

# Bildungsurlaub

an der Frankfurter Volkshochschule

**Bildungs-  
urlaube  
vor Ort und  
online!**

Programm  
**Herbst/Winter 2021/22**

## 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](http://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](http://vhs.frankfurt.de) herunter geladen werden.

# Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung .....	6
Informationen zur Anmeldung .....	8
VHS-Unterrichtsorte.....	78
 <b>Gesellschaft, Politik, Psychologie.....</b>	<b>9</b>
Arbeit und Leben (DGB/VHS) .....	11
 <b>Kunst, Kultur, Kreativität .....</b>	<b>16</b>
 <b>Gesundheit, Bewegung .....</b>	<b>18</b>
 <b>Sprachen.....</b>	<b>25</b>
Hinweise zu Sprachkursen .....	25
Englisch .....	26
Esperanto.....	30
Französisch .....	31
Griechisch .....	32
Italienisch .....	32
Japanisch .....	34
Kroatisch.....	35
Polnisch .....	36
Russisch.....	36
Spanisch .....	37
Tschechisch.....	38
Türkisch .....	38
 <b>Beruf, Karriere, Computer, Internet .....</b>	<b>39</b>
Computer und Internet.....	39
Textverarbeitung .....	40
Tabellenkalkulation .....	40
Datenbanken .....	44
Präsentation.....	45
Kombinationskurse – MS Office .....	46
Bild- und Fotobearbeitung .....	48
Grafik, Gestaltung, Layout .....	52
Video, Animation.....	57
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing .....	58

Webdesign und Webentwicklung .....	61
Programmieren .....	64
Betriebssysteme, Netze.....	66
Rhetorik, Kommunikation .....	67
Management .....	72
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis .....	73
Office-Training.....	75
Soziale und pädagogische Berufe .....	77

**Weitere Bildungsurlaube im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)**  
Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um Ihnen eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

## Die VHS-Geschenkeidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für bestimmte Kurse und Veranstaltungen ebenso aus wie Gutscheine über Geldbeträge (ab 10 €).

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 6).



## Kursanmeldung und Information

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

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

### Persönlich

Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich. Termine können Sie online unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de), per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de) oder an unserem Info-Telefon 069 212-71501 vereinbaren.

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

### Online unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet: [vhs.frankfurt.de](http://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](mailto: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.

Wir haben ein breites Beratungsangebot von A wie Alphabetisierung bis S wie Schulabschlüsse:

- **Deutsch als Fremdsprache (DaF)**
- **Alphabetisierung für Migranten/-innen**
- **Fremdsprachen**
- **Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung**  
Einen Online-Sprachtest für die Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch finden Sie unter [vhs-frankfurt.eurotest.me](http://vhs-frankfurt.eurotest.me)  
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung per Telefon helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter [vhs.frankfurt.de/OnlineSprachtest](http://vhs.frankfurt.de/OnlineSprachtest)
- **Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige**
- **Hauptschulabschluss**
- **Realschulabschluss Online**  
Telefonische Beratung unter 069 212-39869  
Di 17 – 18 Uhr
- Mit der **Bildungsberatung HESSENCAMPUS** bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.  
Termine nach Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703 oder per E-Mail an [bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de](mailto:bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de)
- **Hochbegabtenzentrum**  
Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.  
Telefonische Beratung unter 069 2045725-11 oder -12  
Di + Do, 13 – 17 Uhr und Mi, 10 – 13 Uhr  
und nach Vereinbarung.

**Bitte beachten:** Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich. Termine können Sie online unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de), per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de) oder an unserem Info-Telefon 069 212-71501 vereinbaren.

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

## 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](http://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

## Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen.

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke  
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**1003-58 Nord**  Sabine Pütz  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

**1003-59 Nord**  Sabine Pütz  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

## 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.

Der Kurs von Elke Wilhelm kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

**1010-60**  Beate Oelkers

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**1010-61**  Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**1010-62**  Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260



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



**Arbeit und Leben**  
(DGB/VHS)  
Frankfurt am Main

## Tourismus: Heil oder Plage?

### Nachhaltigkeit in der Tourismusindustrie

Der Tourismus ist einer der größten Wirtschaftszweige weltweit. Lange galt er vor allem für strukturschwache Regionen als Chance auf ökonomischen Aufschwung und sozialen Wohlstand. Für die Reisenden bedeutet er Abwechslung vom Alltag und Verwirklichung individueller Freiheit. Seit einigen Jahren sind jedoch die negativen Auswirkungen auf Natur und prekäre Arbeitsbedingungen in den Mittelpunkt der Diskussion gerückt. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Entwicklung des Massentourismus und diskutiert wie ein nachhaltiger Tourismus aussehen könnte.

**1803-51**  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen

### 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.

**1803-52**  Astrid Dermutz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 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 Erklärungsmustern. Sie ist ein unvollendetes Projekt. Das Seminar beschäftigt sich mit der Philosophie als Wissenschaft und als Projekt des „Self-Empowerment“. Dargestellt werden drei philosophisch-wissenschaftliche Hauptströmungen der Aufklärungszeit: Rationalismus (R. Descartes), der Empirismus (J. Locke) und die Kritische Philosophie (I. Kant). Ebenfalls beleuchtet werden die Religionskritik von Feuerbach und die Kritik der Politik (K. Marx) als Fortsetzung der Aufklärungstradition im Sinne einer selbstbewussten Teilnahme an gesellschaftspolitischen Entscheidungsprozessen.

**1803-53**  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### Gedanken aufräumen, fremd sind die Anderen?

Rassisten sind immer die anderen – oder? Dieses Seminar will helfen eigene Gedanken aufräumen zu lernen und fragen ob Vorurteilsfreiheit möglich ist. 2019 zählte das Bundesinnenministerium 7318 Straftaten mit rassistischem Hintergrund. Die Hetze im Netz gegen Asylsuchende und der Rechtsradikalismus nehmen zu. Rassismus ist ein Problem anderer, denn keiner möchte rassistisch sein. Doch wer ist frei davon? In welchem Ausmaß wird Rassismus von unbewussten Prozessen, Trieben, Voreinstellungen und Sozialisation beeinflusst? Psychologie, Soziologie, Anthropologie und Neurowissenschaften benennen die Ursachen universeller, allen Menschen immanenter Vorurteilsstrukturen. Das „Wie“ jedoch ist geprägt durch 500 Jahre europäische Kolonialgeschichte, in der sich Rassismus mit dem Kolonialismus verband und Menschen in „Weiße“ und „Schwarze“ teilte. Um heute Rassismus kritische Lösungen zu finden, ist es wichtig, Mechanismen zu erkennen, die Wirkmacht der Sprache zu analysieren und in die Kolonialgeschichte einzutauchen. Eine Reise in die eigene und europäische verdrängte Geschichte, die Überraschungen verspricht.

**1803-54**  Astrid Dermutz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### Menschenrechte und Demokratie

Aktuell scheint der soziokulturelle 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 demokratischen 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**  Dr. Jürgen Behre

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 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 unterschiedlich 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.

**1803-56**  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

### Frankfurt – Stadt im Wandel!?

Frankfurt ist vielfältig und voller Leben. Für eine zukunftsfähige Stadtentwicklung rücken Themen wie Wohnen, Arbeiten, Mobilität, Digitalisierung und Klimawandel in den Fokus. Wie kann ein Frankfurt in Zukunft aussehen, in dem es sich für alle gut leben, wohnen und arbeiten lässt? Welche Ideen und Konzepte – aber auch welche Widerstände dagegen – gab und gibt es dazu bei den Frankfurter/-innen, in Politik, Wirtschaft, Kultur und Subkultur? Wir begeben uns zunächst auf Spurensuche und lernen Frankfurter Stadtplanung und Architektur aus historischer Perspektive kennen. Weiter betrachten wir aktuelle gesellschaftliche Veränderungspro-

zesse und untersuchen, welche Herausforderungen und Lösungsansätze sich daraus für Frankfurt und seine Bewohner/-innen ergeben. Wir sprechen mit unterschiedlichen städtischen Akteur/-innen über ihre Vision einer lebenswerten Stadt und machen uns gemeinsam auf die Suche nach Freiräumen und poetischen Orten im urbanen Geflecht. Außerdem werden Klima- und umweltpolitische Konzepte vorgestellt und diskutiert.

**1803-57**  Susanne Bergstaedt  
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## 30 Jahre nach der DDR

### Hoffnungen, Enttäuschungen, Realitäten heute

Welche Erfahrungen haben die Ostdeutschen in den letzten 30 Jahren gemacht haben – und haben die aktuellen Entwicklungen in den neuen Bundesländern und vor allem die politisch rechte Bewegung mehr mit den Ereignissen nach als vor 1989 zu tun? Rächt sich heute, dass die (Geschichte der) DDR seit 1989 in großen Teilen reduziert wurde und wird auf Stasi, Mauer, Schießbefehl und eine schrottreife Ökonomie? Was bedeutete es für die Menschen aus der DDR, dass man ihr Leben seit 30 Jahren darauf reduziert? Was ist übrig geblieben von den Versprechungen und Hoffnungen auf Demokratie von 1989? Wie erleben sie das Verhältnis von demokratischen Errungenschaften und sozialen und kulturellen Enteignungen, von zugewonnener Freiheit und existenzieller Unsicherheit? Wir werden uns in dem Seminar an dieser Debatte beteiligen und diskutieren, warum es heute immer noch so große Unterschiede zwischen West- und Ostdeutschland gibt.

**1803-58**  Nadja Rakowitz  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

**Folgende Bildungsurlaube werden in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen angeboten.**

### Information und Anmeldung

Arbeit und Leben Hessen, Weilstraße 4 – 6, 61440 Oberursel  
Telefon 06171 57622  
E-Mail [info@aul-hessen.de](mailto:info@aul-hessen.de)  
Internet [www.aul-hessen.de](http://www.aul-hessen.de)

## Solidarische Stadt

### Mehr Miteinander statt mehr Profit

Frankfurt ist eine Stadt der Gegensätze: Innerhalb einer Straße finden sich Neubauwohnungen im Luxussegment, während unmit-

telbar davor Menschen auf der Straße schlafen müssen, da sie sich die teuren Mieten nicht leisten können. Wird Frankfurt also bald zu einem Ort nur noch für Gutverdienende? Es gibt auch gegenläufige Entwicklungen in Frankfurt: gemeinschaftliches Wohnen in Wohnprojekten, selbstorganisierte Schlafplätze für Geflüchtete, Foodsharing, Gemeinschaftsgärten, Repair Cafés oder auch offene Stadtteilzentren. In unserem Bildungsurlaub wollen wir einige dieser Projekte und die darin engagierten Menschen sowie ihre Arbeitsweisen und Ideen kennenlernen.

**1803-63**    
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**  
Ort und Kosten auf Anfrage

## Last Exit Frankfurt

### Ermittlungen an den Rändern der Großstadt

Themen und Orte abseits und doch mitten in der Stadt stehen im Mittelpunkt. Wir erforschen soziale Problemlagen einer „Bankenstadt“, in der Armut und Reichtum dicht beieinanderliegen. Das ehemalige Polizeigefängnis und heutige selbstverwaltete Kulturzentrum „Klapperfeld“, das mitten in der Stadt liegt, rückt in unseren Fokus und ermöglicht eine Auseinandersetzung mit Kriminalität und Kriminalisierung. Wir wollen diese „randständigen“ Orte kennenlernen und nach ihrer Bedeutung für Bewohner/-innen, politische Entscheidungen und Stadtentwicklung fragen.

**1803-64**    
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**  
Ort und Kosten auf Anfrage

## Heiße Zeiten zum Handeln

### Der Klimawandel, seine Folgen und wie wir zukünftig leben wollen

Der Klimawandel ist spätestens seit den Klimastreiks von „Fridays for Future“ in aller Munde. In diesem Bildungsurlaub wollen wir den Klimawandel besser verstehen. Was passiert da gerade? Und hängt unsere Lebens- und Wirtschaftsweise mit diesen dramatischen Entwicklungen zusammen? Wir werden die Positionen verschiedener Interessengruppen diskutieren und uns mit der Frage beschäftigen, wie Handelspolitik, Globalisierung und Konsumverhalten mit dem Klima in Verbindung stehen. Dabei werden wir auch sehen, dass nicht alle Menschen und Regionen gleichermaßen vom Klimawandel betroffen sind und dies neues Konfliktpotential birgt.

**1803-65**    
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**  
Ort und Kosten auf Anfrage



# 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 der Kamertechnik, 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, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, 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 1000 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 Erzähkraft 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

**2406-52**  *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

# **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

**3101-51**  *Psy-fit GbR*

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, Di – Do, 09.00 – 16.45 Uhr,  
Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**  
Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

**3102-60**  *Psy-fit GbR; Franz Konter*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Sep., 5x**  
ArtofBalance Bornheim; € 260

**3102-61**  *Psy-fit GbR; Franz Konter*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**3102-62**  *Psy-fit GbR; Franz Konter*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## **Mindful2Work**

### **Stress- und Burnout-Bewältigung in Beruf und Alltag**

Lernen Sie mit Achtsamkeitsmeditation, Yoga und Bewegung, wie Sie Stress an Ihrem Arbeitsplatz und darüber hinaus reduzieren und mehr Lebensfreude gewinnen können. In diesem Bildungsurlaub üben Sie sich in einem erprobten Trainingsprogramm und erfahren, wie Sie Stresssymptome erkennen und vor-

**NEU im Programm**

beugen können. Die regelmäßige Durchführung der Bewegungs- und Yogasequenzen, praktische Übungen sowie die Meditationen unterstützen Sie darin, sich ruhiger und leistungsfähiger zu fühlen. Somit verbessern Sie Ihre Work-Life-Balance und stärken Ihre körperliche und geistige Gesundheit.

Inhalte:

- Stress, Erschöpfung und Burnout: Stress- und Burnout-Symptome
- Bewusste aktive Bewegung
- Yoga und Achtsamkeit
- Mindful2Work – das Grundprinzip
- Vom Autopiloten zur Achtsamkeit
- Körperwahrnehmung und Atem
- Umgang mit schwierigen Situationen, Akzeptanz und Mitgefühl
- Selbstfürsorge

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial, warme Socken, Laufschuhe, eine Yogamatte und ein Sitzkissen (alternativ zum Kissen: dicke Decke)

Kursmaterial: Das Übungsbuch „Mindful2Work“ von Esther de Bruin, Anne Formsma und Susan Bögels ISBN 9783867812450, Arbor Verlag

**3103-51 Nord**  *Nicole Zijnen*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

## **In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag** **Ernährung, Präventionsmaßnahmen und Stressmanagement für Beruf und Alltag**

In Balance leben und den Anforderungen in Alltag und Beruf besser gewachsen sein: Damit das gelingen kann, liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda eine Vielzahl praktischer Empfehlungen. Sie erfahren Wissenswertes über eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und erhalten praktische Tipps, wie Sie zu Hause und im Büro einen gesünderen Lebensstil umsetzen können. Ein besonderes Augenmerk gilt hierbei der typgerechten ayurvedischen Ernährung und ihrem Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das Thema Stressbewältigung bildet einen weiteren Schwerpunkt des Seminars. Warum wird Stress individuell unterschiedlich empfunden und welche Rolle spielt hierbei die eigene Konstitution? Aber vor allem: Wie gelingt es, sich aus Anspannung und Lähmung zu befreien? Hintergrundinformationen und Praxiseinheiten mit Atem- und Entspannungsübungen, Yoga, Meditation und einfache Massagetechniken zeigen Ihnen, was Sie aktiv tun können.

Zusatzkosten: € 15 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

**3115-51**  *Tina Wagner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**  
ArtofBalance Bornheim; € 240

## Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken

### Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf

Ein Angebot für Menschen, die lernen möchten, achtsamer mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Die Schulung von bewusster und konzentrierter Wahrnehmung kann Ihnen die Erfahrung von innerer Ruhe und Gelassenheit ermöglichen, Ihr Körpergefühl und die Fähigkeit zur Selbstreflexion verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt des Programms sind die im Alltag leicht umsetzbaren Empfehlungen zur Gesunderhaltung und Förderung Ihres Wohlbefindens aus der ayurvedischen Naturheilkunde.

Inhalte:

- Konzept der Achtsamkeit: Theoretische Einführung und praktisches Üben
- Einführung in den Ayurveda – ganzheitliche Naturheilkunde mit Schwerpunkt Prävention
- Ayurvedische Konstitutionslehre und Fünf-Elemente-Lehre
- räter für den Hausgebrauch
- Atem- und Entspannungsübungen, Yogahaltungen, Gehmeditation, Klang- und Visionsreise

Zusatzkosten: € 15 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

**3119-51**  Tina Wagner

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

ArtofBalance Bornheim; € 260

## Yoga und Meditation für eine gesunde

### Work-Life-Balance

### Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

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

Inhalte:

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

- Die Methoden des Yoga – Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, Socken, etwas zum Überziehen

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet.

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

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Aug. – 03. Sep., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

**3135-51 Nord**  Caroline Pauls-Albert

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

Nordwestzentrum; € 260

## 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

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet.

**3141-01**  Dr. Petra Laubach; Barbara Barres

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Aug. – 03. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

**3141-51**  Dr. Petra Laubach; Barbara Barres

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

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

### Entspannen und Energie tanken im Kloster

Der Bildungsurlaub im schönen Kloster Höchst im Odenwald bietet Ihnen die ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen. Hier lernen Sie die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Charakteristisch für diese aus China stammenden Bewegungskünste sind

die langsam und bewusst ausgeführten Übungen. Sie entspannen, vertiefen die Atmung, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren alle Kreislauffunktionen, schulen die Motorik und helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Inhalte:

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

■ Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und ■ Verpflegung im Kloster Höchst 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 € 66 pro Person/Tag

**3160-51**  *Jobst Flesch*

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

Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

**3160-52**  *Jobst Flesch*

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

Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

## 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, **03. Jan. – 07. Jan., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

## 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 Neuananschaffung, bitte die Beratung am ersten Tag abwarten.

**3180-71 West**  *Katharina Peters*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

## Achtsamkeit und Naturwahrnehmung

### als Antwort auf das gesellschaftliche Massenphänomen Stress

Ein Bildungsurlaub in der ursprünglichen Natur des Hintertaunus – fünf Tage für sanfte Bewegung, Erholung und Regeneration! Durch Waldbaden, also das Abtauchen in die Atmosphäre des Waldes, lernen Sie die wohltuende Wirkung des Aufenthalts in der Natur praktisch kennen: Ihr Immunsystem wird gestärkt, Stress abgebaut, der Blutdruck gesenkt, Körper und Gehirn mit sauberer Luft geflutet. Durch die Bewegung werden Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem schonend gekräftigt. Sinnesaktivierende Übungen, sanfte Geräusche und beruhigendes Grün fördern Entspannung und Wohlbefinden. Ergänzt wird das Seminarprogramm durch Übungen zur Achtsamkeit und Meditation (aus dem MBSR) und ausgewählten Körperübungen. Diese Auszeit findet im Seminarhaus am Liebfrauenberg bei Bad Camberg statt. Hier finden Sie neben modernen Räumlichkeiten und regionaler vegetarischer Kost einen unmittelbaren Zugang zum Wald.

! 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 € 3 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

**3190-51**  *Michaela Dalchow*

Mo – Do, 09.00 – 18.00 Uhr, Fr, 09.00 – 12.00 Uhr,

**25. Okt. – 29. Okt., 5x**

Seminarhaus am Liebfrauenberg; € 260



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

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

## Sprachen

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

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

### Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

### Wie melde ich mich an?

Für Ihren Kurs können Sie sich

- online unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de),
- per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de),
- telefonisch unter 069 212-71501 oder
- zu unseren Servicezeiten persönlich (s. Seite 6) anmelden.

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

### Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

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

## Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten und diese auch ablegen:

### Italienisch: CELI-Prüfungen

Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich Prüfungen ablegen. Die CELI gelten als eine der anerkanntesten Zertifizierungen der italienischen Sprache.

### Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE, BEC Vantage, BEC Higher und International English Language Testing (IELTS)
- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)

## Englisch

### Englische Woche A2

#### Kenntnisse ab Stufe 4

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

Der Bildungsurlaub ist geeignet für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen.

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

**4205-28**   *Christiane Bartning-O'Brien; Sabine Posniak*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### PDL – Englisch lernen einmal anders

#### Zur Auffrischung oder als 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 manchmal noch die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu die 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.

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

Nicht für ECHTE Anfänger/-innen!

Weitere Informationen zur Methode unter

[www.psychodramaturgie.de](http://www.psychodramaturgie.de)

**4205-38 West**   *Robert Zammit*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Aug. – 03. Sep., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

### Entspannt Englisch lernen mit Yoga B1 Sprache und gesellschaftliche Veränderungen Kenntnisse ab Stufe 6

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

Für das Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Die Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

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

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

**4205-40**   *Veena Kade-Luthra; Isabelle Wagner*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Englische Woche B1.1

#### Kenntnisse ab Stufe 6

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

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

**4205-55**   *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Aug. – 03. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Englische Woche B1.2

#### Kenntnisse ab Stufe 7

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

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

**4205-59**   *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Business English Week B1+

#### Kenntnisse ab Stufe 8

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen

Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

**4205-62 Nord** ☒ Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

## North American Week B2

### Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in North America. Through discussion, reading and listening you will have an opportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English.

**4205-68** ☒ ☒ Dr. Julian Namé  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## British Week B2

### Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper-intermediate level, British week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in Great Britain. Through discussion, reading and listening you will have an opportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English by a team of British teachers.

**4205-69 Nord** ☒ ☒ Carolyn Roether; N.N.  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

## 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.

**4205-71 Nord** ☒ Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

## The Business Communicator B2+

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

Course content:

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

**4205-72** ☒ ☒ Lance Gray  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**4205-74** ☒ ☒ Lance Gray  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Australian Week C1/C2

If your general English is at an advanced level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in Australia. Did you know that many Australians celebrate Christmas in July, and spend the summer wearing thongs on their feet? Come and spend a week learning about the land Downunder, without the jetlag, and discover the reasons for these unusual customs and much more. Through discussion, reading and listening you will have an opportunity to practice, refine and expand your English knowledge. Chances are, you'll even get a bickie with your cuppa!

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

**4205-85** ☒ ☒ Bruce Long  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Business Communicator Advanced C1/C2

This course is intended for those English speakers of C1 level or higher who work in an international environment and need to positively influence others they interact with in order to achieve goals. By the end of the seminar the participant will learn the specific skills necessary for affecting positive change and gain the

NEU im  
Programm

competence and confidence to successfully employ these skills in English.

**4205-90**   Lance Gray

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Esperanto

### Esperanto Woche

Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der internationalen Welt-sprache 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 von Esperanto, seine Kultur und seine Relevanz in der modernen Popkultur vermittelt. Bonvenon!

**4290-30**  Martin Ptasinski

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260



#### VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter [vhs-frankfurt.eurotest.me](https://vhs-frankfurt.eurotest.me) können Sie Ihre Kenntnisse (Lese- und Hörverstehen) in den Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch selbst testen.



## Französisch

### Bildungsurlaub A1.1

#### Französische Woche 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
- den Tagesablauf beschreiben und die Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 1 – 5

**4302-05**  Bérengère Griffon; Christine Blézeau

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

### Bildungsurlaub A1.2

#### Französische Woche 2

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

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

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 6 – 10

**4302-06**  Bérengère Griffon; Christine Blézeau

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

### Bildungsurlaub A2.1

#### Französische Woche 3

Für Teilnehmer/-innen mit gefestigten Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über französischsprachige Länder.

Sie lernen:

- über Vergangenes berichten, Tagesabläufe beschreiben, Entschuldigungen vorbringen
- Personen beschreiben, etwas vergleichen, Kleidung kaufen
- über Ausbildung und Werdegang sprechen

Lehrwerk: Perspectives – Allezy! A2, Cornelsen Verlag

**4302-07**  *Béregère Griffon; Christine Blézeau*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Bildungsurlaub A2.2

### Französische Woche 4

Themen:

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

Lehrwerk: Perspectives – Allezy! A2, Cornelsen Verlag

**4302-08**  *Béregère Griffon; Christine Blézeau*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Griechisch

### Griechische Woche 1 (A1)

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

**4351-02**  *Dr. Evangelia Kelperi*  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Italienisch

### PDL – Italienisch lernen einmal anders A2–B1

#### Für Teilnehmer/-innen auf dem Sprachniveau A2–B1

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.

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende ab dem Sprachniveau A2.

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

Weitere Information: Tiziana Raimondo

Telefon: 069 212-37662

E-Mail: [tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de)

Informationen über die PDL-Methode hier

[www.psychodramaturgie.de](http://www.psychodramaturgie.de)

**4402-38**  *Anna-Maria Pietragalla*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Italienische Woche 1 (A1)

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

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

**4402-39**  *Cristina Burger-Piovera*  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Die Partnerstadt Mailand entdecken

#### Ab Sprachniveau B1+

In einer Kombination von Sprachunterricht (vormittags) und Projektarbeit (nachmittags) lernen Sie das Leben in dieser bedeutenden Stadt Italiens unter vielen neuen Aspekten kennen. Sie entdecken dieses Jahr Mailand vor allem unter der Perspektive der Nachhaltigkeit. 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 Sprachniveau B1+ (gute Grundkenntnisse).

Informationen und Beratung:

Tiziana Raimondo

Telefon: 069 212-37662

E-mail: [tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de)

Reisegruppe: max. 10 Teilnehmer/-innen

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

Eigene Anreise und eigene Unterkunft. Auf Wunsch kann die Stadt Mailand ein Einzelzimmer in sehr zentralem Hotel, ca € 560/Woche (EZ/Bad mit Frühstück) für Sie reservieren.

**4402-40**   N.N.

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

€ 200

## Japanisch

### Japanische Woche 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der japanischen Schrift eingeführt und lernen anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der japanischen Landeskunde kennen. Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.

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

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

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

### Vorankündigung:

#### Die Partnerstadt Yokohama kennenlernen

#### Bildungsurlaub und Entdeckungsreise in Japan:

#### Zwei Wochen Japan vom 17. bis zum 28. Oktober

Die erste Woche ist als Bildungsurlaub in Yokohama geplant. Im Anschluss daran laden wir Sie zu einer Reise durch Japan ein. Im Bildungsurlaub werden Sie in Vorträgen, Gesprächen und Besuchen unterschiedlicher Einrichtungen in Yokohama (wie z.B. dem Rathaus, der Yokohama City University, dem Soji Tempel) verschiedene Facetten Yokohamas und Tokios kennen lernen.

Themen sind u.a.:

- Stadtentwicklung und aktuelle Herausforderungen: Yokohama – Frankfurt, ein Vergleich
- Staat und Religion in Japan
- Rituale, Sitten und Gebräuche im Alltag
- das Bildungssystem in Japan
- Frauen in Japan

Im Anschluss an den Bildungsurlaub in Yokohama beginnen wir unsere Rundreise in Hakone. Hier besuchen wir u.a. den nahe gelegenen Ashi-See im Fuji-Hakone-Izu-Nationalpark. Von Hakone aus geht es weiter nach Kyoto – eine der geschichtlich und kulturell bedeutendsten Städte Japans. Kyoto dient uns zugleich als Ausgangspunkt für verschiedene Tagesausflüge z.B. zu einigen alten und gut erhaltenen Tempeln und Schreinen in und um Nara herum, welche Teil des UNESCO-Weltkulturerbes sind. Weiterhin fahren wir mit der Seilbahn zum Gipfel des Hiei Bergs und die Stadt Omihachiman besuchen. Unsere Reise endet mit dem Besuch von Osaka, der drittgrößten Stadt und sogenannten „Küche“ Japans.

Weitere Informationen:

Tiziana Raimondo

Telefon: 069 212-37662

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

**Hinweis:** Die Reise wird von dem Reisebüro Takeda Bauer veranstaltet. Die VHS ist lediglich verantwortlich für die Planung und Durchführung des Bildungsurlaubs vor Ort

#### Die Bildungsreise wird unterstützt von:

- Stadt Frankfurt am Main (Referat für Internationale Angelegenheiten, Dezernat für Integration und Bildung)
- City of Yokohama Frankfurt Representative Office
- Japanisches Kultur- und Sprachzentrum e.V.
- Deutsch-Japanische Gesellschaft

## Kroatisch

### Kroatische Woche A1

Möchten Sie schnell und intensiv Kroatisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der kroatischen 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.

**4450-70**  Sladjana Paskalj

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## 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. 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. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Polnisch 1 geeignet.

**4471-06**  *Martin Ptasinski*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Russisch

### Russische Woche A1

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.

#### ● Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten 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 das kyrillische Schriftsystem zu erlernen. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Russisch 1 gut geeignet. Zusatzkosten: für Kopien

**4480-02**  *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**4480-03**  *Maryna Kubitza; Maria Flock*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

#### ● Teil 2

Teil 2 des Kurses „Russische Woche“ baut auf Teil 1 auf. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch 2 (A1) besuchen können.

**4480-08**  *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

NEU im  
Programm

## Spanisch

### Spanische Woche A1

#### ● Teil 1

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

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

**4502-55**  *Kursleiter/-innen Team*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

#### ● Teil 2

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und lernen – anhand von authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanischsprachiger Länder. Lektion 5 – 8

**4502-56**  *Kursleiter/-innen Team*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Spanische Woche A2+

Sie festigen und aktivieren Ihre Kenntnisse auf Kursniveau A2 (ca. 180 Unterrichtsstunden Vorkenntnisse) und lernen – anhand von authentischen Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanischsprachiger Länder.

**4502-57**  *Kursleiter/-innen Team*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

### Lateinamerikanische Woche B1+

Sie haben schon Kurse auf Niveau B1 besucht? Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und lernen anhand authentischer Materialien landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

**4502-58**  *Kursleiter/-innen Team*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Tschechisch

### Tschechische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Tschechisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der tschechischen 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. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Tschechisch 1 gut geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

**4607-70**  *Martin Ptasinski*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Türkisch

### Türkische Woche A1

#### Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Türkisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang die Grundlagen der türkischen 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.

**4610-10**  *Murat Solak*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

#### 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 2019, 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 Ihren Internet-Browser und die Google-Suche kennenlernen.

Inhalte:

- Mein PC und die 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.

**5015-21**  *Biljana Varzic*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

**5015-23 Nord**  *Biljana Varzic*

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

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

### Zweite Schritte am Computer

#### Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019

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 2019 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2019 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 2019 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen

Zusätzlich werden gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen viel Raum gegeben.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick

**5016-21 Nord**  *Biljana Varzic*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

## Textverarbeitung

### Word 2019 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 2019. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen.

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnis
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Tabellen und Diagramme

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5102-21**  *Anja Geiling*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

## Tabellenkalkulation

### Excel 2019 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.

Inhalte u.a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen
- Relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Sortieren und Filtern von Daten
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5141-21 Nord**  *Klaus-Dieter Schmidt*

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

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

**5141-23**  *Anja Geiling*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5141-25**  *Anja Geiling*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5141-27**  *Klaus-Dieter Schmidt*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5141-29 West**  *Klaus-Dieter Schmidt*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

**5141-31**  *Oliver Ochssner*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

### Excel 2019 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.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN)

- Bereichsnamen
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)
- Textfunktionen
- Gültigkeitsprüfung
- Bedingte Formatierungen
- Dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen.

Voraussetzung: Excel 2019 I oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5143-21 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

#### 5143-23 BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

#### 5143-25 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

#### 5143-27 Nord BU Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

#### 5143-29 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

## 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) umfassend kennen. VBA hilft in vielen alltäglichen Situationen, bei der Arbeit mit Excel Zeit zu sparen. Das gilt in besonderem Maße beim Umgang mit großen Datenmengen.

Inhalte u.a.:

- Benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- VBA-Prozeduren entwickeln und ausprogrammieren
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Eingebaute Funktionen und VB-Konstanten verwenden
- Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden
- Eingebaute Dialoge in Makros verwenden und benutzerdefinierte Dialoge selbst layouten und entwickeln
- Programmierhilfen benutzen
- Auftretende Fehler vom Makro behandeln lassen, um Makroabsturz zu vermeiden

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

#### 5162-21 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

#### 5162-25 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

#### 5162-27 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

#### 5162-29 BU Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

### ● Online-Bildungsurlaub

■ Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

#### 5162-23 BU Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**  
Online-Kurs; € 280, Mat. Kosten € 18

## VBA mit Excel III + IV

### Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: VBA mit Excel I und VBA mit Excel II oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5170-21 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Datenbanken

### Access 2019 I

#### Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

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

Inhalte u.a.:

- Planung und Einrichtung einer Access-Datenbank
- Anlegen und Einrichten von Tabellen
- Flexible und gezielte Datenauswertung mit Abfragen und Berichten
- Kalkulationen mit Tabellendaten
- Datenpflege mit Formularen (Masken)
- Mehrere Tabellen in Beziehung setzen und gemeinsam auswerten
- Etiketten- und Seriendruck mit Access-Daten
- Möglichkeiten und Grenzen von MS Access, Abgrenzung zu MS Excel

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5180-21**  *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5180-23**  *Dr. Jürgen Riehl*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

### Access 2019 II

#### Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Nutzer/-innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen. In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u.a.:

- Daten aus anderen Programmen importieren
- Daten zu anderen Programmen exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen (Inkonsistenz, Aggregation, Abfragen auf Basis anderer Abfragen)
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten im Nachhinein erweitern oder austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung aus Unterformularen, Vorschaltformulare für Abfragen)
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symbolleiste

- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung (Feld, Datensatz, Schlüssel, Beziehung, referentielle Integrität, Normalform)
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Versions-Konversion, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

**5182-21**  *Dr. Jürgen Riehl*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

### Access 2019 SQL I – III

#### Intensivkurs Datenbanksprache

Sie erlernen den Umgang mit Structured Query Language (SQL) in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Daneben wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server behandelt. Der Kurs bietet Ihnen eine systematische Einführung in SQL, soweit dies in Access einsetzbar ist.

Inhalte u.a.:

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

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

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

**5185-21**  *Dr. Jürgen Riehl*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Präsentation

### PowerPoint 2019 I + II

#### Intensivkurs Präsentation

Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationselementen. 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.

Inhalte u.a.:

- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung
- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten und Tabellen gestalten
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5231-21**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5231-23**  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

## Kombinationskurse – MS Office

### Word, Excel und PowerPoint 2019 I

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

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2019 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

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

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5272-21**  Claus Grund

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

**5272-23**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

**5272-25 West**  Claus Grund

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

**5272-27**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

**5272-29 Nord**  Heidi Kattling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

### Word, Excel und PowerPoint 2019 II

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

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

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

Voraussetzung: Word 2019 I, Excel 2019 I, PowerPoint 2019 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5274-21**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

**5274-23**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

**5274-25**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

### Word und Outlook 2019

#### Grundlagen professioneller Bürokommunikation

Sie möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente 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 Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen. Der Kurs eignet sich auch für diejenigen, die ihre Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5281-21**  Heidi Katting

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

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 20

## Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook

### Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2019 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

**5282-21**  Dr. Jürgen Riehl

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## 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.



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

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

**5302-22**  Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

### Photoshop Elements I + II

#### Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie einen fundierten Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – 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

**5305-22**  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## 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 und lernen mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-How für die Ausgabe von Bildern (Druck und Web).

Inhalt:

- Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug
- Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen
- Arbeiten mit Filtern und Farben, Malen und Zeichnen
- Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Veränderungen der Bildqualität
- Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben
- Farbeinstellungen
- Bildformate, Farbräume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5310-22**  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5310-24**  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Lightroom Classic und Photoshop CC

### Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung

Lernen Sie als engagierte/r Einsteiger/-in und Profi wie der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten verbessert, vereinfacht und beschleunigt. Der Schwerpunkt ist hier das Arbeiten mit Lightroom.

Inhalte – Lightroom Classic:

- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Arbeitsoberfläche

- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- ausführliche RAW-Entwicklung mit Farbmanagement, Bildretusche und Bildmanipulation

Inhalte – Photoshop CC:

- Dateiaustausch
- Arbeitsoberfläche und Grundlagenwissen
- Textbearbeitung
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- Mobile Apps für iOS und Android

Voraussetzung: Computerkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

**5316-22**  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## 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, Belichtungskorrektur
- 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 mit geladenem Akku und leerer Speicher-Karte, USB-Stick und Kamerahandbuch

**5317-22**  Anja Peschke

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Design, Grafik, Layout

### Online-Bildungsurlaub: Affinity Publisher I + II Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouts den 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.

■ Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

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

**5331-22**  Tillman Suhr

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

Online-Kurs (Zoom); € 280

### InDesign I + II

#### Intensivkurs Layout und Design

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5334-22**  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5334-24**  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

### Online-Bildungsurlaub: Affinity Designer I + II Intensivkurs Layout und Design

Affinity Designer ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm und ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

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

■ Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5341-22**  Tillman Suhr

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

Online-Kurs (Zoom); € 280

### 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

**5345-22**  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## 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 Screen-design. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraaster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screen-design sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5351-22**  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## 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

**5352-22**  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Online-Bildungsurlaub: 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 Smart-objekten
- 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

■ Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Voraussetzung: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator

**5353-22**  *Tillman Suhr*

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

Online-Kurs (Zoom); € 280

## Intensivkurs Adobe Print

### Schwerpunkt Printmedien: 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 einer Buch-Publikation 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 Anwendungskenntnisse mit dem Satz- und Layoutprogramm InDesign CC
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Bildmaterial mit Photoshop optimieren

- Grafiken erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

**5355-22**  Helge Neubauer

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Grafisches Gestalten mit Affinity

### Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

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

**5358-22**  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Online-Bildungsurlaub: Intensivkurs Affinity Print

### Schwerpunkt Printmedien: 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 aussagestarke 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
- Bildmaterial mit den Werkzeugen von Affinity Photo optimieren
- Vektorformen und einfache Grafiken (z.B. Icons) mit Publisher erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

■ Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

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

**5359-22**  Helge Neubauer

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

Online-Kurs (Zoom); € 280

## Video, Animation

### Premiere Elements I + II

#### Intensivkurs Videoschnitt und -bearbeitung

Sie möchten eine Familienfeier, den Urlaub oder eine Dokumentation im Job aufnehmen, am Computer bearbeiten und speichern oder gleich im Internet veröffentlichen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

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 mit Klinken- oder USB-Anschluss

**5372-22**  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

### Premiere Pro und After Effects

#### Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audibereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen

noch 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 Animationen 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
- Erste einfache Animationen
- Arbeiten mit Formen und Pfaden
- Sinnvolle Ergänzungen im Zusammenspiel von Premiere und After Effects
- Rendern bzw. Ausgabe

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

**5386-22**  *Thomas Niederhaus*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## 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

**5411-31**  *Katja Evertz*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

### 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 Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Kurs 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 Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Planung und Optimierung einer Social Media-Strategie

Im Bildungsurlaub sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie eingeplant.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

**5425-31**  *Armin Gemmer*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5425-35**  *Armin Gemmer*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

### 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.

Inhalte:

- Was bedeutet Community? Arbeitsfelder und Zielgruppen
- Berufsbild und Branche, Tonalität und Tone of Voice
- Community Management im Alltag
- Reputation und Krisenkommunikation
- Von Trollen, Fake News und Hate Speech

Angesprochen sind 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.

**5426-31**  Stefan Evertz; Vivian Pein

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 290

## Texten für Internet und Social Media

### Professioneller 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
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaaserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Texten mit Google
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

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

**5431-33**  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5431-35**  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## 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 professionelle Fotos und Videos selbst erstellen oder zumindest gut informiert größere Produktionen 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 Kurs ab.

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

**5435-31**  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5435-35**  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Webdesign und Webentwicklung

### WordPress/Webseiten erstellen I + II

#### Intensivkurs CMS

Sie lernen die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benützung 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

**5454-22**  Carolyn Krüger

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

### ● Online-Bildungsurlaub

■ Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

**5454-24**  Carolyn Krüger

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

Online-Kurs; € 280

## 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 im Bildungsurlaub 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 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

**5460-22**  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5460-24**  Barbara Funke

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5460-26**  Barbara Funke

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## HTML und CSS-Intensivkurs

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? Lernen Sie, wie HTML-Dokumente aufgebaut, Texte organisiert und strukturiert sind und beginnen Sie, mit CSS ein HTML-Dokument auch optisch zu gestalten. Damit können Sie Ihre Webseite für Ihre Bedürfnisse anpassen und haben die volle Kontrolle, anstatt eine Seite mit fünf Klicks von der Stan-ge zu erstellen und sich in Abhängigkeit zu begeben.

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

**5468-22**  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Dynamische Webseiten I + II

### Intensivkurs mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten – direkt eingebunden in den HTML-Code. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren. Ebenso ist das Schreiben/Lesen von Dateien oder Erstellen von Bildern und PDF-Dokumenten mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

Inhalte:

- Editoren/Entwicklungsumgebungen
- Zusammenspiel: HTML, PHP, MySQL, Apache
- Grundlagen: Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten
- Datum-, Mail-, mathematische Funktionen
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formularen und Benutzer-Interaktion
- Anwendungsbeispiele: Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

**5497-22**  Claus Grund

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## 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, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse

**5504-20**  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 280



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

### 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, **20. Sep. – 24. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5506-22**  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

### 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

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

**5510-20**  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

### Python-Programmierung

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

**5512-20**  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5512-26**  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBank 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
- Einführung in Sprach- und Mustererkennung mit einer KI (künstliche Intelligenz)
- 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 Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5513-22**  Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Betriebssysteme, Netze

### MS – Office 365

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

Themen:

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

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

**5533-24**  Wolfgang Weirich

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

### 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

**5535-20**  Wolfgang Weirich

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

### 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, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Rhetorik, Kommunikation

### 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, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5560-26**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## 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.

**5563-20**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5563-22**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5563-24**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Kommunikation auf Augenhöhe

Unsere Arbeitswelt wird in hohem Maße von Beziehungen zu anderen Menschen bestimmt. Sie möchten als Führungskraft einen wertschätzenden Umgang etablieren, welcher eine Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht? Sie wünschen sich eine innere Haltung, die auch in schwierigen Gesprächen tragfähig ist? Sie möchten lernen, Ihre Mitarbeiter empathisch abzuholen? Wir führen Sie in die „Wertschätzende Kommunikation“ (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) ein und üben die praktische Umsetzung dieser zukunftsweisenden Haltung, die auch für ein „agiles Mindset“ verwendet werden kann. Dieser Kurs ist eine Leadership-Qualifikation für Führungskräfte und bietet eine Fülle von Anregungen für noch mehr Klarheit und Authentizität in Ihrem Führungsalltag.

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

**5563-28**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## 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.

**5564-20**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5564-22**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Einführung in das professionelle Coaching

Coaching ist in aller Munde. Viele fühlen sich dazu berufen. Was aber unterscheidet professionelles Coaching gegen Geld von einem intuitiven, kostenlosen „Kumpel-Coaching“? Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was Coaching vermag, aber auch welches Mindset und welche Fähigkeiten es voraussetzt. Darüber hinaus wird die Struktur eines professionellen Coachings anhand eines klaren 4-Schritte-Formats dargestellt und ein kleines – aber gut sortiertes – Set hochkarätiger Tools vermittelt und eingeübt. Abgerundet wird der Workshop durch die Erörterung von organisatorischen und wirtschaftlichen Aspekten des Coachings sowie durch einen zukunftsorientierten Ausblick in die Richtung des Online-Coachings.

Schwerpunkte:

- Professionelle Coaching-Kompetenz vs. Freestyle
- Coachen mit Struktur: Das KOVA-Modell
- Elementare Coaching-Tools
- Coaching als Geschäftsmodell
- Richtung Zukunft: Online-Coaching

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

**5569-20**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Konfliktmanagement und Mediation

Ob privat innerhalb der Familie, inner- bzw. zwischenbetrieblich im Business oder politisch auf internationaler Bühne – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbar Ursachen. Effektives Konfliktmanagement bzw. das Verfahren der Mediation stellen darauf ab, beim Konfliktgeschehen auftretende Emotionen zu katalysieren und hinter wechselseitig vorgetragene Standpunkten liegenden Interessen und Bedürfnisse zu dekodieren. Dadurch werden regelmäßig inhaltliche Schnittmengen und übergeordnete kreative Lösungsansätze erkennbar. Ein kooperatives Verhandeln im Sinne des Harvard-Konzepts rundet eine Konfliktbearbeitung in angemessener Weise ab und sorgt gleichsam dafür, dass die jeweiligen Interessen konsequent gewahrt bleiben.

Der Kurs bietet ein gut sortiertes Methoden-Repertoire aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Konflikt- und Verhandlungsmanagement und gewährt einen Einblick in die Mediation als modernes außergerichtliches Streitbelegungsverfahren.

Schwerpunkte:

- Konfliktdefinition/Konfliktmechanismen/Eskalationsdynamik
- Tools zur Konfliktanalyse und zur Konfliktbewältigung

**NEU im Programm**

- Das Verhandlungsdilemma/Tit-for-Tat-Strategie
- Das Harvard-Konzept/Verhandlungsmanagement
- Mediation – Grundsätze, Ablauf und Grenzen

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

**5570-20**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5570-24 Nord**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

## 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, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5597-24**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260



### Planen Sie frühzeitig!

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

## Management

### Erfolgreich führen

#### Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion anstreben oder bereits erste vorhandene Führungserkenntnisse 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
- Führung von Mitarbeiter/-innen
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

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

**5601-22** ☑ ☒ *Regina Siepelmeyer*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

### 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 durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.

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

**5602-20** ☒ *Gabriele Endisch*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

### Souverän ans Ziel

#### Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen (Termine, Druck, Erwartungen) souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt, anders als

NEU im  
Programm

Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: authentisch-weiblich-kraftvoll. Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss. Genießen wir!

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

**5604-20** ☑ ☒ *Jeannette Werner*

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

## BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

### Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

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

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

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.

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

**5701-22** ☒ *Fritz Reidenbach*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

### Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung

- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

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

**5710-20**  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## 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, Sprintplanning)
- Durchführung (Überwachung Steuerung, Statusmeetings, Agile Boards)
- Abschluss (Dokumentation, Review, Lessons Learned)
- Verhalten und Kommunikation in Projekten

**5720-20**  Dr. Silvia Schäfer

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## 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
- Zertifizierungsmöglichkeit

**5721-20 Nord**  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

**5721-24 Nord**  Volkward Schmid

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

Nordwestzentrum; € 260

## 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.

**5725-20**  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Office-Training

### Online: 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

**5776-20**  Gabriele Endisch

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Bildungsberatung HESSENCAMPUS

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

Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

### Kontakt und Terminvereinbarung:

Nina-Laura Thamm, *Bildungsberaterin*

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: [nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de)

## 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, Informationen über kulturelle Besonderheiten und daraus resultierende Herausforderungen 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, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 10

## VHS-Unterrichtsorte

### **ArtofBalance**

Löwengasse 27, 60385 Frankfurt a.M.

Bus 38 → Löwengasse

---

### **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*

---

### **Tagungshaus Kloster Höchst**

Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald



*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](mailto:vhs@frankfurt.de)

**Internet** [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

