

Bildungsurlaub

an der Frankfurter Volkshochschule



Programm
Herbst/Winter 2020/21

Wir haben aktuell mehr als 170 Bildungsurlaube im Programm.

Die Inhalte unserer Bildungsurlaube reichen von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementthemen. Die einwöchigen Kurse stehen selbstverständlich auch allen anderen Interessenten offen.

Das Recht auf Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird.

Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter/-innen, Heimarbeiter/-innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter service.hessen.de

Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss **spätestens sechs Wochen vor Beginn** der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.

Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter **vhs.frankfurt.de** herunter geladen werden.

Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung	6
Informationen zur Anmeldung	8
VHS-Unterrichtsorte.....	66
 Gesellschaft, Politik, Psychologie.....	9
Arbeit und Leben (DGB/VHS)	10
 Kunst, Kultur, Kreativität	14
 Gesundheit, Bewegung	16
 Sprachen.....	19
Hinweise zu Sprachkursen	19
Englisch	20
Esperanto.....	23
Französisch	23
Italienisch	24
Persisch.....	25
Polnisch	26
Russisch.....	26
Schwedisch	26
Spanisch	27
Türkisch	28
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	29
Computer und Internet.....	29
Textverarbeitung	30
Tabellenkalkulation	30
Datenbanken	33
Präsentation.....	35
Kombinationskurse – MS Office	35
Bild- und Fotobearbeitung	38
Design, Grafik, Layout	40
Audio, Video.....	45
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing.....	46
Webdesign und Webentwicklung	49
Programmieren	51
Betriebssysteme, Netze	53

Rhetorik, Kommunikation	54
Präsentation und Moderation	57
Train the Trainer.....	58
NLP.....	59
Management	59
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis	60
Office-Training.....	62
Soziale und pädagogische Berufe	63
 Besseres Deutsch.....	64

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!

JOB- UND AUSBILDUNGSMESSE Nordweststadt

Mehr als nur eine Messe!

Ein Nachmittag voller Karriere-Chancen: Firmen informieren über ihre Job- und Ausbildungsstellen – Beratung zu Bewerbungen, Fortbildungen und Ausbildungsbegleitung gibt's noch dazu!

Freitag, 20. November 2020, 14 – 18 Uhr
VHS-Zentrum Nord (Nordwestzentrum)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Weitere Infos ab September 2020 unter vhs.frankfurt.de

Veranstaltet in Kooperation von: Jugendbüro Nordweststadt (KJFH),
Freie Bildungsstätte „der hof“, Quartiersmanagement Nordwest-
stadt und Volkshochschule Frankfurt a.M./VHS-Zentrum Nord

Kursanmeldung und Information

Sprechen Sie uns an, unser Serviceteam freut sich auf Sie!

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für Kurse Deutsch als Fremdsprache und Kurse, die im Programm mit ☒ gekennzeichnet sind, erst im Anschluss an eine (Sprachen-)Beratung und/oder Test anmelden können (siehe Seite 7).

Persönlich

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Do 14 – 19 Uhr

Nach Vereinbarung (Tel. 069 212-71501): Di + Do, 10 – 13 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:

vhs.frankfurt.de

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr

Sa 9 – 15 Uhr

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt a.M.

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Fax 069 212-71500



Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Um einen Deutschkurs zu buchen, benötigen Sie einen Einstufungstest und eine Beratung. Die Deutschkursberatung findet an den VHS-Standorten in der Sonnemannstraße 13 und im BiKuZ in Höchst statt. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Englisch

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 14 – 17 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 14 – 18 Uhr

Fremdsprachen (außer DaF)

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Englisch: Do, 15.00 – 19.00 Uhr

Französisch: Do, 17.00 – 19.00 Uhr

Spanisch: Do, 16.00 – 18.00 Uhr

Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung

Einen Online-Sprachtest finden Sie unter

sprachtest-frankfurt.portfolio.no

Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de

Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Frankfurter Volkshochschule

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

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Mi 10 – 13 Uhr

und nach Vereinbarung unter Telefon: 069 212-46703

Unser vollständiges Beratungsangebot finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 10 Tage nach Kursbeginn.).

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

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

Symbole im Programm

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



Gesellschaft, Politik, Psychologie

Gewaltfreie Kommunikation nach

Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück. Neben der Vermittlung der Grundlagen wird der Schwerpunkt auf das Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen gelegt. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

Dieser Kurs kann sowohl im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-66 Nord ☒ Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

1010-67 ☒ Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 240



Arbeit und Leben (DGB/VHS) Frankfurt am Main

Die Arbeitsgemeinschaft für politische Bildung Arbeit und Leben Frankfurt am Main, wird vom DGB Stadtverband Frankfurt am Main und von der Volkshochschule Frankfurt am Main gemeinsam getragen.

Die politische Bildung von Arbeit und Leben will Räume schaffen für die Diskussion unterschiedlicher Positionen und für die Suche nach solidarischen und demokratischen Lösungen und Perspektiven. Die gesellschaftliche Situation und Interessen von abhängig arbeitenden und von erwerbslosen Menschen sind dabei zentrale Bezugspunkte.

Ziel des gemeinsamen Lernens ist die Weiterentwicklung der Bereitschaft und der Fähigkeit zum Engagement für die Verwirklichung der Demokratie in allen Lebensbereichen.

Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub). Aufgrund der gemeinsamen Finanzierung durch VHS, DGB, DGB-Gewerkschaften und Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen sind die meisten Seminare entgeltfrei. Bei Studienreisen und bei einigen Seminaren wird ein Teilnahmebeitrag erhoben.

Hier finden Sie einen Überblick über die Bildungsurlaube. Das vollständige Angebot finden Sie in unserem Programmheft oder im Internet unter vhs.frankfurt.de

Arbeitszeit und Lebenszeit

Herrschaft über die Zeit – Herrschaft über die Menschen?

Über folgende Themen wollen wir informieren und diskutieren:

- Die „Domestizierung“ von Raum und Zeit: Zeitbewusstsein in früheren Kulturen
- Zeitstrukturen und -messung
- Die „kopernikanische Wende“ des Zeitbewusstseins: Lineare und zyklische Zeit, das „industrielle Zeitarrangement“ und die Entstehung des Normalarbeitstages
- Entfremdete Arbeit und enteignete Zeit: Lohnarbeit und Herrschaft über die Zeit
- Arbeitszeitstudien und Zeitvorgaben in der Arbeitswelt
- Individuelle Zeitbudgets – Wem gehört die Zeit?
- Arbeitszeit und Lebenszeit – ein Blick in die Zukunft.

Für den Besuch des Technomuseums in Mannheim ist in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl ein Eintrittsgeld zu entrichten.

1803-50 N.N.

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Europa und die arabische Welt

Die Arabische Welt ist die unmittelbare Nachbarin von Europa. Ihre moderne Geschichte ist eng mit der Geschichte der kolonialen Expansion der europäischen Mächte verflochten. Aber auch gesellschaftspolitisch und kulturell haben sich Europa und die arabische Welt jahrhundertlang wechselseitig beeinflusst. Seit den jüngeren Veränderungen in den arabischen Ländern nehmen wir allmählich wahr, dass was dort sich ereignet auch unser gesellschaftliches Zusammenleben, beeinflusst. Wie viel wissen wir über die Arabische Welt, über ihre Beziehung zu Europa und zur Europäischen Union? Gibt es praktische Möglichkeiten für eine demokratische Transformation dort und ein friedliches Zusammenleben verschiedener Kulturen hier? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar.

1803-51 Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen

NEU im Programm

Wie wollen wir morgen leben?

Die Digitalisierung gilt als größte Umwälzung der Menschheitsgeschichte seit der industriellen Revolution. Mit ihr sind Sorgen und Ängste aber auch Hoffnungen verknüpft. Aber der Umgang mit technischer Innovation ist nicht ohne historisches Beispiel. Wie Menschen seit 200 Jahren darauf reagieren, ihre Visionen, Hoffnungen, Ängste und moralischen Bedenken veranschaulichen ausgewählte Romane, Künstler und Wissenschaftler. Texte aus „Frankenstein oder Der moderne Prometheus“ (Mary Shelley), „Wir“ (Jewgenij Samjatin), „Schöne Neue Welt“ (Aldous Huxley) und anderer Schriftsteller werden interpretiert und mit der Haltung der Kunstavantgarde zur technischen Entwicklung um 1900 ergänzt. Die Thesen des Historikers Yuval Noah Harari sind Diskussionsgrundlage. Eine Zeitreise die zu einer eigenen Position ermutigen möchte. Noch gestalten wir, müssen uns fragen: Wie wollen wir morgen leben?“ Es eilt.

1803-53 Astrid Dermutz
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Aktuell scheint der sozio-kulturelle Zusammenhalt der Gesellschaft seine Grundbasis zu verlieren. Angst, Entfremdung, Hass gegen Fremde und der Ruf nach einem „starken Mann“ verdrängen den demokratischen Konsens. Das Seminar führt die Teilnehmer/-innen in die Ideengeschichte der Demokratie und Menschenrechte ein, hebt ihre zentralen Elemente hervor, zugleich diskutiert und problematisiert es die gegenwärtigen Fragen und Herausforderungen der demokra-

tischen Gesellschaften und Rechtsnormen. Im Seminar geht es auch darum, Argumentationsfiguren und Überlegungen zu entwickeln, wie man die gesellschaftspolitischen Krisen oder das Versagen der demokratischen Institutionen problematisiert und hinterfragt, ohne in die populistisch-antidemokratischen Ideologien zurückzufallen.

1803-55  Said Hosseini

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

„Alles ist geplant“

Verschwörungstheoretische Welterklärung

Verschwörungstheorien haben immer dann Konjunktur, wenn infolge einer Krise oder eines Umbruchs die traditionellen, etablierten Deutungsmuster nicht mehr greifen. Kriege, Wirtschaftskrisen oder Epidemien sind der Boden, auf dem sie gedeihen. Auch wenn verschwörungstheoretische Erklärungen höchst sind, besitzen sie alle eine Gemeinsamkeit: Sie kennen keinen Zufall. Alles sei also von einer langen Hand geplant. Einige prominente Beispiele: Die Anschläge des 11. Septembers 2001 sei ein „inside job“ gewesen; die „Flüchtlingsströme“ nach Europa seien ein strategisches Werk einer globalen Elite mit dem Ziel der Destabilisierung Europas. Das Seminar beschäftigt sich u.a. mit den folgenden Fragen: Was macht eine Erklärung zu einer Verschwörungstheorie? Warum sind Verschwörungstheorien für viele Menschen so attraktiv? Das Seminar soll zu einem besseren Verständnis von Verschwörungstheorien beitragen. Es soll der aktuelle Gebrauch von Verschwörungstheorien diskutiert werden.

1803-57  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

30 Jahre nach der DDR

Hoffnungen, Enttäuschungen, Realitäten heute

Nach 30 Jahren Wiedervereinigung bestehen weiterhin große ökonomische, kulturelle und politische Unterschiede zwischen Ost und West. Der Grund für diese Unterschiede sei weniger in der DDR zu suchen, vielmehr würde die Erfahrung der „Brüchigkeit“ der Nachwendezeit die ostdeutsche Identität heute prägen. Diese Meinung vertreten Jana Hensel und Wolfgang Engler in ihrem Buch „Wer wir sind – Die Erfahrung, ostdeutsch zu sein“. In diesem Seminar soll zunächst ein Blick auf die Geschichte der DDR und ihre besondere politische und soziale Kultur geworfen werden. Anschließend werden die Entwicklung seit der Wendezeit und insbesondere die Aufarbeitung und Rezeption der DDR Geschichte diskutiert. Schließlich soll dem nachgegangen werden, warum es 30 Jahre nach der Wende noch immer nicht gelungen ist, die politischen und

sozialen Unterschiede auszugleichen und eine gemeinsame Identität zu schaffen.

1803-59  Nadja Rakowitz; Dr. Jürgen Behre

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Geschichte der Philosophie

Zeitalter der Aufklärung

Die Aufklärung gilt als Meilenstein in der Entwicklung moderner, demokratischer Gesellschaften. Sie ist, so Kant, „Ausweg des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“. Aufklärung ist der Prozess der Selbsterkenntnis und zugleich auch Emanzipation von allen Formen der Unterdrückung und ideologisch-dogmatischen Erklärungsmuster. Sie ist ein unvollendetes Projekt. Das Seminar beschäftigt sich mit der Philosophie sowohl als Wissenschaft als auch als Aufklärung; als Wissenschaft, wo drei philosophische Hauptströmungen der Aufklärungszeit, der Rationalismus (R. Descartes), der Empirismus (J. Locke) und die Kritische Philosophie (I. Kant) dargestellt werden, und als Aufklärung, wo die Religionskritik (L. Feuerbach) und die Kritik der Politik (K. Marx) als Fortsetzung der Aufklärungstradition einer aufklärerischen Kritik für eine selbstbewusste Teilnahme an gesellschaftspolitischen Entscheidungsprozessen.

1803-61  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Fit im Job

Gesundheit und Arbeitsleben ein gesellschaftliches Spannungsverhältnis?!

Einen großen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir an unserem Arbeitsplatz. Es liegt daher nahe, dafür zu sorgen, dass der Arbeitsplatz und die Arbeit so gestaltet sind, dass es für den Erhalt unserer Gesundheit förderlich ist. Jahr für Jahr gehen Millionen Euro durch Krankheit für Arbeitgeber und Krankenkassen verloren. In der Gesundheitspolitik werden Ansätze der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt. Es ist wichtig, sich für das Thema betriebliche Gesundheitsförderung zu sensibilisieren.

Themen: Grundlagen der Gesundheitsförderung, Möglichkeiten der Umsetzung im Betrieb, Arbeitsplatz und Arbeitsgestaltung, körperliche und psychische Fehlbelastungen, Auseinandersetzung mit der eigenen Situation, Unterstützung durch Betrieb, Berufsgenossenschaften, Krankenkassen und Rentenversicherung

1803-63  Gabriele Endisch; Eva Zinke

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst, Kommerz und Bilderflut

Digitale Fotografie im Internetzeitalter

Im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubs stehen die Vertiefung fotografischer Kenntnisse in Theorie und Praxis, die Auswirkungen der Bilderflut, auch in sozialen Netzwerken, und die Frage, was noch Alltagsfotografie ist und wo die Kunst beginnt. Sie kennen sich bereits mit Ihrer Kamera aus und fotografieren nicht mehr in der Vollautomatik. Einstellungen wie ISO, Zeit und Blende sind Ihnen bekannt. Wir vertiefen Fragen derameratechnik, befassen uns mit Bildgestaltung und Bildkomposition (Goldener Schnitt, Lichteinsatz, Bildaufteilung etc.) und erproben dies in der Praxis. Mit Fotos werden – ohne viel Aufwand – immer mehr Menschen erreicht. Wir befassen uns daher eingehend mit dem Thema des „Rechts am eigenen Bild“ und der ungesteuerten Veröffentlichung im Internet. Zusätzlich werden gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt: Inwieweit werden die Eckpfeiler der Mediendemokratie wie z.B. Datenschutz, Urheberrecht, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung beeinflusst durch die neuen Entwicklungen hinsichtlich Fotografie und Öffentlichkeit, Kunst und Alltagsfotografie?

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2406-50  *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

Storytelling und Reportagefotografie

Geschichten erzählen mit Fotografien

Wer im Zeitalter von digitaler Kommunikation und Social Media an gesellschaftlich relevanten Themen nicht nur teilhaben möchte, hat mit den Mitteln des digitalen Storytelling das Handwerkzeug, um auch aktiv mitzugestalten. Sie erzählen Ihre eigene Geschichte mittels Fotos. Unter dem Motto „Bilder sagen mehr als 1.000 Worte“ erreichen Sie mehr Adressaten und können so zu Diskussionen anregen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, was eine gute, sich selbst erklärende Bildstrecke ausmacht, wie sie fotografiert wird, was sie erreichen kann und wie man sie präsentiert. Damit Ihre Bilder eine Erzählfähigkeit erreichen, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Reportage, der teilhabenden Sichtweise auf Motive und der Erstellung und Umsetzung eines Konzepts für Storytelling. Im Praxisteil

suchen wir Motive im Innen- und Außenbereich unseres Umfeldes und werden sie mit den verschiedenen technischen Möglichkeiten Ihrer Kamera festhalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera
Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus

2406-51  *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen

Sie suchen eine Auszeit von Hektik, Stress und Belastung im Berufsalltag? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie eine besonders einfache und entspannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und einfache Naturmotive inspirieren. In mehreren Exkursionen, unter anderem in den Taunus (Hohe Mark), tauchen Sie in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: das Laufen durch die Natur und verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen all Ihre Sinne an. Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und das Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten.

Zusatzkosten: ca. € 15 Materialkosten sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

2506-52  *Cläre Kunze; Michaela Dalchow*
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

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



Gesundheit, Bewegung

Gesund bleiben in Beruf und Alltag Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung

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

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

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

3102-53  *Franz Konter; Barbara Barres*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Ayurveda und Achtsamkeit – die 5 Sinne erleben und stärken

Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf

Im Naturpark des Taunus gelegen, bietet das Seminarhaus am Liebfrauenberg beste Voraussetzungen, Achtsamkeit als Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung praktisch und mit allen Sinnen kennenzulernen. Die Schulung von bewusster und konzentrierter Wahrnehmung kann Ihnen die Erfahrung von innerer Ruhe und Gelassenheit ermöglichen, Ihr Körpergefühl und die Fähigkeit zur Selbstreflexion fördern. Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen wird möglich. Ein weiterer Schwerpunkt des Programms sind die im Alltag leicht umsetzbaren Empfehlungen zur Gesunderhaltung und Förderung Ihres Wohlbefindens aus der ayurvedischen Naturheilkunde.

Seminarinhalte:

- Konzept der Achtsamkeit in Theorie und Praxis
- Ayurveda – Einführung in die ganzheitliche Naturheilkunde
- Ayurvedische Konstitutionslehre und Fünf-Elemente-Lehre
- Kräuter für den Hausgebrauch

- Atem- und Entspannungsübungen, Yogahaltungen, Gehmeditation, Klang- und Visionsreise

 Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung/
 Vollpension im Seminarhaus möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 74,30 pro Person/Tag und € 15 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

3118-51  *Tina Wagner*
Mo + Mi, 09.00 – 16.40 Uhr, Di + Do, 09.00 – 17.25 Uhr,
Fr, 09.00 – 13.40 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
Seminarhaus am Liebfrauenberg; € 240

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

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht werden zu können, bedarf es der Balance zwischen den Anforderungen von außen sowie den eigenen Bedürfnissen und Interessen. Es gilt eine innere Haltung zu finden, die uns ermöglicht, gelassener, entscheidungsfreudiger und selbstbewusster zu werden. Yoga bietet hierzu ein ganzheitliches und differenziertes Instrumentarium zur individuellen Stressbewältigung, das Körper, Geist und Psyche gleichermaßen anspricht. Die wichtigsten Methoden hierbei sind: Studium des Selbst (Svadyaya), Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditation (Dhyana). Darüber hinaus bietet Yoga ein breites Spektrum an Entspannungstechniken. Die Beschäftigung mit den philosophischen Hintergründen des Yoga wird ebenfalls Bestandteil des Bildungsurlaubs sein sowie Aspekte des Ayurveda. Sie zeigen ein tiefes Verständnis psychosomatischer Zusammenhänge.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga.
Nicht geeignet für Schwangere!

3141-51  *Dr. Petra Laubach; Barbara Barres*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Qigong | Entspannung | Beweglichkeit Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen

und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

Der Bildungsurlaub eignet sich für alle Interessierten mit und ohne erste Erfahrungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken (wenn möglich rutschfest) oder leichte Gymnastikschuhe, 2 leichte Decken, Schreibzeug, Getränke

3170-51 West  Elke Kilimann

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

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Gesundheit stärken – beruflich und privat

Bewegung/Entspannung – Ressourcen in Zeiten gesellschaftlichen Wandels

Bewegung ist der einfachste Beitrag für eine gesunde Lebensführung. Leider nutzen wir diese wertvolle Ressource im Alltag oft zu wenig, wenn berufliche und private Zeitpläne Widerstände produzieren.

In diesem Bildungsurlaub können Sie in fünf Tagen ganz praktisch Ihre Gesundheit fördern durch Erlernen und Verfeinern des Nordic Walkings und eines Programms zur Förderung der Rückenbeweglichkeit und des Haltungsaufbaus. Außerdem lernen Sie unterschiedliche körperbezogene Entspannungsmethoden kennen. Hierzu gehört die Progressive Muskelentspannung genauso wie bewegte Meditationen und Phantasiereisen. Zusätzlich betrachten wir gemeinsam die Hindernisse, die einem aktiven Alltag oft im Wege stehen und entwickeln Strategien auf individueller und beruflicher Ebene, um ihnen konstruktiv zu begegnen.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden), regenfeste Kleidung, Sportkleidung, Walking- oder Laufschuhe, Schreibzeug und Getränke

Zusatzkosten: Bei Bedarf € 5 Gesamtleihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke (an Dozentin zu zahlen). Bei geplanter Neuanschaffung, bitte die Beratung am ersten Tag abwarten.

3180-51 West  Katharina Peters

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

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Sprachen

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

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) aufgebaut. Wenn Sie bereits über Sprachkenntnisse verfügen und einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit im Internet unter **sprachtest-frankfurt.portfolio.no** einen ausführlicheren Online-Einstufungstest durchzuführen. Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de

Alternativ besuchen Sie unsere Fremdsprachenberatung (s. Seite 7). Wir unterstützen Sie bei der Feststellung Ihres Sprachniveaus. Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Wichtig ist, im richtigen Kurs weder über- noch unterfordert zu sein. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot (s. Seite 7).

Wie melde ich mich an?

Sie können sich persönlich, online oder schriftlich anmelden. Einige Sprachkurse sind mit  gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach einer Beratung (persönlich, online und/oder telefonisch) möglich. Wenn Sie zu uns in die persönliche Beratung kommen, können Sie sich direkt im Anschluss anmelden. Nach einem telefonischen Einstufungsgespräch erhalten Sie einen Buchungscode und können sich bequem online anmelden (s. Seite 7).

Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

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

Englisch

Englische Woche A1

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

Lehrwerk: Cambridge English Empower A1, Student's Book, Klett Verlag

4205-02   *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Englische Woche A2

Kenntnisse ab Stufe 4

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

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

4205-04   *Kursleiter/-innen Team*
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2–B1)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu eine optimale Möglichkeit. Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einem Trainer begleitet, der sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden (www.psychodramaturgie.de).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke

Nicht für echte Anfänger/-innen geeignet.

4205-08 West   *Robert Zammit*
Mo–Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Sep. – 18. Sep., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Entspannt Englisch lernen mit Yoga

Kenntnisse ab Stufe 6

In diesem Kurs werden Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben aufgefrischt und erweitert. Außerdem erarbeiten Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern und lernen, wie Sie mit zusätzlichen Yogastunden, Ihre Motivation und Konzentration steigern können.

Die Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-09   *Veena Kade-Luthra; Isabelle Wagner*
Mo–Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Englische Woche B1.1

Kenntnisse ab Stufe 6

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

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

4205-11   *Sarah Tietz-Bossard; Ena Koch-Carvalho*
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Englische Woche B1.2

Kenntnisse ab Stufe 7

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. You will also learn about social, cultural and political aspects of some English-speaking countries.

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

4205-13   *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

NEU im Programm

Englische Woche B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. You will also learn about social, cultural and political aspects of some English-speaking countries.

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

4205-15   *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

North American Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

A chance to learn about and discuss social, cultural and political aspects of life in North America. The course will be conducted entirely in English by a team of teachers from the USA and Canada.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-17   *Dr. Julian Namé*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Business English Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

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

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-22 Nord   *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

British Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Through discussion, reading and listening you will learn about social, cultural and political aspects of life in Great Britain. The course will be conducted entirely in English by a team of British teachers.

For students at an upper intermediate level and above.

4205-24 Nord   *Jasmin Bangura; Carolyn Roether*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls. At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

- Successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- Practice the language of meetings
- Key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- Learn and practice the language of effective persuasion: language that influences
- Tips and tricks to navigate cultural differences: being polite and persuasive
- Learn to adapt your personal speaking style to the situation

4205-25   *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Esperanto

Esperanto Woche

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

4290-30  *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

NEU im
Programm

Französisch

Französische Woche A1.1

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben wichtige Strukturen und einen Grundwortschatz aus den Themenbereichen:

- Sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen

- Über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

4302-30  Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Französische Woche A1.2

Themen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- Urlaub: Hotel, Reservierung, Restaurant und Kulinarisches
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- Über Vergangenes berichten

4302-32  Kursleiter/-innen Team

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

Italienisch

Italienische Woche 1 (A1)

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

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

4402-29  Cristina Burger-Piovera

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

PDL – Italienisch lernen einmal anders

Für Teilnehmer/-innen mit Kenntnisse der Kompetenzstufe A2

Italienisch lernen ganz anders, mit der PDL-Methode. In dieser Woche tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier. PDL: persönlich- direkt – lebendig. Und auch innovativ,

außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen!

Die Teilnehmerzahl ist auf max 8. Personen begrenzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Weitere Informationen:

Tiziana Raimondo, Telefon: 069 212-37662

E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Informationen über die PDL-Methode im Internet unter www.psychodramaturgie.de

4402-31  Francesca Di Stefano

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

Die Partnerstadt Mailand entdecken B1+ bis C1

In einer Kombination von Sprachunterricht (vormittags) und Projektarbeit (nachmittags) werden Sie das Leben in dieser bedeutenden Stadt Italiens unter vielen neuen Aspekten kennen lernen. Dabei können Sie Ihre erworbenen Sprachkenntnisse vor Ort anwenden und vertiefen. Diese Sprachstudienreise wird in Zusammenarbeit mit dem „Ufficio Relazioni Internazionali“ der Stadt Mailand durchgeführt und ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Wir empfehlen diese Reise Italienischler/-innen ab Kompetenzstufe B1+ (gute Kenntnisse).

Reisegruppe: max. 10 Teilnehmer/-innen

Kosten: Programm, Sprachunterricht, Organisation, Betreuung vor Ort € 200

Unterkunft: auf Wunsch kann die Stadt Mailand ein Einzelzimmer in einem sehr zentralem Hotel, ca € 560/Woche (EZ/Bad mit Frühstück) reservieren. Oder eigene Unterkunft

Eigene An-/Abreise: 04. Okt. bzw. 11. Okt.

Informationen und Beratung:

Tiziana Raimondo, Telefon: 069 212-37662

E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

4402-35  N.N.

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**

€ 200

Persisch

Persische Woche A1

4468-01  Zahra Ghaeni

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

NEU im
Programm

Polnisch

Polnische Woche A1

Möchten Sie schnell und intensiv Polnisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit die Grundlagen der polnischen Sprache zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Polnisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4471-24  *Martin Ptasinski*

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

Russisch

Russische Woche A1 – Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben und die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-05  *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

4480-06 Nord  *Elena Jacob; Maria Flock*

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

Nordwestzentrum; € 240

Schwedisch

Schwedische Woche 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie trainieren fünf Tage sprachliche Fertigkeiten und üben praxisbezogen und handlungsorientiert Ihre Kommunikationsmöglichkeiten

im beruflichen und privaten Alltag. Darüber hinaus lernen Sie einiges über die schwedische Kultur und Mentalität. In Gruppenarbeit und Rollenspielen werden Sie die schwedische Sprache besonders intensiv und motivierend erleben.

Lehrwerk: Tala svenska A1+, Lehrbuch und Übungsbuch mit CD, Groa Verlag

4483-11  *Annelie Gunnarsson*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Spanisch

Spanische Woche A1

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

● Teil 1, Lektion 1 – 4

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

4502-12  *Kursleiter/-innen Team*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

● Teil 2, Lektion 5 – 8

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanisch sprechenden Länder.

4502-13  *Kursleiter/-innen Team*

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

Spanische Woche A2+

Sie festigen und aktivieren Ihre Kenntnisse auf Niveau A2 (ca. 180 Ustd. Vorkenntnisse) und erarbeiten – anhand von authentischen Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanisch sprechenden Länder.

4502-21  *Kursleiter/-innen Team*

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

Lateinamerikanische Woche B1+

Sie haben das Programm der Kompetenzstufe B1 schon durchgeführt und können sich in allen wesentlichen Alltagssituationen verständigen. Sie festigen und erweitern Ihre Vorkenntnisse und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

4502-26  Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Türkisch

Türkische Woche A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Türkisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang die Grundlagen der türkischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4610-25  Murat Solak

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

VHS Sonnemannstraße; € 240



Planen Sie frühzeitig!

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

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2016, Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema PC befassen möchten und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in diesem Basiskurs auch Texte schreiben, speichern sowie einen Ausflug ins Internet unternehmen.

Inhalte:

- Kennenlernen des PCs und der wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern
- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

Zielgruppe: Für Neu- oder Seiteneinsteiger/-innen und Personen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer gewinnen möchten.

5015-22 Nord  Biljana Varzic

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

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

5015-24  Biljana Varzic

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

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer

Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2016

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen das Betriebssystem Windows 10 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2016 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2016 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Inhalte:

- Bedienung der Windows 10 Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern und Suchmaschinen
- Word und Outlook 2016 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen

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

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-22 Nord  *Biljana Varzic*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

Textverarbeitung

Word 2016 I + II

Intensivkurs Textverarbeitung

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie die letzten Feinheiten von Word entdecken? Ziel ist das sichere Beherrschen von Word 2016. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen „Word 2016 I – Basiswissen für den Einstieg“ und „Word 2016 II – Professionelle Textgestaltung“.

Inhalte:

- Benutzeroberfläche
- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- automatische Arbeitshilfen
- Tabellen und Diagramme

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5102-22  *Anja Geiling*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

Tabellenkalkulation

Excel 2016 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2016 I und II.

Inhalte:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen und Mappen
- relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Sortieren und Filtern von Daten
- benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5141-20  *Oliver Ochssner*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-22 Nord  *Klaus-Dieter Schmidt*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-24  *Anja Geiling*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-26  *Klaus-Dieter Schmidt*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-28  *Anja Geiling*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-30  *Anja Geiling*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Excel 2016 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 2016 II und III.

Inhalte:

- benutzerdefinierte Zahlenformate
- Diagramme erstellen und gestalten
- Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN)
- Textfunktionen

- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern und Dateien
- Gültigkeitsprüfung
- bedingte Formatierungen

Voraussetzung: Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung, Excel 2016 I oder vergleichbare Kenntnisse

5143-20  Anja Geiling
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-22  Klaus-Dieter Schmidt
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-24 Nord  Oliver Ochssner
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-26  Klaus-Dieter Schmidt
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-28  Anja Geiling
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

VBA mit Excel I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung an dem Programm Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (VISUAL BASIC for Applications) kennen.

Inhalte:

- Formeleingabe
- benutzerdefinierte Funktion entwickeln und erweitern
- einfache und zusammengesetzte Prozeduren entwickeln
- Arbeiten mit großen Tabellen und Arbeitsmappen
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- eingebaute Funktionen und vb-Konstanten verwenden
- Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden
- Formalparameter, Aktualparameter, Eingebauten Dialog und benutzerdefinierten Dialog entwickeln
- Programmierhilfen und Fehler behandeln

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2016 anwenden.

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

5162-20  Dr. Jürgen Riehl
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **14. Sep. – 18. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-22  Oliver Ochssner
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-24  Dr. Jürgen Riehl
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-26  Oliver Ochssner
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-28 Nord  Oliver Ochssner
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese soweit aufbauen und vertiefen wollen, können sich hier praxis-taugliche Lösungen erstellen.

Inhalte:

- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Arbeit mit Objekten und Objektvariablen
- Arbeit mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzungen: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Vorkenntnisse

5170-20  Dr. Jürgen Riehl
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Datenbanken

Access 2016 I

Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Sie lernen beides.

Inhalte:

- Erstellen von Tabellen
- Suchen und Sortieren von Daten
- Abfragen

- Entwerfen und Erstellen von Formularen und Berichten
- Kombination von mehreren Tabellen

Voraussetzung: Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung bzw. vergleichbare Kenntnisse

5180-20  *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5180-22  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

Access 2016 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Fortgeschrittene Nutzer/-innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

Inhalte:

- Aufbau einer Datenbank
- Entwurf von Tabellen, Auswahl-, Funktions- und Aktionsabfragen
- Operatoren und Funktionen
- Formate, Tabellenverknüpfungen, Formulare und Berichte, Steuerelemente

Voraussetzung: Access 2016 I oder vergleichbare Kenntnisse

5182-20  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Access 2016 SQL I–III

Intensivkurs Datenbanksprache

Sie erlernen den Umgang mit SQL in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Ebenfalls behandelt wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server. Es wird eine systematische Einführung in SQL gegeben, soweit es in Access einsetzbar ist.

Inhalte:

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

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

Voraussetzung: Access 2016 I oder vergleichbare Kenntnisse

5185-20  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Präsentation

PowerPoint 2016 I+II

Intensivkurs Präsentation

Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation, dem Einsatz von Animationselementen sowie eine optisch ansprechende Aufbereitung. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen „PowerPoint 2016 I – Basiswissen für den Einstieg“ und „PowerPoint 2016 II – Professionell Visualisieren“.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Sie können eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen, mit der Kursleitung besprechen und in den Übungsphasen bearbeiten.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5231-22  *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

5231-24  *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2016 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

Sie möchten sich in kurzer Zeit einen soliden Einblick in die wichtigsten Grundlagen und Möglichkeiten der Office-Anwendungen verschaffen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2016 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

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

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word, Excel und PowerPoint 2016 I.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5272-22 Nord  Klaus-Dieter Schmidt
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-26  Claus Grund
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-28 West  Claus Grund
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **16. Nov. – 20. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-30  Anja Geiling
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-32 Nord  Heidi Katting
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2016 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Designs und Schnellformatvorlagen, Grafische Objekte und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2016 II und Excel 2016 II.

Voraussetzung: Word, Excel, PowerPoint 2016 I bzw. vergleichbare Kenntnisse

5274-22  Anja Geiling
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-24 Nord  Klaus-Dieter Schmidt
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-26  Anja Geiling
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

Word und Outlook 2016

Grundlagen professioneller Bürokommunikation

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut und eignen sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit an. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente professionell zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe zu erstellen. Mit Outlook werden Sie u.a. effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungssassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

Voraussetzung: Windows 10 Oberfläche, Dateiverwaltung

5281-22  Heidi Katting
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2016 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5282-22  Dr. Jürgen Riehl
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Bild- und Fotobearbeitung

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Im Bildungsurlaub lernen Sie, Fotos mit Affinity Photo richtig zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Website, Fotobuch oder für hochwertige Fotoprints. Sie werden darüber hinaus einfache Bildmontagen erstellen. Für stimmige Ergebnisse sind ein Grundverständnis rund um die Bildgröße und Druckauflösung entscheidend. Aber auch das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen helfen bei der bewussten Bildgestaltung.

Inhalte:

- Den Affinity Photo-Desktop verstehen und einrichten
- Bildausschnitt, Bildgröße und Druckauflösung richtig einstellen
- Von Kontrasteinstellungen bis zur Bildretusche: Bildbearbeitungs-Routinen „von A bis Z“
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5302-20  Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Elements I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie einen fundierten Einstieg in die Bildbearbeitung – von den Kameraeinstellungen, über die Arbeit am Computer bis zum fertigen Bild für Web und Print.

Inhalte:

- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen in der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit dem Organizer
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- Einfache RAW-Entwicklung
- Auflösung, Farben, Helligkeit, Kontrast
- Werkzeuge zum Freistellen, zur Bildretusche und Textbearbeitung
- Skalieren, komprimieren und exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5305-20  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimalste aus Ihren Fotos herauszuholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms: Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug, Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen, Bilder bearbeiten, Bildbereiche auswählen und bearbeiten, Arbeiten mit Filtern, Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Arbeiten mit Farben, Malen und Zeichnen, Texte, Veränderungen der Bildqualität, Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben, Bilder retuschieren, Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Arbeiten mit Ebenen und Masken, Arbeiten mit Pfaden, Farbeinstellungen, Arbeiten mit Textwerkzeugen, Bildoptimierung, Bilder retuschieren, Fotomontagen erstellen, Bildformate, Farb Räume und Auflösung, Bilder für die Ausgabe (Druck und Web) vorbereiten.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5311-20 Nord  Tillman Suhr

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

Nordwestzentrum; € 260

5311-22  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Lightroom I + II

Intensivkurs Bildbearbeitung und -verwaltung

Lightroom und Photoshop sind professionelle Foto-Bearbeitungs-Programme. Hier lernen Sie als engagierter Einsteiger wie der Adobe-Workflow auch Ihr arbeiten verbessert, vereinfacht und beschleunigt.

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen
- Suchen mit Einstellungen, Schlagworten und Karte
- Ausführliche RAW-Entwicklung mit den wichtigsten Einstellungen
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- Exportieren nach Photoshop und wieder zurück, sowie eine kleine Einführung in Photoshop
- Einblicke in die Panorama- und HDR-Fotografie

Bitte mitbringen: Digitalkamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5316-20  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Kreative Fotografie und Bildbearbeitung

Intensivkurs

Überzeugen Sie mit ausdrucksstarken Fotografien. Lernen Sie, Motive zu erkennen und mit der Kamera optimal abzubilden. Zuerst entstehen Bilder in unserer Vorstellung. Für die Bildkomposition wählen wir dann bewusst eine Perspektive, einen Bildausschnitt und entscheiden uns für eine gewünschte Belichtung. Auch gelungene Bilder lassen sich mit der Bildbearbeitung noch verbessern. Mit den Werkzeugen von Photoshop Elements perfektionieren wir unsere Fotos.

Inhalte (Fotografie):

- Bildgestaltung, Goldener Schnitt
- Blendenwert, Belichtungszeit, ISO, Belichtungs Korrektur
- Weißabgleich und Histogramm
- Autofokus

Inhalte (Bildbearbeitung):

- Farbkorrekturen, Einführung in die Farbenlehre und Farbtiefe
- Auswahlwerkzeuge, Ebenen und Masken
- Bildauflösung
- Dateiformate und ihre Bedeutung
- Organisation und Archivierung der Bilder

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Digitalkamera

5317-20  Anja Peschke

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Design, Grafik, Layout

Affinity Publisher I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouten Sie kostengünstig Broschüren, Magazine oder Flyer und können diese als PDF ausgeben. Das Programm bietet neben Standardwerkzeugen wie Bildplatzierung, Tabelle, Formate und Inhaltsverzeichnisse Funktionen wie Schriftverzierungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den richtigen Umgang mit der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5332-20 Nord  Tillman Suhr

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

Nordwestzentrum; € 260

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

5335-20  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

5335-22  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen möchten. Sie haben Interesse daran Vektorgrafiken selbst zu erstellen anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5345-20  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten 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

5351-20  *Tillman Suhr*

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten mit Adobe II

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator

5352-20  *Tillman Suhr*

Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten mit Affinity

Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

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

5353-20  *Tillman Suhr*

Mo–Fr, 09.00–17.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten mit Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5355-20  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

5355-22 Nord  *Tillman Suhr*

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

Nordwestzentrum; € 260

Creative Cloud-Workshop Print I + II

Schwerpunkt Printmedien: Intensivkurs Workflow und Erstellung

Lernen Sie die Möglichkeiten der professionellen Gestaltung mit Texten und Bildern kennen und erfahren Sie, wie Sie die Werkzeuge der Adobe Creative Cloud für überzeugende Layouts Ihrer Infomedien (Faltblätter, Broschüren, Plakat, Visitenkarte) oder eine Buch-Pub-

likation einsetzen. Sie lernen außerdem, Bildmaterial richtig vorzubereiten und ins Layout einzubinden und erfahren, wie Sie mit den Vektor-Zeichentools ein Logo professionell umsetzen können.

Inhalte:

- Grundlegende Anwendungskennntnisse mit dem Satz- und Layoutprogramm InDesign CC
- Aufbau eines einfachen Infomediums „von A bis Z“
- Bildmaterial mit Photoshop optimieren
- Grafiken erstellen (Illustrator oder InDesign)
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

Zusatzkosten: für das begleitende Skript, je Teilnehmer/-in € 8

5357-20  Helge Neubauer

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Affinity-Workshop Print

Schwerpunkt Publisher: Intensivkurs Workflow und Erstellung

Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten der Gestaltung mit Text- und Bildmaterial und nutzen Sie effiziente Werkzeuge für Ihr Layout. Der Bildungsurlaub wendet sich insbesondere an Interessierte, die bereits im Rahmen einer Textverarbeitung (Microsoft Word o. a.) mit dem Erstellen einfacher Infomedien befasst waren oder es sind (Faltblatt, Broschüre, Visitenkarte). Lernen Sie, mit den Affinity-Werkzeugen ausgereifte Layouts zu schaffen sowie Ihr Bildmaterial überzeugend zu gestalten und einzusetzen. Mit den Vektor-Zeichentools lernen Sie außerdem, ein Logo umzusetzen.

Inhalte:

- Grundlegende Anwendungskennntnisse von Affinity Publisher
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Basis-Know-how für Affinity Photo, Bildmaterial optimieren und richtig ausgeben
- Vektorformen und einfache Grafiken (z. B. Icons) mit Publisher erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzungen: Gute Computer-Grundkenntnisse (Datei- und Ordnerverwaltung sowie Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm)

5359-20  Helge Neubauer

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Audio, Video

Premiere Elements I + II

Intensivkurs Videoschnitt und -bearbeitung

Mit der Videokamera eine Familienfeier, den Urlaub oder eine Dokumentation im Job aufnehmen, am Computer bearbeiten und speichern oder gleich im Internet veröffentlichen.

Inhalte:

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Filmen, Einstellungen an der Kamera
- Anlegen von Projekten, Projekteinstellungen
- Schneiden und Verwalten
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Skalieren, komprimieren und exportieren für die Weiterverarbeitung
- Präsentieren der fertigen Filme

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen (wenn vorhanden): Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel und Kopfhörer

5372-20  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs professionelle Bearbeitung digitaler Filme

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audibereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch informativer und ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen, um mit computergenerierten Bildern Ihren Film/Ihr Video aufzuwerten.

Inhalte (Adobe Premiere CC):

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Inhalte (Adobe After Effects CC):

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel von Bildern, Fotos und Bewegtbild

- Anpassung von Musik und Sound
- Rendern bzw. Ausgabe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer
Bitte mitbringen: Kopfhörer

5386-20  Thomas Niederhaus

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Webredaktion: Online-Projekte betreuen

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

Inhalte:

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

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte und Medien-gesetzgebung).

Voraussetzung: Windows-/Computer-Grundkenntnisse, Internet-Erfahrung

Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

5411-21  Katja Evertz; N.N.

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Bildungsurlaub: Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikations-instrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:

- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinen-optimierung (SEO)
- Praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5423-21  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

5423-23  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Community Management und Reputation in der Kommunikation

Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen – für Unternehmen, Verbände und Behörden

Während Social Media fester Bestandteil digitaler Kommunikation ist, wird das Thema Community Management oft noch unterschätzt – zu Unrecht. Denn Verständnis und Empathie für die Interessen und Stimmungen der „Community“ (Kunden, Mitglieder, Fans, etc.) wird zunehmend wichtiger. Dabei geht es nicht nur um den täglichen Dialog, sondern auch um Krisenphasen („Shitstorms“). Der Bildungsurlaub setzt sich intensiv mit den Möglichkeiten des Community Managements und dem Umgang mit Reputation im digitalen Kontext auseinander. Tag 2 wird gemeinsam mit Vivian Pein (Buchautorin, Beraterin) als Co-Teaching realisiert.

Inhalte:

Tag 1: Was bedeutet Community? Arbeitsfelder und Zielgruppen

Tag 2: Berufsbild und Branche, Tonalität und Tone of Voice

Tag 3: Community Management im Alltag

Tag 4: Reputation und Krisenkommunikation

Tag 5: Von Trollen, Fake News und Hate Speech

Der Bildungsurlaub richtet sich an Akteure digitaler Kommunikation z.B. Pressesprecher, Social Media Manager, Online Marketing Manager, angehende Community Manager und Medienschaffende.

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

5426-21  Stefan Evertz; Vivian Pein

Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

Professionelles Texten für Internet und Social Media

Content für Menschen und Suchmaschinen

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den Empfänger. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:

- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens: Stilistik und Sprache
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaers mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

Der Bildungsurlaub gibt viel Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

5432-21  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5432-23  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. – 11. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

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

Sie möchten – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Social-Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und YouTube erstellen? Sie möchten Foto- und Videoproduktionen selbst durchführen oder zumindest gut informiert größere in Auftrag geben können? Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten, geht es an die praktische Umsetzung. Sie lernen Ihr Smartphone als professionelle Kamera zu nutzen: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und -schnitt. Sie erstellen Ihren ersten Video-Post als Instagram-Story oder YouTube-Tutorial und laden es bei Bedarf gleich hoch. So lernen Sie Social Media Content eigenständig zu produzieren und dessen Aufwand einzuschätzen. Rechtliche Aspekte, Tipps für hilfreiche Apps und weiteres Zubehör runden den Bildungsurlaub ab.

NEU im Programm

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

5434-20  Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep. – 25. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5434-21  Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Webdesign und Webentwicklung

WordPress/Webseiten erstellen I + II

Intensivkurs CMS

Sie lernen die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress.

Inhalte: Aufbau eines CMS, Einstieg in WordPress, mit fertigen Themes arbeiten, WordPress-Themes verstehen und anpassen, Beiträge verfassen, Seiten erstellen, Administration, Benutzerverwaltung, neue Funktionen durch Plug-Ins hinzufügen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML, CSS und PHP-Code der Vorlagen. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten.

5472-20  Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Okt. – 16. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5472-22 Nord  Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Webseiten erstellen und gestalten

Intensivkurs HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erstellen in unserem Kurs eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows sowie in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie

planen Ihr Webseiten-Projekt und nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress-Themes nach Wunsch anpassen und mit Plug-ins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:

- Planung eines Web-Projekts
- Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Web-Seiten
- Erstellen von Grafiken und Bearbeitung von Fotos
- Anzeige von Animationen, Audio und Video
- Webhosting
- Datensicherung, Datenschutz
- Marketing von Webseiten und optimale Wirkung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5491-20 Nord  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5491-22  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5491-24  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

HTML und CSS

Intensivkurs für Anfänger/-innen

Lernen Sie, wie HTML-Dokumente aufgebaut, Texte organisiert und strukturiert sind und beginnen Sie, mit CSS ein HTML-Dokument auch optisch zu gestalten. Sie möchten privat eine eigene Homepage erstellen oder Sie haben beruflich mit einer Website zu tun? Sie möchten diese Seite nicht irgendwie erstellen, sondern möchten die Prinzipien verstehen, wie so eine Webseite funktioniert? Sie möchten nicht eine Seite mit fünf Klicks von der Stange erstellen, sondern die volle Kontrolle über Ihre Seite haben? Dann sind Sie hier richtig!

Inhalte:

- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web
- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Homepage
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5492-20  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Programmieren

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

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

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

Voraussetzung: Windows Kenntnisse

5501-20  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Visual C#.net

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

Es werden behandelt: Grundlegende Sprachstrukturen, Kontrollstrukturen, Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung, graphische Oberflächen und Ereignisse.

Voraussetzung: Sichere Windows Kenntnisse

5504-22  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Programmieren in Java

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-20  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Sep. – 11. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5506-22  Joachim SeiterMo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez. – 18. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

PHP-Programmierung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme.

Inhalte: Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank ...

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

5510-20  Joachim SeiterMo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Python

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

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-22  Joachim SeiterMo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

5512-28  Joachim SeiterMo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Roboterprogrammierung mit Python

NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma Soft-Banks Robotics. Er läuft unter Linux und lässt sich mit Python (und C++) frei programmieren. Der Kurs besteht aus einem viertägigen theoretischen Teil und einem eintägigen praktischen Teil.

Inhalte des theoretischen Teils:

- Einführung in die Programmiersprache Python
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Erstellung einfacher Programme für den NAO

Inhalte des praktischen Teils:

- Erster Kontakt mit dem NAO
- Test und Anpassung der erstellten Programme für den NAO

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Linux

5513-20  Roland MichelmannMo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

5513-22  Roland MichelmannMo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Jan. – 08. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Betriebssysteme, Netze**Windows Server 2019**

Anhand einer Beispielininstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgeführt: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab.

Weitere Themen: Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2019.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 7/10/16

5535-22  Wolfgang WeirichMo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender mehr und mehr zu DER Windows-Alternative.

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

Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5546-20  *Wolfgang Weirich*
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **30. Nov. – 04. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5546-22  *Wolfgang Weirich*
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Rhetorik, Kommunikation

Meisterklasse Rhetorik

100 Profi-Tipps für Business und Beratung

Präsentationen werden oft als einschläfernd und langweilig empfunden. Wer vor Kollegen oder Kunden überzeugen will, kann sich das nicht leisten. Erfahren Sie an fünf Tagen, wie Sie mit Techniken aus der Werbung und den Methoden der professionellen Speaker ungewöhnlich und neuartig präsentieren, sodass das Publikum die Botschaft nicht nur versteht, sondern sich auch garantiert merkt. Lernen Sie beim Storytelling, wie Sie mit Geschichten diese besondere emotionale Wirkung erzielen, die Ihre Zuhörer zugleich unterhält und überzeugt. 100 Tipps aus der Trickkiste der Profis.

Themen:

- Besser motivieren und informieren
- Souveräne Ausstrahlung auf der Bühne
- Sag es mit einem Bild
- Emotionale Rhetorik mit Geschichten
- Praxisnahe Übungen mit Kamera-Feedback
- Der gekonnte Pitch
- Originelle Ideen aus TED Talks

5553-20  *Dirk Hannemann*
Mo–Fr, 09.30–17.00 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement

Überzeugendes persönliches Auftreten, freies Reden, Präsentieren und Verhandeln

Möchten Sie souveräner im Gespräch mit Kunden und Mitarbeitern werden? Würden Sie gerne Ihr sicheres Auftreten im Rahmen von Verhandlungen ausbauen? Wollen Sie frei vor Publikum reden und dabei nachhaltig überzeugen? Gute Rhetorik kann so einfach sein! Wir vermitteln Ihnen solide Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für die Bereiche Rhetorik und Gesprächsführung.

Themen:

- Basis-Handwerkzeug wie z.B. einen sauberen Argumentationsaufbau, den konsequenten Einsatz von Kernbotschaften und souveränes Auftreten
- Fortgeschrittene Taktiken für öffentliche Diskussionen
- Schwierige (Team-)Gespräche, Verhandlungen unter Druck
- Manipulative Rhetorik sowie faire Einwandbehandlung

Am Ende des Seminars können Sie sowohl typische Situationen, als auch schwierige Momente im Berufsalltag professionell meistern.

Zusatzkosten: € 7 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5556-20 Nord  *Marius Jost*
Mo–Fr, 09.30–17.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5556-22 Nord  *Marius Jost*
Mo–Fr, 09.30–17.00 Uhr, **25. Jan. – 29. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Wir zeigen Ihnen eine Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement.

Themen:

- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören/Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

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

5560-24  *Dr. Dennis Teschner*
Mo–Fr, 09.00–16.30 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5560-26  *Dr. Dennis Teschner*
Mo–Fr, 09.00–16.30 Uhr, **18. Jan. – 22. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen?

Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation“ (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat“, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein“ zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

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

5563-20  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg, USA. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in nervenaufreibenden Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, auch wenn es mal schwierig wird, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

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

5564-20  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. Okt. – 23. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

5564-22  Jeannette Werner

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

Präsentation und Moderation

Präsentationstraining

Präsentation und Umgang mit Gruppendynamik

Die Form transportiert den Inhalt. Viele Lehrende und Präsentierende tragen ein enormes fachliches Wissen mit sich, es gelingt ihnen aber nicht „die PS auf die Straße“ zu bringen. Essenzielle Aspekte einer gelungenen Präsentation sind eigene Authentizität, inhaltliche Struktur, eine angemessene körpersprachliche und stimmliche Präsenz, eine stabile Bindung zum Publikum, ein adäquater Sprachgebrauch, der gehirngerechte Einsatz technischer Hilfsmittel, aber auch der adäquate Umgang mit Störungen und Angriffen.

Themen:

- Authentizität/inhaltliche Struktur/State-Management
- Kalibrieren/robuster Rapport zum Publikum
- Erzähltrance/Arbeiten mit Metaphern/Nested Loops
- Raum, Flipchart, Multimedia, Vorführungen und Übungen
- Der Umgang mit Störungen und (in)direkten Angriffen

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

5576-20 Nord  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **02. Nov. – 06. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

Moderation Intensivkurs: Besprechungen und Workshops leiten

Techniken der Moderation

Kennen Sie das? Wenn wichtige Personen fehlen, während manche Teilnehmer sich fragen, warum sie eingeladen wurden, das sorgt für Verdruss. Ist die Agenda vage, schweifen Gespräche vom Thema ab und nur wenige haben die Unterlagen gelesen, dann werden Meetings zur reinen Zeitverschwendung. Wir zeigen Ihnen Methoden, wie Sie eine Besprechung so vorbereiten und leiten, dass die Gruppe fokussiert am Thema arbeitet und anstehende Probleme wirklich löst. Mit einer gekonnten Moderation treffen Sie Entscheidungen im Konsens und beenden jedes Meeting mit konkreten Ergebnissen.

Themen:

- Die richtige Vor- und Nachbereitung
- Effektive Gesprächsführung
- Kreativitätstechniken
- Einsatz von Moderationsmaterialien
- Souverän bei Konflikten
- Umgang mit Vielrednern

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5577-20  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Visualisieren mit Sketchnotes & Co.

Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung

Wer Botschaften auf den Punkt bringen will, sollte die Möglichkeiten der Visualisierung nicht ungenutzt lassen. Wie man handgemachte Schaubilder für Präsentationen und Meetings einsetzt, lernen Sie in diesem Kurs. Wichtig ist: Sie müssen nicht zeichnen können, um diese Techniken anzuwenden. Figuren, Symbole, Schmuckelemente gelingen Ihnen in kurzer Zeit auch ohne Vorkenntnisse. Flipcharts sind heute wieder erste Wahl, wenn ein Redner bzw. eine Rednerin Informationen auf eine interaktive Weise vermitteln möchte. Moderationshandschrift fasst Ihre Inhalte in eine lesbare und kraftvolle Form. Für größere Schaubilder nutzt man die Pinnwand. Sketchnotes dagegen arbeitet mit kleinem Format. Wie man für diese Form der visuellen Notizen die passende Bildsprache entwickelt und mit Schatten und Farben grandiose Effekte erzielt, lernen Sie in langsamen Schritten.

Zusatzkosten: € 25 für Stifte, Papier und Skript (im Kurs zu zahlen)

5580-20  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5580-22  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5580-24  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Jan. – 08. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Train the Trainer

Train the Trainer

Sie erwerben das Rüstzeug, um Trainings und Seminare im Bereich Soft Skills erfolgreich zu konzipieren und zu leiten. Sie erfahren, wie man Kenntnisse und Fertigkeiten zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung auf lebendige Weise vermittelt, sowie Flipchart und Pinnwand richtig einsetzt. Auch Teamübungen anleiten und Rollenspiele durchführen will geübt sein. Natürlich erfahren Sie auch alles Wichtige zu Struktur und Aufbau eines Trainings, insbesondere zu Anfangs- und Schlusssituationen. Sie gewinnen schnell an Sicherheit in der Rolle der Leitung. Selbst Störungen oder schwierige Teilnehmer werfen Sie nicht aus der Bahn. Am Ende des Kurses führen Sie ein Modul zum Thema Rhetorik, Team oder Führung als Team eigenständig durch. Ziel ist, dass Sie in Zukunft in Ihren Veranstaltungen noch oft den Satz hören: „Schon Schluss? Schade! Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit vergeht“.

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5596-20  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5596-22  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

NLP

Einführung in das NLP

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

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5597-22  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **28. Sep. – 02. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5597-24 Nord  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. Jan. – 15. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

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 fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden

erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:

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

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

5601-20   Regina Siepelmeyer

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

Führung und Kommunikation

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzu -führen- und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte mitbringen: eine eigene Präsentation

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

5602-20  Gabriele Endisch

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

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

Volkswirtschaftslehre: 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.

Betriebswirtschaftslehre: Unternehmensrechtsformen, Grundlagen der Organisationslehre, betriebliche Steuerlehre, Grundlagen der Personalwirtschaft.

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

5701-22  Fritz Reidenbach

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Themen Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Einbettung von Projektmanagement in die Ablauforganisation im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methoden, wie Prince2, Prince2 Agile oder PMI.

Themen:

- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung, -durchführung und -controlling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Zertifizierungsmöglichkeiten

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

5721-20 Nord  Volkward Schmid

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

Nordwestzentrum; € 240

Projekte erfolgreich durchführen

Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden

Der Erfolg von Projekten ist vom Projektziel und der Art und Weise der Durchführung abhängig. Die Wahl und Anwendung der richtigen Methode trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Neben den traditionellen Methoden (Wasserfall-Modell) halten heute immer mehr agile Vorgehensmodelle (z.B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektalltag. Der Projektleiter kann durch sein Know-How den Verlauf und das Ergebnis beeinflussen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. Die wichtigsten traditionellen und agilen Methoden und ihre Anwendung sind Hauptthema. Weiterhin beschäftigen wir uns mit erforderlichen Softskills. Neben der reinen Theorie erarbeiten wir ein flexibles und agiles Mindset, um Projekte erfolgreich umsetzen zu können.

Themen:

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

5721-20  Dr. Silvia Schäfer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Projekte planen mit MS-Project

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.

5725-22  Fritz Reidenbach

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Office-Training

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Industrie 4.0 und die Folgen

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

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

5776-20  Gabriele Endisch

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

Soziale und pädagogische Berufe

Berufsbezogenes Englisch für pädagogische Fachkräfte

Immer häufiger haben Sie es in der Kita mit Eltern zu tun, die der deutschen Sprache (noch) nicht mächtig sind? Die aber, unabhängig vom jeweiligen Herkunftsland, gute englische Sprachkenntnisse besitzen? Sie wollen diesen Eltern gerne zeigen wie willkommen sie und ihre Kinder sind, ihnen die täglichen Abläufe in der Kita erläutern, mit ihnen über die Entwicklungsprozesse ihrer Kinder sprechen und schwierige Situationen sprachlich angemessen meistern? Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs erwerben Sie sprachliche Standards, entsprechende Fachtermini und mehr Sicherheit im Sprechen.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache, möglichst sechs Jahre Schulenglisch

5988-01   Doris Santifaller

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

VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10



Besseres Deutsch

Deutsch ist Ihre Muttersprache oder Sie verfügen bereits über sehr gute Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B2/C1). Sie wünschen sich aber, sicherer beim Schreiben zu werden und fehlerfreie Texte zu verfassen. Je nach Schwerpunkt lernen Sie in unseren Kursen, Ihre Rechtschreibung zu verbessern, die Regeln zur Grammatik und Zeichensetzung sicher anzuwenden oder Texte ansprechend und verständlich zu formulieren.

Wenn Sie unsicher sind, welches Angebot das richtige für Sie ist, beraten wir Sie gern telefonisch oder persönlich.

Information und Beratung

Dana Jochim

Telefon: 069 212-40611

E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Carina Lamberti

Telefon: 069 212-34380

E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Offene Beratung

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mittwoch 14 – 16 Uhr (nicht in den Schulferien)

Raum 067 (Gebäude Abendgymnasium)

Besseres Deutsch intensiv

Rechtschreibung und Zeichensetzung

Sie wiederholen und üben die wichtigsten Regeln zur Rechtschreibung und Zeichensetzung und lernen, welche Regeln bezüglich des Satzbaus zu beachten sind. Außerdem trainieren Sie so zu schreiben, dass Ihnen die Empfänger beim Lesen Ihrer Texte leicht folgen können.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Groß- und Kleinschreibung
- Zusammen- und Getrennschreibung
- Kommasetzung
- s/ss/ß
- Vermeidung häufiger Fehler

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten Deutschkenntnissen (mindestens B2-Niveau). Gerne senden wir Ihnen vorab eine Übersicht der Inhalte des Bildungsurlaubes.

6550-50  Karl-Martin Hoffmann; Jörg Oberbarnscheidt

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Okt. – 09. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 240

Bessere Texte schreiben

Formulieren Sie klar, verständlich und ansprechend

Ob Briefe, E-Mails oder Berichte – das Verfassen von korrekten und ansprechenden Texten erfordert Übung. In dieser Woche lernen Sie, wie Sie sich verständlich ausdrücken, Inhalte strukturiert darstellen und empfangenorientiert formulieren.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Füllwörter und Floskeln vermeiden
- Adjektive richtig einsetzen
- verständlicher Satzbau
- Texte sinnvoll gliedern und gestalten
- formale Gestaltung nach DIN 5008

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten Deutschkenntnissen (mindestens B2/C1-Niveau). Gerne senden wir Ihnen vorab eine Übersicht der Inhalte des Bildungsurlaubes.

6550-60  N.N.

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

VHS Sonnemannstraße; € 240

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



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



Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



Seminarhaus am Liebfrauenberg

Am Liebfrauenberg, 65618 Selters (Taunus)

Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

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



VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



VHS-Zentrum West

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

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



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

