

# Bildungsurlaub

an der Frankfurter Volkshochschule

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

Programm  
**Herbst/Winter 2022/23**

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung .....   | 5         |
| Informationen zur Anmeldung .....  | 7         |
| Bildungsurlaub an der Frankfurter VHS .....  | 8         |
| Online lernen .....  | 10        |
| VHS-Unterrichtsorte .....  | 68        |
|  <b>Gesellschaft, Politik, Psychologie</b> .....  | <b>12</b> |
| Arbeit und Leben (DGB/VHS) .....   | 13        |
|  <b>Gesundheit, Bewegung</b> .....                | <b>15</b> |
|  <b>Sprachen</b> .....                            | <b>16</b> |
| Hinweise zu Sprachkursen .....   | 16        |
| Englisch .....   | 17        |
| Kroatisch .....  | 21        |
| Russisch .....   | 21        |
| Sorbisch .....   | 22        |
| Ukrainisch .....   | 23        |
|  <b>Beruf, Karriere, Computer, Internet</b> ..... | <b>24</b> |
| Computer und Internet .....  | 24        |
| Textverarbeitung .....   | 26        |
| Tabellenkalkulation .....  | 27        |
| Datenbanken .....  | 30        |
| Präsentation .....   | 32        |
| Kombinationskurse – MS Office .....  | 33        |
| Bild- und Fotobearbeitung .....  | 36        |
| Design, Grafik, Layout .....   | 39        |
| Film und Video .....   | 45        |
| Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing .....   | 47        |
| Webdesign und Webentwicklung .....   | 52        |
| Programmieren .....  | 55        |
| Betriebssysteme, Netze .....   | 57        |
| Rhetorik, Kommunikation .....  | 59        |
| Management .....   | 61        |
| BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis .....   | 64        |
| Office-Training .....  | 67        |

**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!

**Symbole im Programm**

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

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand Juli 2022.

**Kursanmeldung und Information**

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

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

**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/Anmeldung](http://vhs.frankfurt.de/Anmeldung)**

**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.de/Onlinesprachtest](https://vhs.frankfurt.de/Onlinesprachtest)  
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung per Telefon helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter [vhs.frankfurt.de/OnlineSprachtest](https://vhs.frankfurt.de/OnlineSprachtest)
- **Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige**
- **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](https://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](https://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](https://vhs.frankfurt.de) herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, kostenfrei anfordern.

### Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 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.

## Mach mal Bildungsurlaub

### Eine Woche für Ihre Weiterbildung – intensiv und kompakt

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

#### Gesundheitsbewusst und aktiv den Berufsalltag gestalten

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

#### Intensiv eine Sprache lernen

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

#### Beruflich weiterbilden

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

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

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

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

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

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



### Gut zu wissen!



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Möchten Sie Besuch von uns? Lernen Sie live und interaktiv im eigenen Wohnzimmer

In unserem breiten Onlinekursangebot findet jede/r einen Kurs – für jedes Interesse und jedes Alter. Unser Angebot wird kontinuierlich erweitert, also schauen Sie gerne öfter bei uns auf der Webseite [vhs.frankfurt.de](https://www.vhs-frankfurt.de) vorbei.



Für unsere Online-Kurse und -Vorträge nutzen wir je nach Kurskonzept vorwiegend das Videokonferenz-Tool Zoom oder die Lernplattform [vhs.cloud](https://www.vhs.cloud).

### Digitale Lernangebote aus allen VHS-Themenbereichen



#### Gesellschaft, Politik, Psychologie

In unseren Online-Kursen zur gesellschaftspolitischen Bildung befassen wir uns mit den großen und kleinen Fragestellungen des menschlichen Seins und unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens. Wir blicken auf den einzelnen Menschen, das Gemeinsame, aber auch nach Frankfurt und in die Welt.



#### Frankfurt, Region, Umwelt

Im Bereich Umwelt und Natur finden Sie Angebote z.B. zum UNESCO-Welterbeprogramm oder zu Nachhaltigkeit.



#### Kunst, Kultur, Kreativität

Kreativ werden mit Tastatur, Stift, Kamera oder einem Instrument – Sie finden bei uns Kurse zum literarischen Schreiben, Fotografie, Malerei und Musik. Sie sind teils theoretisch, teils praktisch orientiert.



#### Gesundheit, Bewegung

Stress abbauen mit Achtsamkeitsübungen, aber auch Rückentraining oder Yoga – mit unseren Kursen wird Ihr Wohnzimmer zum Fitnessraum oder zur entspannenden Oase.



#### Deutsch als Fremdsprache

Unsere Deutschkurse bieten wir auch als Online-Kurse oder im Blended Learning-Format an.



#### Sprachen

Ob die eigenen Englischkenntnisse auffrischen, Konversation üben, mal in das Dänische hineinschnuppern oder Französisch für eine Reise trainieren – viele unserer Sprachkurse haben wir direkt als Onlineformat geplant.



#### Beruf, Karriere, Computer und Internet

Tabellenkalkulation, Power-Point-Präsentationen, Musik- und Sprachaufnahmen, Infografiken, Videokonferenzen, Webdesign und Social Media – unser Sortiment an Kursen lässt kaum eine Wissenslücke offen. Auch Rhetorikkurse, Kurse zu Konflikt- oder Selbstmanagement und Weiterbildungsangebote für soziale und pädagogische Berufe sind mit dabei.



#### Grundbildung, Schule

Gemeinsam online das Schreiben trainieren oder den Realschulabschluss nachholen, sicherer werden in Rechtschreibung und Zeichensetzung.

#### Spezielle Angebote

Auch im Hochbegabtenzentrum, bei der Jungen VHS und in unserem Programm „Aktiv im Alter“ haben wir Online-Kurs geplant.

#### Probieren Sie das Onlinelernen einfach mal aus!

Unsere aktuellen Online-Angebote finden Sie im Internet unter

[vhs.frankfurt.de/Onlinelernen](https://www.vhs.frankfurt.de/Onlinelernen)

Wir freuen uns darauf, Sie in einem unserer Online-Kurse begrüßen zu dürfen.

Die VHS im  
Wohnzimmer  
Live und interaktiv –  
Online lernen mit der  
Frankfurter VHS





# Gesellschaft, Politik, Psychologie

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge

### 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)

**1003-63 Nord** Sabine Pütz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan. 2023, 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

## Kommunikation und Beziehung

### 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.

**1010-62 Nord** Beate Oelkers

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez. 2022, 5x**  
Nordwestzentrum; € 260



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

## 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.

**1803-55** Astrid Dermutz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt. – 21. Okt. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Vor.Bilder

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

Biografien können berühren, inspirieren und Denkipulse geben. Lebensgeschichten erzählen von gesellschaftlichen Strukturen, der Verarbeitung persönlicher und politischer Krisen. Gerade in jüngster Zeit zeigt sich, wie stark gesellschaftliche und politische Ereignisse persönliche Schicksale und Biografien prägen. Wie mutig und kreativ existentielle Erfahrungen verarbeitet werden können,

zeigen Leben und Werk einiger ungewöhnlicher Künstler/-innen, Schriftsteller/-innen und Philosoph/-innen der letzten 200 Jahre. Die Analysen der Biografien und Werke von gestern wollen den Blick auf Probleme und Lösungsmöglichkeiten heute öffnen. Um sich in die jeweiligen gesellschaftlichen Gestaltungsmöglichkeiten und Grenzen besser einfühlen zu können, sollen – neben den Zeit- und Werkanalysen – fiktive Biografien entstehen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Bitte Buntstifte und Schreibutensilien mitbringen.

Biografien und Werke: Flora Tristan, Marianne von Werefkin, Max Beckmann, Jean-Paul Sartre, Albert Camus, Viktor Frankl, Fe Reichelt und Joseph Beuys.

**1803-59**  Astrid Dermutz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

## Zivilgesellschaft und Feminismus

Feministische Bewegungen haben in vergangenen Jahrzehnten einiges erreicht, u.a. mehr Rechte und Gleichstellung für Frauen oder die Ehe für alle. Dem gingen lange zivilgesellschaftliche Auseinandersetzungen voraus. Die Gesellschaft ist heute offener. Doch es werden auch antifeministische Stimmen und Bewegungen lauter, die ein vermeintliches ‚Zuviel‘ an sexueller und geschlechtlicher Selbstbestimmung kritisieren und die Errungenschaften zurückdrängen wollen. Wir beschäftigen uns mit aktuellen Kontroversen, z.B. um das Abtreibungsrecht, einen vermeintlichen ‚Gender-Wahn‘ und toxische Männlichkeit. Ziel ist zum einen, antifeministische Argumentationsmuster und die politischen Motivationen der Akteur/-innen dahinter besser zu verstehen. Zum anderen richten wir den Blick auf aktuelle feministische Debatten und die darin entworfenen Gegenstrategien

**1803-64**  Ina Beyer; Ruth Hatlapa

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan. 2023, 5x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei



# Gesundheit, Bewegung

## 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**  Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt. 2022, 5x**

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

**3170-52 West**  Elke Kilimann

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Jan. – 06. Jan. 2023, 5x**

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 260



### Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

... das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in unseren Kursen.

**Weitere Informationen unter  
[vhs.frankfurt.de/BNE](https://vhs.frankfurt.de/BNE)**

## Sprachen

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

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

### Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

### Wie melde ich mich an?

Für Ihren Kurs können Sie sich

- online unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de),
- per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de),
- telefonisch unter 069 212-71501 oder
- zu unseren Servicezeiten persönlich (s. Seite 5) anmelden.

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

### Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

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

## 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

Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub“ anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

## Englische Woche A2

### Teil 2

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

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

**4205-11**   *Ena Koch-Carvalho; Michaela Herr*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Okt. 2022, 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 für den Kurs mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

Nicht für ECHTE Anfänger/-innen!  
<http://www.psychodramaturgie.de/>

**4205-20**   *Shuzhen Dziadek*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. – 16. Sept. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Entspannt Englisch lernen mit Yoga B1

### 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.

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

**4205-24**   *Carolyn Roether; Isabelle Wagner*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. – 16. Dez. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Englische Woche B1.1

### Kenntnisse ab Stufe 5

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

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

**4205-27**   *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. – 14. Okt. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Englische Woche B1.2

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

**4205-30**   *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Okt. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Business English Week B1+

### 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.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

**4205-34 Nord**   *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Okt. 2022, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

## Englische Woche B1+

### Kenntnisse ab Stufe 7

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

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

**4205-35**   *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Nov. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 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!

**4205-44 Nord**   *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Nov. 2022, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

## The Business Communicator B2+

### Kenntnisse ab Stufe 12

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

**4205-87** ☒ ☒ BU Lance Gray

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Nov. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

### Business English Week C1

If your general English is at an advanced level (for example Cambridge CAE), this week will offer you an opportunity to practise and improve your use of English in the workplace. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

**4205-90 Nord** ☒ ☒ BU Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Nov. 2022, 5x**

Nordwestzentrum; € 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 competence and confidence to successfully employ these skills in English.

**4205-93** ☒ ☒ BU Lance Gray

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

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

NEU im  
Programm

If your general English is at an advanced level, this week will offer you an opportunity to learn how literature and film work in the echoes of our mind.

Through discussion, close reading, textual analysis, clips and short films you will practice, refine and expand your English knowledge. We are going to work with an American historical novel „Ragtime“ by E. L. Doctorow. The novel will give you a complex and richly detailed portrait of the United States of America in the years preceding the First World War with the topics of racism, poverty, and immigration. The course covers other issues as well, like the American Dream, politics, national identity etc. Additionally, we will read and discuss cornerstone short stories spanning the entire history of the US.

**4205-99** ☒ ☒ BU Gary Briones; Dr. Julian Namé

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan. 2023, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## 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.

**4450-04** ☒ Sladjana Paskalj

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Russisch

### Russische Woche A1

#### Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben und die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechs-

lungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

**4480-18**  Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Sept. – 30. Sept. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**4480-19**  Maryna Kubitza; Maria Flock  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt. 2022, 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

## Sorbisch

### Sorbische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Sorbisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der sorbischen 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.

**4490-00**  Martin Ptasinski  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

NEU im  
Programm

### VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **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.



## Ukrainisch

### Ukrainische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Ukrainisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der ukrainischen 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.

**4612-01**  Martin Ptasinski  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

# Beruf, Karriere, Computer, Internet

## Computer und Internet

### Windows 10 - Basics

#### 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 und speichern sowie einen Einstieg ins Internet erhalten.

Inhalte:

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

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

**5015-22 Nord**  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt. – 21. Okt. 2022, 5x**  
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

**5015-24**  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

**5015-26**  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Jan. – 13. Jan. 2023, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 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 2019 und Outlook 2019 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet.

Bitte mitbringen: USB-Stick

**5016-22**  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

### Online-Meetings erfolgreich planen und umsetzen

#### Sicher im Umgang mit Windows und Zoom

Online-Meetings sind aus unserem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken: interne Teambesprechungen, Workshops oder Kundenbetreuungen finden immer häufiger online statt. Doch keine Sorge! In diesem Kurs lernen Sie an Online-Meetings souverän teilzunehmen und diese erfolgreich zu planen.

Wir starten mit einer Auffrischung in der Nutzung des Windows-Computers. Sie erfahren dann, wie Sie Videokonferenzen mit Zoom optimal vorbereiten und Inhalte visualisieren können. Außerdem erhalten Sie Tipps für den zuverlässigen Einsatz von Kamera- und Mikrofonfunktion und den sicheren Umgang mit technischen Herausforderungen. Die Übungseinheiten verhelfen zur Gelassenheit und geben Inspiration für Ihr nächstes erfolgreiches Online-Meeting!

Inhalte:

- Bedienung von Windows und Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Technische Voraussetzungen für die Teilnahme / Durchführung von Online-Meetings
- Browser-Apps: Navigation, Downloads, sicherheitsrelevante Einstellungen
- souveräne Nutzung des Funktionsumfangs der Videokonferenz-App „Zoom“
- Mit Zoom Online-Meetings planen, vorbereiten, moderieren
- datenschutzrelevante Aspekte von Online-Meetings
- Online-Moderation und Kommunikationsregeln
- Tipps und Anregungen für interaktive Online-Meetings

Voraussetzungen: Grundlegende PC-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

NEU im  
Programm

**5017-22 Nord**  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt. 2022, 5x**

Nordwestzentrum; € 280

## Textverarbeitung

### Word 2019 I + II

#### Intensivkurs Textverarbeitung

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie 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 Inhaltsverzeichnisse
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Tabellen und Diagramme

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen Word 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5100) und Word 2019 II – Professionelle Textgestaltung (Kurs-Nr.: 5103).

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5102-20**  N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan. 2023, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18



#### Planen Sie frühzeitig!

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

## 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. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) und II (Kurs-Nr.: 5142).

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 (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5141-20 Nord**  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Sep. – 09. Sep. 2022, 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

**5141-22**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep. 2022, 5x**

€ 280, Mat. Kosten € 18

**5141-24**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5141-26**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5141-28 Nord**  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez. 2022, 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

**5141-30**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Dez. – 23. Dez. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5141-32**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Jan. 2023 – 03. Feb. 2023, 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. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) und III (Kurs-Nr.: 5144).

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 (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

**5143-20**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. – 04. Nov. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5143-22**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5143-24**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5143-26**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan. 2023, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5143-28**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt. – 21. Okt. 2022, 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

**516 16.2-20**  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 00 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5162-22**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov. – 18. Nov. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5162-24**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5162-26**  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan. 2023, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 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 (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder vergleichbare Kenntnisse

**5170-20**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov. 2022, 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 (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5180-20**  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 00.00 – 01.00 Uhr, **14. Nov. – 18. Nov. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5180-22**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep. 2022, 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 (Kurs-Nr.: 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

**5182-20**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan. 2023, 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 (Kurs-Nr.: 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

**5185-20**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan. 2023, 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

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) und PowerPoint 2019 II – Professionell Visualisieren (Kurs-Nr.: 5232).

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5231-20**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

**5231-22 Nord**  N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov. 2022, 5x**  
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

**5231-24**  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan. 2023, 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

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 2019 I, Excel 2019 I und PowerPoint 2019 I.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5272-20**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Sep. – 09. Sep. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

**5272-22**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

**5272-24**  Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

**5272-26 West**  Claus Grund

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez. 2022, 5x**  
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

**5272-28**  Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Jan. – 13. Jan. 2023, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

**5272-30 West**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. – 04. Nov. 2022, 5x**  
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 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, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren  
Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2019 II, Excel 2019 II und PowerPoint II.

Voraussetzung: Word 2019 I (Kurs-Nr.: 5100), Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140), PowerPoint 2019 I (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

**5274-20**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. – 16. Sep. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

**5274-22 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt. 2022, 5x**  
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

**5274-24**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

**5274-26**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan. 2023, 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 (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

**5281-20**  Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan. 2023, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 20

## Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2019

### 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

**5282-20**  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. – 04. Nov. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280



### Planen Sie frühzeitig!

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

## Bild- und Fotobearbeitung

### Affinity Photo I + II

#### Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

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

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

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

**5302-22**  Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt. – 21. Okt. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

### Adobe Photoshop Elements

#### Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Hier 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. Der Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Photoshop Elements. Neben der Softwareschulung wollen wir uns auch dem Fotografieren widmen, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Einstellungen an der Kamera sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen. Deshalb bringen Sie gerne Ihre Kamera mit!

Inhalte:

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche, Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC

- Bildverwaltung mit dem Organizer, sowie Suchen, Schlagworte und Karte
- Bildmodus und Dateiformat
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- die Auswahlwerkzeuge zum Freistellen von Bildbereichen, Bildkorrektur und Bildoptimierung
- Auflösung, Helligkeit, Kontrast, Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung

Wir arbeiten mit Adobe Photoshop Elements auf dem PC.

Voraussetzung: Computerkenntnisse

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

**5305-22**  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

### Adobe Photoshop I + II

#### Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimale 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, **10. Okt. – 14. Okt. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5310-24**  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan. 2023, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Adobe Lightroom Classic

### Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

Sie fotografieren gerne und möchten jetzt erfahren, wie Sie das Beste aus Ihren Fotos herausholen können und endlich Ordnung in Ihren Fotodschungel bekommen? Auch engagierte Fotoeinsteiger/-innen sind hier herzlich willkommen. In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkszeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic. Im Handumdrehen verbessert, vereinfacht und beschleunigt der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten!

Der Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Lightroom. Neben der Softwareschulung wollen wir uns auch dem Fotografieren widmen, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Einstellungen an der Kamera sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen. Deshalb bringen Sie gerne Ihre Kamera mit!

Inhalte:

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche, übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen sowie Suchen, Schlagworte und Karte
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- Einblicke in die Panorama- und HDR-Fotografie, Buch, Diashow, Drucken, Web, sowie grundlegende Photoshop-Techniken für Fotografen
- Mobile Apps für iOS und Android

Wir arbeiten mit Adobe Lightroom Classic CC auf dem PC.

Voraussetzung: Computerkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

**5316-22**  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep. 2022, 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 gelun-

gene 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
- 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, **31. Okt. – 04. Nov. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Design, Grafik, Layout

### Adobe 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 und Rahmen
- 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, **19. Sep. – 23. Sep. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5334-24**  *Tillman Suhr*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**Online-Kurs: 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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5341-22**  *Tillman Suhr*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Jan. – 13. Jan. 2023, 5x**

Online-Kurs; € 280

**Hinweis:** 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.

**Adobe 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, **17. Okt. – 21. Okt. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**Hinweis:** 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.

**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-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern und Plakaten kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5351-22**  *Tillman Suhr*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**Online-Kurs: Grafisches Gestalten mit Adobe II  
Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)**

Nutzer/-innen mit guten Grundkenntnissen in PS, ID und IL, die diese vertiefen und erweitern möchten, können hier praxistaugliche Lösungen erlernen und Ihren Workflow verbessern.

Inhalte:

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

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

**5353-22**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. – 16. Sep. 2022, 5x**

Online-Kurs; € 280

**Hinweis:** 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.

## Online-Kurs: Intensivkurs Adobe Print

### Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Gestaltung - Flyer und Co. überzeugend gestalten

Lernen Sie Step by Step ein Layout so zu erstellen, dass es zum Corporate Design passt und ins Schwarze trifft. Angefangen mit der Visitenkarte gestalten wir exemplarisch auch Flyer und Broschüre und nutzen dafür die Werkzeuge von Adobe InDesign und Adobe Photoshop. So erlernen Sie die wichtigsten Funktionen für einen reibungslosen Workflow.

Inhalte:

- Erste Schritte in InDesign CC
- Grundlagen, Regeln sowie Dos und Don'ts der Gestaltung
- Spannungsvolle Layouts erschaffen: Arbeit mit Farbe, Fläche und Raum; Text- und Bildkomposition; Gestaltung eines Blickfangs
- Typografie-Basics; Schriften wählen und kombinieren
- Photoshop CC-Basics für die Verbesserung des Bildmaterials
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten und exportieren

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

**5355-22**  *Helge Neubauer*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez. 2022, 5x**

Online-Kurs; € 280

**Hinweis:** 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.

## Grafisches Gestalten mit Affinity I

### Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. In diesem 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, **24. Okt. – 28. Okt. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Grafisches Gestalten mit Affinity II

### Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer für Fortgeschrittene

Sie kennen die Grundfunktionen von Affinity Photo, Publisher und/oder Designer und möchten nun erfahren, wie Sie Ihre Arbeit und den zugehörigen Workflow professionalisieren, um mit Ihren Layouts und Designs restlos zu überzeugen? Dieser Bildungsurlaub baut auf den Kurs „Grafisches Gestalten mit Affinity I“ auf und vermittelt fortgeschrittene Techniken in der Bildbearbeitung, dem vektorbasierten Zeichnen sowie der Layouterstellung.

Inhalte:

- Affinity Photo: Bildoptimierungstechniken, wie Freistellungen und Montagen mit Ebenen und Masken
- Affinity Designer: Illustrationstechniken und -stile
- Affinity Publisher: Hochwertige Layouts erstellen unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografieregeln
- Zusammenspiel der Programme über das Persona Konzept
- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe für Print (Druck PDF), Webseiten und Social Media

Voraussetzungen: Grundlagen in Affinity Photo, Publisher und Designer

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

**5359-22**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Jan. – 13. Jan. 2023, 5x**

Nordwestzentrum; € 280

## Online-Kurs: Intensivkurs Affinity Print

### Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung - Flyer und Co. überzeugend gestalten

Lernen Sie Step by Step ein Layout so zu erstellen, dass es zum Corporate Design passt und ins Schwarze trifft. Angefangen mit der Visitenkarte gestalten wir exemplarisch auch Flyer und Broschüre und nutzen dafür die Werkzeuge von Affinity Publisher und Affinity Photo. So erlernen Sie die wichtigsten Funktionen für einen reibungslosen Workflow.

Inhalte:

- Erste Schritte in Affinity Publisher
- Grundlagen, Regeln sowie Dos und Don'ts der Gestaltung
- Spannungsvolle Layouts erschaffen: Arbeit mit Farbe, Fläche und Raum; Text- und Bildkomposition; Gestaltung eines Blickfangs
- Typografie-Basics; Schriften wählen und kombinieren
- Schrift und Farbe wirkungsvoll einsetzen
- Affinity Photo-Basics für die Verbesserung des Bildmaterials
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten und exportieren

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

**5360-22**  Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep. 2022, 5x**

Online-Kurs; € 280

**Hinweis:** 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.

Sie möchten von  
zu Hause aus lernen?

Wir haben im  
Herbst/Winter 2022/23  
mehr als 450 Online-Kurse  
im Programm:

**vhs.frankfurt.de/  
Onlinelernen**



## Film und Video

### Premiere Elements I + II

#### Filmworkshop: Von der Idee bis zum fertigen Film

Imagefilme, Veranstaltungsdokumentationen, Video-Clips für Social Media, das Intranet oder die Webseite - Filme und Videos sind auch aus der Unternehmenskommunikation nicht mehr wegzudenken. Lernen Sie in diesem Kurs, wie eine Geschichte gut erzählt wird, welche Basics Sie für die Filmaufnahmen beachten müssen und wie Sie das gefilmte Material dann am PC zu einem gelungenen Film zusammenschneiden. Mit dem richtigen Handwerkszeug und ein paar Kniffen kann bei der Film-/Videoproduktion fast nichts mehr schiefgehen.

Inhalte:

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Filmen, Einstellungen an der Kamera
- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche, Anlegen von Projekten, Projekteinstellungen, Übertragen der Filme von der Kamera auf den PC
- Schneiden mit Werkzeugen, Keyframes, Bild in Bild und Kompositionen
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung, Präsentieren der fertigen Filme

Wir arbeiten mit Adobe Premiere Elements auf dem PC

Voraussetzung: Computerkenntnisse.

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

**5373-22**  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

### Online-Kurs 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

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 NiederhausMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez. 2022, 5x**

Online-Kurs; € 280

**Hinweis:** 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.

## Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

### Online-Marketing

#### Online-Kurs: 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 Mediengesetzgebung).

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

Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

**5411-44**  Katja EvertzMo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez. 2022, 5x**

Online-Kurs; € 280

**Hinweis:** 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.

### Social Media Marketing

#### Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

Facebook, Twitter, Instagram und 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?

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



- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Planung und Optimierung einer Social Media-Strategie

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie eingeplant.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

**5425-50**  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5425-52**  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan. 2023, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

### Online-Kurs: Community Management und Reputation in der beruflichen, digitalen Kommunikation

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.
- 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.

**5426-44**  Stefan Evertz; Vivian Pein

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez. 2022, 5x**

Online-Kurs; € 290

**Hinweis:** 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.

### Social Media Content Produktion Professionelles Texten für Internet und Social Media

Content für Menschen und Suchmaschinen

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Und wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den/die Empfänger/-in. 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 Anteaerserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Texten mit Google
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter und Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. als Bildungsurlaub angeboten. Letzterer gibt noch mehr Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

**5434-50 West**  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov. 2022, 5x**  
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

**5434-52**  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Online-Kurs: Content-Produktion für Social Media Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen

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.

**5435-48**  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt. 2022, 5x**  
Online-Kurs; € 280

**Hinweis:** 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.

## 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.

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. Letzteres gibt noch mehr Raum für die praktische Umsetzung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse für PC, Internet und Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre, 1 GB freien Speicherplatz), Ladekabel

**5435-54**  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan. 2023, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## PR und Marketing mit YouTube, TikTok und Podcast Professionelle Videos und Audios mit dem Smartphone erstellen

Video- und Audiocontent werden im Marketing- und Kommunikationsmix immer wichtiger. Doch welchen Mehrwert bieten sie? Wodurch unterscheiden sich die Formate und wie aufwändig ist die Produktion?

Nach einer Einführung in den strategischen Nutzen von Video- und Audioformaten in PR und Marketing, geht es an die praktische Umsetzung. Je ein Tag sind den Kanälen YouTube und TikTok sowie dem Format Podcast gewidmet: Sie produzieren mit dem eigenen Smartphone Videos und Audios, richten die Kanäle ein und lernen

NEU im  
Programm

auf plattform-spezifische Besonderheiten zu achten. Sie erhalten Tipps zu hilfreichen Apps und weiterem Zubehör. Rechtliche Aspekte runden den Kurs ab.

Der Bildungsurlaub ist für Einsteiger/-innen konzipiert, bietet aber auch Tipps und Tricks für diejenigen, die bereits Erfahrung mitbringen.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse für PC, Internet und Smartphone. Bitte mitbringen: Smartphone (nicht viel älter als 4 Jahre) und 1 GB freien Speicherplatz, Kopfhörer, Ladekabel; Zugriff auf ein Google-Account

**5441-46**  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Sep. – 23. Sep. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Webdesign und Webentwicklung

### WordPress (CMS)

#### Online-Kurs: WordPress – Webseitenerstellung

Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Homepage ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss. Für die Programmierung nutzen wir WordPress, das uns ermöglicht mit Vorlagen und fertigen Modulen die Webseite zu erstellen. Im Bildungsurlaub lernen Sie die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Im Lauf des Kurses wird eine Beispielwebsite erstellt. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit, Ihre eigene Website zu entwickeln. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den CSS-Code der Vorlagen.

Inhalte:

- Aufbau eines CMS, Administration und Benutzerverwaltung
- WordPress-Themes verstehen und anpassen
- Beiträge und Seiten erstellen, neue Funktionen durch Plug-Ins hinzufügen
- Datensicherheit und Optimierung
- Backup und Webseitenumzug
- Rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit

Es steht eine eigene WordPress-Testumgebung zur Verfügung.

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

**5454-24**  Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez. 2022, 5x**  
Online-Kurs; € 280

**5454-26**  Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan. 2023, 5x**  
Online-Kurs; € 280

**Hinweis:** 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.

### 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 Nord**  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov. 2022, 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

**5460-24**  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Jan. – 13. Jan. 2023, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5460-26**  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Dynamische Webseiten

### 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

**5495-22 West**  *Claus Grund*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov. 2022, 5x**

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 280



### Planen Sie frühzeitig!

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

## 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, **17. Okt. – 21. Okt. 2022, 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 zukunfts-trächtigen Programmiersprache.

Inhalte:

- 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, **09. Jan. – 13. Jan. 2023, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

#### 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, **10. Okt. – 14. Okt. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5506-22**  Joachim SeiterMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez. 2022, 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...

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

**5510-20**  Joachim SeiterMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov. – 18. Nov. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**Python Intensiv****Numerisches Python und KI mit dem PC und dem Raspi****NEU im Programm**

Python ist DIE Programmiersprache für Data Science. Mit den Modulen Numpy, Scipy, Matplotlib und Pandas ist es mindestens so leistungsfähig wie Matlab.

Dieser Kurs bietet nach der Installation der nötigen Module und einer kurzen Wiederholung der nötigen Python Basics einen systematischen Einstieg anhand vieler Beispiele in numerisches Python. Als Abschlussprojekt schreiben wir mit Scikit eine kleine Klassifizierungs-KI, trainieren und testen diese. Dabei arbeiten wir mit dem PC und dem Raspberry Pi.

Voraussetzungen: Fundierte Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows und Raspberry Pi OS.

**5511-29**  Roland MichelmannMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. – 04. Nov. 2022, 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 SeiterMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Sep. – 23. Sep. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5512-22**  Joachim SeiterMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez. 2022, 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 beginnt mit einer systematischen Einführung in die Programmiersprache Python. So früh wie möglich probieren wir unsere erworbenen Kenntnisse mit dem NAO aus. Den Abschluss bilden dann einige „komplexere“ Projekte mit dem Roboter.

Inhalte:

- Strukturierte Einführung in die Programmiersprache Python
- Erster Kontakt mit dem Roboter und seiner grafischen Programmierumgebung Choregraphe
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO mit Python und erste kleine Projekte
- Einführung in Sprach- und Mustererkennung mit einer KI (künstliche Intelligenz) und deren Relevanz für die Arbeitswelt von Morgen
- Planung und Erstellung individueller größerer Projekte für den Roboter
- Intensive Test und Anpassung der erstellten Projekte

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Linux

**5513-20**  Roland MichelmannMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5513-22**  Roland MichelmannMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Jan. – 06. Jan. 2023, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**Betriebssysteme, Netze****Windows Server 2019**

Anhand einer Beispielininstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgeführt: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstel-

lung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab.

Weitere Inhalte:

- 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, **19. Dez. – 23. Dez. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

## 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

### Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:

VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Donnerstag 10 bis 13 Uhr

## Linux - Ubuntu

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

**5546-20**  Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov. 2022, 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

**5560-20**  Edgar Achenbach

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Jan. – 03. Feb. 2023, 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, **10. Okt. – 14. Okt. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5563-22**  Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5563-24**  Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan. 2023, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

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



## Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg, USA. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in nervenaufreibenden Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, auch wenn es mal schwierig wird, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken. Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5565-20**  Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **05. Sep. – 09. Sep. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5565-22**  Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **31. Okt. – 04. Nov. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

**5565-24**  Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan. 2023, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 260

## Management

### Erfolgreich führen Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskennnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:

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

Zusatzkosten: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5601-20**   Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt. 2022, 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 Kommunikationseignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.

Zusatzkosten: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5602-20**  Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt. 2022, 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)

**5603-20**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **09. Jan. – 13. Jan. 2023, 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 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

**5624-20**   Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **12. Sep. – 16. Sep. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

**5624-22**   Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. Dez. – 23. Dez. 2022, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

## Authentisch und erfolgreich in Beruf und Alltag

### Kommunikation – Präsenz - Klarheit

Die Latte hängt hoch: Überflieger/in im Büro, Super-Parenting zuhause, adrett und nett auf der Familienfeier. Die Anforderungen, die an uns gestellt werden, sind enorm und manchmal fühlt es sich so an, als bliebe das, was uns eigentlich ausmacht, auf der Strecke: Wir selbst. In diesem Kurs geht es um die Freiheit, konsequent „ich“ zu sein, Ruhe zu finden, wenn um mich herum der Sturm tobt. Loszulassen, was nicht mehr zu mir gehört. Wenn wir im Beruf authentisch „sind“ statt Rollenbilder erfüllen zu müssen, entsteht ein Raum, in dem Kraft frei wird für unerwartete Potenziale. Wir begeben uns auf eine spannende Reise zu unseren eigenen Wünschen. Wir erforschen die eigenen Grenzen und erkunden Mittel und Wege, um uns selbst treu zu bleiben und erschließen uns so ungeahnte Kraftreserven.

**5624-24**  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. Jan. – 03. Feb. 2023, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

NEU im  
Programm

## 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)

**5701-20**  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt. 2022, 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: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5710-20**  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Sep. – 23. Sep. 2022, 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 Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Rollen und Verantwortlichkeiten im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methode Prince2® und behandeln auch die Rahmenbedingungen der Projektarbeit.

Themen:

- Projektvorbereitung
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung Projektdurchführung Projektcontrolling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Risikomanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Informationen zu Zertifizierungsmöglichkeiten

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

**5721-22 Nord**  Volkwart Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan. 2023, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

### Hybrides Projektmanagement

Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

NEU im Programm

Projektmitarbeiter/-innen und Interessierte erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein ganzheitliches Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombination von modernem und agilem Projektmanagement. Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kurses wissen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe formaler Prozesse und Methoden, wie sie z.B. in der Projektmanagementmethode Prince2 beschrieben werden, starten und planen und wie sie in der Ausführungs- bzw. Umsetzungsphase in Sprints bzw. Iterationen arbeiten können und dabei auch noch den umfassenden Projektplan mit klaren Endterminen fokussieren können. Sie kennen die notwendigen Aspekte des Projektcontrollings (Risiko-, Change-, Qualitäts- und Kommunikationsmanagement, Earned Value Analyse, Kritischer Pfad, etc.) sowie das Projektabschlußverfahren. Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss.

**5722-20 Nord**  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez. 2022, 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, **14. Nov. – 18. Nov. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Office-Training

### Büroorganisation im Wandel der Zeit

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

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

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

**5776-20**  Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt. 2022, 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### 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 5).



## VHS-Unterrichtsorte

### BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

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



### Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



### 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)

