnehmung
- Moment of Excellence
- Change History
- Seiten-Modell (Weiterentwickeltes Six-Step-Reframing)
- Inhaltliches Reframing (Kontext, Bedeutung) u.v.m.

5598-02 BU Anita Heyer

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

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 Führungskenntnisse 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)

5597-02 BU Rainer Kreck

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

5601-02 ☈ BU Regina Siepelmeyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

5601-04 ☈ BU Regina Siepelmeyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 290

Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-06 ☈ Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr.**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 105

Debattieren

Positionen vertreten und andere überzeugen

Trainieren Sie die Kunst des überzeugenden Debattierens für den beruflichen Erfolg. Unser praxisorientiertes Seminar basiert auf der englischen Debattiertradition und vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, Argumente zu finden und unter Zeitdruck aufzubereiten, sie in klare und anregende Sprache zu fassen, überzeugende Körpersprache einzusetzen und erfolgreich mit Widerständen umzugehen. Sie werden in vier Debatten-Wettkämpfen und vielen praktischen Übungen reichlich Gelegenheit haben, das gelernte anzuwenden. Damit verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für erfolgreiche Meetings, Verhandlungen und Diskussionen. Individuelles Feedback hilft Ihnen dabei. Denn andere zu überzeugen ist eine wichtige Kernkompetenz, egal ob im Management, in Parteien, Vereinen oder im privaten Alltag.

5604-02 Dirk Engel
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug.**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 105

Business Knigge

Einführung

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie man

sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirche und Adel verhält.

Themen:

- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit – branchenabhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrekte Anrede unter Beachtung der Hierarchien
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-02 Anja Rassmann
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Feb.**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 50

5611-04 Anja Rassmann
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Juni**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 50

Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:

- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumphen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgsstrategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-06 Anja Rassmann
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. März**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 50

5611-08 Anja Rassmann
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Juli**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 50

Restaurant Knigge 2.0

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil in der VHS

Theorie:

- Literarische Vorspeise

- Neues Bedürfnis nach Tischkultur – modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil im Restaurant

Praxis:

- Die Auffindung des Tisches als Zwischengang
- Das Einmaleins bei Tisch als Hauptspeise
- Dos & Donts zur Nachspeise

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. 30 – 50 €.

5611-10 Anja Rassmann
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Apr.**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 50

Business-Knigge für Frauen

Farbe und Stil

Der erste Eindruck zählt! Die Art, wie ich mich kleide, sagt sehr viel über mich und meine Haltung aus. Um zu verstehen, welche Business Dresscodes heute aktuell sind, geben wir Ihnen einen Überblick. Ziel ist es, Ihnen die Kleidungsstile näher zu bringen und Ihre Individualität zu steigern, ohne dass Ihre Marke als Gesamtbild verliert.

Themen:

- Sieben Grundregeln für ein stilsicheres Outfit
- Grundregeln für ein souveränes Auftreten
- Branchen- und unternehmensabhängige Regeln
- Regeln von Business Outfit und gängige Business-Dresscodes
- Tops und Flops der Dresscode-Arten
- Styling-Tipps
- Farb- und Stil; Welcher Typ bin ich?

Hinweis: Bitte fügen Sie Ihre E-Mail Anschrift zur Anmeldung bei. Die Kursleiterin nimmt zur individuellen Erstellung einer Farb-Stilkarte im Vorfeld Kontakt zu Ihnen auf.

5611-12 ☈ Anja Rassmann
Fr, 16.15 – 19.30 Uhr, Sa, 10.00 – 16.30 Uhr,
17. Apr. + 18. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 75

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit

in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss.

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

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

5623-02 Jeannette Werner
Mo–Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Wirtschaft, Ratgeber

Fester Job und Existenzgründung

Erfolgreich in die Selbstständigkeit neben dem Job

Eine Idee für die Selbstständigkeit geht Ihnen seit langem im Kopf herum? Warum nicht die Geschäftsidee erst einmal nebenbei ausprobieren, klein anfangen und Ihre Selbstständigkeit nach und nach ausbauen? Starten Sie in die Teilzeit-Selbstständigkeit! Sie behalten Ihr festes Einkommen und gleichzeitig gehen Sie Ihrer Leidenschaft nach! In diesem Kurs erfahren Sie, welche Punkte Sie von der Idee bis zur Umsetzung beachten sollten. Sie erhalten Informationen zu folgenden Themenbereichen, die Sie für einen erfolgreichen Start benötigen:

- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Der Businessplan
- Finanzplanung
- Rechnungen und Steuern
- Versicherungen
- Marketing (analog und digital)
- Das Leben in der Selbstständigkeit – Zeitmanagement

5650-02 Marianna Fischer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Von der Idee zum eigenen Unternehmen

Gestalte dein Geschäftsmodell

Sie haben eine fundierte Idee und wollen sich selbstständig machen? Aber wie geht es jetzt weiter?

Sie möchten wissen, ob Ihre Idee ein solides Fundament für eine Unternehmensgründung ist, bevor Sie viel Zeit, Energie und Geld investieren? Das Ziel des Kurses ist es, Ihre Geschäftsidee zum Leben zu erwecken. Gemeinsam erarbeiten wir ein wettbewerbsfähiges und umsetzbares Geschäftsmodell entlang der 9 Schlüsselfaktoren des Business Model Canvas.

Themen

- Was begeistert meine Kunden:innen und wie erreiche ich sie?
- Was brauche ich, um mein Angebot herzustellen und anzubieten?
- Wie profitabel ist mein Geschäft?

Am Ende des Workshops haben Sie ein ausgearbeitetes Konzept für die Umsetzung Ihrer Geschäftsidee und können die nächsten Schritte zur Gründung angehen.

5651-02 Heike Caligari
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z. B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

Zusatzkosten: ca. € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5653-02 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
19. Juni + 20. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

5653-04 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
03. Juli + 04. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Bei Geldanlagen in Vorsorgedepots, Riester, Sparpläne und Einmalanlagen stellt sich immer die Frage

nach der richtigen Mischung. Der Kurs gibt eine Einführung wie sichere Anlagen aus Bargeld, Anleihen, Gold und Immobilien richtig aufgeteilt werden. Aktien und Aktienfonds erfüllen die sechs Kriterien für Mehrwert am besten. Mit Investition in Aktienfonds schafft man Produktivkapital und umgeht Inflation sowie Niedrigzins. Die Börsenschwankungen lassen sich, durch eine personalisierte Mischung gewinnmaximierender und verlustminimierender Fonds sowie ETFs, deutlich reduzieren. Abschließend erfolgt eine Einweisung in die Einzelaktienanalyse anhand von Alltagsbeispielen und Bilanzanalyse.

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

5658-02 Jan Neynaber
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **28. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Finanzplanung

Geldanlage im aktuellen Zinsumfeld

Wir leben aktuell in turbulenten Zeiten. Experten reden von einem fragilen (gebrechlichen) Finanzsystem. Kriege, De-Globalisierung, Klimakrise, extrem hohe Staatsverschuldung, massive Geldentwertung, Dekarbonisierung prägen den Alltag. Wir erarbeiten gemeinsam, was das für konkrete Auswirkungen auf Ihr Ersparnis bzw. noch anzusparendes Vermögen hat. Wir arbeiten praxisnah und geben Ihnen viele Anregungen, wie sie von diesen Turbulenzen profitieren können.

5659-02 Dieter Kern
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **14. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

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



BWL, VWL, Rechnungs- wesen, Betriebspraxis

Volkswirtschaftliche Grundlagen für Privatanleger:innen

Volkswirtschaftliche Grundkenntnisse und ihre Einordnung sind für Privatanleger:innen unerlässlich. Sie erfahren, welche volkswirtschaftlichen Indikatoren wichtig sind und welche Folgen sich hieraus für die eigene Anlage ableiten.

Inhalte:

- Funktionsweise von Börsen
- Orderarten
- Konjunkturzyklen und Konjunkturindikatoren
- Die Rolle der Notenbanken

5701-02 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

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

Themen:

- BWL:
- Unternehmensrechtsformen
 - Grundlagen der Organisationslehre
 - betriebliche Steuerlehre
 - Grundlagen der Personalwirtschaft
- VWL:
- Notwendigkeit des Wirtschaftens
 - Bedürfnisse und Güter
 - Grundlagen der Preisbildung
 - Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens
 - Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation
 - Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft

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

5701-04  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Kapitalertragsteuer für Privat-anleger:innen

Die Kapitalertragsteuer ist für viele Privatanleger:innen ein wichtiges Thema. Der bürokratische Aufwand kann hierbei schnell sehr groß werden. Sie erfahren, wer zur Abgabe einer Kapitalertragsteuererklärung verpflichtet ist, welche Besteuerungsgrundsätze gelten und in welchem Gesetz Sie diese Grundlagen finden.

Inhalte:

- Abgeltungsteuer
- Besteuerung ausländischer Kapitalerträge
- Verlustverrechnungstöpfe
- Besonderheiten bei Aktienanlagen
- Besonderheiten bei Warentermingeschäften

Bitte mitbringen: Taschenrechner

5708-02 Rocco Zunic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-02 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5709-04 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen

zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z. B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:

- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-06 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5709-08 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-10 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

5709-12 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Anlagestrategien für Privatanleger:innen

Trotz einer hohen Produkt- und Analyse-kenntnis fällt es vielen Privatanleger:innen schwer, eigene Anlagestrategien für die Börse zu konzipieren. Sie lernen die wichtigsten Anlagestrategien und die dazugehörigen relevanten Indikatoren kennen und erhalten einen grundsätzlichen Einblick in die unterschiedlichen Zielsetzungen verschiedener Anlagestrategien. Vorkenntnisse in den Produktklassen Anleihen, Aktien und Optionen werden vorausgesetzt.

Inhalte:

- Income-Strategien
- Value-Strategien
- Growth-Strategien
- Absicherungsstrategien
- Direktionale Strategien

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**NEU im
Programm**

5710-02 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:

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

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

5712-02 Fritz Reidenbach
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Risk Management

Der zweitägige Kurs „Grundlagen des Risikomanagements“ vermittelt zentrale Konzepte und Methoden, um Risiken zu identifizieren, zu bewerten und zu steuern. Theorie und praxisnahe Übungen greifen ineinander, sodass Teilnehmende das Gelernte direkt anwenden können. Inhalte: Definitionen, Risikoidentifikation, qualitative und quantitative Bewertungen, Praxisbeispiele aus verschiedenen Branchen sowie die Erstellung und Umsetzung von Risikomanagement-Plänen. Ergänzend werden Ansätze zur Überwachung, Steuerung und Kommunikation von Risiken behandelt.

5720-04 Rüdiger Fecher
Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr,
27. Feb. + 28. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

NEU im Programm

Projektmanagement mit KI-Unterstützung

Projekte professionell planen und kontrollieren Prince2

In einer Zeit rasanter Veränderungen ist professionelles Projektmanagement der Schlüssel zum Erfolg! Dieses Bildungsurlaubsseminar vermittelt praxisnahes Wissen zu Planung, Durchführung und Steuerung von Projekten. Sie lernen bewährte Methoden wie PRINCE2, PRINCE2 Agile und PMI kennen und erhalten Einblicke in Zertifizierungsmöglichkeiten. Zudem erfahren Sie, wie Digitalisierung und Künstliche Intelligenz die Projektarbeit verändern – und wie Sie diese Entwicklung aktiv gestalten können.

NEU im Programm

Themen:

- Projektinitiierung und -definition
- Planung, Organisation und Strukturierung
- Controlling und Steuerung
- Projektabschluss und Einbettung
- Chancen und Grenzen von KI im Projektmanagement

5721-02 Nord Volkwart Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**
Nordwestzentrum; € 290

5721-04 Nord Volkwart Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 290

NEU im Programm

Agile Ansätze im Projektmanagement

Am Beispiel von PRINCE2®

Neben klassischen und prädiktiven Projektmanagementmethoden hat sich der agile Ansatz etabliert. Mit seinen Werten, Prinzipien und Arbeitsweisen unterscheidet er sich deutlich vom klassischen Projektmanagement. 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:

- Agile Prinzipien und Verhaltensweisen
- Anforderungen und User Stories
- Agile Teams und weitere Rollen
- Servant Leadership
- 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)

5721-06 Nord Volkwart Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

5721-08 Nord Volkwart Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Führung im Projekt

Führung und Kommunikation im Projekt – Bildungsurlaub

Projekte erfordern mehr als Planung und Organisation: Sie verlangen klare Kommunikation, situative Führung und ein Verständnis für Dynamik und Teamprozesse. In diesem Bildungsurlaub reflektieren

Sie Ihre Rolle als Projektleitung oder Teammitglied, lernen Führungsstile und Organisationstheorien kennen und entwickeln Strategien für gelingende Zusammenarbeit.

Themen u. a.:

- Führungsrollen und -stile
- Teambildung und Kommunikation im Projekt
- Servant Leadership
- Konfliktlösung und gewaltfreie Kommunikation
- Psychische Gesundheit und Work-Life-Balance

5722-10 Nord Volkwart Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

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.

5725-02 Fritz Reidenbach
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 310

SAP® Live-Online-Seminare

Teilnehmende erhalten ein Original SAP®-Bildungs-partner-Zertifikat. Während der Seminare besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Hinweis: Wir übersenden folgende Daten an die Firma alfatraining, damit Sie am Kurs online teilnehmen können: Vorname, Name, E-Mail-Adresse. Voraussetzung: sehr gute PC-Kenntnisse, Installation der App alphaview auf Ihrem Computer, stabile Internetverbindung und ein Headset.

SAP® Grundlagen: Navigation

Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmer:innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxis-



nah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden.

Themen:

- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System
- Navigation: SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen in SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen in SAP

5727-02 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,
27. Feb. + 28. Feb., 2x
Online; € 359

5727-04 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,
27. März + 28. März, 2x
Online; € 359

5727-06 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,
24. Apr. + 25. Apr., 2x
Online; € 359

5727-08 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,
22. Mai + 23. Mai, 2x
Online; € 359

5727-10 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,
26. Juni + 27. Juni, 2x
Online; € 359

5727-12 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,
24. Juli + 25. Juli, 2x
Online; € 359

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

Für Anwender:innen im Bereich Finanzbuchhaltung

Es werden die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA vermittelt. Im Fokus stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Pflegen von Kreditoren-/Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren-/Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahllaufs/Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung

- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, Buchführungskenntnisse

5728-02 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,
06. Feb. + 07. Feb., 2x
Online; € 359

5728-04 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,
12. Juni + 13. Juni, 2x
Online; € 359

Einkauf in SAP® S/4HANA

Für Anwender:innen im Bereich Einkauf und Materialdisposition

NEU im Programm

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den

Umgang mit Einkaufsstammdaten, Bestellprozessen und Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA.
Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen

5729-02 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,
06. März + 07. März, 2x
Online; € 359

5729-04 N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,
10. Juli + 11. Juli, 2x
Online; € 359

Xpert Business

Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf. Das Kurs- und Zertifikatssystem ist modular aufgebaut. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ.

Mehr Informationen

Hans-Peter Matthias, Tel. 069 212-39996
E-Mail: hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de
oder im Internet: www.business-zertifikate.de

Xpert – Finanzbuchführung I

Zertifikatslehrgang

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Es handelt sich hier um den ersten der aus drei Teilen bestehenden Buchführungslehrgangs. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5740-02 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Apr. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnenmannstraße; € 350, Mat. Kosten € 27

Xpert – Finanzbuchführung II

Zertifikatslehrgang

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiede-

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

nen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgssrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5741-02 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Feb. – 07. Apr., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 350, Mat. Kosten € 27

Xpert – EDV – Finanzbuchführung mit Lexware

Zertifikatslehrgang

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen in der doppelten Buchführung. Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen: Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes, Buchungseingaben, Ausgaberoutinen, Debitoren- und Kreditorenverwaltung, Jahresabschlussarbeiten, betriebswirtschaftliche Auswertungen. Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Finanzbuchhaltung I + II

5742-02 Fritz Reidenbach

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Mai – 17. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 325, Mat. Kosten € 27

Vorbereitung Zertifikatsprüfung

Finanzbuchführung

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Finanzbuchführung vorbereitet und üben in den Kontenrahmen (SKR), die bei der Prüfung benutzt werden müssen.

Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder II

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

Finanzbuchführung I

5744-02 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Juni – 09. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Finanzbuchführung II

5745-02 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Apr. – 23. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Office-Training

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger:innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastsystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler.

Ziel: Das Beherrschung des 10-Finger-Tastsystems

5791-02 Gabriele Endisch

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. März – 15. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

5791-04 Gabriele Endisch

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. März – 16. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

5791-06 Gabriele Endisch

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. Mai – 08. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

5791-08 Gabriele Endisch

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Mai – 11. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Bewerbung, Berufs- orientierung

Bewerbungstraining kompakt

Anfangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgespräches erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:

- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.

5801-02 Gabriele Spengler

Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **07. März, 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

5801-04 Gabriele Spengler

Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Einstellungstestvorbereitung

Für den mittleren feuerwehrtechnischen Dienst

5835-04 Roland Strumpf; Lutz Kotthoff

Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **07. Feb. + 08. Feb., 2x**
Online; € 99, Mat. Kosten € 10

5835-06 Roland Strumpf; Lutz Kotthoff

Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **28. Feb. + 01. März, 2x**
Online; € 99, Mat. Kosten € 10

5835-08 Roland Strumpf; Lutz Kotthoff

Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
Online; € 99, Mat. Kosten € 10

5835-10 Roland Strumpf; Lutz Kotthoff

Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **08. Aug. + 09. Aug., 2x**
Online; € 99, Mat. Kosten € 10

Gesund am Arbeitsplatz

Erholsamer Schlaf

Schlaffördernde Ernährung, Bewegung und Entspannung

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Schlaf fördern können. Im Mittelpunkt des Workshops stehen drei Themenbereiche: Bewegungsabfolgen für besseren Schlaf, eine Entspannungstechnik (einfache Meditation) und Informationen zu Lebensmitteln, die den Schlaf beeinflussen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihr Schlafgleichgewicht weiter fördern können. Alle Übungen und Empfehlungen sind leicht zu Hause umsetzbar.

3025-01 Sabine Berger

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 28

Mindful2Work

Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

Mindful2Work ist ein praktisches Training, das darauf abzielt, den Stress im Beruf und darüber hinaus zu reduzieren und mehr Lebensfreude zu gewinnen. Sie erfahren, wie Sie Stresssymptome erkennen und vorbeugen können. Bewegungs- und Yogasequenzen sowie Achtsamkeitsmeditationen unterstützen Sie darin, sich ruhiger und leistungsfähiger zu fühlen.

Inhalte:

- 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

3103-10 West **BU** Nicole Zijnen

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

3103-11 Nord **BU** Nicole Zijnen

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

Nordwestzentrum; € 290

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

Durch Hatha Yoga und Meditation können Sie Ihre Balance und Widerstandskräfte stärken. Sie üben einfache Yogasequenzen und kurze Meditationen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkung
- Strategien bei akutem und chronischem Stress
- Wege zu mehr Gelassenheit
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Hatha-Yoga-Techniken: Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen, Meditation

Materialkosten: € 5 für Kopien.

Nicht geeignet für Schwangere.

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

Di – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Apr. – 10. Apr., 4x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 235

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

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

3135-04 West **BU** Caroline Pauls-Albert

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Yoga

Für Teilzeitbeschäftigte

Gerade Teilzeitbeschäftigte jonglieren häufig zwischen Beruf und privaten Anforderungen (Care-Arbeit, eigene Krankheit, mehrere Jobs). Yoga kann helfen, die Balance in den vielfältigen Anforderungen zu finden, ohne die eigenen Bedürfnisse dabei aus dem Blick zu verlieren. Gönnen Sie sich eine Auszeit und erfahren Sie dabei mehr zu den vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten des Yoga. Sie schärfen dabei Ihre Stresswahrnehmung und lernen, wie sie frühzeitig mit Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations-, Achtsamkeitsübungen und Meditation (Dhyana) gegensteuern können.

Für Teilzeitbeschäftigte mit max. 20 Std./Woche.

3141-01 **BU** Dr. Petra Laubach; Barbara Barres

Mo – Do, 09.00 – 14.30 Uhr, **03. Aug. – 06. Aug., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

Rückenfit und gelassen mit Business Yoga

Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag

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 entschleunigen und Herausforderungen gelassener begegnen zu können.

3143-01 West **BU** Sonja Holzschuh

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Dieser Bildungsaufenthalt soll Ihnen Impulse geben, um nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Sie identifizieren 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, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

3185-02 **BU** Amalia Boutrid

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

3185-03 **BU** Amalia Boutrid

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 290

Mood Food

Essen für gute Laune und einen klaren Kopf

Erfahren Sie kompakt und praxisnah, wie die Ernährung Ihre Stimmung, Konzentration und Stressbewältigung beeinflusst. Sie lernen die Verbindung zwischen Darm und Gehirn kennen, entdecken wichtige Nährstoffe für mentale Stärke und erhalten praktische Tipps für alltagstaugliche Ernährungsroutinen.

3209-01 Florentine Budde
So, 13.00 – 17.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Stark durch die richtige Ernährung Ernährungsimpulse und Krafttraining

Ob Muskelaufbau, Kraft oder stabile Knochen – die Basis bildet ein Zusammenspiel zwischen gezielter Ernährung und effektivem Krafttraining. Sie lernen die wichtigsten Nährstoffe kennen, berechnen Ihren individuellen Kalorienbedarf und erfahren, wie die Ernährung den Muskelaufbau unterstützt und die Knochen stärkt. Praktische Trainingsimpulse ergänzen das verständlich aufbereitete Hintergrundwissen und sorgen für eine spannende Mischung aus Theorie und Praxis – direkt anwendbar im Alltag.

Bitte mitbringen: Sportkleidung sowie ein (Hand-)Tuch zum Abdecken der Matte.

3213-01 Ruben Starzicny
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **07. Februar, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Achtsamkeit mit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

MBSR light: Stressreduktion durch Achtsamkeit

Mit den Methoden des MBSR können Sie Stress und Burnout vorbeugen und Wohlbefinden und Gesundheit fördern.

Kern des Programms bilden meditative Übungen, sanfte Körperarbeit aus dem Yoga, Reflexionen in der Gruppe, Kommunikationsübungen und kurze Theorie-Einheiten. Tägliches und eigenverantwortliches Üben zwischen den Kurseinheiten ist wesentliches Element für den Kurserfolg.

Im Vergleich zu einem klassischen MBSR-Kurs sind die Kurstermine eine Stunde kürzer und Ihre tägliche Übungspraxis daheim etwa halbiert.

3370-08 Frank Cibulski
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Juli – 31. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Early Bird Meditation

Morgens sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt. Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

3372-06 Frank Cibulski
Di, 06.30 – 07.00 Uhr, **16. Juni – 04. Aug., 8x**
Online; € 27

Bewusster bewegen, stressfreier leben – mit Alexander-Technik
Kennen Sie Verspannungen, innere Unruhe, schlechte Haltung, das Gefühl ständig „unter Strom“ zu stehen? Ohne es zu merken, greifen wir zu unbewussten Bewegungsmustern: Wir ziehen die Schultern hoch, halten die Luft an oder pressen den Kiefer zusammen. Mit der Alexander-Technik lernen Sie, diese Gewohnheiten frühzeitig wahrzunehmen und konstruktiv zu verändern. Sie entwickeln ein feines Gespür für Ihren Körper und entdecken, wie Sie mit mehr Leichtigkeit und Klarheit auf äußere Anforderungen reagieren können – in alltäglichen Bewegungen und Ihren Alltagsaufgaben. Sie erfahren wie Haltung und Nervensystem zusammenwirken, wie Sie ungünstige Gewohnheiten erkennen und verändern. Ziel ist nicht „mehr tun“, sondern natürlich „weniger tun“.

3410-01 West Gabriele Breuninger
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

Yin Yoga

Schwerpunkt: Rücken und Hüfte

Der Schwerpunkt liegt auf wohltuenden Yin Yoga Übungen für den Rücken und die Hüften. Dazu gehören Hüftöffner sowie Vor- und Rückbeugungen für den Rücken. Die intensiven Dehnungen können helfen, die Hüfte zu lockern und den Rücken zu entspannen.

3568-10 Brigitte Lange
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Locker im Nacken: Mobilität statt Spannung

Übungen gegen Verspannungen kennenlernen

Verspannungen in Schultern und Nacken sind weit verbreitet – langes Sitzen, Stress und einseitige Belastungen können zu Beschwerden führen. In diesem Tagesworkshop lernen Sie gezielte Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können. Ergänzt durch einfache Entspannungstechniken lässt sich das Gelernte mühelos in den Alltag integrieren.

3995-20 Heidi Gumbert
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **21. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 49

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.

Schreiben Sie an
inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de
Telefon: 069 212 30606

Kursanmeldung und Information

Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns an – wir helfen gerne!

Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie auf vhs.frankfurt.de.

Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

Hinweise zur Zahlung

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen per E-Mail oder per Post geschickt. Bei Online-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung direkt im Anschluss an die Buchung per E-Mail zugestellt.

Online

Buchen Sie rund um die Uhr:

vhs.frankfurt.de

Info-Telefon

069 212-71501

Mo – Fr 9 – 18 Uhr

Schriftlich

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnenmannstraße 13
60314 Frankfurt a.M.

Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei.

Persönlich

Ein Termin in der VHS – der schnellste Weg zur richtigen Ansprechpartner:in!

vhs.frankfurt.de/termin



VHS Sonnenmannstraße – Zentrale

Sonnenmannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Do 14 – 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr

Fr 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 18 Uhr, Mi 9 – 13 Uhr

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Servicezeiten während der Schulferien. Sie finden diese unter vhs.frankfurt.de/anmeldung



Wir setzen auf Qualität!

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

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

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

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de



Unser gesamtes Angebot mit rund 2.800 Kursen und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder in unserem Gesamtprogramm.



@vhsfrankfurt



@vhs.frankfurt

