

Bildungsurlaub

vor Ort in unseren VHS-Bildungszentren
und online



Programm Frühjahr/Sommer 2026

Mach mal Bildungsurlaub

Eine Woche für Ihre Weiterbildung – intensiv und kompakt

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

Gesundheitsbewusst und aktiv den Berufsalltag gestalten

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

Intensiv eine Sprache lernen

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

Beruflich weiterbilden

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

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

Aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik oder

Umwelt bearbeiten

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

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

vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub



Inhalt

Kursanmeldung und Information.....	4
VHS-Unterrichtsorte.....	78

 Gesellschaft, Politik, Psychologie	6
 Frankfurt, Region, Umwelt	14
 Kunst, Kultur, Kreativität	15
 Gesundheit	17
 Sprachen.....	26
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	38

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



Planen Sie frühzeitig!

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

❶ Kursanmeldung und Information

🌐 Online

Buchen Sie rund um die Uhr: **vhs.frankfurt.de**

📞 **Info-Telefon 069 212-71501**

Mo – Fr 9.00 – 18.00 Uhr

📄 Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

👤 Persönlich

Tipp: Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin!

vhs.frankfurt.de/termin



VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

VHS-Zentrum Nord

im Nordwestzentrum (NWZ),
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

VHS-Zentrum West

im Bildungs- und Kulturzentrum Höchst (BiKuZ),
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

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

☒ Keine schriftliche Anmeldung, ❶ Informationsblatt zur Veranstaltung,
☒ Angebote für Frauen, ☒ Bildungsurlaub, TN = Teilnehmer:in
Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen per E-Mail oder per Post geschickt. Bei Online-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung direkt im Anschluss an die Buchung per E-Mail zugestellt.



Gesellschaft, Politik, Psychologie

Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

Ein stabiles Selbstmitgefühl kann in Zeiten von Unsicherheit und ständigem Wandel ein wichtiger Anker sein. Durch Kurzvorträge, Reflexionen, praktische Übungen und Meditationen üben wir, „den inneren Kritiker“ zum Verbündeten zu machen, achtsam mit schwierigen Gefühlen umzugehen und die Beziehung zu uns selbst und anderen achtsamer zu gestalten. Selbstmitgefühl unterstützt uns dabei, einen gesunden Umgang mit psychosozialem Stress zu kultivieren. Ziel des Bildungsurlaubs ist es, einen bewährten Weg zu Selbstakzeptanz und innerer Stärke mit uns selbst zu erfahren und verstärkt im eigenen Leben zu kultivieren.

1003-14 **BU** Sigrid Huth-Kitlikoglu

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

1003-15 **BU** Sigrid Huth-Kitlikoglu

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Täglich müssen wir uns neuen, teilweise belastenden Herausforderungen stellen – beruflich wie privat. Resilienztraining hilft, souveräner damit umzugehen. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen.

Durch eine Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen erlernen Sie, Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um so Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän bewältigen zu können. Ziel ist es, Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln. Wichtiger Bestandteil ist die intensive Selbstreflexion. Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-20 Nord **BU** Sabine Pütz

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

Nordwestzentrum; € 280

1003-21 Nord **BU** Sabine Pütz

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**

Nordwestzentrum; € 290

Sinnvoll und Resilient

Freude und Sinn im Beruf (wieder-)entdecken

NEU im
Programm

Sinn im Leben zu empfinden ist eine der sieben Säulen der Resilienz. Monotone Routinen, Zeitdruck, begrenzte Gestaltungsmöglichkeiten und fehlende Wertschätzung können im Berufsalltag jedoch zu einer tiefgreifenden Sinnkrise führen, unabhängig von der beruflichen Tätigkeit. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen aufbauend auf aktuellen Erkenntnissen der Arbeitspsychologie und Neurowissenschaft fundierte Ansätze, um:

- die Sinnhaftigkeit Ihrer beruflichen Tätigkeit systematisch zu reflektieren und neu zu verankern
- Ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken
- konkrete Stressbewältigungsstrategien für Ihren Arbeitskontext zu entwickeln

Im Fokus wird stehen, wie trotz begrenzter Ressourcen kleine Veränderungen bewirkt werden können.

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

1003-29  Marina Anastasia Bucur

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Die Weisheit der Wildnis

Natürliche Selbststärkung für Krisenfestigkeit

Hier steht die Natur als Quelle für Ruhe, Klarheit und Inspiration im Mittelpunkt. Sie lernen Methoden der Achtsamkeit in der Natur sowie Elemente des Natur-Mentaltrainings kennen und erfahren, wie diese Ihre persönliche und berufliche Entwicklung unterstützen können. Durch theoretische Impulse, Reflexion und praktische Übungen im Freien erkunden Sie Ihre Ressourcen, klären Ihre Werte und stärken Ihre Haltung. Die Natur wird so zum Resonanzraum für Selbstwahrnehmung und Verbundenheit – und zu einer erfahrbaren Lebensgrundlage, die es zu schonen gilt. Bitte beachten: Tägliches „Draußen-sein“ ist wesentlicher Bestandteil des Programms!

Zusatzkosten: € 5 für Material (im Kurs zu zahlen), um eine Spende vor Ort für eine extern gebuchte Wald-Führung wird gebeten.

1003-43  Michaela Dalchow

Mo–Fr, 09.00 – 16.20 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

Naturfreundehaus Hexenloch Bad Vilbel; € 280

NEU im
Programm

Neuropsychologie der Haltung

Wie Werte, Humor und Resilienz unseren Berufsalltag prägen

In einer Zeit, die von hohem Druck und komplexen Herausforderungen geprägt ist, wird unsere innere Haltung zum entscheidenden Erfolgs- und Gesundheitsfaktor. Doch was genau ist Haltung?

Wie entsteht sie im Gehirn? Und vor allem: Wie können wir sie aktiv gestalten, um auch unter Stress handlungsfähig, authentisch und gesund zu bleiben?

Wir tauchen ein in die faszinierende Welt der Neuropsychologie und erfahren, wie Werte, Humor und Resilienz zusammenwirken und unseren beruflichen Alltag prägen. Wir entschlüsseln neuronale Muster, die hinter Stressreaktionen und motivationsraubenden Denkfällen liegen und lernen sie zu beeinflussen. Für alle, die mehr Gelassenheit, Stabilität und Freude in Arbeitsleben und Alltag suchen!

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

1006-01  Marina Anastasia Bucur

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

NEU im
Programm

Medienpsychologie im digitalen Zeitalter

Individuelle und gesellschaftliche Auswirkungen von Mediennutzung und -rezeption

Medien sind allgegenwärtig und beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, die psychologischen Wirkmechanismen von Social Media, Algorithmen und klassischen Medien zu verstehen und deren Wirkung kritisch zu reflektieren. Sie analysieren, wie Medien unsere Wahrnehmung prägen, welche Interessen hinter Inhalten stehen können und wie manipulative Techniken funktionieren. Durch interaktive Übungen und Diskussionen entwickeln Sie Strategien, um Medien bewusster im Beruf wie auch im Privaten einzusetzen. So gewinnen Sie Souveränität im Umgang mit der Informationsflut. Ein Kurs für alle, die verantwortungsvoll und selbstbestimmt in einer multimedial geprägten Welt handeln möchten.

1006-35  Marina Anastasia Bucur

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Einfach souverän: Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Herausforderungen in Beruf, Gesellschaft und Alltag bewusst begegnen

Um im Beruf und Alltag souverän mit unterschiedlichen Situationen und Menschen umgehen zu können, lohnt es, den eigenen Horizont zu erweitern und sich selbst zu reflektieren.

Wir befassen uns mit ...

- der Entstehung der eigenen Persönlichkeit
- Rollenmustern und deren Einfluss auf die Arbeitswelt
- den eigenen Stärken und Entwicklungspotenzialen
- den Hintergründen von Verhaltensmustern

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. So fällt es Ihnen künftig umso leichter, souverän zu agieren.

1006-40 Nord ♀ BU Regina Siepelmeyer

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

Nordwestzentrum; € 290 / max. 10 TN

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug, um Gespräche respektvoll und konstruktiv zu gestalten – ob im Beruf, in Beziehungen oder im alltäglichen Miteinander. In diesem Bildungsurlaub erarbeiten Sie sich die Grundlagen der GFK und trainieren deren Umsetzung anhand konkreter Situationen. Schritt für Schritt üben Sie, Bedürfnisse klar auszudrücken, Konflikte als Chance für Verständigung zu nutzen und in belastenden Momenten gelassener zu reagieren. Durch praxisnahe Übungen, Feedback und Reflexion entwickeln Sie ein Bewusstsein für die Wirkung Ihrer Sprache und erhalten Impulse für eine nachhaltige, wertschätzende Kommunikation im privaten und beruflichen Leben.

1010-07 Nord BU Denise Weber

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

Nordwestzentrum; € 280

1010-09 BU Denise Weber

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

1010-10 BU Daniela Moroz

Mo–Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

Discovering the Essence of Nonviolent Communication – In English

Nonviolent Communication (NVC) is a step-by-step communication approach developed by psychologist Marshall Rosenberg. It focuses on fostering empathy and understanding to improve the quality of interactions and relationships.

NVC aims to create a compassionate dialogue where everyone's needs are acknowledged and addressed, promoting harmony and cooperation. As such it is a particularly useful tool in conflict situations in all areas of life.

You will learn the basic principles of NVC and implement the individual steps in concrete roleplay situations. NVC can help you to stay calm in challenging situations and learn to understand

conflicts as an opportunity for change. This course is suitable for both native and non-native speakers of English (minimum language level B2).

1010-11 Nord **BU** Daniela Moroz

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 290

Arbeit und Leben (VHS / DGB)

Arbeit und Leben

FRANKFURT

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?

KI ist plötzlich Bestandteil unseres täglichen Lebens. Maschinen agieren autonom, erkennen Bilder, führen Dialoge und treffen Entscheidungen, doch was passiert hier eigentlich? Der Bildungsurlauf beleuchtet und erklärt allgemeinverständlich die zehn wichtigsten KI-Anwendungsfelder (u.a. Bilderkennung, Data-Mining, Semantische Suchmaschinen, DeepL, strukturierte Daten, Driverless Cars und Social Bots). Wir analysieren anhand der am stärksten betroffenen Branchen, die Auswirkungen von KI auf unsere Gesellschaft und Arbeitswelt. Wir widmen uns den Fragen: Wo sind Jobverluste zu erwarten, wo entstehen neue Aufgabenbereiche? Wie kann man sich positionieren, ohne Angst haben zu müssen, abgehängt zu werden?

1803-10 West **BU** Armin Gemmer

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

1803-26 West **BU** Armin Gemmer

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch?

Wie Social Media und KI Meinung machen

Journalismus wacht über Demokratie, Nachrichten informieren, Bilder und Videos gelten als Beleg für Berichterstattung. So kennen wir das. Aber Influencer und Social Media Plattformen setzen klassische Medien unter Druck. Meinungsstarkes Polarisieren und Zuspitzen ist mehr wert als gründliche Recherche. Mit dem Einsatz von Künstlicher Intelligenz scheint ein neues Level erreicht. Mit



KI-Tools wie Chat GTP kann jede:r Desinformation, Fake News, gefälschte Bilder oder Videos verbreiten, deren Herkunft kaum noch nachzuvollziehen sind. Wie wollen wir damit umgehen? Wir analysieren Prozesse, schauen hinter die Kulissen, produzieren selbst falsche Nachrichten und lernen, solche zu erkennen – und suchen nach Lösungen für einen zukunftsfähigen Journalismus.

1803-12  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1803-30 West  Armin Gemmer

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Hexenwahn und Hexenverfolgung

Eine Entwicklung, die sich nicht wiederholen kann?

NEU im
Programm

In welcher Gesellschaftssituation konnten Verfolgungswahn, Ausgrenzung und Denunziation entstehen, die tausenden, als Hexen verurteilten, Mädchen und Frauen den Tod brachten? Wir begeben uns auf geschichtliche Spurensuche und ziehen Vergleiche bis heute. Wir werden uns die Transformation der gesellschaftlichen Situation bei Ausgrenzung, Verfolgung und Vernichtung erarbeiten und in Frankfurt beobachten. Die Exkursionen nach Büdingen sowie in das Konzentrationslager Katzbach in Frankfurt führen uns auf die Spuren regionaler Verfolgung und machen diese greifbar. An diesen Tagen verlängert sich die Kurszeit um ca. 1 Stunde. Die Teilnehmenden bezahlen die Kosten für die Führungen von ca. 15 Euro. Kooperation mit ver.di-Bezirk Frankfurt/Main und Region.

1803-14  Rosi Haus

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

Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Das erschöpfte Ich

Eine fatale soziale Konstruktion mit Veränderungspotential?

Yoga, Entspannungsübungen und trotzdem ein Burnout? Was macht Menschen im Westen grenzenlos selbstoptimiert und gestresst? Wann ging die Erkenntnis verloren, dass eine tragfähige Gemeinschaft die Grundlage für das Leben und Wohlfühlgefühl ist? Hochkulturen gab es viele, aber nur im sogenannten Abendland entfaltete sich die wirkmächtige Erzählung von „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Um das zu verstehen, beginnt die Reise durch die Geschichte in der Antike und führt in die Gegenwart. Besucht werden auch andere Kulturen. Danach ist Fabulierlust gefragt. Wie müsste eine Erzählung aussehen, die uns vom gefeierten Selbststop-

timierungswahn und Egoismus befreit? Vorkenntnisse braucht es nicht, dafür Lust, Lösungen zu entdecken, um das innere Hamsterrad zu überwinden.

1803-16  Astrid Dermutz

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Das demokratische Selbstverständnis unserer Gesellschaft scheint in einer Krise zu sein. Misstrauen und Vorurteile breiten sich aus. Antisemitismus und Hass gegen Migrant:innen nehmen zu. Der Ruf nach autoritären Politikformen wird immer populärer. Haben wir es mit einer Krise der Demokratie zu tun oder mit einer Krise der demokratischen Institutionen und Parteien? Das Seminar führt die Teilnehmenden in die Ideengeschichte der Menschenrechte und Demokratie ein und diskutiert ihre zentralen Elemente im Zusammenhang mit der gegenwärtigen Entwicklung. Wie kann man Mängel und Fehlentscheidungen in einer Demokratie thematisieren, ohne in rechtspopulistische Ideologien zurückzufallen? Die Verstärkung der „Demokratie als Lebensform“ ist und bleibt die Perspektive.

1803-18 Nord  Said Hosseini

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

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Vor.Bilder

Leben und Gesellschaft mit neuen Impulsen gestalten

Biografien können berühren und inspirieren. Müssen wir nicht alle unser Selbst in der Welt immer wieder neu gestalten? Lebensgeschichten erzählen von gesellschaftlichen Strukturen, der Verarbeitung persönlicher und politischer Krisen. Wie mutig und kreativ existentielle Erfahrungen verarbeitet werden können, zeigen Leben und Werk einiger besonderer Künstler:innen, Schriftsteller:innen und Philosoph:innen der letzten 200 Jahre. Analysen der Biografien und Werke von gestern sollen den Blick auf Probleme und Lösungsmöglichkeiten heute öffnen. Um sich in Gestaltungsmöglichkeiten besser einzufühlen, sollen auch fiktive Biografien entstehen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Bitte Notizblock mitbringen. Kosten für einen Museumseintritt werden selbst getragen.

1803-20  Astrid Dermutz

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Integration gestalten!

Von Hürden und Chancen

Der Prozess der Integration ist von Hürden und Chancen geprägt: Zum einen gibt es Interessenkonflikten zwischen den „Neuan-kömmlingen“ und den „Altansässigen“. Zum anderen eröffnen sich beiden Seiten neue Ressourcen, Erkenntnisse, Lebensweisen und Formen des Zusammenlebens. Konflikte fungieren in vielen Fällen als Motor gesellschaftlicher Erneuerung. Diesen Aspekten folgend stellt das Seminar unterschiedliche Integrations- bzw. Partizipationsansätze, Modelle und praktische Erfahrungen zur Diskussion. Die Teilnehmenden sollen mittels einer ausdifferenzierten Betrachtung des Integrationsprozesses ihre eigenen Vorstellungen und Ideen für ein partizipatives Integrationsmodell entwickeln und so aktiv mitgestalten.

1803-22  Said Hosseini

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Wie viel Wachstum verträgt unsere Gesellschaft?

Wachstumskritische Zukunftsvisionen

Ressourcenknappheit, Klimaerwärmung, Naturkatastrophen und soziale Ungleichheit lassen uns fragen, ob die „Grenzen des Wachstums“ erreicht sind. Das Wirtschaftswachstum galt seit der Etablierung des Kapitalismus eigentlich als Garant des Wohlstands und des Fortschritts. Ist dem noch immer so? Zweifel und Kritik an der Zukunftsfähigkeit des Wachstumsmodells der Industriegesellschaften werden immer lauter. Das Seminar hinterfragt die Logik des kapitalistischen Wachstumsprinzips und betrachtet wachstumskritische Ansätze sowie Arbeits- und Lebensmodelle nach ihrer Tauglichkeit. Gemeinsam wird diskutiert, ob ein „gutes Leben“ mit weniger oder gar ohne Wachstum möglich ist

1803-24 Nord  Said Hosseini

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

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Gemüse für Alle

Regional und Bio – Frankfurt lebt es

Der gängige Ernährungsstil hat Folgen für Mensch und Klima. Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen sind der Preis. Wir zerstören durch ausgelaugte Böden, Abholzung tropischer Regenwälder und Wasserverknappung eigene Überlebensbedingungen. Warum fällt uns so schwer, daran etwas zu ändern? Mechanismen der Agrar-, Fleisch- und Lebensmittelindustrie zu begreifen, erleichtert das Finden tragfähiger Alternativen. Wie es selbst in Städten auch anders gehen kann, zeigen nachhaltige Ernährungskonzepte, innovative Projekte und der Besuch regionaler Betriebe



inmitten der Bankenmetropole. Regional, Saisonale und Bio – ob vor Ort oder weltweit: Ernährungskonzepte die unsere Umwelt bewahren und auch schmecken. Für Exkursionen im Rahmen des Programms muss der Eintritt selbst übernommen werden.

1803-28  Astrid Dermutz

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt

Die gesellschaftliche Rolle reflektieren und neue Mitstreiter:innen gewinnen

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

1803-32 Nord  Michael Siebel

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Frankfurt, Region, Umwelt

Es ist Klimakrise und du weißt, was du tun kannst Gebrauchsanleitung für eine nachhaltigere, gerechtere Gesellschaft

Welche funktionierenden Lösungen gibt es für die Klimakrise und wie hängen CO₂, Plastik, unsere Kleidungsproduktion sowie unsere Ernährung damit zusammen? Sie lernen mit dem Konzept des Handabdrucks, wie man Menschen dazu ermutigt, an den grundlegenden strukturellen Gegebenheiten etwas zu verändern und somit Nachhaltigkeit zur neuen Norm zu machen.

Bei einer Exkursion besuchen wir verschiedene Projekte in Frankfurt, die erfolgreich zeigen, wie es anders gehen kann.

Nach dem Bildungsurlauf kennen Sie effektive Hebel für mehr Nachhaltigkeit in den Bereichen Plastik, Strom, Finanzen, Kleidung, Konsum und Ernährung. Es wird herzlich, spielerisch und ermutigend.

Zusatzkosten: RMV-Ticket für die Exkursion (im Kurs zu zahlen).

0300-02  Simone Beege

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

NEU im
Programm

Exploring the Green City

Nachhaltige Architektur für Städte von morgen

Wir werfen ein Schlaglicht auf facettenreiche Aspekte, die lebenswerte grüne Städte jetzt schon ausmachen – und zukünftig noch wichtiger werden: das nachhaltige Bauen, Begrünung für mehr Klimaresilienz, die Wiederbelebung vergessener Quartiere, gesteigerte Lebensqualität und Entschleunigung, neue Arbeitswelten und Wohnformen. Kreislaufwirtschaftliche Prinzipien, Räume für Nachhaltigkeitsbildung und stadtgesellschaftliches Engagement runden die Möglichkeiten ab. Neben den theoretischen Grundlagen, Austausch und Diskussion wird es verschiedene Exkursionen zu Besichtigungen nachhaltiger städteplanerisch interessanter Projekte geben.

0300-05  Susanne Petry

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290



Kunst, Kultur, Kreativität

Kreatives Schreiben

Die Macht der Imagination

Wir befassen uns mit Ausdrucksmöglichkeiten für den privaten und beruflichen Alltag und erwerben Kenntnisse, die konstruktiv und deeskalierend im beruflichen Umfeld und in konfliktbehafteten Situationen angewandt werden können. Der Schwerpunkt liegt jedoch bei der schriftlichen Erzählung. Wie wird eine Geschichte geplant und eine Erzählperspektive gewählt? Wie werden Charaktere und deren Konflikte konstruiert und alles in ein spannendes Setting gepackt? Auch sprechen wir über Fake News, Konfliktmanagement durch Perspektivwechsel und die Rolle der Popkultur in Literaturklassikern, um die gesellschaftspolitischen Aspekte des Kreativen

Schreibens zu zeigen. In den Praxisteilen schreiben Sie eine eigene Geschichte, auf die Sie individuelles Feedback bekommen.

Informationen: Miriam Claudi 069 212 44093

2104-02 Nord  Edgar Achenbach

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

Nordwestzentrum; € 280

NEU im
Programm

Kreative Fotografie mit dem Smartphone für Arbeit und Beruf

Bildproduktion in Zeiten des Digitalen Wandels

Professionell fotografieren mit der Kamera, die Sie immer begleitet: der Smartphone-Kamera. Dank intuitiver Apps lassen sich Bilder direkt bearbeiten und in sozialen Medien teilen.

Sie lernen in diesem Bildungssurlaub, Motive zu erkennen und optimal abzubilden, die richtigen Einstellungen vorzunehmen und die Bilder zu bearbeiten.

Inhalte:

- Fotografie: ISO, Belichtungszeit/-korrektur, Weißabgleich und Histogramm, Fokus, Bildgestaltung
- Bildbearbeitung: Export, Apps, Farb- und Stilanpassung, Organisation und Archivierung
- Rechtliches: DSGVO, Urheber-/Veröffentlichungsrecht, Soziale Netzwerke

Voraussetzung: Erfahrung mit Smartphone und PC

Bitte mitbringen: Smartphone mit Lade-/Datenkabel und verfügbarem Speicher, USB-Stick

2401-10  Anouchka Olszewski; Peter Giefer

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen

Sie haben Freude an Malen, Zeichnen und an der Natur? Entdecken Sie, wie Sie diese einfach zugänglichen Kraftquellen alltäglich zur Entspannung einsetzen können.

Lernen Sie eine besonders einfache und entspannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und Naturmotive inspirieren, Ihre Fantasie mit ins Spiel zu bringen.

In mehreren Exkursionen, unter anderem in den Taunus (Hohe Mark), tauchen Sie in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: Laufen durch die Natur und Wahrnehmungs- und

Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen Ihre Sinne an.

Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten. Sie sollten konstitutionell gut laufen können und beweglich sein.

Zusatzkosten: ca. € 12 Materialkosten sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

2528-10 BU Cläre Kunze; Michaela Dalchow

Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

2528-14 BU Cläre Kunze; Michaela Dalchow

Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290



Gesundheit

In Bewegung kommen

Smart bewegen, gesund essen: Lebenslust statt Leistungstief

Bewegung und Ernährung sind entscheidend für die körperliche Gesundheit und können helfen, Stress besser zu bewältigen. Beide kommen aber oft zu kurz. Dieser Bildungsurlaub motiviert zur Veränderung, vermittelt verschiedene Sport- und Trainingsmöglichkeiten sowie Tipps, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren können. Thematisiert werden:

- Bedeutung von Bewegung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Grundlagen der Bewegung und gesunden Ernährung
- Motivation erlangen und aufrechterhalten
- Einblicke in die Bewegungspraxis: Kräftigung, Laufen, Dehnen, Atmung, Intervalltraining
- Übungen für den (Arbeits-)Alltag, Entwicklung von Routinen.

3101-02 West BU Norman Höll

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

BIKUZ Sporthalle; € 290

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  Nicole Zijnen

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

3103-11 Nord  Nicole Zijnen

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

Nordwestzentrum; € 290

Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten

Lernen Sie verschiedene Formen der Meditation in Theorie und Praxis kennen: Body Scan, Geh- und Sitz-Meditation, Meditative Körperübungen, Achtsames Essen u.a.. Sie üben, Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und bei sich selbst zu bleiben.

Impulsvorträge informieren über die Ursprünge der Meditation und ihre jeweiligen kulturellen Hintergründe. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Auswirkungen meditativer Praxis werden vermittelt und auf ihre Relevanz für das Privatleben und den Beruf hin reflektiert. Die positiven Wirkungen von Meditation können Sie in vielen praktischen Einheiten durch eigenes Innehalten erfahren. Sie sind eingeladen, Ihre Kraft aufzutanken, Ihren Geist zu klären und eine für Sie und Ihren (Arbeits-)Alltag passende meditative Praxis zu entwickeln oder zu vertiefen.

3105-05  Sigrid Huth-Kitlikoglu

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

3105-06  Sigrid Huth-Kitlikoglu

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

MBSR-Intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

„Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit, ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. MBSR

kombiniert Meditation, sanfte Bewegungseinheiten und neueste Erkenntnisse der modernen Stressforschung, um Stress abbauen, emotionale Stabilität fördern und die Lebensqualität nachhaltig steigern zu können.

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

3105-08  Catherine Hanek

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

NEU im
Programm

Stressbewältigung mit Yoga und Meditation

Sie lernen unterschiedliche Stressmanagementtechniken kennen, die helfen können, die Auswirkungen von Stress zu mildern. Dazu gehören Yoga, Meditation, Entspannungs- und Atemtechniken. Zu jeder Methode erhalten Sie eine theoretische Einführung. Viel Raum zum Üben und Vertiefen ermöglicht den Transfer in Ihren Alltag und das Berufsleben.

Inhalte:

- Yoga als ganzheitliche Gesundheitskonzept
- Einführung in unterschiedliche Yoga-Praxen (Hatha Yoga, Restauratives Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra)
- Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen
- Aufmerksamkeit und Bewusstsein
- Stressmodell und Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit.

3130-01  Monica Vuerich

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

VHS Sonnemannstraße; € 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

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Nicht geeignet für Schwangere.

3135-01 West  Caroline Pauls-Albert
Di–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Apr. – 10. Apr., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 235

3135-02 West  Caroline Pauls-Albert
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

3135-04 West  Caroline Pauls-Albert
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

In gesunder Balance mit Yoga, Meditation und gezielter Atmung

Entdecken Sie die Kraft des Hatha Yoga und bringen Sie mehr Ruhe, Energie und Ausgeglichenheit in Ihren Alltag. Sanfte Yoga- und Meditationsübungen können helfen, den Körper zu entspannen, das Nervensystem zu beruhigen und den Geist klarer werden zu lassen. Mit einfachen Techniken im Sitzen und Liegen gewinnen Sie Abstand vom Trubel des Berufslebens und schöpfen neue Kraft. Sie lernen, wie Sie auch in stressigen Zeiten gelassen bleiben und Ihre innere Balance finden können. Begleitende Kurzvorträge und der Austausch in der Gruppe unterstützen Sie dabei, das Gelernte besser zu verstehen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Voraussetzung: Körperliche Grundfitness und Yogagrundkenntnisse

3137-01 Nord  Sabine Berger; Frank Beringer
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

3137-02 West  Sabine Berger; Frank Beringer
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 290

Ausgeglichen durch Yoga, Meditation und Ayurveda

Erfahren Sie, wie Yoga und Meditation Ihnen dabei helfen können, den eigenen Bedürfnissen in einem herausfordernden (Berufs-) Alltag Raum zu geben und dadurch psychische wie körperliche Belastungen auszugleichen.

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkung
- Anatomische Grundlagen und Analyse individueller Ressourcen
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Yogastile im Vergleich – Hintergründe und Wirksamkeiten

- Meditation und Tiefenentspannung – Potenziale zur Stressreduktion und Nutzen als Einschlafhilfe
- Yoga und Ayurveda – Einführung in eine typgerechte Lebens- und Ernährungsweise

Voraussetzung: Körperliche Grundfitness und erste Yogaerfahrung.
Nicht geeignet für Schwangere.

3139-01  Eva Paasch

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

Ausgeglichen durch Yoga, Meditation und Klang

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Körperliche Grundfitness und erste Yogaerfahrung.
Nicht geeignet für Schwangere.

3139-02 Nord  Eva Paasch; Elham Adolph

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 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 Untersitzungsmöglichkeiten 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  Dr. Petra Laubach; Barbara Barres

Mo – Do, 09.00 – 14.30 Uhr, **03. Aug. – 06. Aug., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

Yoga und Ayurveda

Fit in Beruf und Alltag

Sie erfahren mehr über Stress und dessen Wirkung auf Körper und Geist und lernen Ihre individuellen Stressfaktoren kennen. Entdecken Sie, wie Yoga und ayurvedische Methoden Ihnen helfen können, Stress abzubauen und besser mit herausfordernden Situationen umzugehen.

Inhalte:

- Stressmodell und Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit
- Yoga und Ayurveda zur Erhaltung von körperlicher und geistiger Gesundheit
- Yoga-, Atem- und Meditationsübungen
- Yoga bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Tipps aus Ayurveda und Yogaphilosophie

Zusatzkosten: Eine Teilnahme ist nur mit Übernachtung und Vollpension in der JH Kloster Höchst möglich. € 104,30 pro Person/Nacht. Infoblatt bitte anfordern oder herunterladen

3142-01   Susanne Kleidon

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr,

Di – Do, 09.00 – 16.45 Uhr,

Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**

Jugendherberge Kloster Höchst; € 320

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  Sonja Holzschuh

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt

Hektik, Stress, Bewegungsmangel prägen oft den Alltag. Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele gesund zu halten. Das neuere Pilates fördert das Körperbewusstsein und stärkt gezielt die tiefliegende Muskulatur. Beide Ansätze werden praxisnah vermittelt und wir arbeiten die Unterschiede

sowie das Zusammenspiel heraus. Sie lernen alltagstaugliche Atem-, Entspannungs- und Körperübungen kennen und üben und vertiefen diese. Sie erfahren, nehmen bewusst wahr und wir besprechen, wie beide Ansätze Sie beim Umgang mit Stress und zur Bewältigung körperlicher Beschwerden unterstützen kann. Ziel ist, dass Sie Übungen für zwischendurch selbstständig in den (beruflichen) Alltag integrieren können.

3145-01 West  Derya Morgen; Nicole Kettenring
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 290

Yoga, Achtsamkeit & Natur

Stressreduktion und Resilienz durch Bewegung und Natur

NEU im Programm

Lernen Sie, durch Yoga, Achtsamkeit und Waldbaden Ihre Balance zu stärken und Widerstandskräfte zu fördern.

Inhalte:

- Eigene Stressmuster erkennen und verstehen
 - Strategien der Achtsamkeit und Selbstfürsorge im (Berufs-)Alltag anwenden
 - Bewegungs- und Atemübungen zur Stressregulation eigenständig umsetzen
 - Die Wirkung von Naturerfahrung und somatischer Arbeit auf die Gesundheit reflektieren
 - Kenntnisse über gesellschaftliche Ursachen von Stress erweitern
 - Resilienzfaktoren stärken und persönliche Ressourcen aktivieren
- Die Einheiten im Freien finden im Niddapark statt.

3147-01 Nord  Rebecca Wies
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Tai Chi und Qigong

Fit in Beruf und Alltag

Sie lernen die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Diese aus China stammenden Bewegungskünste zeichnen sich durch langsam und bewusst ausgeführte Übungen aus. In der Kombination von Teilen der Tai Chi „Form“ mit Einzelübungen des Qigong können Sie die Atmung gezielt vertiefen, die Muskulatur kräftigen und die Motorik schulen.

Inhalte:

- Tradition und Übungsprinzipien von Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form“ und Qigong-Übungen
- Erkennen und Vorbeugung von Stresssymptomen
- Entwicklung von Gelassenheit im (Berufs-)Alltag unter Nutzung der beiden „Bewegungsschulen“
- Fragen der gesunden Lebensführung

3160-01 West  Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

3160-05 Nord  Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 290

Im ehemaligen Kloster Höchst im Odenwald

Zusatzkosten: Eine Teilnahme ist nur mit Übernachtung und Vollpension in der JH Kloster Höchst möglich. € 104,30 pro Person/Nacht. Infoblatt bitte anfordern oder herunterladen

3160-10   Jobst Flesch

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

Jugendherberge Kloster Höchst; € 320

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit

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

3170-01 West  Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Entspannung und Bewegung

Autogenes Training, Jogging, Walking, Fantasiereisen

Überlastung, Zeitnot oder Leistungsdruck? Verschiedene Bewegungsformen und Entspannungstechniken können helfen, Körper, Gedanken und Gefühle positiv zu beeinflussen, Stress und Anspannung abzubauen und Konflikte besser zu bewältigen.

Inhalte:

- Was ist Stress und wie wirkt es sich auf Körper und Psyche aus?
- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken: Autogenes Training, Blitzentspannung, Muskelentspannung, Akupressur
- Atem- und Körperwahrnehmungsübungen
- Einführung in die Gehmeditation und Fantasiereisen
- Walking und Jogging in Theorie und Praxis

Zusatzkosten: Eine Teilnahme ist nur mit Übernachtung und Vollpension in der JH Kloster Höchst möglich. € 104,30 pro Person/Nacht. Infoblatt bitte anfordern oder herunterladen

3175-01 **i** **BU** Jürgen Schäfer

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

Fr, 09.00 – 13.45 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**

Jugendherberge Kloster Höchst; € 320

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Dieser Bildungsurlauf soll Ihnen Impulse geben, um nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgewogenen 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 BoutridMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

3185-02 **BU** Amalia BoutridMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

3185-03 **BU** Amalia BoutridMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 290



**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 71501

Sprachen

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

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

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

Wie melde ich mich an?

Für Ihren Kurs können Sie sich

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

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

Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

Bitte beachten Sie die Hinweise auf die benötigten Lernmaterialien in den Kursbeschreibungen. Bitte besorgen Sie sich diese – wenn fest steht, dass der Kurs stattfindet – im Buchhandel und bringen sie zum Kurs mit.

Online-Bildungsurlaube

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



Deutsch als Fremdsprache

Deutsch B2 für Alltag und Beruf

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2 Niveau

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Deutschkenntnisse auf B2 Niveau vertiefen und gleichzeitig mehr über die deutsche Geschichte und Gesellschaft erfahren möchten. In unserem intensiven Sprachkurs werden Sie durch interaktive Übungen, Diskussionen und Gruppenarbeiten Ihre Sprachfähigkeiten verbessern. Einblicke in Geschichte und Gesellschaft erhalten Sie während spannender Exkursionen zu unterschiedlichen Orten in Frankfurt am Main.

Thematischer Schwerpunkt des Kurses ist das „Neue Frankfurt“. Es wird gezeigt, wie es der Stadt vor 100 Jahren gelang, trotz Inflation pragmatisch, schnell, bezahlbar und städtebaulich innovativ auf die Wohnungsnot zu reagieren – ein Thema, das bis heute nichts an Aktualität und Brisanz verloren hat.

4070-02 ☒ BU Karl-Martin Hoffmann; Jörg Oberbarnscheidt
Mo–Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

4070-04 ☒ BU Karl-Martin Hoffmann; Jörg Oberbarnscheidt
Mo–Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Arabisch

Arabische Woche A1

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

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-27 BU Basel Gaurie; Mata Gawrieh
Mo–Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

4154-28 BU Basel Gaurie; Mata Gawrieh
Mo–Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Englisch

Englische Woche A1.1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Englisch gelernt, inzwischen aber so viel vergessen haben, dass Sie noch einmal von vorne beginnen möchten. Sie

lernen auf Englisch Kontakte zu knüpfen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Sie erwerben dabei einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen.

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

4205-31    Sam Martin Seyedkalal; Ena Koch-Carvalho
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Englische Woche A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtseinheiten

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

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

4205-32    Carolyn Roether; Sabine Posniak
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Englische Woche B1.1

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

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

4205-39    Sam Martin Seyedkalal; Ena Koch-Carvalho
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Englische Woche B1.2

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

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

4205-40    Sam Martin Seyedkalal; Ena Koch-Carvalho
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Englisch entspannt B1

Englisch und Yoga

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

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

4205-42 ☒ BU Carolyn Roether; Sabine Posniak

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

English Week B2.1

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

Lehrwerk: English File Upper-Intermediate Fourth Edition Multi-pack A, Oxford University Press

4205-55 ☒ BU Shanta Theresa Neubert; Diana Poundsford

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

English Week B2.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B2.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Upper-Intermediate Fourth Edition Multi-pack B, Oxford University Press

4205-56 ☒ BU Shanta Theresa Neubert; Diana Poundsford

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

North American Week B2

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

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

4205-58 Nord ☒ BU Dr. Julian Namé

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

Nordwestzentrum; € 290

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 ☎ BU Carolyn Roether; Diana Pounsford

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Englische Woche C1.1

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

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

4205-82 Nord ☎ ⓘ BU Dr. Julian Namé; Carolyn Roether

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

Nordwestzentrum; € 290

Englische Woche C1.2

Aufbauend auf den Bildungsurklaub Englische Woche C1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

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

4205-83 Nord ☎ ⓘ BU Dr. Julian Namé; Carolyn Roether

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

Nordwestzentrum; € 290

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

Französisch

Französische Woche A1, Teil 2

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

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

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

4302-72   Kursleiter:innen- Team

Mo–Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Feb. – 27. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

Französische Woche A2

Teil 1

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

Lehrwerk: *Rencontres en français A2*, Klett Verlag
Lektionen 1 – 6

4302-74   Kursleiter:innen- Team

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

Teil 2

Themen:

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

Lehrwerk: *Rencontres en français A2*, Klett Verlag

Lektionen 7 – 12

4302-76 ☒ BU Kursleiter:innen- Team

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

Französische Woche B1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Französisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.
Lehrwerk: *Rencontres en français B1 – Hybride Ausgabe allango*, Klett Verlag

4302-78 ☒ BU Kursleiter:innen- Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

Französische Woche B2

Civilisation francophone

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4302-80 ☒ BU Kursleiter:innen- Team

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

Griechisch

Griechische Woche A1.1

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4351-53  Dr. Evangelia Kelperi

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

Italienisch

Italienische Woche A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d’italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4402-25  Cristina Burger-Piovera

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

Sprachstudienreise: Turin entdecken

Sprache und Landeskunde für Teilnehmende ab Sprachniveau B2+

Turin ist eine der faszinierendsten Städte Italiens. Lange Zeit unterschätzt und vor allem als Arbeiterstadt bekannt, bietet sie weit mehr: Eine beeindruckende Mischung aus historischer Architektur, moderner Kunstszene sowie italienischer Gastfreundschaft und Gastronomie. Durch die Kombination von Sprachunterricht am Vormittag und Projektarbeit am Nachmittag bietet dieser Bildungsurwahl die ideale Gelegenheit, eine außergewöhnliche Stadt zu entdecken und gleichzeitig Ihre Italienischkenntnisse aktiv anzuwenden und zu vertiefen.

Eigene Anreise, eigene Unterkunft

4402-31  Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Mai – 22. Mai, 5x**

€ 350

Japanisch

Japanische Woche A1

Teil 1

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

Grundlagen der japanischen Schrift eingeführt und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der japanischen Landeskunde. Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

4441-47 BU Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

Teil 2

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

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektionen 4 – 7

4441-48 BU Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

Koreanisch

Koreanische Woche A1

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

4448-81 BU Heasuk Jeon-Kramm

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

Kroatisch

Kroatische Woche A1

Teil 1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Kroatisch intensiv und machen schnelle Fortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen, während interessante Informationen über Land und Leute den Kurs abrunden. Tauchen Sie in die kroatische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie gezielt Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Nach dem Kurs können Sie entweder im Kurs Kroatisch A1.1 oder sogar direkt in A1.2 weitermachen. Ihre Kursleitung unterstützt Sie gerne bei der Wahl des passenden Kurses.

4450-24  Sladjana Paskalj

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Feb. – 20. Feb., 5x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

NEU im
Programm

Teil 2

Der Bildungsurlaub „Kroatische Woche A1“ ist in zwei Teile gegliedert, wobei Teil 2 auf Teil 1 aufbaut. Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihre Kenntnisse der kroatischen Sprache gezielt zu vertiefen. Sie lernen Kroatisch intensiv und machen dabei schnelle Fortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in Land und Leute. Nach dem Kurs können Sie entweder im Kurs Kroatisch A1.2 oder sogar direkt in A1.3 weitermachen. Ihre Kursleitung berät Sie gerne bei der Wahl des passenden Kurses.

4450-25  Sladjana Paskalj

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Persisch

Persische Woche A1

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

4468-45  Zahra Ghaeni

09:30 – 16:30 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Polnisch

Polnische Woche A1

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

4471-28  Martin Ptasiński

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Slawische Sprach- und Kulturwoche Polnisch, Tschechisch, Sorbisch, Slowakisch und Ukrainerisch

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der slawischen Sprachen und Kulturen! Unsere Slawische Sprach- und Kulturwoche bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, Polnisch, Tschechisch, Slowenisch, Sorbisch, Slowakisch und Ukrainisch kennenzulernen und zu vertiefen. Dieser Kurs richtet sich an alle Sprach- und Kulturinteressierten, die ihre Kenntnisse in den genannten slawischen Sprachen erweitern und die kulturellen Besonderheiten der jeweiligen Länder erleben möchten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch für Teilnehmende geeignet, die bereits eine dieser Sprachen gelernt haben und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.

4471-30  Martin Ptasinski
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Russisch

Russische Woche A1

In diesem Bildungsschlaf lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Sie lernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab.

Teil 1

Nach dem Kurs können Sie entweder in den Kurs Russisch A1.1 oder sogar direkt in A1.2 einsteigen. Ihre Kursleitungen werden Sie gerne bei der Wahl des passenden Kurses unterstützen.

4480-10  Dr. Anna Novikova; Natalia Mojaeva-Hähnlein
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Teil 2

Nach dem Kurs können Sie entweder in den Kurs Russisch A1.2 oder sogar direkt in A1.3 einsteigen. Ihre Kursleitungen werden Sie gerne bei der Wahl des passenden Kurses unterstützen.

4480-12 Nord  Dr. Anna Novikova; Maryna Kubitza
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 290

Russische Woche A2

Teil 1

In diesem Bildungsurlaub auf abwechslungsreiche Weise lernen und trainieren Sie die Deklination von Adjektiven und Possessivpronomen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und in vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen ergänzt. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch A2.1 besuchen können.

4480-14 Nord  Maryna Kubitz; Natalia Mojaeva-Hähnlein

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

Nordwestzentrum; € 290

Teil 2

Teil 2 des Kurses „Russische Woche A2“ baut auf Teil 1 auf. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Sie erweitern Ihren Wortschatz und mit vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4480-16  Maryna Kubitz; Natalia Mojaeva-Hähnlein

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Spanisch

Spanische Woche A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

4502-30   Kursleiter:innen- Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

Spanische Woche A2+

Sie haben das Niveau A2 erreicht. In diesem Bildungsurlaub vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen

Sie in die spanische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

4502-33   Kursleiter:innen- Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

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 Bildungssurlaub 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 Ordnern
- 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 & 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-Kenntnisse: 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

Tabellenkalkulation

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
- 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 + 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 SchmidtMo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**

Nordwestzentrum; € 310, Mat. Kosten € 10

5143-06 **BU** Oliver OchssnerMo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

5143-08 **BU** Anja GeilingMo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 10

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-Tabelle 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 GeilingMo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310, Mat. Kosten € 5

**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  Oliver Ochssner

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

Online; € 310

5148-04  Oliver Ochssner

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

Online; € 310

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 Datenmengen 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 (Zielerreichung)
- Einsatz von Makros
- Datenbank-Grundbegriffe
- Datenbank einrichten und nutzen
- Datenaufbereitung in Access

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

5150-02  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310

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 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
- Modularer Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: Excel VBA und Excel VBA II oder vergleichbare Kenntnisse

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

Datenbanken

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 **BU** 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
- Fortgeschrittene 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

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 bekommen Sie wertvolle Tipps zur Visualisierung und professionellen Gestaltung.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

5231-02  Biljana Varzic
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
Online; € 310

Kombinationskurse – MS Office

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 einzuüben.

Inhalte u.a.:

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation 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. Feb., 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, SmartArt-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 grundlegenden 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-Adressie-

rung, 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, WVERWEIS, 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  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  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

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 Bilddarstellung für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Explorer bzw. Finder

5305-02 **BU** Helge Neubauer

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

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, Farträume 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

Lightroom Classic

Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkszeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic. 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, Schlagworte, 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 Verbindlungskabel

5316-02  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

5316-04  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310

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, Korrekturinstellungen, Ebenen, Masken)
- Datenschutz, Bild- und Urheberrechte, KI 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

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 richtig umsetzen: Gestaltungsgrundlagen
- Druckdatenerstellung
- Feedback zu Ihren Designprojekten

5320-02  Andrea Schickling

Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Apr. – 17. Apr.**, **3x**

Online; € 190

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

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

Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurwahl bietet einen kompakten Einstieg in Adobe Illustrator CC. Sie lernen Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes 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

Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild.

Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screen-design. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen.

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

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 Bildungssurlaub 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

Audio, Video, Animation, 3D

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  Lucas Damrau

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

Motion Graphics – Pixel- und Vektoranimation

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  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

Social Media Marketing

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

Social Media Marketing

Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz (KI)



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  Armin Gemmer

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

5420-04  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

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 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

NEU im
Programm

ChatGPT, Copilot und Gemini sind revolutionäre KI-Tools, die in kürzester Zeit hochwertige Texte generieren. In diesem Bildungslaub 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

Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

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: 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

**NEU im
Programm**

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

**NEU im
Programm**

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 **BU** Barbara Funke; Sabine Berger

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

5480-04 **BU** Barbara Funke; Sabine Berger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310

Programmieren, Robotik, KI

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

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

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-02 **BU** 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 **BU** Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

5506-04 **BU** Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

Python-Programmierung

Einführung

5512-22 Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

5512-24 Joachim Seiter

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 310

5512-26 Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

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 fortgeschrittene 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 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, Echtzeit-simulation, 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++.

NEU im
Programm

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. VSCode)
- Grundelemente
- Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Zeiger und Referenzen
- Funktionen
- Erster Blick auf die Objektorientierung

Voraussetzung: Erfahrungen in Windows bzw. Linux

5514-02  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  Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

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 Ma-

schinelles 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  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/VSCodium
- 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  Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

5519-04  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, VSCodium/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  Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

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 VarzicMo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**

Online; € 310

5529-06  Biljana VarzicMo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**

Online; € 310

5529-08  Biljana VarzicMo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**

Online; € 310

5529-10  Benjamin TimmerMo – 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 Ihren 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 VarzicMo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**

Online; € 310

Betriebssysteme, Netze**Microsoft 365**

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

Inhalte:

- Was ist Microsoft 365 und wie arbeitet es?

- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-04 BU Wolfgang Weirich

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

VHS Sonnemannstraße; € 310

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 Beispelfirma 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

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

NEU im
Programm

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  Jan Neynaber

Mo + Di + Mi, 09.30 – 16.30 Uhr,

11. Mai – 13. Mai, 3x

VHS Sonnemannstraße; € 175

Rhetorik, Kommunikation

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.

Zusatzkosten: € 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.

Zusatzkosten: € 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

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 Bildungsurklaub 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 SiebelMo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290


NEU im
Programm

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 DornhofMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Juni – 12. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 15

5569-06  Alexandra DornhofMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 15


NEU im
Programm

Performance und Mindset

Selbstwert, Resilienz und

Präsentationstechniken

Mutig auftreten, klar sprechen, stark bleiben – dieser Bildungsurlauf 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 Bildungsurlauf 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 DornhofMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Apr. – 17. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

Rhetorik, Kommunikation

Basiskurs Mediation

Mediation erfreut sich wachsender Beliebtheit und ist als Konfliktlösungsverfahren gesellschaftlich anerkannt und zunehmend im Bewusstsein der breiten Bevölkerung angekommen. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Konflikte bzw. Diskrepanzen von Bedürfnissen und Interessen von vorneherein lösungsfokussiert in den Blick zu nehmen. So werden die Ressourcen der Beteiligten angesprochen und verstärkt, damit die Streitparteien letztendlich ihre Arbeits- und Lebenssituation verbessern und selbstwirksam akzeptable Lösungen für sich finden können.

Themen:

- Lösungsfokussierte Fragen
- Auftragsklärung (Arbeitsbündnis)
- Motivation für Veränderungen
- Konsensbildung
- Umgang mit Fehlern
- Integration verschiedener Mediationsansätze

Zusatzkosten: € 5 (im Kurs zu zahlen)

5574-02  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

NEU im
Programm

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 verständlich darstellen kann, um komplexe Zusammenhänge besser zu vermitteln.

5580-02  Alexandra Dornhof

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 17

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen (Tschaka-NLP), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie Aktives Zuhören und Paraphrasieren, Gewaltfreie Kommunikation und die Transaktionsanalyse.

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

5597-02 **BU** Rainer Kreck

Mo–Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

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)

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

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 ♀ BU Jeannette Werner

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

Themen:

BWL:

- Unternehmensrechtsformen
- Grundlagen der Organisationslehre
- betriebliche Steuerlehre
- Grundlagen der Personalwirtschaft

VWL:

- Notwendigkeit des Wirtschaftens
- Bedürfnisse und Güter
- Grundlagen der Preisbildung
- Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens
- Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation
*Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft

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

5701-04  Fritz Reidenbach

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

VHS Sonnemannstraße; € 290

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

Projektmanagement mit KI-Unterstützung

Projekte professionell planen und kontrollieren

Prince2

In einer Zeit rasanter Veränderungen ist professionelles Projektmanagement der Schlüssel zum Erfolg! Dieses Bildungslaufsseminar vermittelt praxisnahe Wissen zu Planung, Durchfüh-

NEU im
Programm

rung 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.

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

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.

NEU im
Programm

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

VHS-Unterrichtsorte

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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



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

BiKuZ Sporthalle

Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.



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

Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.



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

Gewerkschaftshaus

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



Tram 12, 16, 21, Bus 46 → Baseler Platz

Jugendherberge Kloster Höchst

Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald

Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Naturfreundehaus Hexenloch

Im Hexenloch 4, 61118 Bad Vilbel
Bus 30, 551 → Alte Frankfurter Straße



Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt

Mainzer Landstraße 293, 60326 Frankfurt a.M.

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

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.



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



Gut zu wissen!

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

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

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

Ihr Wunschkurs muss vom Land Hessen als Bildungsurwahl anerkannt sein.

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

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

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

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

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

Der Anspruch auf Bildungsurwahl ist auf das Folgejahr übertragbar.

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

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

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

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

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

