

# Beruf Aktuell

Herbst/Winter 2025/26

Künstliche  
Intelligenz –  
KI verstehen und  
anwenden!



# Inhalt

Wir fördern Ihre berufliche Power .....	4	<b>Rhetorik, Kommunikation.....</b>	<b>41</b>	<b>Wirtschaft, Ratgeber .....</b>	<b>48</b>
Das Microsoft Office Specialist Programm .....	6	Sprechbildung .....	41	BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis ...	49
Kursanmeldung und Information.....	59	Rhetorik.....	42	XPert – Business .....	52
<b>Sprachen.....</b>	<b>8</b>	Coaching .....	44	Office-Training.....	53
Deutsch als Fremdsprache .....	9	Kommunikation .....	43	Bewerbung, Berufsorientierung.....	54
Englisch .....	9	Persönlichkeitsentwicklung .....	44	<b>Psychologie .....</b>	<b>54</b>
<b>Computer und Internet.....</b>	<b>10</b>	Mediation, Präsentieren.....	45	<b>Gesund am Arbeitsplatz .....</b>	<b>57</b>
Sparthome .....	10	Visualisierung, Train the Trainer, NLP.....	46		
Windows 11 – Basics .....	10	Management .....	47		
Tipps für den Alltag .....	11				
Smartphones und Tablets.....	12				
Textverarbeitung .....	14				
Tabellenkalkulation .....	15				
Datenbanken .....	18				
Präsentation.....	19				
Bürokommunikation .....	20				
Kombinationskurse – MS Office .....	21				
Bild- und Fotobearbeitung .....	22				
Design, Grafik, Layout .....	23				
Audio, Video, Animation, 3D .....	26				
Social Media Marketing.....	28				
Online-Marketing, Bloggen, Webdesign.....	32				
Social Media Manager:in .....	33				
Programmieren, Robotik, KI .....	36				
Betriebssysteme, Netze .....	40				



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



### Liebe Bildungsinteressierte,

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

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

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

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

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

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

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

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main

Ausgewählte Bildungsurlaube stellen wir Ihnen in diesem Heft unter dem Symbol  vor, Inhaltsbeschreibungen finden Sie mit der jeweiligen Kursnummer auf unserer Website unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

# Wir fördern Ihre berufliche Power!

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

## Digitale Kompetenz für alle

### Fit im Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone

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

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

### Modularisierte Microsoft Office-Kurse

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

### MOS-Zertifikate

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

### Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

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

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

### KI, Robotik, Programmierung

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

### Kontakt

Susanne Fränznick

Telefon: 069 212-38391

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

Charoula Tzoumis

Telefon: 069 212-48706

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

## Corporate Skills

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

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

### Kontakt

Hans-Peter Matthias

Telefon: 069 212-39996

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

Charoula Tzoumis

Telefon: 069 212-48706

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

## In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

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

## Soziale und pädagogische Berufe

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

### Kontakt

Das Jahresprogramm für dieses Weiterbildungsangebot können Sie anfordern bei

Nedica Divac

Telefon: 069 212-38329

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

Martina Köbberich

Telefon: 069 212-73677

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

## Sprachen

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

### Kontakt

Deutsch

berufssprachkurs.vhs@stadt-frankfurt.de

Englisch und slawische Sprachen

Dr. Liliya Karpynska

liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Französisch, asiatische Sprachen

Ambrogio Bossi

ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

Italienisch, Spanisch

Tiziana Raimondo

tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

## Psychologie

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

### Kontakt

Christine Göllner

Telefon: 069 212-39837

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

## Gesund am Arbeitsplatz

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

### Kontakt

Julia Shirtliff

Telefon: 069 212-45663

julia.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

### Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

Wenn Sie wegen einer Behinderung oder Einschränkung Fragen haben, freuen wir uns, wenn Sie sich melden. Wir versuchen gerne eine Lösung für Sie zu finden.

Susanne Bell

susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de

Telefon: 069 212 30606

## Allgemeine Hinweise

### Kleine Lerngruppen

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

### Teilnahmevoraussetzung und Beratung

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

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

### Begleitende Kursunterlagen

Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags ([www.herdtdt.de](http://www.herdtdt.de)).



### Bildungsurlaub

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

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

# Das Microsoft Office Specialist Zertifikat

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

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

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

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

## MOS Associate

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

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

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

## MOS Expert

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

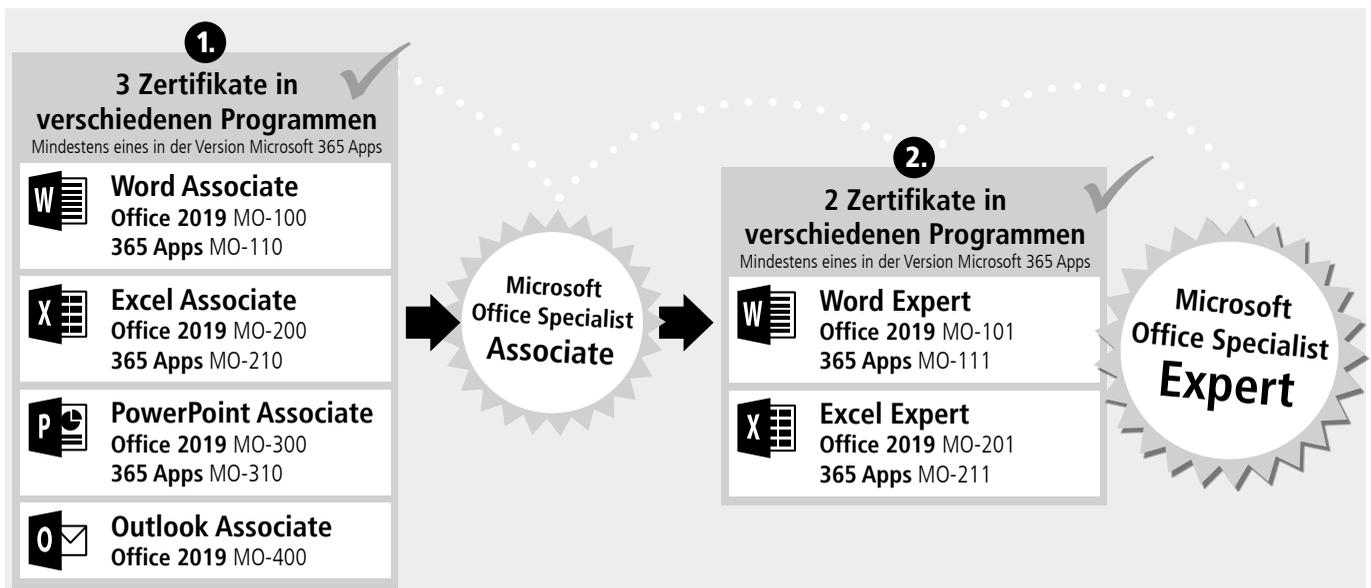
Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert“ müssen Sie ergänzend zum Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“ zwei

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

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



## Ihr Weg zum Microsoft Office Specialist Expert



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

## MOS-Prüfungen Herbst/Winter 2025/26

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

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

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

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

### Prüfungsort

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

### Kosten

Retake-Prüfung: € 130

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

### Abmeldefristen

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

### Beratung und Anmeldung

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

Charoula Tzoumis, Pädagogik

Telefon: 069 212-48706

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

Petra Birkenstock, Verwaltung

Telefon: 069 212-38345

E-Mail: petra.birkenstock.vhs@stadt-frankfurt.de

## MOS-Infoveranstaltungen



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

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

**9090-21:** 22. Okt., 16.30 – 17.30 Uhr

### Prüfungsauswahl und -termine Microsoft Office 2019 und 365

- MO-110: Word (Microsoft 365 Apps)
- MO-210: Excel (Microsoft 365 Apps)
- MO-310: PowerPoint (Microsoft 365 Apps)
- MO-100: Word (Office 2019)
- MO-200: Excel (Office 2019)
- MO-300: PowerPoint (Office 2019)
- MO-400: Outlook (Office 2019)
- MO-111: Word Expert (Microsoft 365 Apps)
- MO-211: Excel Expert (Microsoft 365 Apps)
- MO-101: Word Expert (Office 2019)
- MO-201: Excel Expert (Office 2019)
- MO-500: Access Expert (Office 2019)

**9091-21:** 26. Sep., 09.00 – 10.30 Uhr

**9091-23:** 24. Okt., 09.00 – 10.30 Uhr

**9091-25:** 21. Nov., 09.00 – 10.30 Uhr

**9091-27:** 19. Dez., 09.00 – 10.30 Uhr

**9091-29:** 16. Jan., 09.00 – 10.30 Uhr

## Kurse zur Prüfungsvorbereitung

### Microsoft Office-Kurse

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

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

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

### MOS-Prüfungsvorbereitung

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

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

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.

# Sprachen

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

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

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

### Bildungsurlaube

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

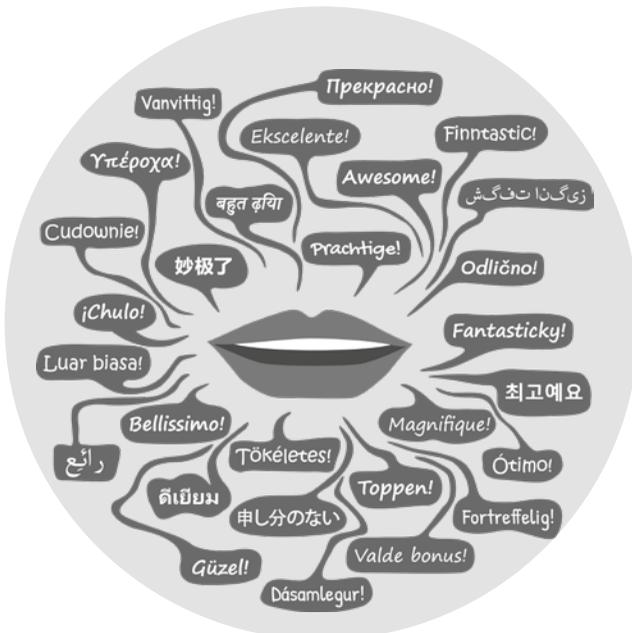
### Prüfungsvorbereitungskurse

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten:

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

### International anerkannte Prüfung

- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)  
Kontakt: Tiziana Raimondo, [tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de)



## Test und Beratung sind kostenfrei.

### Englisch, Französisch, Spanisch

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

### Möglichkeit 1:

#### Sprachtest mit anschließender telefonischer Beratung (unsere Empfehlung)

So funktioniert's:

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

### Möglichkeit 2:

#### Persönliche Beratung (Sonnemannstraße 13)

So funktioniert's:

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

### Weitere Fremdsprachen

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

Für Englisch, Französisch, Spanisch, Dänisch, Norwegisch, Schwedisch und Italienisch steht Ihnen zur ersten Orientierung unter [vhs-frankfurt.eurotest.me](https://www.vhs-frankfurt.eurotest.me) ein Online-Sprachtest zur Verfügung.

Für Italienisch gibt es darüber hinaus eine eigene telefonische Sprachberatung.

Sie ist Mo – Fr, 10 – 13 Uhr unter 069 212-37662 erreichbar.

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch für Alltag und Beruf auf B2 Niveau

#### Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2 Niveau

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

**4080-02** ☒ ☒ N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Englisch

### Business English Week B1+

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem beschäftigen Sie sich mit landeskundlichen Themen aus englischsprachigen Ländern.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

**4205-56 Nord** ☒ ☒ Dr. Julian Namé;

Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

### Business English Week B2

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.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

**4205-79 Nord** ☒ ☒ Dr. Julian Namé;

Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

### The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls.

At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

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

**4205-83** ☒ ☒ Carolyn Roether;

Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Cambridge English: First (FCE) B2

#### Preparation for the exam on 13 December

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

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

**4282-28** ☒ ☒ Carolyn Roether

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 09. Dez., 11x**  
Bethmannschule; € 300

**4282-30** ☒ ☒ Sam Martin Seyedkalal

Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **27. Sep. – 06. Dez., 11x**  
Online; € 300

### Cambridge English: Advanced (CAE)

#### Preparation for the exam on 13 December

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CAE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed

a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Lehrwerk: Ready for Advanced Fourth Edition, Student's Book with Key, Hueber Verlag

**4282-33** ☒ ☒ Sam Martin Seyedkalal

Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **26. Sep. – 12. Dez., 11x**  
Online; € 300

### Cambridge English: Proficiency (CPE)

#### Preparation for the exam on 13 December

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

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**4282-35** ☒ ☒ Carolyn Roether

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 11x**  
Bethmannschule; € 300

### Business English Communication B2+

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

Lehrwerk: Business Impact 2.1, B2-C1 upper intermediate to advanced, Delta Publishing by Klett

**4285-30** Diana Pounsford

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Sep. – 27. Nov., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 170

### Business English Vocabulary C1/C2

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

**4285-35** Sam Martin Seyedkalal

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Okt. – 24. Nov., 6x**  
Online; € 115

# Computer und Internet

## Smarthome

### Smarthome Grundlagen

#### Machen Sie Ihr Zuhause smarter!

Ein Smarthome ist ein vernetztes Zuhause, das mit intelligenter Technologie ausgestattet ist, um den Alltag komfortabler, effizienter und sicherer zu gestalten. In diesem praxisorientierten Vortrag lernen Sie die Grundlagen smarter Haustechnik kennen – von der Steuerung von Licht und Heizung bis hin zu modernen Sicherheitslösungen. Sie erhalten einen Überblick über die verfügbaren Systeme und erfahren, worauf es bei der Planung Ihres eigenen Smarthomes ankommt. Praktische Tipps helfen Ihnen, mit der Umsetzung zu beginnen.

Inhalte u.a.:

- Technische Grundlagen und Fachbegriffe einfach erklärt
- Systeme und Zentralen: Überblick über gängige Lösungen
- Smarthome Komponenten und Anwendungsbeispiele
- Praktische Beispiele
- Tipps für die Umsetzung

#### 5002-21 Jürgen Maurer

So, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Okt., 1x**  
Online; € 36

#### 5002-23 Jürgen Maurer

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Dez., 1x**  
Online; € 36

## Windows 11 – Basics

### Erste Schritte am PC – Bildungsurlaub intensiv

#### Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2021, E-Mail, Internet

Sie haben keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer oder nur geringe Vorkenntnisse? Sie wünschen sich eine systematische Einführung in die Arbeitstechniken am PC und im Internet? Dann sind Sie hier richtig! Im Bildungsurlaub nehmen wir uns viel Zeit für Erklärungen und Praxis.

Inhalte:

- Effizienter Umgang: Maus, Tastatur, Tastenkombis
- Einführung in Windows 11 und Apps
- Umgang mit Dateien und Ordnern
- Dateien speichern, wiederfinden, verwalten

- Einfache Texte mit WORD gestalten und drucken
- E-Mails mit Anhang versenden, beantworten
- Im Internet surfen, Informationen finden
- Hinweise zur Sicherheit im Netz
- Ergonomie am PC-Arbeitsplatz, Tipps zu Datensicherheit und Datenschutz

#### 5015-20 Nord Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 300

#### 5015-22 Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Basiswissen: PC & Internet – sicher und souverän nutzen

#### Windows 11, Dateiverwaltung, Internet

Sie bringen erste Erfahrungen mit PC und Internet mit oder haben den Kurs „Erste Schritte am PC“ besucht – und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Hier erhalten Sie eine systematische Einführung und werden fit für den Umgang mit dem PC.

Inhalte:

- Umgang mit PC-Eingabegeräten: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombinationen
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks etc.
- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- Internet: Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, Tipps für eine effiziente Recherche etc.

#### 5016-20 Biljana Varzic

Sa + So, 10.30 – 17.30 Uhr, **20. Dez. + 21. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130

### Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv

#### Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT

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

Inhalte:

- PC-Eingabegeräte: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombis
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks
- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien

- MS-Office 2021: Einführung in Word, Outlook, PowerPoint, Excel
- Internet: Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, Tipps für eine effiziente Internetrecherche
- ChatGPT: Funktionsweise, Tipps und Tricks

Voraussetzung: Windows Grundlagen-Kenntnisse: z.B. Kurs: Erste Schritte am PC

#### 5017-20 Nord Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**  
Nordwestzentrum; € 300

#### 5017-22 Biljana Varzic

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Windows 11 für Umsteiger:innen

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

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

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Das neue Startmenü und die veränderte Taskleiste
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme, Apps und Widgets
- Snap Layout und mehrere Desktops

### Nicht für PC-Anfänger:innen geeignet!

#### 5018-20 Udo Stolzenhain

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

#### 5018-22 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **24. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 35

### Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

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

Inhalte:

- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)

- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordern
- Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks, Cloud)
- Dateien komprimieren (ZIP-Dateien)
- Tipps zur Datensicherung

Voraussetzung: Erste Schritte am PC oder vergleichbare Kenntnisse

**5019-20 Nord** Biljana Varzic  
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 35

## Tipps für den Alltag

### Schneller tippen am PC

#### Einführung in die 10-Finger-Schreibtechnik am Computer

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

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

**5020-20** Biljana Varzic  
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Jan. – 12. Feb., 3x**  
Online; € 78

### IT-Sicherheit im Alltag

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

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

Inhalte:

- Passwörter und Sicherheit – Wie gehe ich mit Passwörtern um und warum genügen Passwörter heutzutage nicht mehr?
- Phishing, Smishing, Vishing – Wenn das organisierte Verbrechen anruft
- Verschlüsselung, VPN und Co. – Wie bewege ich mich sicher im Web?

- Woran erkenne ich legitime Angebote und solche, die es nicht sind?
- Wie erkenne ich Fake News?

Erforderliche Vorkenntnisse: grundlegende Computerkenntnisse

**5030-20** Frank Thies  
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **30. Jan., 1x**  
Online; € 18

### eBay und Kleinanzeigen

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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

**5033-20** Frank Thies  
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Nov., 1x**  
Online; € 13

**5033-22** Frank Thies  
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Jan., 1x**  
Online; € 18

### E-Mail Knigge

#### Tipps für den richtigen Ton

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

**5035-20** Alexander Harth  
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Nov., 1x**  
Online; € 35

### Datenverwaltung und -sicherung

#### Zwischen verschiedenen Geräten

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

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über am Markt erhältliche Soft- und Hardwarelösungen

zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer). Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdaten bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern und Internet

**5036-20** Frank Thies  
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **11. Dez., 1x**  
Online; € 25

### Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

#### Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit PC-Fehlermeldungen konfrontiert? In diesem Kurs lernen Sie, diese einzuschätzen, kleinere Probleme selbst zu lösen und größere an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:

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

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch individuelle Themen aufgenommen werden.

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

**5037-20** Frank Thies  
Do + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**  
Online; € 65

# Smartphones und Tablets

## Android

### Smartphone Android – Grundfunktionen

**Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten**

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben.

Inhalte:

- Statusleiste
- Kontakte
- SMS
- Akku
- Speicher
- Smartphone sperren/entsperren
- Einstellungen

Bitte beachten: Senioren-Handy und ‚einfacher Modus‘ sind kein Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5065-21** Stefan Heinrich

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. + 30. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 65

**5065-23 Nord** Stefan Heinrich

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan. + 15. Jan., 2x**  
Nordwestzentrum; € 65

### Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

**Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones**

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5066-21** Stefan Heinrich

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

**5066-23 Nord** Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 35

### Sprechstunde: Mein Android Smartphone

#### Übung, Vertiefung, individuelle Fragen

Sie haben bereits Android-Smartphone-Kurse besucht und möchten das Erlernte üben, festigen und vertiefen? Außerdem möchten Sie individuelle Fragen zum sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone klären? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs. Nach einem kurzen Überblick zu den Inhalten der Kurse ‚Smartphone Android – Grundfunktionen‘ und ‚Smartphone Android – Apps‘ wird gemeinsam entschieden, welche Themen vertiefend oder neu betrachtet werden. Eine offene Fragerunde schließt den Kurs ab.

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

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5067-21** Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

### Smartphone Android – Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen

Ihr Smartphone macht, was es will – nur nicht, was Sie wollen? Keine Sorge! Hier lernen Sie Ihr Android-Handy besser kennen und Probleme selbst zu beheben – ohne technisches Vorwissen.

Inhalte:

- Typische Probleme und einfache Lösungen: Handy reagiert nicht, Akku ständig leer, WLAN oder Bluetooth streikt, Handy ist langsam oder voll, WhatsApp stürzt ab oder lädt nicht richtig
- Praktische Tipps und Tricks: Speicherplatz schaffen und Ordnung halten, Updates sicher durchführen, Apps schließen, neu starten oder löschen
- Tipps für den Alltag: Wie halte ich mein Smartphone sauber und sicher? Was tun bei komischen Nachrichten oder Werbung? Wann Hilfe holen – und wo?

Bitte bereithalten: Smartphone, Ladekabel

**5068-21** Stefan Heinrich

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Dez., 1x**  
Online; € 35

### Smartphone Android – Ihr kompakter Urlaubsbegleiter

#### Einstellungen und Apps für den Urlaub

Reiseführer, Landkarten, Lektüre und Kamera nehmen viel Platz in Ihrem Reisekoffer ein. Ihr Smartphone hingegen passt in jedes Handgepäck und deckt viele Funktionen genauso gut ab. Was sollten Sie jedoch beachten, wenn Sie Ihr Smartphone im (Auslands-)Urlaub umfänglich nutzen möchten?

Inhalte:

- Roaming, Mobile Daten, Online- und Offline-Nutzung
- GPS, Karten und Kompass
- Fotografieren und Bildbearbeitung
- E-Book-Reader und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5069-21** Stefan Heinrich

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

### Smartphone und Tablet Android – Ihr mobiles Büro

#### Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

Ihr Smartphone bzw. Tablet ist ein Hochleistungsrechner, der in jede Tasche passt. Mit den richtigen Einstellungen und passenden Apps wird es zu Ihrem mobilen Büro:

Inhalte:

- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement, Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth
- Synchronisierung mit dem Windows-PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet, Ladekabel

**5070-21** Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

## Android und iPhone/iPad

### Smartphone und Tablet – Grundfunktionen im digitalen Alltag

#### Wichtige Basics für Nutzer:innen mit Android und iOS Betriebssystemen

Das Smartphone ist mehr als nur ein Gerät – es ist ein Schlüssel zur digitalen Welt. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones wie Kontakte, Kalender oder Telefonie, sondern auch, wie Sie digitale Werkzeuge nutzen können, um aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Ob die Kommunikation mit Familie und Freunden, der Zugang zu öffentlichen Diensten oder die Nutzung von Apps für den Alltag – Sie erhalten das nötige Wissen, um digital selbstbestimmt und sicher zu agieren. Dieser Kurs ist für alle, die ihr Smartphone besser verstehen und als Schlüssel zur digitalen Gesellschaft nutzen möchten.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5082-21 Helmut Hahn**

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Dez. + 08. Dez., 2x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

### Smartphone und Tablet – Apps für den digitalen Alltag

#### Weiterführende Funktionen für Nutzer:innen mit Android und iOS Betriebssystemen

Apps bieten mehr als nur Unterhaltung – sie sind Werkzeuge für den Alltag in einer digitalen Gesellschaft. Sie lernen die wichtigsten Apps kennen und erfahren, wie Sie sie herunterladen, installieren und sicher nutzen können. Ob Kommunikationstools wie WhatsApp, ÖPNV-Apps oder Gesundheitsdienste – wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre digitale Teilhabe steigern. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Schutz Ihrer persönlichen Daten und der bewussten Nutzung von Datenschutzeinstellungen, um sicher in der digitalen Welt agieren zu können.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

**5083-21 Helmut Hahn**

Sa, 11.00 – 14.15 Uhr, **13. Dez., 1x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

## Apps

### Apps Kursreihe für den digitalen Alltag

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

- Smartphone und Apps als smarte Alltagshelfer – Praktische Funktionen entdecken (**5085-21 Di, 2. Sep.**)
- Smart und sicher mit dem Smartphone – Surfen, Datenmanagement und Clouddienste (**5086-21 Do, 4. Sep.**)
- KI-Apps clever einsetzen – Textarbeit, Recherche und mehr Produktivität im Alltag (**5087-21 Di, 9. Sep.**)
- KI-Apps bei Google: Gemini, NotebookLM – Innovationen für Produktivität und kreative Arbeitsprozesse (**5088-21 Do, 11. Sep.**)

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

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

### Smartphone und Apps als smarte Alltagshelfer

#### Apps Special 1: Praktische Funktionen entdecken

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

**5085-21 Biljana Varzic**

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

### Smart und sicher mit dem Smartphone

#### Apps Special 2: Surfen, Datenmanagement und Clouddienste

Optimieren Sie Ihre Internetsuche und schützen Sie Ihre Privatsphäre. Erfahren Sie, wie Sie Downloads korrekt durchführen, Cookies datensparsam nutzen und sich vor Online-Betrug schützen. Lernen Sie außerdem, wie Sie Clouddienste zur Synchronisierung, Speicherung und sicheren Übertragung

NEU im Programm

Ihrer Daten nutzen können. Erhalten Sie Tipps für effizientes Surfen, sichere Backups und den Schutz Ihrer persönlichen Daten.

**5086-21 Biljana Varzic**

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

### KI-Apps clever einsetzen

#### Apps Special 3: Textarbeit, Recherche und mehr Produktivität im Alltag

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

**5087-21 Biljana Varzic**

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

### KI-Apps bei Google: Gemini, NotebookLM

#### Apps Special 4: Google-Innovationen für Produktivität und kreative Arbeitsprozesse

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

**5088-21 Biljana Varzic**

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 35

# Textverarbeitung

## Word 2021

### Word 2021 I mit KI-Hilfe

#### Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der Basiswerkzeuge in Word 2021, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten. Entdecken Sie KI-Apps, die Fehler korrigieren und Ihren Schreibstil verbessern. Lassen Sie sich individuelle Anleitungen mithilfe von KI-Tools erstellen, um den Einstieg in Word sicher zu meistern.

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Sonderzeichen einfügen
- Aufzählung und einfache Nummerierung
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen, PDF, OneDrive
- Textverbesserungen mit KI-Apps
- Anleitungen mithilfe von KI erstellen

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5100-21 Nord *Biljana Varzic*

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **09. Nov. + 16. Nov., 2x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

### Word 2021 I

#### Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2021, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Sonderzeichen einfügen
- Aufzählung und einfache Nummerierung
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen, PDF, OneDrive

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5100-23 West *Benjamin Timmer*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Sep. + 21. Sep., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130,  
Mat. Kosten € 5

#### 5100-25 *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

### Word 2021 II und KI-Assistenz

#### Professionelle Textgestaltung

Für alle, die Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Werkzeuge von Word 2021 für ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten. Entdecken Sie KI-Apps, die Ihnen bei der Erstellung, Strukturierung und Übersetzung von Texten helfen.

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen
- Liste mit mehreren Ebenen
- WordArt und Textfelder einfügen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse
- KI-Tools als Übersetzungshilfe und Schreibassistenz nutzen

Voraussetzung: Word 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5103-21 Nord *Biljana Varzic*

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **30. Nov. + 14. Dez., 2x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

### Word 2021 II

#### Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2021, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen
- Liste mit mehreren Ebenen
- WordArt und Textfelder einfügen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten

- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5103-23 *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

### Word 2021 III intensiv und effiziente KI-Tools

#### Automatisierung und Vorlagen für professionelle Textverarbeitung

Mit gekanntem Einsatz automatisierter Verfahren gelingt das Formatieren leicht. Sie lernen, Dokumente professionell und zeitsparend zu erstellen. Erstellen Sie mithilfe von KI individuelle Anleitungen, um das Gezeigte zu festigen.

Inhalte u. a.:

- Dokument- und Formatvorlagen
- Automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren
- Fuß- und Endnoten einfügen
- KI-Tools zur Inspiration und Effizienzsteigerung
- Anleitungen mithilfe von KI erstellen

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

Voraussetzung: Word 2021 I und Word 2021 II oder vergleichbare Kenntnisse

#### 5104-21 *Biljana Varzic*

Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **04. Jan., 1x**  
Online; € 70

### Barrierefreie Dokumentengestaltung mit Word

Barrierefreie Dokumente sind in der heutigen Kommunikationslandschaft verpflichtend und unverzichtbar. Was sind barrierefreie Dokumente? Wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus einem Word-Dokument erstellt? Wie sieht die Rechtslage aus? Sie machen sich mit den grundlegenden Anforderungen für das Design vertraut, lernen den Umgang mit Formatvorlagen und die Beschreibung von Bildern etc. kennen. Erweitern Sie Ihre beruflichen Kompetenzen, und machen Sie Ihre Dokumente für alle zugänglich!

Der Workshop findet mit Microsoft Word 2024 statt. Sie benötigen Microsoft Word in der Version 2019 oder höher.

Voraussetzung: Dateiverwaltung, fortgeschrittene Kenntnisse in Word und Windows 11

Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

### 5106-21 Bettina Breton

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Okt., 1x**

Online; Entgeltfrei

## ChatGPT als Schreibassistent nutzen Für Alltag und Beruf

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

Voraussetzung: keine oder geringe Grundkenntnisse in ChatGPT

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

### 5109-21 Biljana Varzic

Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **03. Jan., 1x**

Online; € 35

# Tabellenkalkulation

## Excel 2021

### Excel 2021 I

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

Inhalte u. a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen

- Elementare statistische Funktionen
- Ausfüllen von Datenreihen
- Relative und absolute Zell-Adressierung
- Druckvorbereitung

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

### 5140-21 Anja Geiling

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

### 5140-23 Nord Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. – 08. Okt., 4x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

### 5140-25 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

### 5140-27 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130,  
Mat. Kosten € 5

### 5140-29 Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Nov. – 27. Nov., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

### 5140-31 Nord Klaus-Dieter Schmidt

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

### 5140-33 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Jan. + 11. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

## Excel 2021 I + II

### Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2021 I und II.

Inhalte u. a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

### 5141-21 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

### 5141-23 Nord BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**  
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

### 5141-25 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

### 5141-27 West BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300,  
Mat. Kosten € 10

### 5141-29 BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

### 5141-31 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

## Excel 2021 II

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

Inhalte u. a.:

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

Voraussetzung: Excel 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

### 5142-21 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Sep. + 21. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

### 5142-23 Nord Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt. – 29. Okt., 4x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

### 5142-25 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

### 5142-27 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130,  
Mat. Kosten € 5

**5142-29 Nord** Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Dez. + 21. Dez., 2x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

**5142-31** Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

**Excel 2021 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 2021 II und III.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS, INDEX, VERGLEICH, SUMMEWENNS, ZÄHLENWENNS)
- Bereichsnamen
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)
- Textfunktionen
- Gültigkeitsprüfung
- Bedingte Formatierungen
- Dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen

Voraussetzung: Excel 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5143-21**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

**5143-23**  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

**5143-25 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**  
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

**5143-27**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

**Excel 2021 III**

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

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten

- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENNS, VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2021 I und Excel 2021 II oder vergleichbare Kenntnisse

**5144-21** Anja Geiling

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

**5144-23** Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov. + 30. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

**Excel spezial****Excel 2021 III + Pivot****Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)**

Sie verfügen über gute Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen in Bezug auf professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern. Sie wollen große Datenmengen mithilfe von Pivot-Tabellen analysieren, zusammenfassen und auswerten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- SUMMEWENNS, VERGLEICH, INDEX
- Datenlisten als Excel-Tabellen optimieren
- Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen, formatieren, manipulieren
- PivotTables mit Datenschnitten, Zeitachsen filtern
- Besonderheiten von PivotCharts
- Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Excel 2021 I und Excel 2021 II oder vergleichbare Kenntnisse

**5145-21**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 5

**5145-23**  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 5

**Pivot Tabellen in Excel 2021**

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

**5146-21** Dr. Jürgen Riehl

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

**5146-23** Anja Geiling

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

**5146-25** Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

**PowerPivot und Datenbanken in Excel**

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

Inhalte u.a.:

- Excel Tabellen erstellen und verwenden
  - Excel DB-Funktionen
  - Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
  - Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
  - PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
  - Daten mit ‚Abrufen und Transformieren‘ (früher PowerQuery) importieren und anpassen
  - Access statt Excel als Datenbank verwenden
  - Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen
- Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundkenntnisse in Pivot

**5147-21** Oliver Ochssner

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

**Daten aufbereiten und auswerten mit Excel und KI****PivotTables, PowerQuery, PowerPivot und mehr effektiv nutzen**

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

NEU im Programm

eingesetzt. Abschließend wird Access als Datenbank-Alternative vorgestellt.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: fortgeschrittene Excel-Kenntnisse

**5148-21**  *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**  
Online; € 300

## Datenaufbereitung und -visualisierung mit Power BI Desktop

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

**5149-21** N.N.

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

**5149-23** N.N.

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Effiziente Datenanalyse und -verwaltung mit Excel und Access

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

Inhalte u.a.:

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

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

**5150-21**  *Dr. Jürgen Riehl*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## VBA-Programmierung in Excel

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

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

Inhalte u.a.:

- Was ist VBA?
- Sprachelemente: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen
- Einsatz von KI-Tools für die VBA-Programmerstellung
- Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse hilfreich

**5160-21** *Dr. Jürgen Riehl*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**  
Online; € 140

### Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II

#### Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung in Excel mit Hilfe der Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) kennen. VBA hilft in vielen Situationen Zeit zu sparen, insbesondere beim Umgang mit großen Datenmengen.

Inhalte u.a.:

- Benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- VBA-Prozeduren entwickeln und ausprogrammieren
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden
- Funktionen und VB-Konstanten
- Parametermechanismus
- Dialoge in Makros und benutzerdefinierte Dialoge
- Einsatz von KI-Tools für VBA
- Programmierhilfen
- Auftretende Fehler vom Makro behandeln

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich

**5162-21**  *Dr. Jürgen Riehl*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5162-23**  *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5162-25**  *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5162-27**  *Dr. Jürgen Riehl*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Excel VBA unterstützt durch KI-Tools II

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

Inhalte u.a.:

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

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2021 sowie 365 anwenden.

Voraussetzung: Excel VBA I oder vergleichbare Kenntnisse

**5164-21** *Dr. Jürgen Riehl*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov. + 30. Nov., 2x**  
Online; € 140

## Excel VBA III

### Add-Ins, Objekte und Tabellen

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

**5166-21** Dr. Jürgen Riehl

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

## Excel VBA IV

### Anwendungsübergreifende Programmierung

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

**5167-21** Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**  
Online; € 140

## Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV

### Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel VBA und Excel VBA II oder vergleichbare Kenntnisse

**5170-21** Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

# Datenbanken

## Access 2021

### Access 2021 I

#### Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5180-21** Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5180-23** Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Access 2021 II

### Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

**5182-21** Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**  
Online; € 300

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



# Präsentation

## PowerPoint 2021

### PowerPoint 2021 I mit KI-Hilfe Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5230-21** *Biljana Varzic*  
So, 10.30 – 17.30 Uhr, **28. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70, Mat. Kosten € 5

**5230-23 Nord** *Biljana Varzic*  
So, 10.30 – 17.30 Uhr, **11. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 70, Mat. Kosten € 5

### PowerPoint 2021 I Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5230-25 West** *Benjamin Timmer*  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70,  
Mat. Kosten € 5

### PowerPoint 2021 II und KI-Assistenz Professionell Visualisieren

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5232-21** *Biljana Varzic*  
So, 10.30 – 17.30 Uhr, **12. Okt. + 26. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 5

**5232-23 Nord** *Biljana Varzic*  
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **31. Jan. + 07. Feb., 2x**  
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 5

### In Rekordzeit zur fertigen Präsentation mit ChatGPT

#### ChatGPT und PowerPoint-Vorlagen kostenfrei für Präsentationen nutzen

Sie möchten schnell eine PowerPoint-Präsentation mit Hilfe der textgenerierenden KI ChatGPT erstellen? Dann schauen Sie sich an, wie Sie kostenfrei und mit wenigen Klicks zu einer ansprechenden Präsentation gelangen. Es werden drei Wege gezeigt, wie Sie zeitsparend eine PowerPoint-Präsentation erstellen können. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie kostenfrei PowerPoint-Vorlagen und deren Designs auswählen und individualisieren.  
Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse

in ChatGPT, PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

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

**5233-21** *Biljana Varzic*  
So, 11.45 – 17.00 Uhr, **18. Jan., 1x**  
Online; € 35

### Gestaltungstipps für Präsentationen PowerPoint-Präsentationen ansprechend gestalten

In diesem Online-Vortrag lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten. Anhand von Negativbeispielen werden Gestaltungsprinzipien für gute Präsentationsfolien abgeleitet, illustriert und besprochen. Sie erhalten Gelegenheit sich mit anderen Teilnehmenden über die erzeugten Effekte auszutauschen und dabei die wichtigsten Grundsätze zur Gestaltung ansprechender Präsentationen zu verinnerlichen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in PowerPoint sind von Vorteil

**5234-21** *Biljana Varzic*  
So, 11.00 – 12.30 Uhr, **25. Jan., 1x**  
Online; € 18

### PowerPoint-Folienmaster richtig anwenden

#### Vorteile, Tipps und Tricks

Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vornehmen könnten? Sollen z.B. alle Folien mit denselben oder ausgewählten Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet sein? Das und vieles mehr gelingt Ihnen mit dem Folienmaster im Handumdrehen!

In diesem Kurs erhalten Sie eine Vorstellung vom Konzept des Folienmasters und wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie typische Aufgaben mit Hilfe des Folienmasters schneller erledigen.

Voraussetzung: PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5238-21** *Biljana Varzic*  
So, 13.00 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**  
Online; € 27

## Barrierefreiheit als Schlüssel für gute Präsentation

### Mit PowerPoint

Welche Merkmale kennzeichnen eine gelungene PowerPoint-Präsentation? Welche positiven Aspekte hat die barrierefreie Gestaltung? Sie machen sich mit den grundlegenden Anforderungen für das Design und dem Umgang mit dem Folienmaster vertraut. Somit erreichen Sie mehr Menschen und alle profitieren von Übersichtlichkeit, Lesbarkeit und starken Kontrasten.

Der Workshop findet mit Microsoft PowerPoint 2024 statt. Sie benötigen Microsoft PowerPoint in der Version 2019 oder höher.

Voraussetzung: Dateiverwaltung, fortgeschrittene Kenntnisse in PowerPoint und Windows 11

Installieren Sie bitte kostenfrei vorab:

- Colour Contrast Analyzer
- PAC 2024

**5239-21** Bettina Breton  
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Nov., 1x**  
Online; Entgeltfrei

NEU im  
Programm

# Büro- kommunikation

## Outlook 2021

### Outlook 2021 I

#### Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

**5250-21** Dr. Jürgen Riehl  
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

**5250-23 Nord** Lutz Kotthoff  
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Dez. + 11. Dez., 2x**  
Nordwestzentrum; € 70

**5250-25** Lutz Kotthoff  
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

### Outlook 2021 II

#### Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Outlook 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5252-21** Dr. Jürgen Riehl  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130

**5252-23** Lutz Kotthoff  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 130

## OneNote

### OneNote

#### Notizbuchverwaltung

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

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

**5255-21** Lutz Kotthoff  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70



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

# Kombinationskurse – MS Office

## Office 2021

### Word, Excel und PowerPoint 2021 I Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

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

Inhalte u.a.:

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

Die Inhalte entsprechen den Kursen Word, Excel und PowerPoint 2021 I.

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5272-21**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

**5272-23 West**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300,  
Mat. Kosten € 15

**5272-25 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

**5272-27**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

**5272-29**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

### Word, Excel und PowerPoint 2021 II Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

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

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

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2021 II und Excel 2021 II.

Voraussetzung: Word 2021 I, Excel 2021 I, PowerPoint 2021 I oder vergleichbare Kenntnisse

**5274-21**  Anja Geiling  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

**5274-23**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

## Word und Excel 2021

### Intensivkurs Textverarbeitung und Tabellenkalkulation (Einstieg)

In diesem viertägigen Bildungsurlaub für Anfänger:innen lernen Sie, wie Sie Texte in Word und Tabellen in Excel erstellen. Sie werden grundlegenden Funktionen kennenlernen und anwenden.

Inhalte u.a.:

- Word: Oberfläche, Ansichten, Texteingabe und -korrektur
- Seitengestaltung, Zeichen und Absatzformatierung, Rahmen, Schattierung, Symbole, Sonderzeichen, Seitenzahlen, Silbentrennung, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Aufzählungen und Nummerierungen, Druck
- Excel: Oberfläche, Ansichten, Struktur von Tabellen, einfache Berechnungen, Gestalten von Tabellen, statistische Funktionen, Ausfüllen von Datenreihen, relative und absolute Zell-Adressierung, Druckaufbereitung

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5280-21**  Anja Geiling  
Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep. – 02. Okt., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

## Word, Excel und Outlook 2021

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

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

Inhalte u.a.:

- Word: Texterfassung, -korrektur, -gestaltung, Tabellen, Grafiken, Druck, Rechtschreibprüfung, Autokorrektur
- Excel: Dateneingabe, -korrektur, Aufbau von Tabellen, Tabellengestaltung, Kalkulationsformeln, Umgang mit großen Tabellen, Diagrammen, Druck
- Outlook: schreiben, senden und beantworten von E-Mails mit Anhängen, Kalender, Aufgaben, Adressbücher, Verteilerlisten

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

**5282-21**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2021

### Automatisierung von Routinearbeiten

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

Inhalte u.a.:

- Vernetzung von 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

**5283-21**  Dr. Jürgen Riehl  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

# Bild- und Fotobearbeitung

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

kostenpflichtige Software

- Adobe Photoshop CC
- Adobe Photoshop Elements
- Adobe Lightroom Classic
- Affinity Photo
- Procreate

kostenfreie Software

- Gimp

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

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

## Digitales Zeichnen am iPad mit

### Procreate

#### Einstieg

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

Inhalte:

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

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

**5300-21** Nicole Lücking  
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

## GIMP (Open Source)

### Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

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

**5303-21** Tillman Suhr  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Okt. + 12. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

## Affinity Photo

### Affinity Photo I + II

#### Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie lernen Fotos mit Affinity Photo zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Websites oder für hochwertige Fotoprints. Ein Grundverständnis rund um Pixelgröße, PPI-Druckauflösung und Dateiformate sind dabei wichtig. Das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen hilft Ihnen bei der Bildoptimierung.

Inhalte:

- Affinity Photo-Desktop
- Bildgröße und PPI-Druckauflösung
- Affinity Photo-Workflow: RAW-Entwicklung, Verbesserung von Kontrasten, Farben, Portrait-Retusche
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Windows-Explorer

**5305-21** Helge Neubauer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,  
**27. Okt. – 31. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Adobe Photoshop

### Photoshop Elements

#### Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5306-21** Anja Peschke  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Photoshop I

#### Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5309-21** Artur Kazun  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep. + 28. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Photoshop I + II

### Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms sowie mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-how für die Ausgabe von Bildern.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5310-21**  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

**5310-23**  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

## Photoshop II

### Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses mit Adobe Photoshop CC vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen Freistelltechniken, Fotomontagen, Bildstimmungen und -aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Fotoprints vor.

Inhalte:

- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop, Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

**5311-21** Artur Kazun

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

## Adobe Lightroom

### Lightroom Classic kompakt

#### Fotos verwalten und bearbeiten

Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5315-21** Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

### Lightroom Classic

#### Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

**5316-21**  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Fotografie & Bildbearbeitung

### Mein eigenes Fotobuch erstellen

#### Tipps & Tricks für eine gelungene Gestaltung

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren.

Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination.

Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

**5318-21** Anja Peschke

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

# Design, Grafik, Layout

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

kostenpflichtige Programme

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

kostenfreie Programme

- Adobe Fresco
- Canva
- Inkscape
- Scribus

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

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

## Grafikdesign – Grundlagen der Gestaltung

### Für Nichtgrafiker:innen und Quereinsteiger:innen

Design hat den Zweck eine Botschaft klar und deutlich an die Zielgruppe zu übermitteln. Dies geschieht durch die Auswahl geeigneter Bildsprache, Farben, Typografie und Komposition. Sie lernen wie Sie beim Gestalten von Werbematerialien kreative Ideen entwickeln, geeignete Schriften, Farben oder Bilder nutzen, Designsünden vermeiden und erkennen wieso ein Design unruhig aussieht. Sie bekommen die Grundlagen an die Hand, mit denen Sie zielgruppenspezifischere Designprojekte umsetzen können oder auch Designprojekte in Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten können.

Inhalte u.a.:

- Psychologie und Design
- Zielgruppen Analyse
- Typografie
- Gestaltungsgrundlagen
- Vom Entwurf in die Praxis (Druckdatenerstellung)
- Feedback zu Ihren Designprojekten

**5320-21**  *Andrea Michalowski*

Mi – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **12. Nov. – 14. Nov., 3x** Online; € 180

## Einsatz von künstlicher Intelligenz in der Grafik

### Virtuelle Fotografie, automatisierte Bildgeneration sowie Freistellung und mehr

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

**5323-21** *Tillman Suhr*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov., 1x** VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

## Affinity Publisher

### Affinity Publisher I + II

#### Intensivkurs Layout und Design

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

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

**5331-21**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,

**01. Dez. – 05. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

## Adobe InDesign

### InDesign I

#### Einstieg in Layout und Design

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Explorer bzw. Finder

**5333-21** *Helge Neubauer*

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

### InDesign I + II

#### Intensivkurs Layout und Design

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs

lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5334-21**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x** VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

**5334-23**  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x** VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

## InDesign kompakt

### Layout und Design professionell gestalten

Sie erlernen in drei Tagen die grundlegenden Funktionen für die Arbeit mit InDesign, üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden Techniken für die Gestaltung von Faltblättern und Broschüren an. Die Erstellung hochwertiger PDF-Dateien für den Auflagedruck oder das Web runden den Kurs ab.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Explorer bzw. Finder

**5335-21** *Helge Neubauer*

Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 03. Dez., 3x** Online; € 195

## Canva

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

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

Inhalte:

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

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

**5337-21** Nicole Lücking  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

## Affinity Designer

### Affinity Designer I + II Intensivkurs Layout und Design

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

Inhalte:

- Grundlegende 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

**5341-21**  Tillman Suhr  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

## Adobe Illustrator

### Illustrator I + II Intensivkurs Grafikdesign

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

Inhalte:

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

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

**5345-21**  Tillman Suhr  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

### Die Zeichen-App Adobe Fresco entdecken

#### Mit einem kleinen Comicprojekt

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Keine Zeichenkenntnisse notwendig

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem Leihgerät der VHS.

**5346-21** Nicole Lücking  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

### Infografiken erstellen mit Adobe Illustrator

#### Daten und Informationen ansprechend visualisieren

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

**5348-21** Tillman Suhr  
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **24. Nov. + 26. Nov., 2x**  
Online; € 53

## Open Source

### Zeichensätze selbst erstellen

#### Mit Open Source und freier Software Fontskreieren

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5350-21** Tillman Suhr  
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **08. Dez. + 10. Dez., 2x**  
Online; € 53

## Kombinationskurse – Grafikdesign

### Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source

#### Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5351-21**  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

### Grafisches Gestalten mit Adobe I Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illust- rator (Einstieg)

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5352-21**  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

### 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 Lay-

outs 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

**5358-21**  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

## PDF

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

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

Inhalte:

- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign
- Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker -PAC-3

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

**5363-21** Tillman Suhr

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov., 1x**  
Online; Entgeltfrei

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



# Audio, Video, Animation, 3D

## Audio

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

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

kostenpflichtige Programme

- Adobe Audition
- Adobe Premiere CC
- Adobe AfterEffects CC
- kostenfreie Programme
- Audacity
- Blender

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

### Sounddesign mit Audacity Einstieg in die Audiobearbeitung

Ob für Filme, Podcasts oder Hörspiele – Sie suchen nach einer Möglichkeit Musik und Sprache zu bearbeiten und möchten erfahren, wie Sie mittels gutem Sound überzeugen können? Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Tönen und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Sie lernen Tonspuren zu importieren, zu interpretieren, zu bearbeiten, zu kombinieren und ggfs. zu optimieren. Ferner erhalten Sie einen Überblick im Datei-Dschungel (wav, mp3 & Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefgeht.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5365-21** Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Audiodesign und -bearbeitung mit Adobe Audition Einstieg

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

Inhalte:

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

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

### 5367-21 Tillman Suhr

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

## Video & Film

### 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 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.

Inhalte:

Adobe Premiere CC:

- Bedienoberfläche, Arbeitsbereich
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Adobe After Effects CC:

- Bedienoberfläche, Menüs, Tools, Funktionen
- Einfache Animationen
- Arbeiten mit Formen und Pfaden
- Rendern bzw. Ausgabe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

**5369-21**  Thomas Niederhaus  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**  
Online; € 300

## 3D und Animation

### Augmented Reality mit Adobe Aero und freier Software Erweiterung der Realität um digitale Objekte

NEU im Programm

Ein Smartphone genügt, um mittels Augmented Reality (erweiterte Realität) die reale und digitale Welt zusammenzubringen. Im Workshop lernen wir, wie man mit Adobe Aero interaktive AR-Erlebnisse ohne Programmieraufwand erstellt. Mit den freien AR-Frameworks mindAR und AR.js werden web-basierte AR-Anwendungen entwickelt. Der Kurs vermittelt praxisnah die Grundlagen der AR-Technologie, kreative Einsatzmöglichkeiten und Best Practices für die Umsetzung eigener Projekte. Ideal für alle, die innovative AR-Erlebnisse wie interaktive, digitale Visitenkarten, Produktpräsentationen oder animierte Poster erstellen möchten.

**5370-21** Tillman Suhr  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

### Erste Schritte im 3D-Druck Von der Idee zum Objekt

NEU im Programm

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

### Mit FreeCAD

**5376-21** Tillman Suhr  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

### Mit Fusion 360

**5376-23** Lucas Damrau  
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

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

NEU im Programm

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

**5378-21**  Lucas Damrau  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5378-23**  Lucas Damrau  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Motion Graphics – Pixel- und Vektoranimation Erklärvideos für Web und Social Media

NEU im Programm

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5380-21**  Tillman Suhr  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## After Effects I

### Einstieg in Animation und Compositing

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

Inhalte:

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

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

**5387-21** Artur Kazun

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

## Animation mit Blender (Open Source) I

### Einstieg in die 3D-Grafiksuite

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**5393-21** Artur Kazun

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

## Animation mit Blender (Open Source) II

### Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Blender gesammelt und möchten jetzt tiefer in die Animation einsteigen? In diesem Kurs vertiefen wir die Themen aus dem Kurs Animation mit Blender I. Wir erlernen darüber hinaus wie sich die Einzelteile eines Objek-

tes gezielt bewegen lassen (Rigging) und Sie Licht in Ihrer Animation optimal einsetzen (Lighting).

Inhalte:

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

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Blender, gute Computer-Kenntnisse

**5394-21** Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 140

# Social Media Marketing

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

### Profiwissen aus der Praxis

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

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

## Save the date

### Infoabend zum Onlinekurs „Social Media Manager:in“

Wir informieren Sie detailliert über Aufbau und Inhalte des Onlinekurses sowie über das dahinterliegende Berufsbild der Social Media Manager:in. Lernen Sie weiterhin unsere Kursleiter:innen kennen, die Sie im Kursverlauf begleiten.

**5444-05** Stefan Evertz; Katja Evertz

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Jan., 1x**

Online; Entgeltfrei

## Social Media Plattformen

### Instagram für Beginner

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

**5408-21** Larissa Oehler

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Nov. + 12. Nov., 2x**

Online; € 70

**5408-23** Larissa Oehler

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Jan. + 14. Jan., 2x**

Online; € 70

### Reels – Kurzvideos auf Instagram erstellen

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

Voraussetzung: Vorerfahrung mit Instagram, Instagram-Profil

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

**5410-21** Tatiana Heinbuch

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 55

### Instagram fürs Business

#### Strategie und Content-Produktion

Sie möchten Instagram gezielt für Ihr Business nutzen? In diesem Kurs lernen Sie, ein überzeugendes Unternehmensprofil aufzubauen und hochwertigen

Content einfach per Smartphone zu erstellen – auch mit kleinem Budget. Inhalte: strategisches Posten, Community-Aufbau, Reichweitensteigerung und gezielter Einsatz von Werbeanzeigen. Durch praktische Übungen entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihre eigene Content-Strategie. Ideal für Selbstständige und Angestellte – idealerweise mit Instagram-Profil.

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

**5411-21**  Thomas Niederhaus  
Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,  
**01. Dez. – 03. Dez., 3x**  
Online; € 180

## YouTube – Von der Idee zum Kanal

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

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

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

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

**5412-21** Thomas Niederhaus  
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Nov. + 26. Nov., 2x**  
Online; € 70

## TikTok Marketing

### Einführung und erste Schritte

Mit 20 Millionen monatlichen Nutzer:innen in Deutschland und 2 Milliarden weltweit ist TikTok eine der am schnellsten wachsenden Social Media Plattformen. Sie spricht junge Zielgruppen an und zeichnet sich durch eine hohe Verweildauer aus. Doch wie lässt sich TikTok für die strategischen Ziele von PR und Marketing nutzen?

Inhalte:

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

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

**5413-21** André Ariano  
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Okt., 1x**  
Online; € 35

## Netzwerken

### Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 720 Millionen Nutzer:innen ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber:innen oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen. Wir klären Fragen dazu, wie man die eigene Sichtbarkeit im Berufsalltag erhöht und sich gezielt mit den richtigen Kontakten vernetzt. Sie lernen die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

**5415-21** Katja Evertz  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt., 1x**  
Online; € 70

### LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

LinkedIn ist eines der wichtigsten Social Networks und eine wirkungsvolle Plattform für die berufliche Positionierung und Vernetzung. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Methoden und Kniffen Sie sich auf LinkedIn besser positionieren können, um damit Ihr Netzwerk qualifiziert auszubauen, als Experte und Experte sichtbarer und von Auftrag- oder Arbeitgeber:innen besser gefunden zu werden. Darüber hinaus bietet der Kurs einen Überblick über die Möglichkeiten, die LinkedIn für Unternehmen bietet. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, mit welchen LinkedIn-Strategien Unternehmen ihre Kundinnen und Kunden, Bewerber:innen und Mitarbeitende ideal erreichen können. Voraussetzung: Idealerweise Teilnahme am Kurs ‚Professionelles Netzwerken mit LinkedIn‘ (Kursnr. 5415)

**5416-21** Katja Evertz  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov., 1x**  
Online; € 70

## Strategie und Management

### Social Media Marketing Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz (KI)

NEU im Programm

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

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

### Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

**5420-21**  Armin Gemmer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5420-23 West**  Armin Gemmer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

### Effektives Social Media Management mit ChatGPT KI-Power für eine optimale Strategie und kreative Inhalte

NEU im Programm

Eine starke Social-Media-Präsenz ist für Unternehmen und Selbstständige heute unerlässlich. KI-Tools sind innovative Helfer, um im digitalen Umfeld herauszustechen. Damit können Sie überzeugende Inhalte für Social Media erstellen oder eine komplette Content-Strategie entwickeln. Lernen Sie anhand praktischer Übungen, wie Sie KI effektiv nutzen können. Entdecken Sie ihre Möglichkeiten und erfahren Sie, wo die Grenzen liegen. Angesprochen sind alle, die bereits mit Social Media beruflich arbeiten oder ihr eigenes Business voranbringen möchten.

**5421-21** Tom Noeding  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

## Finde deine Zielgruppe mit KI-Tools

### Workshop: Mit Personas strategisch arbeiten

NEU im Programm

Entwickeln Sie treffsichere Zielgruppen-Profile mithilfe von KI-Tools und bewährter Modelle wie den SINUS-Milieus. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie aussagekräftige Personas erstellen und diese effektiv in Ihrer Kommunikation einsetzen. In kleinen Gruppen und mit vielen praktischen Übungen erarbeiten Sie konkrete Profile für Ihr Business. Der Workshop richtet sich an Marketingverantwortliche, Selbstständige und alle, die ihre Zielgruppenansprache optimieren möchten.

**5422-21** Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

## Erfolgreich planen mit dem Social Media Redaktionskalender

NEU im Programm

Schluss mit chaotischer Content-Planung auf Social Media! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie u.a. mithilfe von KI kreative Contentideen generieren und professionelle Redaktionspläne erstellen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der systematischen Planung und dem Scheduling z.B. über die Meta Business Suite. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die Social Media für ihr Unternehmen, ihren Verein oder als Selbstständige betreiben. In praktischen Übungen erarbeiten Sie Ihre eigene Content-Strategie und erstellen direkt umsetzbare Redaktionspläne für ihre Social Media Kanäle. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**5423-21** Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

## Custom GPTs: Eigene KI-Bots für Social Media erstellen

NEU im Programm

Custom GPTs von OpenAI sind anpassbare Chatbots innerhalb von ChatGPT, die sich ideal für Social Media Aufgaben einsetzen lassen. Mit der Builder-Funktion können sie individuelle Fähigkeiten entwickeln – etwa durch eigene Dokumente, Styleguides oder Inhalte. So liefern sie präzise, auf Ihre Anforderungen abgestimmte Ergebnisse.

Inhalte:

- Einführung in Funktionen und Möglichkeiten von Custom GPTs
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Erstellung eigener GPTs

- Tipps zur optimalen Instruktionsformulierung
- Methoden zur Wissensintegration
- Erstellung unterstützender Beispieldateien für Social Media Content

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, ChatGPT-Grundwissen, eine ChatGPT Plus-Mitgliedschaft (kostenfreie Version ist nicht ausreichend)

**5424-21** Tom Noeding

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

## Community Management

### Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen

Community Management ist ein oft unterschätzter, aber zentraler Bestandteil digitaler Kommunikation. Wer die Bedürfnisse seiner Community (Kunden, Mitglieder, Fans etc.) versteht und empathisch darauf eingeht, stärkt Beziehungen und schützt die Reputation – auch in Krisenzeiten.

Inhalte:

- 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

Der Kurs richtet sich an Akteur:innen digitaler Kommunikation, u.a. Social Media Manager:innen, Pressesprecher:innen und angehende Community Manager:innen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in PC und Internet; Interesse an Kommunikation in und von Organisationen und Unternehmen

**5425-21**  Stefan Evertz; Vivian Pein

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**  
Online; € 320

## Recht

### Künstliche Intelligenz und Recht

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

NEU im Programm

Wie ist das Resultat rechtlich zu bewerten? Anhand diverser Praxisbeispiele erhalten Sie einen Überblick über den Einsatz von KI in Wirtschaft, Arbeitswelt, Kunst und Kultur. Rechtsfragen, Überlegungen zu Manipulation und der Erhalt kultureller Vielfalt runden das Themenfeld ab. Teilnehmende sind eingeladen, eigene Fragestellungen einzubringen.

Inhalte:

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

**5426-21** Rechtsanwältin M.A. Christian Korte

Di, 10.00 – 13.30 Uhr, **28. Okt., 1x**  
Online; € 35

## Rechtliche Grundlagen für Social Media

Wer das Web sowie Social Media für berufliche oder private Zwecke nutzt, muss die Rechtsgrundlage dazu kennen und beachten. In diesem Kurs lernen Sie anhand der aktuellen Gesetzeslage nicht nur kennen, was bei der Nutzung Materialien Dritter erlaubt ist und wo der Schutz persönlicher Daten Ihnen Grenzen aufzeigt, sondern auch was Sie im Fall einer Abmahnung tun können.

Inhalte:

- Lizenz-/Nutzungsbedingungen
- (urheber-)rechtliche Vorgaben für fremde Bilder, Grafiken, Texte, Musik und Videos
- Stolperfallen beim Verlinken, Bloggen und Posten
- Impressum, Datenschutz-/Haftungsfragen, Persönlichkeitsrechte
- Rechtlicher Rahmen und praktische Hinweise zum Thema Abmahnung

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

**5427-21** Rechtsanwältin M.A. Christian Korte

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Nov., 1x**  
Online; € 70

## KI-generierte Inhalte und deren Nutzung in Medien

NEU im Programm

### Rechtliche Grauzone für Kreative & Kommunikationsverantwortliche

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

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

**5428-21** Sabine Pallaske  
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **19. Nov., 1x**  
Online; € 29

## Bildrechte im Internet

### Vortrag: Worauf muss ich achten?

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

Inhalte:

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

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

**5429-21** Sabine Pallaske  
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **15. Jan., 1x**  
Online; € 29

## Content-Produktion: Text, Foto, Video, Audio

### Social Media Content mit KI-Tools

#### Überblick im KI-Dschungel

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

**5430-21** Maurice Jelinski  
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Sep., 1x**  
Online; € 18

### Künstliche Intelligenz für Content Marketing und Storytelling

#### Von der Idee zum Redaktionsplan mit ChatGPT & Co.

NEU im Programm

Wie entstehen fesselnde Geschichten?

Kann KI guten Content generieren? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools wie ChatGPT, Gemini, Copilot und DALL-E 3 gezielt einsetzen, um ansprechende Inhalte, Storyboards und Redaktionspläne für die Zielgruppe zu erstellen. Sie erfahren praxisnah, wie KI-gestützte Prozesse zu einem effektiven Redaktionsplan führen.

Inhalte:

- Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz
- KI für Content Marketing und Storytelling
- Storytelling: Emotionale Geschichten für mehr Reichweite
- User generated Content: Inhalte der Zielgruppe
- Redaktionsplan: Von der Idee bis zum Posting

#### Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

**5431-21** Armin Gemmer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Creative Copywriting mit KI

#### Sinnvollen Content mit Künstlicher Intelligenz erstellen

NEU im Programm

Guter Content informiert, inspiriert und hat eine Botschaft. In diesem Bildungsurlaub lernst du, KI dafür einzusetzen, um sinnvolle Social-Media-Inhalte zu entwickeln, die sowohl deine Marke stärken als auch echten Mehrwert für deine Zielgruppe schaffen. Von Content-Strategie über mediengerechtes Prompting bis zu KI-gestütztem Storytelling – in praxisnahen Übungen setzt du das Gelernte direkt um. Ergänzt wird der Kurs durch gesellschaftspolitische Reflexionen zu ethischen Implikationen von KI im Content-Marketing.

Für alle, die beruflich oder nebenberuflich mit Texten arbeiten – ob Marketing- und Social-Media-Manager:innen, Selbstständige oder Kreative, die ihre Inhalte mit KI optimieren lernen möchten.

**5432-21** Larissa Hellmund  
Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**  
Online; € 200

### Professionell texten mit ChatGPT & Co.

#### Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen

NEU im Programm

ChatGPT, Copilot und Gemini sind revolutionäre KI-Tools, die in kürzester Zeit hochwertige Texte generieren. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Chatbots professionell

Texte erstellen, vervollständigen, extrahieren oder zusammenfassen. Worauf muss man achten, wo lauern Fehlerquellen?

Wir produzieren Webcontent, schreiben Social Media Texte für Facebook, Instagram, X (ehemals Twitter), LinkedIn und TikTok.

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

#### Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

**5433-21** West Armin Gemmer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

**5433-23** Armin Gemmer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5433-25** Armin Gemmer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**  
Online; € 300

### Content-Produktion für Social Media

#### Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone

Lerne – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Instagram, YouTube & Co. selbst zu erstellen oder größere Produktionen gut informiert zu beauftragen. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Foto- und Videoproduktion inklusive der strategischen Planung von Inhalten. Du erfährst, wie du dein Smartphone als professionelle Kamera nutzt: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und Schnitt. KI-Tools helfen dir, Instagram Reels oder YouTube-Videos zu optimieren. Rechtliche Aspekte, Tipps zu Apps und Zubehör runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

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

**5434-21** Thomas Niederhaus  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**  
Online; € 300

### Design mit Canva

#### Einfach Social Media Posts erstellen

Soziale Medien sind wahnsinnig schnelllebig. Getreu dem Motto ‚Content is King‘ brauchst du kontinuierlich neue Inhalte, um gesehen zu werden und überzeugen zu können. Mit Canva kannst du schnell ansprechende Inhalte erstellen – auch wenn du keine Design-Expert:in bist. In diesem Kurs lernst du, Canva in der Desktop-Version zu

verwenden. Außerdem werfen wir einen Blick in die kostenpflichtige Pro-Version, die noch eine Reihe an KI-Tools und Vorlagen bietet.

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

#### 5436-21 Maurice Jelinski

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. + 18. Sep., 2x**  
Online; € 70

#### 5436-23 Larissa Oehler

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Nov. + 20. Nov., 2x**  
Online; € 70

### Adobe Express – Schnell und einfache Posts erstellen

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

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

#### 5438-21 Maurice Jelinski

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Nov. + 06. Nov., 2x**  
Online; € 70

### Podcasts erstellen – Wie geht das? Einführung, erste Schritte, KI-Tools

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

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

#### 5439-21 Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. + 29. Okt., 2x**  
Online; € 70

### Daten visualisieren mit Infografiken & Co.

#### Informationen besser veranschaulichen, auch mit Online-Tools und MS Office

Daten im beruflichen Alltag so zu visualisieren, dass sie schnell verstanden werden, ist oft eine Herausforderung. Der Kurs stellt zahlreiche Formen der Visualisierung vor und zeigt Möglichkeiten und Grenzen von Grafiken auf. Wir betrachten konkrete Beispiele (gerne auch aus der Gruppe der Teilnehmenden) sowie ausgewählte (Online-)Tools, die teils kostenlos bei der Erstellung von Datenvisualisierungen helfen können.

Inhalte:

- Datenvisualisierung neben Säulen-, Balken- und Tortendiagrammen
- Infografiken als Wissensspeicher
- Online-Tools zur Echtzeit-Grafikerstellung
- Ausgewählte Tipps und Tricks für MS Excel und PowerPoint

#### 5440-21 Stefan Evertz

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,  
**19. Sep. + 20. Sep., 2x**  
Online; € 95

### Content automatisiert mit KI-Tools erstellen

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

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

#### 5441-21 Thomas Niederhaus

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Okt. + 05. Okt., 2x**  
Online; € 140

# Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

## Online-Marketing

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

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

### Webredaktion: Online-Projekte betreuen

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie ein Redaktionskonzept zu entwickeln, Websites redaktionell zu pflegen und mithilfe eines Redaktionsplans regelmäßig neue Inhalte zu erstellen.

Inhalte:

- Grundlagen der Content-Strategie für Webinhalte
- Textwerkstatt inkl. Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Fotos und Videos fürs Web erstellen
- Inhalte für Newsletter und Social Media (z. B. Instagram, LinkedIn) entwickeln
- Rechtliche Grundlagen: Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte, Datenschutz
- Tools und Methoden für Webinhalte
- Einsatz von KI-Anwendungen und Umgang mit Fake News

Voraussetzung: Grundkenntnisse in PC und Internet

Bitte bereithalten: Smartphone oder Digitalkamera zur Bild-/Videoproduktion

#### 5450-21 Katja Evertz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**  
Online; € 300

NEU im Programm

NEU im Programm

# Onlinekurs: Social Media Manager:in



Kommunikation in Social Media ist ohne strategische Basis nicht erfolgreich machbar. Diese Grundlagen kommen in der Praxis jedoch oft zu kurz.

In diesem Onlinekurs lernen Sie in 9 Seminartagen, wie Sie eine Social-Media-Strategie entwickeln und deren Umsetzung vorbereiten. Gerne können Sie auch eigene Projekte und Ihre persönlichen Erfahrungen im Bereich Social Media einbringen.

## Zielgruppe

Der Onlinekurs richtet sich an alle, die Online-Kommunikation und insbesondere Social Media beruflich nutzen möchten:

- Marketing- und PR-Professionals in Unternehmen und Agenturen, die in die Kommunikation mithilfe von Social Media einsteigen möchten
- Freiberuflich Tätige bzw. Selbstständige, die lernen möchten, sich selbst über Social Media zu vermarkten

## Online-Format

Der Onlinekurs besteht aus fünf Modulen mit fachlichem Inhalt plus einem Praxistraining (Gesamtumfang 74 Unterrichtseinheiten).

Die Online-Live-Termine finden auf der Videoplattform Zoom statt. Die Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung sind individuell zwischen den gemeinsamen Terminen auf der vhs.cloud zu bearbeiten. Die Bearbeitung der Aufgaben ist verpflichtender Bestandteil des Onlinekurses.

## Onlinekurs, Kurs-Nr. 5445-00

- **Kickoff: Einführung & Überblick vhs.cloud, Ablauf, Aufgabe**  
20. Aug., Mi, 18.00 – 19.30 Uhr
- **Modul 1: Grundlagen Plattformen, Trends, Ziele und Berufsbild**  
30. + 31. Aug., Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 2: Social Media Recht**  
20. + 21. Sep., Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 3: Social Media Management Strategie, Content Produktion, Monitoring und Erfolgsmessung**  
18. + 19. Okt., Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

- **Modul 4: Strategie-Entwicklung**  
15. Nov., Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 5: Community Management Dialog, Krisenprävention und Influencer**  
16. Nov., So, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Praxistraining**  
14. Dez., So, 10.00 – 17.00 Uhr

## Anmeldung

Für die erfolgreiche Teilnahme am Onlinekurs sollten mindestens Grundkenntnisse und erste Praxiserfahrungen im Bereich Social Media vorhanden sein. Eventuell lohnt eine vorherige Teilnahme am Social Media Crashkurs:

**Social Media Crashkurs, Kurs-Nr. 5405-21**  
22. – 24. Aug., Fr 18.00 – 21.15 Uhr,  
Sa + So 10.00 – 17.00 Uhr, Online (Zoom); € 160

## Kosten

€ 720 (Ratenzahlung möglich), Ermäßigungen ausgeschlossen

## Lehrwerk

„Social Media Manager\*in. Das Handbuch für Ausbildung und Beruf“ von Vivian Pein, Rheinwerk Verlag, 5. Auflage 2024, ca. € 40.  
Das Lehrwerk wird nicht von der VHS gestellt.

## Information und Beratung

Die Anmeldung zum Onlinekurs ist ohne Einschränkungen möglich. Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne vorab.

## Susanne Fränznick

Telefon: 069 212-38391  
E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

## Selma Saljic

Telefon: 069 212-37661  
E-Mail: selma.saljic.vhs@stadt-frankfurt.de

## Kostenfreie Online-Infoveranstaltung

- **5444-04:** 01. Juli., Do 18.00 – 19.30 Uhr  
Online (Zoom); Entgeltfrei

Wir informieren Sie detailliert über den Kursaufbau, die Inhalte und das Berufsbild des/der Social Media Manager:in. Lernen Sie weiterhin die Kursleiter:innen kennen, die Sie im Kurs begleiten.

## BVCM-Prüfung

### Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung

1. Qualifizierte Fortbildung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation mit einem Umfang von mindestens 30 Stunden und einen Hochschulabschluss einer beliebigen Fachrichtung **oder**
2. Hochschulabschluss im Bereich Social Media/ Digitale Kommunikation und mindestens ein Jahr Berufserfahrung im Bereich Social Media/ (Digitale) Kommunikation **oder**
3. Vier Jahre Berufserfahrung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation

**Prüfungstermin** 24. Jan. 2026,  
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr

**Prüfungsgebühr** € 499

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

### Veranstalter

Bundesverband Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media

### Information und Anmeldung

Weitere Informationen zur Prüfung sowie zur Prüfungsanmeldung finden Sie auf der Website des BVCM:

[bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung](https://bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung)



## Suchmaschinenoptimierung (SEO)

### Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

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

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

Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

**5453-21** Carolyn Krüger

Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan. + 13. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

## Webdesign

### Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker:innen

#### Mit Layout, Design und Barrierefreiheit online überzeugen

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

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

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

**5457-21** Carolyn Krüger

Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. + 30. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

### Hinweis:

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

## WordPress

### Blogs und Websites mit WordPress

#### Vortrag zu den technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten

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

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

**5460-21** Carolyn Krüger

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Sep., 1x**  
Online; € 18

### Erste Webseiten mit WordPress

#### Step by Step ins Web

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

Inhalte:

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

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

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

**5461-21** Carolyn Krüger

Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt. – 04. Nov., 6x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 195

## WordPress I

### Grundlagen der Websiteerstellung

NEU im Programm

Sie möchten schnell und einfach eine Website erstellen? WordPress macht es möglich, denn es setzt keine Programmierkenntnisse voraus.

Im Kurs erstellen Sie eine Website lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie diese ins Internet übertragen können. Sie befüllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Weitere Themen sind: Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen sowie einfache Layout-Änderungen in den WordPress-Vorlagen (Themes). Rechtliche Aspekte sowie Hinweise zur Barrierefreiheit runden den Kurs ab.

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

**5462-21** Barbara Funke

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

**5462-23 Nord** Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**  
Nordwestzentrum; € 140

## Webseiten mit WordPress erstellen

Entdecken Sie die Welt von WordPress!

Von der Installation bis zur Gestaltung lernen Sie alles Notwendige: Inhalte, Menüs und Beiträge strukturieren, Themes und Plug-ins nutzen, Backup und Umzug der Website umsetzen, die Verwendung von KI in WordPress, Datensicherheit, Optimierung, rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit werden behandelt. Im Laufe des Kurses entwickeln Sie Ihre eigene Basis-Website. Sie bauen ein systematisches Hintergrundwissen auf. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu bereits bestehenden WordPress-Seiten zu klären.

Hinweis: Kkostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

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

**5463-21** Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

**5463-23**  Carolyn Krüger  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

## WordPress II – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

### Neu in WordPress: Design- und KI-Tools

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

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

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

**5464-21** Carolyn Krüger  
Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Nov. – 18. Nov., 4x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 140

## Onlineshop in WordPress mit WooCommerce erstellen

Sie möchten einen Webshop mit WordPress erstellen? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Shop mit Hilfe von WordPress und der Erweiterung WooCommerce aufbauen können. Sie lernen, wie Sie das WooCommerce-Plugin installieren und einrichten. Dies umfasst Produktübersichten, Produktseiten, Texte, Bilder, Formulare, E-Mail Verkehr, Zahlungsmethoden, Datenschutz, Erstellen von SEO-konformen Produkttexten mit KI. Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung. Am Ende des Kurses können die Daten gespeichert und mitgenommen werden.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse in WordPress oder einem anderen CMS. Ein zweiter Bildschirm ist für die Online-Teilnahme von Vorteil.

**5466-21** Carolyn Krüger  
Mo + Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Nov. – 02. Dez., 4x**  
Online; € 140

## Mit KI WordPress-Websites schnell und einfach erstellen

NEU im Programm

Erlernen Sie mit Künstlicher Intelligenz (KI) schnell und ohne Programmierkenntnisse eine professionelle, performante und DSGVO-konforme WordPress-Website zu erstellen. Der Workshop richtet sich an Anfänger:innen und alle, die eine moderne, beeindruckende Website bauen möchten.

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

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung..

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

**5468-21** Fabian Reyer  
Di, 09.30 – 13.30 Uhr, **07. Okt., 1x**  
Online; € 45

## WordPress: Websites erstellen und KI nutzen

NEU im Programm

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

Für kreative Köpfe und digitale Macher! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress professionelle Websites erstellen. Wir legen den Fokus auf praxisnahe Anleitungen, um Ihre eigenen Projekte von Grund auf zu gestalten. Ergänzend zeigen wir Ihnen, wie Künstliche Intelligenz, am Beispiel von ChatGPT, Ihre kreativen Prozesse unterstützen kann, um noch effizienter und zielgerichteter zu arbeiten. Dabei kommen rechtliche und gesellschaftspolitische Themen der Digitalisierung nicht zu kurz.

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

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

**5469-21**  Uwe Schmid  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**  
Online; € 300

## HTML, CSS und WordPress

### Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz) Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress

NEU im Programm

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in PC und Internet

**5470-21 West**  Barbara Funke  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

**5470-23 Nord**  Barbara Funke  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 300

**5470-25**  Barbara Funke  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Typo3 und JavaScript

### Typo3

#### Eine Einführung für Redakteur:innen

Typo3 ist ein führendes Content-Management-System für Websites. Typo3-Redakteur:innen und Redakteure sind User:innen, die bei einem vorgegebenen Typo3-System, Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:

- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor

Hinweis: Die Schulung wird in einer Typo3-Umgebung – voraussichtlich Version 10 – umgesetzt.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

**5490-21** Joachim Seiter  
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep., 1x**  
Online; € 70

## JavaScript

### Einführung in die dynamische Webprogrammierung

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

Inhalte:

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

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

**5493-21** Joachim Seiter  
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. + 05. Okt., 2x**  
Online; € 140

# Programmieren, Robotik, KI

## Programmieren

### Programmiersprachen

#### Einführung und Überblick

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

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5501-21**  Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Programmieren mit C

#### Einführung

C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungs- und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5504-21** Joachim Seiter  
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Visual C#.net

#### Einführung

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

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Kontrollstrukturen
- Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung
- Graphische Oberflächen und Ereignisse

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse

**5504-23**  Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Programmieren in Java

#### Einführung

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

Inhalte u.a.:

- Grundlegende Sprachkonzepte
- Kontrollstrukturen
- Objektorientierte Programmierung

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5506-21**  Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5506-23**  Joachim Seiter  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5506-25** Alexander Harth  
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan. – 02. März, 8x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 260

### Programmierung mit COBOL

#### Einführung

COBOL ist eine Programmiersprache aus den 1950er Jahren und erlebt derzeit eine Renaissance. Bis heute wird die Sprache vor allem bei der Programmierung kaufmännischer Anwendungen und in IT-Abteilungen verwendet. Der COBOL-Stil ist stark an die natürliche Sprache angelehnt. Wir zeigen Ihnen die grundlegenden Sprachelemente von COBOL und wie Programmentwürfe für einfache Problemstellungen in COBOL-Code umgesetzt werden können.

Inhalte:

- Die Installation einer Cobol Entwicklungsumgebung
- Programmstruktur und Programm
- Datentypen, Variable und Operatoren
- Kontrollstrukturen

Voraussetzung: Windows oder Linux Kenntnisse

**5507-21** Joachim Seiter  
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Programmieren in FORTRAN

#### Einführung

FORTRAN wurde primär für rechenintensive Anwendungen in Wissenschaft und Ingenieurwissenschaften entwickelt. Ausgereifte und bewährte Compiler und Bibliotheken ermöglichen es, Codes zu schreiben, die mit maximaler Performance ausgeführt werden. Wir bieten Ihnen eine strukturierte Einführung in die FORTRAN-Programmierung.

Inhalte:

- Die Installation einer FORTRAN Entwicklungsumgebung
- Programm
- Datentypen, Variable und Operatoren
- Kontrollstrukturen

Voraussetzung: Windows oder Linux Kenntnisse

### 5508-21 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Dez. + 21. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Windows PowerShell

### Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool und wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zur Systemverwaltung in PowerShell. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden.

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

### 5509-21 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Internetprogrammierung mit PHP

### Einführung

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

Inhalte u.a.:

- Installation einer PHP Entwicklungsumgebung
- Einführung in die Webserviceprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank

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

### 5510-21 Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Python-Programmierung

### Einführung

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

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

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

### 5512-41 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. + 12. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### 5512-43 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. + 14. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### 5512-45 Alexander Harth

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt. – 08. Dez., 8x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 260

### 5512-51 Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### 5512-53 Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### 5512-55 Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Workshop

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus einer Aufgabenstellung ein funktionierendes Programm mit Python entwickeln. Vorab erhalten Sie die Aufgabe, sodass Sie sich erste Gedanken machen können.

Im Kurs besprechen wir die Aufgabe, klären die einzelnen Arbeitsschritte und entwickeln die Lösung sowohl selbstständig als auch gemeinsam. Am Ende verstehen Sie die Entstehung eines Programms und haben ein fertiges Programm erstellt, mit dem Sie weiter experimentieren können.

Voraussetzung: Python-Grundkenntnisse

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

### 5512-61 Alexander Harth

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Jan. + 28. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 70

## Python intensiv I

### Numerisches Python und maschinelles Lernen (KI)

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

Inhalte u.a.:

- Installation einer Arbeitsumgebung mit Conda und Visual Studio Code/VSCodium
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Namensräume
- List Comprehension
- Funktionen und Dekorateure
- Lambda-Operatoren
- Closures und Objektorientierte Programmierung
- Abschlussprojekt mit Numpy

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

### 5513-21 Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Sep. – 05. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Python intensiv II

### Data Science und Maschinelles Lernen

Python ist die Programmiersprache für Data Science. Mit den Modulen Numpy, SciPy, Matplotlib und Pandas ist es mindestens so leistungsfähig wie Matlab. Der Kurs bietet nach der Installation der nötigen Module einen systematischen Einstieg in das wissenschaftliche Arbeiten mit numerischem Python. Als Abschlussprojekt schreiben wir mit Scikit-Learn einen kleinen Klassifikator (maschinelles Lernen/KI), trainieren und testen ihn.

Inhalte u.a.:

- Installation Conda, VSCodium/Visual Studio Code, JupyterLab
- Numpy, Matplotlib
- Laufzeitmodell, Multithreading, Multiprocessing
- Mathematische Grundlagen: Analysis, Algebra
- Pandas, SciPy, Scikit-Learn
- Abschlussprojekt mit Scikit-Learn

Voraussetzung: Fundierte Kenntnisse in Python und dem Modul Numpy, Erfahrung mit Windows bzw. Linux

NEU im Programm

**5514-21**  Roland Michelmann  
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma Aldebaran (United Robotics Group). Er läuft unter Linux und lässt sich u.a. mit Python frei programmieren. Wir arbeiten dabei mit der Programmierung über die Python-Boxen in Choregraphe.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema Robotik am Arbeitsplatz: Chancen und Risiken.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows bzw. Linux

**5515-21**  Roland Michelmann  
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Künstliche Intelligenz

### Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen

#### Eine systematische Einführung

Künstliche Intelligenzen (KIs) sind allgegenwärtig und haben unseren Alltag bereits erobert. Man denke nur an GPT, Claude oder DALL-E. Aber wie funktionieren KIs wirklich, was können sie und was können sie (noch) nicht? Was ist Maschinelles Lernen und Deep Learning? Eine systematische Einführung in die Begriffe Maschinelles Lernen, Deep Learning und KI. Wir lernen wie Maschinen lernen und erkunden verschiedene KIs. GPT, DALL-E, Claude, Mistral, DeepL und Co: Ein tiefer Blick in ihre Funktionsweisen – ohne Programmierung.

Inhalte u.a.:

- Definition von KI
- Maschinelles Lernen
- Deep Learning
- Wie funktioniert Verständnis und logisches Denken bei KIs

- Funktionsweise von GPT, DALL-E, Sora, DeepL und Co

Voraussetzung: Keine

**5516-21**  Roland Michelmann  
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I

#### Vom Perceptron zum CNN

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

Inhalte u.a.:

- Installation einer Arbeitsumgebung mit Conda, Visual Studio Code/VSCodium
- Python-Grundlagen
- Begriffe KI und Lernarten
- Numpy, Matplotlib
- Programmierung, Training und Test eines Perceptron und Netzes
- Scikit-Learn, Tensorflow, Keras
- Training, Erprobung, Erkunden der Netze

Voraussetzung: fundierte Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows

**5519-21**  Roland Michelmann  
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5519-23**  Roland Michelmann  
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II

#### Modelle verstehen und verwenden

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

Inhalte u.a.:

- Softwareinstallation: Conda, VSCodium/Visual Studio Code, JupyterLab
- Wiederholung: Python-Module
- Numpy, Pandas, Matplotlib, Tensorflow und PyTorch
- Problematiken: Multiprocessing, Multithreading (GIL)

- Verwendung eigener und fremder Modelle: Speicherung, Einbindung, Datenaufbereitung
- Freie Modelle: Hugging Face
- Integration in Python-Anwendungen

Voraussetzung: fundierte Grundkenntnisse in Python, Mathematik (Skalare, Vektoren, Matrizen, Funktionen, Abbildungen), Erfahrung mit Windows oder Linux

**5520-21**  Roland Michelmann  
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

**5520-23**  Roland Michelmann  
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

### Vortrag: Was Sie über ChatGPT wissen sollten

ChatGPT ist ein auf Künstlicher Intelligenz basierender Textgenerator. Die Software ermöglicht die Kommunikation in natürlicher Sprache und kann vielfältige Aufgaben wie Texte entwerfen, Zusammenfassungen und Übersetzungen erstellen sowie programmieren. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Funktion, Möglichkeiten, Grenzen und Risiken von ChatGPT, zeigt konkrete Beispiele und erklärt, wann und wie man es sinnvoll einsetzt. Themen wie Funktionsweise, Einsatzmöglichkeiten, rechtliche und ethische Fragen werden behandelt.

Inhalte:

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

**5521-21** Walter R. Kaiser  
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **05. Nov., 1x**  
Online; € 18

### Vortrag: ChatGPT beruflich und privat anwenden Mit richtigen Prompts (Eingaben) zu besseren Ergebnissen

NEU im Programm

Richtig fragen führt zum Erfolg, gilt nicht nur in der Kommunikation, sondern auch bei ChatGPT. Diese KI-Software liefert überzeugende Texte, erfordert aber kluge Fragen und strukturierte Vorgaben. Sie ist vielseitig einsetzbar, privat und beruflich. Der Vortrag zeigt, wie man Nutzer:in wird, erklärt die hinter ChatGPT stehende Methode, gibt konkrete Beispiele für Anwendungen und deren Stärken und Schwächen. Nach dem Vortrag wissen Sie, wie Sie ChatGPT sinnvoll nutzen und mit Modifikatoren

bessere „Prompts“ (Eingaben) formulieren können. Sie erhalten eine Einführung in das Prompt-Engineering, eine zukünftige Schlüsselqualifikation im Umgang mit KI-Systemen.

**5522-21** Walter R. Kaiser  
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **19. Nov., 1x**  
Online; € 18

## KI für Beruf und Alltag: Entdecken Sie neue Möglichkeiten

Diese Kursreihe bietet spannende Einblicke in die Welt der Künstlichen Intelligenz für Beruf und Alltag. Von der Textverarbeitung über Übersetzungen bis hin zur automatisierten Erstellung von Präsentationen und Bildern. In den 120-minütigen Online-Veranstaltungen werden verschiedene KI-Tools vorgestellt und praktisch vorgeführt. Erleben Sie, wie diese Technologien Ihren Alltag erleichtern und neue Möglichkeiten für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung schaffen. Es werden praktische Anwendungsbeispiele gezeigt und Sie haben die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Voraussetzung: keine KI-Kenntnisse erforderlich

## Einsatzmöglichkeiten von KI in Alltag und Beruf

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

**5523-21** Biljana Varzic  
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Sep., 1x**  
Online; € 25

## KI-Tools zur automatischen Präsentationserstellung

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

heraus, wie Sie ansprechende Präsentationen effizient erstellen und Ihre Zeit sinnvoll nutzen können.

**5523-23** Biljana Varzic  
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Sep., 1x**  
Online; € 25

## KI-Suchmaschinen für Recherche nutzen

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

**5523-25** Biljana Varzic  
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Sep., 1x**  
Online; € 25

## Texten und Übersetzen mit KI-Tools

Optimieren Sie Ihre Textverarbeitung mit den neuesten KI-Tools. Dieser Kursabend widmet sich den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von KI in der Textverarbeitung und Übersetzung. Intelligente Tools unterstützen Sie bei der Erstellung, Überarbeitung und Übersetzung von Texten. So sparen Sie Zeit und verbessern gleichzeitig die Qualität Ihrer Arbeit. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie Sie die besten Tools auswählen und gezielt einsetzen, um die Textverarbeitung in Beruf und Alltag zu optimieren.

**5523-27** Biljana Varzic  
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Okt., 1x**  
Online; € 25

## Erfolgreich Prompten mit KI-Tools Tipps & Tricks

Entdecken Sie die Kunst des Promptings und nutzen Sie KI-Tools optimal. Sie lernen durch effektives Prompten die gewünschten Ergebnisse zu erzielen und erhalten wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Kommunikation mit KI-gestützten Systemen zu optimieren. Verstehen Sie die Bedeutung präziser Anweisungen und lernen Sie Strategien kennen, um kreative und nützliche Antworten zu erhalten. Anhand praktischer

Demonstrationen erfahren Sie, wie Sie Ihre Prompts formulieren, um Ihre beruflichen und persönlichen Projekte erfolgreich umzusetzen.

**5523-29** Biljana Varzic  
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Nov., 1x**  
Online; € 25

## Grafiken mit KI erstellen und gestalten

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

**5523-31** Biljana Varzic  
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Dez., 1x**  
Online; € 25

## ChatGPT erfolgreich nutzen Besser prompten und bessere Ergebnisse

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

Inhalte:

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

Gerne können Sie Anwendungsbeispiele für ChatGPT mitbringen.

Voraussetzung: keine oder geringe Grundkenntnisse in ChatGPT

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

**5525-21** Biljana Varzic  
So, 10.30 – 17.30 Uhr, **05. Okt., 1x**  
Online; € 70

**5525-23** *Biljana Varzic*  
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **07. Dez., 1x**  
Online; € 70

## ChatGPT im Beruf und Alltag – Einstieg

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

Inhalte:

- Einführung in ChatGPT und dessen Funktionsweise
- Grundlegende Befehle und Anpassungsmöglichkeiten
- Erstellen und Optimieren von Texten mit ChatGPT
- Anwendungsszenarien von ChatGPT für Beruf und Alltag

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

**5526-21 Nord** *Tom Noeding*  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt., 1x**  
Nordwestzentrum; € 70

**5526-23** *Tom Noeding*  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

## ChatGPT im Beruf und Alltag – Aufbau

ChatGPT hat sich als ein vielseitiges Tool etabliert, das sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich eine wertvolle Unterstützung bietet. Von der Beantwortung komplexer Fragen bis hin zur Generierung kreativer Inhalte kann ChatGPT Ihre Produktivität steigern und Ihnen neue Wege der Interaktion mit digitalen Inhalten eröffnen. Dieser Kurs vertieft Ihre Kenntnisse in der Nutzung von ChatGPT und stellt Ihnen alternative KI-Tools vor, die Ihr Repertoire erweitern.

Inhalte:

- Fortgeschrittenes Prompting mit ChatGPT: Formulierung effektiver Anfragen
- Alternativer KI-Modelle: Microsoft Copilot und Google Gemini
- Einsatz von KI-Tools zur Bildgenerierung und Onlinerecherche
- Praktische Anwendungsbeispiele und Übungen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in ChatGPT, eigener ChatGPT-Account erforderlich

**5528-21** *Tom Noeding*  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 70

## Künstliche Intelligenz im beruflichen Kontext nutzen

### KI effizient zur Produktivitätssteigerung einsetzen

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

Inhalte u.a.:

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

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

**5529-21**  *Biljana Varzic*  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**  
Online; € 300

**5529-23**  *Biljana Varzic*  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**  
Online; € 300

## Structured Query Language (SQL)

### SQL – Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert. Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

**5531-21** *Joachim Seiter*  
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Sep. + 14. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

**5531-23** *Joachim Seiter*  
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

# Betriebssysteme, Netze

## Windows 11

### Administration Windows 11

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

**5532-21** *Wolfgang Weirich*  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Microsoft 365

### Zusammen arbeiten mit Microsoft 365

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

Inhalte:

- Die neue Art der Zusammenarbeit und ihre Vorteile
- OneDrive Online und im Explorer
- Microsoft 365-Gruppen

• Diverse Web-Apps: z.B. Sharepoint Online  
Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

**5533-21** Wolfgang Weirich  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

## Microsoft 365

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

**5533-23**  Wolfgang Weirich  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Windows Server

### Windows Server

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

Inhalte u.a.:

- Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst
  - Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung
- Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2022.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 10/11

**5535-21**  Wolfgang Weirich  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## Linux

### Linux Ubuntu I

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

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

**5545-21** Wolfgang Weirich  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez. + 07. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 140

### Linux – Ubuntu

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

**5547-21**  Wolfgang Weirich  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

# Rhetorik, Kommunikation

## Sprechbildung

### Sprechbildung I

In diesem Kurs lernen Sie das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

**5550-20** Katrin Ritter  
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **06. Sep. + 07. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 115

### Der Ton macht die Musik (Sprechbildung II)

#### Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Ressourcen in verbaler Kommunikation kennen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies und lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung

**5550-22** Katrin Ritter  
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 115

### Stimmstark im Business

#### So treffen Sie immer den richtigen Ton

Die Stimme ist ein kraftvolles Werkzeug im Beruf. Sie vermittelt Persönlichkeit, Autorität und Kompetenz. Eine klare und überzeugende Stimme hilft dabei, Meetings zu leiten, Präsentationen zu halten und Kunden zu überzeugen. Sie trägt zur erfolgreichen

NEU im  
Programm

Kommunikation bei, sei es am Telefon, bei Verhandlungen oder bei öffentlichen Auftritten. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Stimme gezielt einzusetzen, um berufliche Ziele zu erreichen und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.

Themen:

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

**5551-20** Steffen Voigt

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,

**10. Jan. + 11. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 78

## Rhetorik

### Rhetorik und Gesprächsführung I

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.

Ziel ist es, die Kunst des Redens zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeiter:innengespräch den richtigen Ton zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:

- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
  - Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
  - Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)
- Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5553-20** Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,

**13. Sep. + 14. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 95

**5553-22** Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,

**15. Nov. + 16. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 95

### Rhetorik und Gesprächsführung II

#### Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:

- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung  
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5553-24** Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,

**17. Jan. + 18. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 95

### Verhandeln

Zielorientiert, konsequent, offensiv und dennoch in einer Win-Win-Situation. Ohne Gesichtverlust aus Verhandlungen zu gehen, ist das Ziel dieses Seminars.

Erleben Sie, wie Sie in herausfordernden Situationen souverän agieren, Strategien entwickeln und durchsetzungsstark auftreten. Unsere praxisorientierten Übungen, realistische Verhandlungssimulationen und Expertenfeedbacks helfen Ihnen, das Maximum aus Ihrer Verhandlung für sich heraus zu holen. Gelangen Sie zu Win-Win-Lösungen – auch bei Gehaltsverhandlungen. Bonus: lernen Sie ChatGPT für ihr persönliches Verhandlungstraining zu nutzen.

**5553-26** Sabina Ziegler

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 55

### Weg vom Kompromiss – hin zur

#### Lösung

#### Moderne Verhandlungstechniken in der Anwendung

Die Ergebnisse einer Verhandlung müssen nachhaltig und zum Vorteil beider Parteien sein. Mit einem schnellen Deal, aber auch mit dem viel zitierten Kompromiss – der eben erreicht werden muss – wird dies meist nicht erreicht. Deshalb präsentieren wir Ihnen in diesem Kurs moderne, zum großen Teil auf die Harvard-Methode basierende Verhandlungs-

techniken, die Ihnen erlauben, sich auf eine echte Lösung zu konzentrieren. Dabei betrachten wir auch das Thema der Verhandlungsmacht und besprechen, wie man sich gegen Manipulation im Verhandlungsprozess wehren kann. Sehr gerne behandeln wir in diesem Kurs auch Ihre mitgebrachten Fallbeispiele.

**5553-28** Edgar Achenbach

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

### Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

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

Themen:

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

Materialkosten: 2,50 Euro für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5554-20** Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,

**17. Okt. + 18. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

### Manipulative Rhetorik und Schlagfertigkeit

#### Methoden für die verbale Verteidigung

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Gemeinheit ist hier Trumpf.

Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Trainingskurs, welche Methoden manipulative Menschen einsetzen und wie Sie sich im Berufs- und im Privatleben schlagfertig und pffiffig dagegen wehren können.

NEU im Programm

**5555-20** Edgar Achenbach  
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 55

## Rhetorik u. Präsenz in Videokonferenzen

### Souverän und überzeugend in Videokonferenzen auftreten

Videokonferenzen sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und stellen uns vor neue kommunikative Herausforderungen. In diesem Kurs schärfen Sie Ihre rhetorischen Fähigkeiten und lernen, diese gezielt im Online-Kontext einzusetzen. Gemeinsam optimieren wir Ihre Präsenz vor der Kamera, stärken Ihre virtuelle Ausstrahlung und heben Ihre Online-Auftritte auf ein neues Level. Entdecken Sie, wie Sie in der digitalen Welt souverän und überzeugend kommunizieren.

Themen:

- Überzeugend kommunizieren: Klarheit und Wirkung in Sprache und Ausdruck
- Körpersprache & Stimme: Ihre Präsenz vor der Kamera stärken
- Technik nutzen: Licht, Kamera und Ton professionell einsetzen
- Interaktion fördern: Aktiv mit Gesprächspartnern in Kontakt bleiben

**5556-20** Steffen Voigt  
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Nov., 1x**  
Online; € 45

## Kommunikation

### Kompetent kommunizieren

Kennen Sie das Gefühl, in wichtigen Gesprächen nicht kompetent zu erscheinen, nicht verstanden zu werden oder andere nicht erreichen zu können? Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, verändern Sie eingefahrene Verhaltensweisen und üben Sie neue Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Gesprächen ein. Auf diese Weise lernen Sie, entspannter, flexibler und kreativer auf alltägliche Anforderungen zu reagieren und erhöhen Ihre Chance, eigene Ziele besser zu erreichen. Am Ende des Kurses erhalten Sie ein Videofeedback.

**5558-20** Katrin Ritter  
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 115

### Kommunikationstraining für Frauen Big Talk

Für das berufliche Vorankommen ist gekonnter Smalltalk sicher hilfreich. Wichtiger jedoch ist das Einmaleins des Big Talks. Denn die Beherrschung einer professionellen Kommunikation ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Der Kurs bietet den Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, um auch eigene Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu reflektieren.

Themen:

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

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

**5561-20** ☒ Regina Siepelmeyer  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Sep. + 07. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**5561-22** ☒ Regina Siepelmeyer  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

### Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

#### Wochenendkurs

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer 'Recht hat', sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der 'Wertschätzenden Kommunikation' (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:

- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.
- Mit den vier Schritten Kolleg:innen oder Chef:innen empathisch hören

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5562-20** Jeannette Werner  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Sep. + 14. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

### nach Dr. Marshall Rosenberg

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

Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation“ (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer Recht hat, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich nein zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen. Zusatzkosten: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5563-20** ☒ Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5563-22** Nord ☒ Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

### 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. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

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

**5564-20** Nord ☒ Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

**5564-22** ☒ Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Coaching

### Coaching für Einsteiger

In Deutschland steigt der Bedarf an Coaching stetig. Der Markt wächst jährlich um 10%. Coaching wird heute als gutes Mittel für die Lösung beruflicher und privater Probleme angesehen. Der wachsende Zuspruch von Coaching steht in engem Zusammenhang mit den gesellschaftlichen Wandlungsprozessen. Die Komplexität und Beschleunigung der Arbeitswelt hat die Anforderungen an den Einzelnen stark verändert. Es wird Eigenverantwortlichkeit, Flexibilität und Teamfähigkeit erwartet. In diesem Bildungsurlaub wird den Teilnehmenden ein Einblick in die Grundlagen des Coachings vermittelt.

Themen:

- Grundlagen des systemischen Coachings
- Was ist Coaching – und was nicht?
- Wie wird eine gute Coaching-Beziehung gestaltet?
- Auswirkungen von Coaching auf gutes Leben und Arbeitsprozesse

**5565-20** BU Michael Siebel

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5565-24** BU Michael Siebel

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Persönlichkeitsentwicklung

### Sich dem Wandel öffnen

#### Persönlichkeitentwicklung in Veränderungsprozessen

Wir richten uns an Begleiter von Veränderungsprozessen, Projektbeteiligte, als auch Team- u. Persönlichkeitsentwickler in KMUs. Sie lernen, wie Werte- u. Kulturveränderungen Organisationen prägen und zu Change oder Transformation zur Selbstorganisation führen. Durch Einsatz gezielter Coachingelemente und den Ansatz von Spiral Dynamics gestalten wir aktiv die Entwicklung in Teams und Projekten. Praxisnahe Methoden, agile Frameworks und Visionsentwicklung helfen, einen Werkzeugkasten aufzubauen. Die Auseinandersetzung mit VUCA, Persönlichkeitsmodellen und wirksamer Selbstreflexion stärken Ihre Führungs- und Selbstführungskompetenz. Ihre Kursteilnahme ermöglicht es, nachhaltige und positive Entwicklungen in Ihrer Organisation zu fördern.

**5566-20** BU Florian Leib

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5566-22** BU Florian Leib

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Selbstbewusst ohne Frust!

Sie möchten mit klarer Kommunikation und dem entsprechenden Biss im Job standhaft auftreten, oder lernen Ihre Gesprächspartner:innen im Business durch souveränes Auftreten für sich zu gewinnen? Wie Sie mutig und lösungsorientiert auch bei Gegenwind kommunizieren und auch unter Druck professionell reagieren, lernen Sie in diesem Kurs. Wir nutzen das Modell der Wertschätzenden Kommunikation nach (Dr. Marshall Rosenberg, USA) um konstruktiv und klar zu formulieren, auf der Beziehungsebene zu punkten und eigene Interessen in Gruppen angemessen zu positionieren. Wir bringen unser Selbstbewusstsein auf Touren und unsere PS auf die Straße! Mit Praxistipps und individuellem Feedback.

Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5567-20** Jeannette Werner

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Nov. + 23. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

### Erfolgsfaktor Empathie im Beruf

Empathie und der professionelle Umgang mit Emotionen werden heute im Berufsleben immer wichtiger. Oft reicht es nicht mehr aus, nur auf der Sachebene zu kommunizieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie viel mehr Gelassenheit in Ihre Kommunikation einkehrt, wenn Sie die „Empathie“ im Gepäck haben, mit der sie Ihr Gegenüber auf der Beziehungsebene erreichen. Wir lernen zuzuhören, um zu verstehen und nicht um zu antworten. Wir lernen präsent zu sein ohne Ratschläge zu geben. Wir lernen, auch im Konflikt herauszuhören, was hinter einem Angriff wirklich steht und unser Gegenüber souverän abzuholen. Mit praktischen Übungen zum Mitmachen und Tipps für eine gelungene Verbindung zu Ihren Mitmenschen, sowohl im Alltag als auch im Beruf. Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5567-22** Jeannette Werner

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

### Mut zur Klarheit

Formulieren Sie im Job lieber vorsichtig, um keinen vor den Kopf zu stoßen? Schlucken Ihren Ärger im Konflikt öfter mal hinunter um niemanden zu verletzen? Immer

NEU im Programm

wieder merken wir, dass uns falsche Harmonie Zeit und Produktivität kostet. Wie wäre es, wenn Sie klar und konstruktiv Ihren Standpunkt vertreten könnten und den Mut hätten, Dinge anzusprechen? Wie Sie mutig und lösungsorientiert Ihre Wahrheit sprechen, lernen Sie in diesem Kurs. Dazu nutzen wir das Modell der Wertschätzenden Kommunikation (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) und wirksame Methoden aus der Körperarbeit. Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Botschaft klar und nachvollziehbar zu platzieren, ist Klarheit eine Währung für Sie geworden, mit der Sie überall bezahlen können und die vieles leichter macht im beruflichen Kontext.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und dicke Socken

**5568-26** Jeannette Werner

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

### Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten

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

**5569-20** BU Alexandra Dornhof

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5569-22** BU Alexandra Dornhof

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Intensivkurs

Wir konzentrieren uns auf den Aufbau von Resilienz und die Stärkung des Selbstwerts – zwei essenzielle Fähigkeiten, um mit den Herausforderungen im Ehrenamt und im Alltag erfolgreich umzugehen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass resiliente Menschen nicht nur Krisen besser bewältigen, sondern auch gestärkt aus ihnen hervorgehen. Nutzen Sie diese Woche, um Ihre Widerstandskraft gezielt zu fördern und mit neuer Energie in die Zukunft zu blicken.

Inhalte:

- Akzeptanz
- Optimismus
- Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung

**5569-24** Alexandra Dornhof

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**5569-26** Alexandra Dornhof

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **31. Jan. + 01. Feb., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Diversitätssensibles Arbeiten

### AGG und Antidiskriminierungsrecht

Vielfalt in der Arbeitswelt ist längst Realität. Dieser Kurs vermittelt Diversitätskompetenz, die theoretisches Wissen in adäquate Handlungen umwandelt. Dabei wird die Reflexion multidimensionaler Perspektiven betont und durch interaktive Methoden gestärkt. Teilnehmer:innen erhalten fundierte Kenntnisse über das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) und das Antidiskriminierungsrecht sowie praxisnahe Einblicke für den Umgang mit Diskriminierungen. Der Kurs fördert ein vertieftes Verständnis für die rechtlichen Rahmenbedingungen und stärkt die Handlungssicherheit im Umgang mit Diskriminierung am Arbeitsplatz und in anderen Lebensbereichen.

**5570-20** Awa Yavari

Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Sep., 1x**  
VHS im stadtraumfrankfurt; € 56

**5570-22** Awa Yavari

Mi, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Okt., 1x**  
VHS im stadtraumfrankfurt; € 56

## Future Skill: Design Thinking

Design Thinking ist ein bedeutender Future Skill und einer der wichtigsten und flexibelsten Methoden- und Mindsets der letzten Jahrzehnte. Denn mit Design Thinking können Sie alleine oder im Team Probleme analysieren, Lösungen finden, Produkte entwickeln und sich Ziele setzen.

Wir zeigen Ihnen anhand von vielen praktischen Beispielen und Übungen, was genau Design Thinking ist, mit welchen (Kommunikations)-tools sie einen Design Thinking – Prozess durchführen und was Sie damit im Berufs- und im Privatleben alles tun können. Sehr gerne besprechen wir dabei auch Ihre eigenen Fallbeispiele.

**5572-20** Edgar Achenbach

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Erfüllter Ruhestand

### Viel Spaß und Freude in der besten Zeit des Lebens

Wie können Sie sich mit Freude optimal auf Ihren erfüllten und inhaltsreichen Ruhestand vorbereiten? Gibt es bewährte Methoden und Techniken, die Ihnen dabei zu Nutze sein können?

In diesem Kurs lernen Sie Techniken, Methoden und Werkzeuge kennen, die Ihnen dabei helfen, einen erfüllten und glücklichen Ruhestand zu haben. Sie lernen Ihre Persönlichkeit aufzuschlüsseln und Ihre Lebensstruktur perfekt zu definieren. Eine gute Passgenauigkeit garantiert, dass Sie glücklich und zufrieden sind.

Falls Sie heute nicht zufrieden sind mit Ihrer Ruhestandssituation – in diesem Kurs lernen Sie, was Sie verändern können, um glücklich zu sein.

All das – mit viel Spaß und Freude in einer sehr interessanten Gruppe.

**5573-20** Jörg Schuler

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

## Mediation

### Basiskurs Mediation

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

Themen:

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

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

**5574-20** Anita Heyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5574-22** Anita Heyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Präsentieren

### Auftritt – Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert.

Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts“-Situationen durchspielen.

**5577-20** Patricia Leinhos

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,  
**04. Okt. + 05. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

**5577-22** Patricia Leinhos

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,  
**17. Jan. + 18. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

### Erfolgreich präsentieren und souverän auftreten

In diesem praxisnahen Kurs meistern Sie klare Botschaften, gezielte Informationsauswahl und mitreißende Präsenz. Lernen Sie, Nervosität in Energie umzuwandeln, Stimme und Körper bewusst einzusetzen und auf der Bühne zu überzeugen. Mit praktischen Übungen, Feedback und realen Szenarien festigen Sie Ihr Können. Unabhängig von Vorerfahrung oder Beruf, heben Sie Ihr Reden und Auftreten auf ein neues Level. Erfolgreiche Präsentation und starke Präsenz sind hier garantiert.

Themen:

- Motivierendes, publikumsorientiertes Sprechen

- Optimale Planung kurzer und langer Reden
- Wirkungsvolle Einstiege und Abschlussworte
- Umgang mit Störungen und Unaufmerksamkeit
- Ausstrahlung, innere Haltung und Präsenz
- Richtiges Mindset für maximale Wirkung

**5578-20** Steffen Voigt

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,

**20. Sep. + 21. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 78

## Moderation

### Teamsitzungen und Besprechungen professionell moderieren

Mit der Moderation unterstützen wir die Entscheidungsfindung in Arbeitsgruppen. Was ist maßgeblich für einen erfolgreichen Verlauf? Welche Fähigkeiten brauche ich als Moderator? In diesem Seminar erarbeiten wir die Steuerung z.B. von Sitzungen und Workshops der Moderations-Technik und die Lösung eventueller Schwierigkeiten. Für die Vorbereitungen nutzen wir auch die KI.

Themen:

- Ablauf einer erfolgreichen Moderation
- Aufgabe und mögliche Doppel-Rolle des Moderators
- Moderationsablauf
- Unterstützende Visualisierungsmethoden
- Lösungsorientierte Kommunikation und Fragetechniken
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Methoden für unterschiedliche Aufgabenstellungen während des Prozesses
- Material- und Technikeinsatz

**5579-20** Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,

**16. Jan. + 17. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

## Visualisierung

### Sketchnotes im Beruf

#### Visualisierung als Future Skill

Entfesseln Sie Ihre Visualisierungsskills mit Sketchnotes. Hier dreht sich alles darum, wie Sketchnotes gezielt eingesetzt werden, um Inhalte durch kreative und visuelle Weise zu vermitteln. Sie lernen, wie Sie komplexe Ideen in einfache Symbole und Bilder umwandeln und die berufliche Kommunikation auf ein neues Level heben. Mit Sketchnotes können Sie Gedanken strukturieren, Informationen merkbar machen und Ihre Kreativität entfesseln. Bringen Sie Ihre Botschaften klar und verständlich rüber. Der Fokus liegt auf der Vermittlung von

Visualisierungstechniken zur Unterstützung der beruflichen Kommunikation. Sie lernen, wie man Inhalte abstrahieren und visuell verständlich darstellen kann, um komplexe Zusammenhänge besser zu vermitteln.

**5580-20**  Alexandra Dornhof

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5580-22** Alexandra Dornhof

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 105

**5580-24**  Alexandra Dornhof

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5580-28**  Alexandra Dornhof

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

## Train the Trainer

### Train the Trainer

Damit Sie als Trainer:in erfolgreich unterwegs sein können, erhalten Sie eine praxisorientierte Komplett Einführung in die Welt der Erwachsenenbildung. Dabei behandeln wir unter anderem die Grundlagen des didaktischen Designs, wichtige Elemente der Kursplanung, Präsentations- und Methodenkompetenz für Trainer:innen, den Einsatz von Aktivierungstools und den Umgang mit Störungen. Selbstverständlich ergänzen wir den theoretischen Input dabei durch mehrere Trainingssimulationen und geben auch der moderierten Diskussion von individuellen Fallbeispielen viel Platz.

**5594-20 Nord**  Edgar Achenbach

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

Nordwestzentrum; € 280

**5594-22**  Edgar Achenbach

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

Online; € 280

## NLP

### Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische

Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen (Tschaka-NLP), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie Aktives Zuhören und Paraphrasieren, Gewaltfreie Kommunikation und die Transaktionsanalyse.

Zusatzkosten: € 3,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5597-20**  Rainer Kreck

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

**5597-22**  Rainer Kreck

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

## NLP

### Business NLP – Basiskurs

Mit NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) erhalten Sie eine der effektivsten Möglichkeiten, sich gezielt und sehr effektiv zu verändern. Sie lernen sich selbst immer wieder in einen exzellenten Zustand zu bringen und eine neue persönliche Freiheit zu erleben. Davon profitieren Sie privat ebenso, wie Ihr berufliches Umfeld. Darüber hinaus werden Sie angeleitet, durch Verinnerlichung des NLP-Wissens, ihren eigenen Stil zu entwickeln und die Formate integrativ und situationsspezifisch anzuwenden.

- Einführung in die Grundlagen des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)
- Ziel-Modelle, wohlgeformte Zieldefinition
- Verbesserung der Wahrnehmung
- Moment of Excellence
- Change History
- Seiten-Modell (Weiterentwickeltes Six-Step-Reframing)
- Inhaltliches Reframing (Kontext, Bedeutung) u.v.m.

**5598-20**  Anita Heyer

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

NEU im Programm

NEU im Programm

# 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 Führungserkenntnisse erweitern möchten.

In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit sowie Rollenspielen werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:

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

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

**5601-20**   Regina Siepelmeyer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5601-22**   Regina Siepelmeyer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5601-24**   Regina Siepelmeyer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

**5601-26**  Regina Siepelmeyer  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Sep. + 21. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**5601-28**  Regina Siepelmeyer  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Führung und Kommunikation

### Kommunikation, Präsenz, Taktik

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

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen), plus € 8 für Museumseintritt

**5602-20**  Gabriele Endisch  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Authentisch führen – Kolleg:innen werden Führungskraft

Ihre neue Rolle als Führungskraft erfordert es auch, teilweise unangenehme Entscheidungen zu treffen und umzusetzen. Wie gelingt der Spagat zwischen Ihrer neuen Führungsrolle und einem offenen Verhältnis mit ihren ehemaligen Kolleg:innen? Authentische Führung beginnt mit innerer Klarheit und glasklarer, selbstbewusster Kommunikation, die es ermöglicht, Sachverhalte mutig zu benennen und Probleme nicht zu beschönigen – denn falsche Harmonie kostet Kraft, Produktivität und nicht zuletzt Motivation. Wir üben uns in einer neuen Art der Wertschätzung des Gegenübers durch Präsenz und emotionale Kompetenz. Mit einem reich gefüllten Werkzeugkasten der wertschätzenden Kommunikation und Klarheit kehren Sie in Ihre neue Rolle zurück und überzeugen durch ihren individuellen, authentischen Führungsstil.

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

**5603-20**  Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### Debattieren

#### Positionen vertreten und andere überzeugen

Trainieren Sie die Kunst des überzeugenden Debattierens für den beruflichen Erfolg. Unser praxisorientiertes Seminar basiert auf der englischen Debattiertradition und vermittelt Ihnen die Fähig-

keiten, Argumente zu finden und unter Zeitdruck aufzubereiten, sie in klare und anregende Sprache zu fassen, überzeugende Körpersprache einzusetzen und erfolgreich mit Widerständen umzugehen. Sie werden in vier Debatten-Wettkämpfen und vielen praktischen Übungen reichlich Gelegenheit haben, das Gelernte anzuwenden. Damit verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für erfolgreiche Meetings, Verhandlungen und Diskussionen. Individuelles Feedback hilft Ihnen dabei. Denn andere zu überzeugen ist eine wichtige Kernkompetenz, egal ob im Management, in Parteien, Vereinen oder im privaten Alltag.

**5604-20** Dirk Engel  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Nov. + 09. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Business Knigge

### Einführung

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirche und Adel.

Themen:

- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/ branchenabhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrekte Anrede unter Beachtung der Hierarchien
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

**5611-20** Anja Rassmann  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

### Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:

- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen

NEU im Programm

- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

**5611-22** Anja Rassmann  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

## Business-Knigge für Frauen Farbe und Stil

Der erste Eindruck zählt! Die Art, wie ich mich kleide, sagt sehr viel über mich und meine Haltung aus. Um zu verstehen, welche Business Dresscodes heute aktuell sind, geben wir Ihnen einen Überblick. Ziel ist es, Ihnen die verschiedenen Kleidungsstile näher zu bringen und Ihre Individualität zu steigern, ohne dass Ihre Marke als Gesamtbild verliert.

Themen:

- Sieben-Grundregeln für ein stilsicheres Outfit
- Grundregeln für ein souveränes Auftreten
- Orientierung: branchen- und unternehmensabhängige Regeln
- Regeln von Business Outfit
- Gängige Business-Dresscodes
- Tops und Flops der Dresscode-Arten
- Styling-Tipps
- Farb- und Stil; Welcher Typ bin ich?

Hinweis: Bitte fügen Sie Ihre E-Mail Anschrift zur Anmeldung bei. Die Kursleiterin nimmt zur individuellen Erstellung einer Farb-Stilkarte im Vorfeld Kontakt zu Ihnen auf.

**5611-24** ☎️ Anja Rassmann  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

## Restaurant Knigge 2.0

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil (VHS) Theorie:

- Literarische „Vorspeise“
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil (Im Restaurant) Praxis:

- Die Auffindung des Tisches als „Zwischengang“
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise“

• Dos & Don'ts zur „Nachspeise“  
Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. 30–50 €.

**5611-26** Anja Rassmann  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

## Effektives Zeitmanagement Praxisworkshop mit Outlook

Jede/-r zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen:

- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Outlook

**5620-20** Gabriele Endisch  
So, 09.30 – 17.15 Uhr, **05. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 55

## Souverän ans Ziel Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss.

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

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

**5623-20** ☎️ ☒ Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**5623-22** ☎️ ☒ Jeannette Werner  
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Von der Idee zum eigenen Unternehmen Gestalte dein Geschäftsmodell

Sie haben eine fundierte Idee und wollen sich selbstständig machen? Aber wie geht es jetzt weiter? Sie möchten wissen, ob Ihre Idee ein solides Fundament für eine Unternehmensgründung ist, bevor Sie viel Zeit, Energie und Geld investieren? Das Ziel des Kurses ist es, Ihre Geschäftsidee zum Leben zu erwecken. Gemeinsam erarbeiten wir ein wettbewerbsfähiges und umsetzbares Geschäftsmodell entlang der 9 Schlüsselfaktoren des Business Model Canvas.

Themen:

- Was begeistert meine Kunden:innen und wie erreiche ich sie?
- Was brauche ich, um mein Angebot herzustellen und anzubieten?
- Wie profitabel ist mein Geschäft?

Am Ende des Workshops haben Sie ein ausgearbeitetes Konzept für die Umsetzung Ihrer Geschäftsidee und können die nächsten Schritte zur Gründung angehen.

**5651-22** Heike Caligari  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 55

# Wirtschaft, Ratgeber

## Wie mache ich meine Steuererklärung? Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude aber es lohnt sich. Was sind z. B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es? Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen? Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbstständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

Zusatzkosten: ca. € 10 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5653-20** Werner Rittershofer  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,  
**21. Nov. + 22. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

**5653-22** Werner Rittershofer  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,  
**12. Dez. + 13. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

**5653-24** Werner Rittershofer  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,  
**23. Jan. + 24. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

**5653-26** Werner Rittershofer  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,  
**30. Jan. + 31. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 78

## Geld und Wissen

### Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

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

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

**5658-20** Jan Neynaber  
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 40

## Finanzplanung

### Geldanlage im aktuellen Zinsumfeld

Wir leben aktuell in turbulenten Zeiten. Experten reden von einem fragilen (gebrechlichen) Finanzsystem. Kriege, De-Globalisierung, Klimakrise, extrem hohe Staatsverschuldung, massive Geldentwertung, De- Carbonisierung prägen den Alltag. Wir erarbeiten gemeinsam, was das für konkrete Auswirkungen auf Ihr Ersparnis bzw. noch anzusparendes Vermögen hat. Wir arbeiten praxisnah und geben Ihnen viele Anregungen, wie sie von diesen Turbulenzen profitieren können.

**5659-20** Dieter Kern  
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **11. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 30

## Altersvorsorge – Bedarfsgerecht Geld ansparen

### Nachhaltigkeit von soliden Investitionen

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

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

**5660-20** Jan Neynaber  
Mo + Di + Mi, 09.30 – 16.30 Uhr,  
**29. Sep. – 01. Okt., 3x**  
VHS Sonnemannstraße; € 170

# BWL, VWL, Rechnungs- wesen, Betriebspraxis

## Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

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

Themen:

- BWL
- Unternehmensrechtsformen
- Grundlagen der Organisationslehre
- betriebliche Steuerlehre

NEU im Programm

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

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

**5701-20** Fritz Reidenbach  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Volkswirtschaftliche Grundlagen für Privatanleger:innen

Volkswirtschaftliche Grundkenntnisse und ihre Einordnung sind für Privatanleger:innen unerlässlich. Sie erfahren, welche volkswirtschaftlichen Indikatoren wichtig sind und welche Folgen sich hieraus für die eigene Anlage ableiten.

Inhalte:

- Funktionsweise von Börsen
- Orderarten
- Konjunkturzyklen und Konjunkturindikatoren
- Die Rolle der Notenbanken

**5701-22** Rocco Zunic  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. + 16. Nov., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Buchführung für Kleinbetriebe Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskennnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von 600.000 € Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn 60.000 € nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an das Finanzamt übermitteln. Wir üben dies anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:

- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, und -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen: 2 Ringordner, 1 Marker und 1 Tacker

Zusatzkosten: ca. € 10 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5702-20** Fritz Reidenbach  
Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Kapitalertragsteuer für Privatanleger: innen

Die Kapitalertragsteuer ist für viele Privatanleger ein wichtiges Thema. Der bürokratische Aufwand kann hierbei schnell sehr groß werden. Sie erfahren, wer zur Abgabe einer Kapitalertragsteuererklärung verpflichtet ist, welche Besteuerungsgrundsätze gelten und in welchem Gesetz Sie diese Grundlagen finden.

Inhalte:

- Abgeltungsteuer
- Besteuerung ausländischer Kapitalerträge
- Verlustverrechnungstöpfe
- Besonderheiten bei Aktienanlagen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

**5708-20** Rocco Zunic  
Sa, 10.00–17.00 Uhr, **24. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 50

## Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5709-20** Rocco Zunic  
Sa + So, 10.00–17.00 Uhr, **11. Okt. + 12. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**5709-22** Rocco Zunic  
Sa + So, 10.00–17.00 Uhr, **13. Dez. + 14. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z. B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:

- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5709-24** Rocco Zunic  
Sa + So, 10.00–17.00 Uhr, **18. Okt. + 19. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**5709-26** Rocco Zunic  
Sa + So, 10.00–17.00 Uhr, **10. Jan. + 11. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Kapitalanlagen

### Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten. Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5709-28** Rocco Zunic  
Sa + So, 10.00–17.00 Uhr, **27. Sep. + 28. Sep., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**5709-30** Rocco Zunic  
Sa + So, 10.00–17.00 Uhr, **06. Dez. + 07. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Anlagestrategien für Privatanleger:innen

Trotz einer hohen Produkt- und Analysekenntnis fällt es vielen Privatanleger:innen schwer, eigene Anlagestrategien für die Börse zu konzipieren. Sie lernen die wichtigsten Anlagestrategien und die dazugehörigen relevanten Indikatoren kennen und erhalten einen grundsätzlichen Einblick in die unterschiedlichen Zielsetzungen verschiedener Anlagestrategien. Vorkenntnisse in den Pro-

duktklassen Anleihen, Aktien und Optionen werden vorausgesetzt.

Inhalte:

- Income-Strategien
- Value-Strategien
- Growth-Strategien
- Absicherungsstrategien
- Direktionale Strategien

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5710-20** Rocco Zunic  
Sa + So, 10.00–17.00 Uhr, **25. Okt. + 26. Okt., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

**5710-22** Rocco Zunic  
Sa + So, 10.00–17.00 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 105

## Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

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

**5712-20**  Fritz Reidenbach  
Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr, **15. Dez. – 19. Dez., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## 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

NEU im Programm

- Qualitätsmanagement
  - Risikomanagement
  - Berichtswesen
  - Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
  - Tools für die Projektarbeit
  - Informationen zu Zertifizierungsmöglichkeiten
- Zusatzkosten: € 8 für Skript (im Kurs zu zahlen)

**5721-20 Nord**  Volkwart Schmid  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

## Agile Ansätze im Projektmanagement Am Beispiel von Prince2

Neben den klassischen und prädictiven Projektmanagementmethoden hat sich seit geraumer Zeit der sogenannte agile Ansatz etabliert. Mit diesen Werten, seinen Prinzipien und Arbeitsweisen hebt sich der agile Ansatz erheblich von dem klassischen Projektmanagement ab. Inzwischen haben auch die in der Wirtschaft maßgeblichen Methoden und Wissenssammlungen diesen Ansatz aufgenommen und eigene Ausbildungspfade etabliert. Wir untersuchen, wie die Prince2 Methode den agilen Ansatz integriert hat und wo er eingesetzt werden kann.

**NEU im Programm**

Themen:

- Die agilen Prinzipien und Verhaltensweisen
  - Anforderungen und User Stories
  - Agile Teams und weitere Rollen
  - Servant Leadership
  - Die Rolle der Kommunikation
  - Agile Tools
  - Agile Ansätze (u.a.: Scrum, Kanban, Lean)
  - Prince2®-Themen und Prozesse im Agilen Kontext
- Zusatzkosten: € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5721-22 Nord**  Volkwart Schmid  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

## Hybrides Projektmanagement Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

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 Projektmanagement-Methode Prince2® beschrieben werden, starten und planen und wie sie in der Ausführungs-

**NEU im Programm**

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.  
Zusatzkosten: € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5721-24 Nord**  Volkwart Schmid  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

## BU Führung im Projekt

In vielen Projektmanagement-Weiterbildungen wird das Thema Führung nur am Rande behandelt – dabei ist es entscheidend für den Projekterfolg. Projektleitende müssen nicht nur planen und steuern, sondern Teams motivieren und souverän führen können.

Dieser Bildungsurlaub legt den Fokus auf Führungssaspekte in der Projektarbeit. Sie lernen unterschiedliche Führungsstile kennen und reflektieren deren Einsatz in klassischen, agilen und hybriden Projekten. Besonders betrachten wir das Konzept des Servant Leadership, das im agilen Umfeld betont wird und einen unterstützenden, teamorientierten Führungsansatz bietet.

Der Kurs verbindet theoretisches Wissen mit praxisnahen Übungen und stärkt gezielt Ihre Führungskompetenz im Projektkontext.

**5722-20 Nord**  Volkwart Schmid  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

## Projekte planen mit MS-Project

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die mit der Planung von Projekten befasst sind und ihre Projekte professionell mit einem Software-Programm bearbeiten möchten. An einem Beispiel aus der internationalen Entwicklungshilfe erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

**5725-20**  Fritz Reidenbach  
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 300

## SAP® Live-Online-Seminare

Teilnehmende erhalten ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat.

Während der Seminare besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Voraussetzung: sehr gute PC-Kenntnisse, Installation der App alphaview auf Ihrem Computer, stabile Internetverbindung und ein Headset

Hinweis: Wir übersenden folgende Daten an die Firma alfatraining, damit Sie online teilnehmen können: Vorname, Name und E-Mail-Adresse

## SAP® Grundlagen: Navigation Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmer:innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Themen:

- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System
- Navigation: SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfsfunktionen in SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen in SAP

**5726-20** N.N.  
Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,  
**05. Sep. + 06. Sep., 2x**  
Online; € 315

**5727-20** N.N.  
Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,  
**10. Okt. + 11. Okt., 2x**  
Online; € 315

**5727-24** N.N.  
Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,  
**05. Dez. + 06. Dez., 2x**  
Online; € 315

## Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA Anwender:innen im Bereich Finanzbuchhaltung

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Pflegen von Kreditoren- / Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren- / Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahlbaus / Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung
- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, Buchführungskenntnisse

**5728-20** N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

**21. Nov. + 22. Nov., 2x**

Online; € 315

## Einkauf in SAP® S/4HANA

### Anwender:innen im Bereich Einkauf und Materialdisposition

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammsätzen, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA.

Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen

**5729-20** N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

**24. Okt. + 25. Okt., 2x**

Online; € 315

## Personaladministration in SAP® ERP Anwender:innen im Bereich der Personalsachbearbeitung

Das Live-Online-Seminar vermittelt einen praxisnahen Einblick in die Grundprozesse und -funktionen von SAP HCM (Human Capital Management). Der Fokus des Seminars liegt auf dem Anlegen und Pflegen von Personalstammdaten in SAP.

Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP®-Cloud
- Strukturen im HCM
- Organisationsmanagement
- Anlegen von Personalstammdaten
- HCM-Stammdatenpflege
- Personalmaßnahmen ausführen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems, betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen

**5730-20** N.N.

Fr, 13.00 – 18.00 Uhr, Sa, 09.00 – 16.15 Uhr,

**12. Sep. + 13. Sep., 2x**

Online; € 315

# Xpert – Business



Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.

Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter:in, Lohnbuchhalter:in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

## Mehr Informationen

Hans-Peter Matthias, Telefon 069 212-39996  
E-Mail hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de  
oder im Internet: [www.business-zertifikate.de](http://www.business-zertifikate.de)

## Xpert – Finanzbuchführung I Zertifikatslehrgang

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre GrundkXpert – Finanzbuchführung I

### Zertifikatslehrgang

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wiederauffrischen möchten.

Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Dies ist der erste des aus drei Teilen bestehenden Buchführungslehrgangs.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**5740-20** Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Nov. – 20. Jan., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 350, Mat. Kosten € 27

## Xpert – Finanzbuchführung II Zertifikatslehrgang

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus folgenden Bereichen:

- Finanz- und Sachanlagen
- Steuern
- Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen
- Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen
- Finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses
- Bilanzkritik

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

#### **5741-20 Rocco Zunic**

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Sep. – 21. Okt., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 290, Mat. Kosten € 27

### **Xpert – EDV – Finanzbuchführung mit Lexware**

#### **Zertifikatslehrgang**

Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen:

- Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes
- Buchungseingaben, Ausgaberroutinen
- Debitoren- und Kreditorenverwaltung
- Jahresabschlussarbeiten und betriebswirtschaftliche Auswertungen
- Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Finanzbuchhaltung I + II und Vorkenntnisse in der doppelten Buchführung

#### **5742-20 Fritz Reidenbach**

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. – 07. Dez., 6x**  
VHS Sonnemannstraße; € 325

### **Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung**

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Finanzbuchführung vorbereitet und üben in den Kontenrahmen (SKR), die bei der Prüfung benutzt werden müssen.

Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.

Weitere Informationen: Hans-Peter Matthias,  
Tel. 069 212-39996

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder II

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

#### **Finanzbuchführung I**

#### **5744-20 Rocco Zunic**

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Jan. – 05. Feb., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99

#### **Finanzbuchführung II**

#### **5745-20 Rocco Zunic**

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. – 06. Nov., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99

### **Xpert-Kosten- und Leistungsrechnung Zertifikatslehrgang**

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

Inhalte:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

#### **5746-20 Rocco Zunic**

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep. – 03. Nov., 15x**  
VHS Sonnemannstraße; € 350

### **Vorbereitung Zertifikatsprüfung Kosten- und Leistungsrechnung**

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Kosten- und Leistungsrechnung vorbereitet und üben prüfungszentriert die Inhalte der Prüfung.

Weitere Informationen: Tel. 069 212-39996

Voraussetzung: Kurs Xpert Kosten- und Leistungsrechnung

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

#### **5746-22 Rocco Zunic**

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Nov. – 19. Nov., 4x**  
VHS Sonnemannstraße; € 99

## **Office-Training**

### **Büroorganisation im Wandel der Zeit**

Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Effizienz in Ihrer 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, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### **Schreibtechnik und Schriftverkehr**

Entdecken Sie die Kunst des effektiven Schreibens! Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre schriftlichen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und damit Ihre berufliche Entwicklung voranzutreiben. Der Fokus liegt auf dem Erlernen der 10-Finger-Schreibtechnik am PC.

Inhalte:

- 10-Finger-Schreiben
- E-Mail-Kommunikation
- Geschäftsbriefe und Schriftverkehr
- Genderegeln der korrekten Ansprache
- Höfliche und respektvolle Kommunikation

#### **5777-20 Gabriele Endisch**

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

### **10-Finger-Schreibtechnik am PC Anfänger:innen**

Die Beherrschung des 10-Finger-Systems ist im heutigen Zeitalter der Digitalisierung wesentlich, um mithalten zu können. In nur 30 Unterrichtsstunden schreiben Sie effizient und effektiv. Sie lernen blind zu schreiben ohne auf die Tastatur zu schauen. Ziel ist die korrekte Körperhaltung und weitere Tipps für gesündere Verhaltensweisen am Arbeitsplatz. Auch wenn Sie schon lange mit anderen Techniken arbeiten, verhelfen wir Ihnen bei Veränderungen und Verbesserungen.

Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastensystems

#### **5790-20 Gabriele Endisch**

Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

#### **5791-20 Gabriele Endisch**

Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Sep. – 29. Okt., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

#### **5791-22 Gabriele Endisch**

Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Nov. – 11. Dez., 10x**  
VHS Sonnemannstraße; € 190

# Bewerbung, Berufs- orientierung

## Bewerbungstraining

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgesprächs erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:

- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.

**5801-20** Gabriele Endisch

So, 10.00 – 17.30 Uhr, **19. Okt., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 55

**5801-22** Gabriele Endisch

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **15. Nov. + 22. Nov., 2x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

# Psychologie

## Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

### Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein

Zunehmende Komplexität und ständiger Wandel unserer Zeit, stellt uns vor neue Unsicherheiten und Herausforderungen. Ein stabiles Selbstmitgefühl kann unterstützen mit schwierigen Lebenssituationen besonnen und kraftvoll umzugehen. Es hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und verringert psychosozialen Stress. Eine achtsame und mitfühlende Lebensweise führt nachgewiesenermaßen zu einer Reduzierung zahlreicher Beschwerden, verhindert Burn-Out sowie ein Leben unter „Dauerstrom“. Anhand von Kurzvorträgen, Übungen, Reflexionen und angeleiteten Meditationen üben wir:

- freundlich und mitfühlend mit uns selbst umzugehen
- den inneren Kritiker zum Verbündeten zu machen
- achtsam mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- die Beziehung zu uns selbst und zu anderen achtsam zu gestalten
- uns selbst wertzuschätzen.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, einen bewährten Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit uns selbst zu erfahren und verstärkt im eigenen Leben zu kultivieren.

**1003-71**  Sigrid Huth-Kitlikoglu

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

## Souverän im Beruf – Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

### Herausforderungen in Beruf und Gesellschaft bewusst begegnen

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

Wir befassen uns mit ...

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

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

**1006-50** Nord   Regina Siepelmeyer  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280 / max. 10 TN

## Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung

### Bedienungsanleitung fürs Gehirn

Wir sind nicht, wie wir sind. Wir verändern uns durch das, was wir sehen, hören, tun und erleben von Tag zu Tag. Auch unser Gehirn verändert sich dabei, da es permanent arbeitet – auch und besonders nachts. Je besser wir verstehen, wie unser Gehirn funktioniert, desto gezielter können wir seine Möglichkeiten bewusst anwenden und sogar auf seine Gestaltung Einfluss nehmen. Denn das Gehirn ist intrinsisch und plastisch. Intrinsisch heißt, es verändert sich allein dadurch, dass es ständig tätig ist. Plastisch bedeutet, es lässt sich bis ins hohe Alter gezielt und nach eigenen Wünschen formen. Gewusst wie!

**1006-64** Marina Anastasia Henß

Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **14. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 16

## Wie unser Denken unser Fühlen bestimmt

Ich denke, also bin ich – sagte Descartes. Wäre zu seiner Zeit bekannt gewesen, was die Hirnforschung heute belegt, hätte er vermutlich gesagt: Ich denke, also fühle – also bin ich.

Was sind Gefühle überhaupt? Wie und wo entstehen sie? Was machen sie mit uns – positiv wie negativ? Wie bestimmen sie unser Leben und Erleben? Wie können wir sie beeinflussen? Und vor allem: Was haben sie mit unserer Kultur und damit auch mit unserem Denken zu tun?

Der Vortrag erläutert anschaulich und auch für Laien nachvollziehbar, wie groß der Einfluss unserer Art zu denken und zu sprechen auf unser körperlich-seelisches Befinden ist und vermittelt Techniken, mit deren Hilfe wir unsere Gedanken, unsere Sprache und damit unsere Gefühle positiv gestalten können.

**1006-65** Marina Anastasia Henß

Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **21. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 16

## Wie Humor unser Denken (wieder) in Fluss bringen kann

Vor dem Säbelzahntiger zu fliehen oder in Kampfmodus zu treten mag vor einigen Tausend Jahren noch geholfen haben, Stresssituationen zu entkommen. Heute benötigen wir im Umgang miteinander üblicherweise andere Lösungen. Wittert unser Nervensystem Gefahr, greift es jedoch nach wie vor schnell auf die alten Überlebensstrategien zurück. Wie finden wir zurück in ein entspanntes Nervensys-

tem? Eine Möglichkeit, die vielfach in kritischen und auch politischen Situationen ihre Wirkkraft bewiesen hat, ist der Humor! Lachen hat direkten Einfluss auf Gehirn, Nervensystem und unsere Kapazität, Lösungen zu finden. Der Vortrag erläutert, wie Lachen auf unser Gehirn wirkt und wie es hilfreicher Begleiter gegen Stress in unserem Alltag werden kann.

**1006-66** Marina Anastasia Henß  
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **28. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 16

### Sprache als Werkzeug zur aktiven Hirngestaltung

Wie mühsam es war, Sprechen zu lernen – daran erinnert sich niemand. Bei Kleinkindern können wir jedoch beobachten, wie viel Anstrengung dieser Lernprozess fordert. Vom ersten Lallen bis zum korrekten Aussprechen einzelner Wörter vergehen viele Jahre. Haben wir lange genug geübt, Worte mit unseren Sprechwerkzeugen zu formen und dabei auch ihren Sinn zu verstehen, wird das Sprechen zur Selbstverständlichkeit. Doch so selbstverständlich ist es tatsächlich nicht. Die Hirnforschung sagt, das Erlernen der Muttersprache sei die größte Hirnleistung überhaupt und sie grenze an ein Wunder.

Der Vortrag erläutert, wie Sprache und Sprechen bis ins hohe Alter als „Werkzeug“ zur aktiven Hirngestaltung genutzt werden kann.

**1006-67** Marina Anastasia Henß  
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **12. Dez., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 16

## Medienpsychologie

### Wie Medien unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen

Medien sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken: Ob soziale Netzwerke, Streaming-Dienste oder Nachrichten – sie prägen uns!

Wir tauchen ein in die spannende Welt der Medienpsychologie, die erforscht, wie Menschen Medieninhalte wahrnehmen, verarbeiten und darauf reagieren. Wir beleuchten Entwicklungen der Mediengeschichte, die Wirkung sozialer Medien auf unser Selbstbild und unsere Beziehungen, die Rolle der Werbung und die Auswirkungen von Medienutzung auf das Gehirn. Wir diskutieren aktuelle Forschungsergebnisse, analysieren Beispiele aus dem Medienalltag und reflektieren unsere Medien-gewohnheiten. Ziel ist es, ein Bewusstsein für die Macht der Medien zu entwickeln und Strategien zu erlernen, um Medien bewusst und selbstbestimmt zu nutzen.

**1006-68** Marina Anastasia Henß  
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **30. Okt. – 11. Dez., 4x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 78

## Medienpsychologie im digitalen Zeitalter

### Individuelle und gesellschaftliche Auswirkungen von Mediennutzung und -rezeption

Medien durchdringen unseren Alltag – sie informieren, unterhalten und prägen unsere Wahrnehmung der Welt. Wie genau beeinflussen sie unser Denken, Fühlen und Handeln? Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, ein tieferes Verständnis für die psychologischen Wirkmechanismen von Medien zu entwickeln und Strategien für einen kompetenten Umgang zu erarbeiten. Gerade in Zeiten von Algorithmen, Social Media und Informationsflut ist es wichtig, Medieninhalte kritisch zu hinterfragen und ihre Wirkung auf uns selbst zu reflektieren. Durch eine Mischung aus fundiertem Fachwissen, praktischen Analysen und Selbstreflexion lernen wir:

- wie Medien unsere Realitätswahrnehmung formen
- welche wirtschaftlichen Interessen hinter scheinbar neutralen Inhalten stehen können
- wie wir manipulative Techniken erkennen
- und wie wir Medien bewusster für Beruf und Privatleben nutzen.

Theoretische Impulse wechseln sich mit interaktiven Übungen und Diskussionen ab. So entwickeln wir nicht nur Fachwissen, sondern auch konkrete Handlungskompetenzen.

Ein Kurs für alle, die verantwortungsvoll, souverän und selbstbestimmt in einer multimedial geprägten Welt handeln möchten.

**1006-69** Marina Anastasia Henß  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**  
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

## Emotionsmanagement

Hier lernen Sie Methoden und Techniken kennen, um mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen. Ob Selbstzweifel, Schamgefühle, Prüfungsangst oder Wut: Schnell fühlen wir uns solchen Emotionen ausgeliefert, unsere Leistungsfähigkeit wird blockiert und/oder wir reagieren unangemessen.

Wir schöpfen aus den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung, um zu erfahren, wie Ängste und andere Emotionen überwunden und Handlungsalternativen gewonnen werden können. Es werden Techniken u.a. aus der energetischen Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren vorgestellt, mit denen Sie sich selbst aus Sackgassen heraushelfen können.

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

**1006-88** Roxana Lazarides  
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez. + 07. Dez., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 76

## Einfach souverän!

### Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung mit

- Ihrer Persönlichkeit,
- Ereignissen, die Ihr (Berufs)Leben geprägt haben,
- den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

**1006-94** Regina Siepelmeyer  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**  
VHS Sonnemannstraße; € 98 / max. 8 TN

## Die Kunst der Emotionsregulation Vom klugen Umgang mit Gefühlen

Lernen Sie sechs Strategien kennen, die Sie emotions- und situationsübergreifend nutzen können, um mit unangenehmen Gefühlen zurechtzukommen. Die Strategien sind wissenschaftlich fundiert und stammen überwiegend aus der Verhaltenstherapie. Theorie und Praxis sollen im Wechsel dabei helfen, die grundlegenden Konzepte zu verstehen und die Strategien, Taktiken und Techniken später im Alltag anwenden zu können. Es können auch persönliche Anliegen thematisiert werden, die mithilfe der entwickelten Toolbox in Einzel- und Gruppenübungen am Ende beleuchtet werden. Die Wissensvermittlung und -aneignung im Kurs ist sehr hoch, sodass ein gewisses Interesse an theoretischen Konzepten von Vorteil ist.

**1006-96** Lorenz Kraft  
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **31. Jan., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 48

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Miteinander statt Gegeneinander

Sie lernen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erfahren diese anhand verschiedener Übungen.

**1010-54 Elke Wilhelm**

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,

**27. Sep. + 28. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 106

**1010-55 Nord Elke Wilhelm**

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,

**25. Okt. + 26. Okt., 2x**

Nordwestzentrum; € 106

**Online: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation****1010-56 Daniela Moroz**Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Jan., 1x**

Online; € 48

**Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft****1010-68 Nord**  Denise WeberMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

**1010-69 Nord**  Daniela MorozMo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

**Konflikten in Alltag und Beruf gestärkt begegnen****Mit Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Theaterpädagogik**

Lernen Sie praktisch anwendbare Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation, Mediation und Klärungshilfe zur Bewältigung von inneren und äußeren Konflikten kennen. Wie Konflikten bereits im Vorfeld Ihres Entstehens entgegengewirkt werden kann, wird ebenso thematisiert.

Dieses Training zur konstruktiven Konfliktbewältigung ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Im empathischen Austausch wird an eigenen Lern – und Wachstumsgrenzen gearbeitet, um auch im Sprechen natürlicher und flüssiger zu werden. So entsteht Sicherheit im beruflichen Alltag sowie im täglichen Leben.

Gearbeitet wird größtenteils mit theaterpädagogischen Methoden, die durch eine realitätsnahe Gestaltung des Übungsraums die praktische Anwendung des Gelernten im privaten und beruflichen Alltag erleichtern. Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Bewegung, kurze Vorträge als Anregung zum Transfer in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Austausch und Reflexion im Plenum ergänzen die Arbeitsformen.

**1010-70**  Bodo WilhelmMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe****Systemisches Konsensieren**

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen?

„Systemisch Konsensieren“ heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstruktives Verhalten hervorzuufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger:innen und Verlierer:innen gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

Hier lernen Sie,

- sinnvolle Lösungen zu finden, insbesondere in komplexen Situationen
- den Umgang mit Konfliktsituationen im Streit über verschiedene Optionen
- den Konsens zu fördern und damit die Nachhaltigkeit des Beschlusses.

**1010-75 Nord Elke Wilhelm**Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **04. Okt., 1x**

Nordwestzentrum; € 53

**Meine Ressourcen – Was mich stark macht!**

Wir gehen auf Entdeckungsreise zu unseren Kraftquellen! Was macht mich stark und fördert mein Selbstvertrauen? Woraus schöpfe ich Kraft? Ob persönliche Werte, Stärken, Fähigkeiten oder bestimmte Erfahrungen: Wir sammeln was uns nährt und stützt! Mit kreativen Mitteln gestalten wir daraus unseren ganz persönlichen Ressourcenbaum, der uns in unserem Alltag später immer wieder schnell mit unseren Kraftquellen in Kontakt bringen kann. Gearbeitet wird zudem mit Methoden aus dem Neurolinguistischen Programmieren und den Neurowissenschaften.

Bitte mitbringen: Farbstifte oder Malkreide, um Ihren Ressourcenbaum auszuschnücken.

**1016-72 Nord Roxana Lazarides**So, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. Nov., 1x**

Nordwestzentrum; € 50

**Impulsvortrag rund um das Gehirn**

Wo habe ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt?

Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde- Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben.

Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und

lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

**1018-60 Ute Fey**Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 11

**Das merk ich mir!****Gedächtnistraining für den (Berufs-) Alltag**

Konzentration, Wahrnehmung, Denkfähigkeit und Wortfindung sind Gedächtnisleistungen, die Sie täglich benötigen. Wenn wir diese kognitiven Fähigkeiten nicht regelmäßig im Alltag oder bei der Arbeit trainieren, können sie verloren gehen.

Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich wichtige Informationen, z.B. Namen und Zahlen, besser merken und im richtigen Moment abrufen können, um in Beruf und Alltag aktiv und fit dabei zu sein. Sie erhalten viele Tipps und Übungen, mit denen Sie im Alltag Ihre geistige Fitness und Konzentrationsfähigkeit kontinuierlich steigern können.

Erleben Sie ein effektives Wochenende „rund um das Gehirn“.

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

**1018-62 Ute Fey**Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Jan. + 18. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 82

# Gesund am Arbeitsplatz

## Gibt es ein Rezept für Gesundheit?

### Wenn ja, was steht drin?

Wir stellen Ihnen ein Tool vor, das Sie dabei unterstützt, wissenschaftliche Erkenntnisse zur Gesunderhaltung auf Ihre individuelle Lebenssituation zu übertragen („Das Rad des Lebens“).

Die Wissenschaft liefert jede Menge Ansätze, wie ein langes, gesundes Leben ermöglicht werden kann. Die Frage ist jedoch, wie sich daraus ganz konkrete individuelle Handlungsansätze und Motivationen zur Änderung von individuellen Gewohnheiten ableiten lassen. Identifizieren Sie mit fachkundiger Unterstützung für sich relevante Ansatzpunkte, die sich mit kleinstem Aufwand verändern lassen und freuen Sie sich auf einen Tag voller Aha-Momente.

**3001-51** Larissa von Schreckenstein  
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 61

## Erholsamer Schlaf

### Schlaffördernde Ernährung, Bewegung und Entspannung

Lernen Sie, wie Sie Ihren Schlaf fördern und als Stressabbau nutzen können. Schlechter Schlaf kann besonders in stressigen Zeiten eine große Belastung sein. Erholsamer Schlaf ist jedoch entscheidend für die Stressbewältigung. Im Fokus stehen drei Einflussfaktoren: Bewegungsabfolgen für besseren Schlaf, eine Entspannungstechnik (einfache Meditation) und wichtige Informationen zu Lebensmitteln, die den Schlaf beeinflussen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihr Schlafgleichgewicht weiter fördern können. Alle Übungen und Empfehlungen sind leicht zu Hause umsetzbar.

**3025-51** Sabine Berger  
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 28

## Für Beruf und Alltag in Bewegung kommen

### Bewegt und ausgewogen in einer schnelllebigen Gesellschaft

Bewegung und Ernährung sind entscheidend für die körperliche Gesundheit und helfen, Stress besser zu bewältigen. In einem fordernden (Arbeits-)Alltag kommen beides oft zu kurz. Dieser Bildungsurlaub motiviert zur Veränderung, vermittelt verschiedene Sport- und Trainingsmöglichkeiten sowie Tipps, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren können.

Inhalte:

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

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen mit wenig Bewegungs- oder Sportererfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Snack und Getränke (Selbstverpflegung).

**3101-51 West**  Norman Höll  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**  
BIKUZ Sporthalle; € 280

## Mindful2Work

### Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

Im Tagungshaus der ehemaligen Kloster Höchst im Odenwald erfahren Sie durch dieses erprobte Trainingsprogramm, wie Sie Stresssymptome erkennen und vorbeugen. Bewegungs- und Yogasequenzen sowie Meditationen und Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen, ruhiger und leistungsfähiger zu werden, was Ihre Work-Life-Balance verbessert und Ihre körperliche sowie geistige Gesundheit stärkt.

Inhalte:

- Stress- und Burnout-Symptome
- Bewusste aktive Bewegung
- Mindful2Work – Grundprinzip
- Yoga, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Atem
- Akzeptanz, Mitgefühl und Selbstfürsorge
- Umgang mit schwierigen Situationen

Bitte besorgen Sie das Übungsbuch „Mindful2Work“ (ISBN 9783867812450) selbst.

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension à € 104,30 pro Person/Nacht.

Infoblatt bitte anfordern oder herunterladen

**3103-51**  Nicole Zijnen  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**  
Jugendherberge Kloster Höchst; € 320

## Yoga: In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung

### Körperübungen – Atmung – Entspannung – Meditation

Entdecken Sie die Kraft des Hatha Yoga und bringen Sie mehr Ruhe, Energie und Ausgeglichenheit in Ihren Alltag.

Voraussetzung: leichte körperliche Fitness

**3137-54 Nord**  Sabine Berger; Frank Beringer  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**  
Nordwestzentrum; € 280

## Rückenfit und gelassen mit Business Yoga

### Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag

Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten Sie während der Woche einen Methodenkoffer mit einfachen Yoga-Übungen, Entspannungs-, Aktivierungs- und Meditationselementen, die Sie in Arbeitskleidung direkt am Arbeitsplatz umsetzen können. Die ausgewählten Asanas (Körper-Übungen) stärken den Rücken, lindern Verspannungen und beugen Rückenbeschwerden vor. In Verbindung mit gezielter Entspannung, Atem-Yoga und Meditation werden Sie in die Lage versetzt, Ihren (Berufs-)Alltag zu entschleunigen und Herausforderungen gelassener zu begegnen.

**3143-03 West**  Sonja Holzschuh  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

## Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

Yoga und Pilates bieten einen wohltuenden Ausgleich zu Stress, Hektik und Bewegungsmangel im Berufsalltag. Während Yoga ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele wirkt, stärkt Pilates gezielt die tiefliegende Muskulatur und fördert das Körperbewusstsein. Im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs steht das Kennenlernen beider Methoden – inklusive ihrer Unterschiede und ihres Zusammenspiels. Atem-, Entspannungs- und Körperübungen werden praktisch erlernt und vertieft. Ihre Wirkung auf Stressbewältigung und körperliche Beschwerden wird direkt erfahrbar. Sie nehmen alltagstaugliche Übungen mit, die Sie einfach selbst anwenden können – für mehr Energie, Gelassenheit und Freude im (Arbeits-)Alltag.

**3145-52**  Derya Morgen; Nicole Kettenring  
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

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

### im Kloster Höchst im Odenwald

Nicht weit entfernt von Frankfurt bietet das Tagungshaus im ehemaligen Kloster Höchst im Odenwald die ideale Umgebung zur Ruhe. Hier lernen Sie die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Diese aus China stammenden Bewegungskünste zeichnen sich durch langsam und bewusst ausgeführte Übungen aus, die entspannen, die Atmung vertiefen, die Muskulatur kräftigen und die Motorik schulen.

Inhalte:

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

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension à € 95,90 pro Person/Nacht.

Infoblatt bitte anfordern oder herunterladen

**3160-52** ⓘ ⓘ *Jobst Flesch*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**  
Jugendherberge Kloster Höchst; € 320

## 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.

**3170-51 West** ⓘ *Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

**3170-52 West** ⓘ *Elke Kilimann*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Jan. – 09. Jan., 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

## Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

### Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Sie erkennen Fehlbelastungen, schulen Ihr Körperbewusstsein und lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden im (Berufs-)Alltag steigern können. Inhalte:

- Grundlagen und Folgen von Bewegungsarmut
- Gesellschaftliche Potenziale von Rückengesundheit
- Stresssymptome erkennen und vorbeugen
- Methoden zur Haltungsschulung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verringerung von Stressreaktionen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Entspannungsmethoden

**3185-51** ⓘ *Amalia Boutrid*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**  
VHS Sonnemannstraße; € 280

**3185-53 West** ⓘ *Amalia Boutrid*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**  
BIKUZ Sporthalle; € 280

## Achtsamkeit mit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

### MBSR light (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Anhand der Methoden des MBSR lernen Sie Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Kern des Programms bilden meditative Übungen, sanfte Körperarbeit aus dem Yoga, Reflexionen in der Gruppe, Kommunikationsübungen und kurze Theorie-Einheiten. Tägliches und eigenverantwortliches Üben zwischen den Kurseinheiten ist wesentliches Element für den Kurserfolg.

Im Vergleich zu einem klassischen MBSR-Kurs sind die Kurstermine eine Stunde kürzer und Ihre tägliche Übungspraxis daheim etwa halbiert.

**3371-78** *Frank Cibulski*

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **27. Okt. – 15. Dez., 8x**  
VHS Sonnemannstraße; € 80

## Early Bird Meditation

Morgens sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt.

Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

**3372-54** *Frank Cibulski*

Fr, 06.30 – 07.00 Uhr, **17. Okt. – 05. Dez., 8x**  
Online; € 27

## Bewusster bewegen, stressfreier leben – mit Alexander-Technik

Kennen Sie Verspannungen, innere Unruhe, schlechte Haltung, das Gefühl ständig „unter Strom“ zu stehen? Ohne es zu merken, greifen wir zu unbewussten Bewegungsmustern: Wir ziehen die Schultern hoch, halten die Luft an oder pressen den Kiefer zusammen. Mit der Alexander-Technik lernen Sie, diese Gewohnheiten frühzeitig wahrzunehmen und konstruktiv zu verändern. Sie entwickeln ein feines Gespür für Ihren Körper und entdecken, wie Sie mit mehr Leichtigkeit und Klarheit auf äußere Anforderungen reagieren können – in alltäglichen Bewegungen und Ihren Alltagsaufgaben. Sie erfahren wie Haltung und Nervensystem zusammenwirken, wie Sie ungünstige Gewohnheiten erkennen und verändern. Ziel ist nicht „mehr tun“, sondern natürlich „weniger tun“.

**3410-51 West** *Gabriele Breuning*

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Sep., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

## Yin Yoga

### Schwerpunkt: Rücken und Hüften

Der Schwerpunkt liegt auf wohltuenden Yin Yoga Übungen für den Rücken und die Hüften. Dazu gehören Hüftöffner sowie Vor- und Rückbeugungen für den Rücken. Die intensiven Dehnungen können helfen, die Hüften zu lockern und den Rücken zu entspannen.

**3568-60** *Brigitte Lange*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. Nov., 1x**  
VHS Sonnemannstraße; € 28

## Bauch- und Rückentraining

Ein gezieltes Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) gegen die belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten wie z.B. Bildschirmarbeit.

**3735-53 West** *Marion Hüllner*

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 05. Nov., 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 52

**3735-54 West** *Marion Hüllner*

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Nov. – 28. Jan., 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 52

# Kursanmeldung und Information

Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns an – wir helfen gerne!

## Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie auf [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de).

Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

### Hinweise zur Zahlung

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

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

### Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt erhalten:

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

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

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

### Anmeldebestätigung

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

## Online

Buchen Sie rund um die Uhr:

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

## Info-Telefon

069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr

## Schriftlich

**E-Mail** [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

**Post** Volkshochschule Frankfurt a.M.  
Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt a.M.

Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei.

## Persönlich

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

[vhs.frankfurt.de/termin](http://vhs.frankfurt.de/termin)



### VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Do 14 – 18 Uhr

### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr

Fr 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 18 Uhr, Mi 9 – 13 Uhr

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Servicezeiten während der Schulferien. Sie finden diese unter [vhs.frankfurt.de/anmeldung](http://vhs.frankfurt.de/anmeldung)



## Wir setzen auf Qualität!

**Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kund:innen.**

Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf Ihre Anforderungen und Ihre Zufriedenheit ausgerichtet. Wir nehmen Ihre Anregungen, Beschwerden und Ideen ernst und bemühen uns um einen hohen Qualitätsstandard.

Um diesen Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns jedes Jahr einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen. Alle Informationen hierzu finden Sie unter [vhs.frankfurt.de/qualitaet](http://vhs.frankfurt.de/qualitaet).

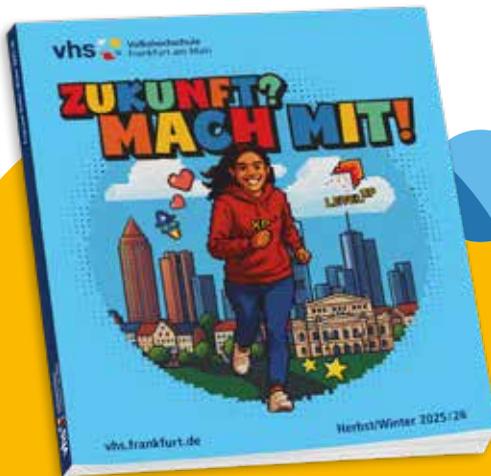
**Volkshochschule Frankfurt am Main**

Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

**Telefon** 069 212-71501

**E-Mail** vhs@frankfurt.de

**Internet** vhs.frankfurt.de



Unser gesamtes Angebot mit rund 2.800 Kursen und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de) oder in unserem Gesamtprogramm.

