

Bildungsurlaub

vor Ort in unseren VHS-Bildungszentren
und online



Programm
Herbst/Winter 2025/26

Mach mal Bildungsurlaub

Eine Woche für Ihre Weiterbildung – intensiv und kompakt

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

Gesundheitsbewusst und aktiv den Berufsalltag gestalten

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

Intensiv eine Sprache lernen

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

Beruflich weiterbilden

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

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

Aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik oder Umwelt bearbeiten

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

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

vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub



Inhalt

Kursanmeldung und Information.....	4
Informationen zur Anmeldung	5
VHS-Unterrichtsorte.....	73

 Gesellschaft, Politik, Psychologie.....	6
 Frankfurt, Region, Umwelt	13
 Kunst, Kultur, Kreativität	14
 Gesundheit	16
 Sprachen.....	20
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	31

Weitere Bildungsurlaube im Internet unter vhs.frankfurt.de

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



Planen Sie frühzeitig!

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

Kursanmeldung und Information

Online

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

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Persönlich

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

vhs.frankfurt.de/termin



VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

VHS-Zentrum Nord

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

VHS-Zentrum West

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

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

 Keine schriftliche Anmeldung,  Informationsblatt zur Veranstaltung,

 Angebote für Frauen,  Bildungsurlaub, TN = Teilnehmer:in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

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



Gesellschaft, Politik, Psychologie

Bewusst älter werden

Aktiv und erfüllt in den Ruhestand starten

Den Übergang meistern

NEU im
Programm

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherige berufliche Laufbahn zu reflektieren, Ihre persönlichen Werte und Bedürfnisse zu erkennen und neue Perspektiven für die nachberufliche Phase zu entwickeln. Sie lernen, wie Sie die verbleibenden Berufsjahre sinnvoll nutzen können, beispielsweise durch die Weitergabe Ihres Wissens, und bereiten sich gleichzeitig auf eine erfüllte und aktive Zeit im Ruhestand vor. Themen wie die Planung der zukünftigen Lebensgestaltung, die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie die aktive gesellschaftliche Teilhabe stehen dabei im Mittelpunkt. Durch eine Kombination aus theoretischem Input, interaktiven Übungen und dem Austausch mit Gleichgesinnten werden Sie befähigt, Ihren Ruhestand selbstbestimmt und vital zu gestalten.

Zusatzkosten: € 5 für umfangreiches Handout und Kopien

7102-75  Petra Knoth-Repp

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Fit in den Ruhestand

Biografiearbeit zur Vorbereitung auf den Ruhestand

NEU im
Programm

Der Fokus des Seminars liegt in der Biografiearbeit. Es unterstützt Menschen dabei, sich auf die nachberufliche Phase vorzubereiten und den Übergang in den Ruhestand aktiv und positiv zu gestalten. Wir bilanzieren mithilfe von kreativen Methoden gemeinsam das Berufsleben, schreiben über die Höhen und Tiefen, die Herausforderungen und Sternstunden, lassen los, was vergangen ist und nehmen mit, was stärkte und erfüllte. Im nächsten Schritt schauen wir nach den persönlichen Bedürfnissen und Wünschen, die in der kommenden Lebensphase wichtig werden, und wie diese sinnvoll integriert werden können.

Zusatzkosten: € 5 für umfangreiches Handout und Kopien

7102-77  Petra Knoth-Repp

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Zwischen Abschluss und Neubeginn

Mein Zukunfts-Ich entwickeln

NEU im Programm

Anhand eines Visions Boards gestalten Sie ihren Wandel vom Beruf in den Ruhestand. Dabei fokussieren Sie sich auf ihre Werte und Ziele und arbeiten den roten Faden ihrer Lebensreise heraus. Erarbeiten Sie ihre „Ruhestands-Visitenkarte“ und erkennen Sie ihre Motivation, ihren Antrieb und ihr Potenzial. Zusatzkosten: € 5 für umfangreiches Handout und Kopien

7102-79  Petra Knoth-Repp

Mo – Do, 09.00 – 14.30 Uhr, **19. Jan. – 22. Jan., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 187

Philosophie

Von der Antike über Kant zur Moderne

Freiheit, Gerechtigkeit, Demokratie im Spiegel der Zeiten

Mittels philosophischer Reflexion diskutieren wir die Möglichkeiten von Freiheit, Gerechtigkeit und Demokratie. Von der Antike über die Zeit der Französischen Revolution bis zur Kant'schen Aufklärung und Neuzeit, erklären wir wichtige Themen. Höhepunkt: die Auseinandersetzung mit der Moderne! Welchen Problemen sind wir ausgesetzt und welche ethischen Herausforderungen müssen wir anpacken? Ziel ist die Auseinandersetzung mit Begriffen, mit denen wir selbstverständlich umgehen, die wir aber oft nicht eindeutig definieren können: Worüber sprechen wir eigentlich und warum müssen wir uns in den Diskurs einbringen?

Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi, Tel. 069 212-44093 oder E-Mail miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

0910-51  Dr. Florian Gernot Stickler

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

Nordwestzentrum; € 280

Psychologie

Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein

Ein stabiles Selbstmitgefühl kann unterstützen mit schwierigen Lebenssituationen besonnen und kraftvoll umzugehen. 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 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.

1006-50   *Regina Siepelmeyer*

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

Nordwestzentrum; € 280 / max. 10 TN

Medienpsychologie im digitalen Zeitalter

Individuelle und gesellschaftliche Auswirkungen von Mediennutzung und -rezeption

NEU im Programm

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 Mediennutzung auf das Gehirn. Wir diskutieren aktuelle Forschungsergebnisse, analysieren Beispiele und reflektieren unsere Mediengewohnheiten.

Ziel ist, ein Bewusstsein für die Macht der Medien zu entwickeln und Strategien zu erlernen, um Medien bewusst und selbstbestimmt zu nutzen.

1006-69  *Marina Anastasia Henß*

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

In Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Neben der Vermittlung der Grundlagen liegt der Schwerpunkt auf dem Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

1010-68  *Denise Weber*

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

Nordwestzentrum; € 280

1010-69  *Daniela Moroz*

Mo – 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 zur Bewältigung innerer und äußerer Konflikte kennen. Im empathischen Austausch wird an eigenen Lern- und Wachstumsgrenzen gearbeitet, um im Sprechen natürlicher und flüssiger zu werden. So entsteht Sicherheit im beruflichen Alltag sowie im täglichen Leben. Gearbeitet wird größtenteils mit theaterpädagogischen Methoden, die die praktische Anwendung des Gelernten im privaten und beruflichen Alltag erleichtern. Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Bewegung, kurze Vorträge, Einzel und Gruppenarbeit, sowie Austausch im Plenum ergänzen die Arbeitsformen.

1010-70  *Bodo Wilhelm*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Das gute Leben und der Tod: Kulturen der Endlichkeit

Warum sollten wir mitten im Leben einen Blick auf den Tod werfen? Unsere Endlichkeit schwingt von Geburt an mit und wie wir mit ihr umgehen, hat großen Einfluss in Lebzeiten. Es lohnt sich, die eigenen Prägungen zu betrachten: Was haben wir über Endlichkeit gelernt, wie wird darüber gesprochen oder geschwiegen, welche Rituale gibt es? Wir beleuchten aus verschiedenen Perspektiven die persönliche Dimension sowie gesellschaftliche Aspekte. Wir besuchen ausgewählte Orte und sprechen mit Expert:innen. Sichtweisen verschiedener Kulturen und Religionen sind ebenso Thema wie ein ganzheitlicher Blick auf Leben und Tod. Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen), Fahrtkosten zu den Exkursionsstätten (vor Ort zu zahlen)

1016-70  Dr. Robyn Handel

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Arbeit und Leben (VHS / DGB)

Arbeit und Leben

FRANKFURT

Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch?

Wie Social Media und Künstliche Intelligenz Meinung machen

NEU im Programm

Journalismus wacht über Demokratie, Nachrichten informieren, Bilder und Videos gelten als Beleg für die Berichterstattung. So kennen wir das. Aber Influencer und Social Media Plattformen setzen die klassischen Medien unter Druck. Meinungsstarkes Polarisieren und Zuspitzen ist mehr wert als die gründliche Recherche. Mit dem Einsatz von Künstlicher Intelligenz scheint ein neues Level erreicht. Mit KI-Tools wie Chat GTP kann jede:r Desinformation, Fake News, gefälschte Bilder oder Videos verbreiten, deren Herkunft kaum noch nachzuvollziehen sind. Wie wollen wir damit in Zukunft umgehen? Wir analysieren Prozesse, schauen hinter die Kulissen, produzieren selbst falsche Nachrichten und lernen, solche zu erkennen. Und wir suchen schließlich nach Lösungen für einen zukunftsfähigen Journalismus.

1803-50  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1803-64  Armin Gemmer

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Vorsorge für Frauen

Absicherung und Finanzen verstehen – selbstbewusst eigene Zukunft gestalten

NEU im Programm

Vor allem Frauen tun sich schwer mit den Themen Geld und Absicherungen. Unsicherheit halten sie oft davon ab, effektive Entscheidungen zu treffen. Doch das muss nicht sein! Setzen Sie sich intensiv mit den Themen Geld, Vorsorge und Selbstbestimmung auseinander. Sie erfahren, wie Sie Ihre finanzielle Unabhängigkeit im Alter sichern können, wie Ihre Arbeitskraft mit ihrer finanziellen Zukunft zusammenhängt und wie Sie für Ihren Ruhestand vorsorgen können. Sie lernen, wie Emotionen Entscheidungen bei Investitionen beeinflussen, und erhalten wertvolle Impulse, um Ziele zu definieren und umzusetzen. Starten Sie jetzt, Ihre Zukunft aktiv zu gestalten! Anmeldung nur für Frauen.

1803-52  Kerstin Brunner

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen

Wie und in welcher Gesellschaft wollen wir morgen leben?

Weltweit arbeiten Wissenschaftler:innen daran, die künstliche Intelligenz zu optimieren. Sind deshalb unsere Arbeit, die Demokratie und unser persönliches Leben bald in Gefahr? Der Roman über Frankenstein von Mary Shelly erschien vor über 200 Jahren und wirkt wie eine Warnung. Wie Menschen auf technologische und wissenschaftliche Erneuerungen reagieren, das veranschaulichen Textauszüge aus Romanen und wissenschaftlichen Studien. Eine Einladung zu einer kritischen Reflexion über das, was uns Menschen unersetzbar macht. Gefragt wird, welche Wertvorstellungen unverzichtbar sind. Noch gestalten wir, in welcher Gesellschaft wir morgen leben möchten. Es eilt!

1803-54  Astrid Dermutz

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?

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

1803-56  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1803-66  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Nachhaltig Agieren im Alltag Für sich und andere den Blick öffnen



Dass Veränderungen zum Leben gehören, ist kein Geheimnis. Warum aber fällt es dennoch schwer, gewohnte Wege mal zu verlassen, wenn es um Konsumverhalten geht? Mit guter Laune kleine Dinge im Alltag hinterfragen oder ändern, um für sich und für die eigene Umwelt sensibler oder fürsorglicher zu sein. Das ist nachhaltig. Ziel dieses Angebotes ist der Austausch mit Interessierten und Neues erleben, u. a. mit einem Ausflug ins Ökohaus und Second-Hand-Läden. Grundlagen zur Geschichte der Nachhaltigkeit und des Anthropozän, weitere Informationen und Anregungen sind für diesen Bildungsurlaub in Teilzeit vorbereitet.

1803-58  Feyza Morgül

Mi – Fr, 08.50 – 13.30 Uhr, **15. Okt. – 17. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Unsere Demokratie scheint sich in einer Krise zu befinden. Misstrauen gegenüber etablierten Institutionen, Vorurteile und Hass gegen Minderheiten nehmen zu. Der Ruf nach autoritären Politikformen wird immer populärer. Die Feind:innen der offenen Gesellschaft stellen sich als wahre Verteidiger:innen der Demokratie dar. Ist die Demokratie selbst in der Krise oder nur die demokratischen Institutionen und Parteien? Das Seminar führt in die Ideen- und Theoriegeschichte der Menschenrechte und der Demokratie ein.

Handlungsstrategisch geht es vor allem darum, wie man die Mängel in einer Demokratie thematisiert, ohne in rechtspopulistische Ideologien zurückzufallen. Die praktische Verstärkung der „Demokratie als Lebensform“ bildet daher Ziel und Lernperspektive des Seminars.

1803-60  *Said Hosseini*

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

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Warum migrieren Menschen?

Globale Ursachen der Flucht und Migration

Migration ist seit jeher Bestandteil der Menschheitsgeschichte und Motor der Erneuerung. Die globale Verflechtung von Ökonomie, Ökologie, Politik und diversen Konflikten hat der Migration aber neue Dynamiken verliehen. Die Ursachen und Formen sind vielfältig: Sie reichen von „Gewaltmigration“ bis hin zu „Migration aus freien Stücken“. Das Seminar beschäftigt sich mit diesen vielfältigen Ursachen und Formen, richtet dabei besonderes Augenmerk auf den Globalen Süden. Im Zusammenhang mit den Ursachen der Migration werden auch politökonomische Entscheidungen und Lebensweisen im Globalen Norden thematisiert. Schließlich sucht das Seminar nach Handlungsmöglichkeiten für die Beseitigung von Fluchtursachen und für eine effiziente und dennoch humane Migrationspolitik.

1803-68  *Said Hosseini*

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei



Frankfurt, Region, Umwelt

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

Welche funktionierenden Lösungen gibt es für die Klimakrise und wie hängen CO₂, Plastik, unsere Kleidungsproduktion sowie unsere Ernährung damit zusammen? Sie lernen mit dem Konzept des Handabdrucks, wie man Menschen dazu ermutigt, an den grundlegenden strukturellen Gegebenheiten etwas zu verändern und somit Nachhaltigkeit zur neuen Norm zu machen. Bei einer Exkursion besuchen wir verschiedene Projekte in Frankfurt, die erfolgreich zeigen, wie es anders gehen kann. Nach dem Bildungsurlaub kennen Sie effektive Hebel für mehr Nachhaltigkeit in den Bereichen Plastik, Strom, Finanzen, Kleidung, Konsum

NEU im
Programm

und Ernährung. Es wird herzlich, spielerisch und ermutigend.
Zusatzkosten: RMV-Ticket für die Exkursion (im Kurs zu zahlen).

0301-60  Simone Beege

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280



Kunst, Kultur, Kreativität

Autobiografisches Schreiben und Journaling

Die eigene Lebensgeschichte verstehen, neue Ziele für Beruf und Alltag entwickeln

Im Schreiben über das eigene Leben Vergangenheit lebendig werden lassen, den Blick für eigene Muster schärfen und Perspektiven für zukünftige Entwicklungen erkennen: Bilder, Musik und Literatur inspirieren uns zu Texten, in denen persönliche Erfahrungen mit historischen Ereignissen verknüpft werden.

Inhalte:

- Journaling-Techniken für Introspektion und Selbstkenntnis
- autobiografisch ausgerichtete Schreibimpulse zur Förderung von Erinnerung und Ausdrucksfähigkeit.
- Einführung ins Autobiografische Schreiben
- Informationen zu gesellschaftspolitisch wichtigen

Themen wie Resilienz bei gesellschaftlichen Krisen und Burn-Out-Prophylaxe.

Hinweis: Dieser Bildungsurlaub ist zum Zeitpunkt der Drucklegung noch im Genehmigungsprozess.

2104-61  Sonja Rudorf

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Ausdruck macht Eindruck – Stimm- und Sprech- training

Beruflich und privat stimmlich souverän und gelassen sein

Unser Auftreten und unsere Stimme wirken nach außen, werden von anderen „gelesen“ und interpretiert. Durch das Sprechen von ausgewählten Texten lernen Sie lebendig und farbenreich zu sprechen, verschiedene Rollen einzunehmen und den Figuren, die Sie darstellen, Ihre Stimme und Ihren Körper zu leihen.

Inhalte:

- Übungen zur Stärkung von Atem und Stimme sowie Training der Stimm- und Durchsetzungskraft
- Grenzen setzen und Spannung aushalten und Reflexion Ihrer jeweiligen Rollen
- Welche stecken Klangfarben in Ihnen wie setzen Sie diese gezielt ein?
- Reflexionen über Rollenverhalten, die Wirkmacht der Sprache, Stimmgesundheit und den Einblick in Kommunikationstheorien.

Hinweis: Dieser Bildungsurlaub ist zum Zeitpunkt der Drucklegung noch im Genehmigungsprozess.

2105-81  Prof. Stefanie Köhler

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

Nordwestzentrum; € 280

Industriekultur im Frankfurter Osten Eine fotozoologische Spurensuche – Bildungsurlaub

NEU im
Programm

In Exkursionen suchen wir nach Hinweisen auf die Entstehungsgeschichte des Frankfurter Ostends, halten diese mit der Kamera fest und ordnen durch Recherche und Archivmaterial in den historischen Wandel ein. Wir gehen, auch im Gespräch mit Expert:innen sowie in Vor-Ort-Terminen, den Fragen nach der Entwicklung und der veränderten Lebensqualität der Bewohner:innen nach und versuchen einen Ausblick auf die Zukunft. Der Schwerpunkt liegt auf der fotografischen Dokumentation und der Auseinandersetzung mit einem Stadtteil im Umbruch.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera. Die Kursleitung unterstützt bei technischen Fragen.

Bitte mitbringen: Kamera (digital, analog, Smartphone), ausreichender Speicher, geladene Akkus

2407-50  Anouchka Olszewski; Peter Giefer

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

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





Gesundheit

In Bewegung kommen

Lebenslust statt Leistungstief: Gesund essen, smart bewegen

NEU im
Programm

Bewegung und Ernährung sind entscheidend für die körperliche Gesundheit und helfen, Stress besser zu bewältigen. Beides kommt aber 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, Intervalltraining

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Snack und Getränke

3101-51  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 ehemaligen Kloster Höchst im Odenwald erfahren Sie durch ein erprobtes Trainingsprogramm, Stresssymptome zu erkennen und vorzubeugen. 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

Bitte mitbringen: das Übungsbuch „Mindful2Work“ (ISBN 9783867812450).

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

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

Voraussetzung: leichte körperliche Fitness

3137-54  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 einen Methodenkoffer mit einfachen Yoga-Übungen, Entspannungs-, Aktivierungs- und Meditationselementen, die Sie in Arbeitskleidung direkt am Arbeitsplatz umsetzen können. Ausgewählte Körper-Übungen stärken den Rücken, lindern Verspannungen und beugen Rückenbeschwerden vor. In Verbindung mit Entspannung, Atem-Yoga und Meditation werden Sie in die Lage versetzt, Ihren (Berufs-)Alltag zu entschleunigen und Herausforderungen gelassener zu begegnen.

NEU im Programm

3143-03  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. Lernen Sie beide Methoden kennen – inklusive ihrer Unterschiede und im Zusammenspiels. Atem-, Entspannungs- und Körperübungen werden erlernt und vertieft. Ihre Wirkung auf Stressbewältigung und körperliche Beschwerden wird direkt erfahrbar. Sie nehmen

NEU im Programm

alltagstaugliche Übungen mit, die Sie einfach 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 ehemaligen Kloster Höchst im Odenwald

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  *Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

3170-52  *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  *Amalia Boutrid*

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

BIKUZ Sporthalle; € 280



**Aktuelle
Informationen
zu allen Kursen finden
Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de**

Sprachen

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

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

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

Wie melde ich mich an?

Für Ihren Kurs können Sie sich

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

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

Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

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

Online-Bildungsurlaube

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



Deutsch als Fremdsprache

Deutsch 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

Arabisch

Arabische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte arabischer Landeskunde.
Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-00  Basel Gaurie; Mata Gawrieh

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englisch

Englische Woche B1.1

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

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

4205-37    Sam Martin Seyedkalal; Ena Koch-Carvalho

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Englische Woche B1.2

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

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

4205-39    *Sam Martin Seyedkalal; Ena Koch-Carvalho*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Englisch entspannt B1

Englisch und Yoga

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

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

4205-43   *Carolyn Roether; Isabelle Wagner*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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   *Dr. Julian Namé; Diana Pounsford*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

English Week B2.1

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

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

4205-77    *Shanta Theresa Neubert; Diana Pounsford*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

English Week B2.2

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

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

4205-78    *Shanta Theresa Neubert; Diana Pounsford*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 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   *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

British Week B2+

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

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

4205-86   *Carolyn Roether; Diana Pounsford*

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

VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Englische Woche C1.2

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

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

4205-95    *Dr. Julian Namé; Carolyn Roether*

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

Nordwestzentrum; € 280

Französisch

Französische Woche A1

Teil 1

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Sie erwerben wichtige Strukturen und einen Grundwortschatz aus den Themenbereichen:

- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- den Tagesablauf beschreiben und die Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag

Lektionen 1 – 6

4302-57   *Berengere Griffon*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Teil 2

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

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

Lektionen 7 – 12

4302-59   *Berengere Griffon; Rachel Roth*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche A2**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden**

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

Lehrwerk: *Rencontres en français A2*, Klett Verlag

4302-61   *Christine Blezeau; Berengere Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Nov. – 14. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche B1

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

Lehrwerk: *Rencontres en français B1 – Hybride Ausgabe allango*, Klett Verlag

4302-63   *Christine Blezeau; Berengere Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Italienisch

Italienische Woche A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

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

Lektionen 1 – 4

4402-20   Cristina Burger-Piovera

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Italienische Woche A1.2

Für Teilnehmende mit ca. 40 Unterrichtsstunden Kenntnissen

Sie festigen und erweitern Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten, anhand authentischer Materialien, ausgewählte Aspekte der italienischen Landeskunde. Nicht für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

Lektionen 5 – 8

4402-22   Cristina Burger-Piovera

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Italienische Woche A2+

Für Teilnehmende mit ca. 180 Unterrichtsstunden Kenntnissen

Sie haben das Niveau A2 erreicht. In diesem Bildungsurlaub vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

4402-24   Cristina Burger-Piovera

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

NEU im
Programm

Die Partnerstadt Mailand entdecken

Für Teilnehmende ab Sprachniveau B1+

In einer Kombination von Sprachunterricht (vormittags) und Projektarbeit (nachmittags) lernen Sie das Leben in dieser bedeutenden Stadt Italiens unter vielen neuen Aspekten kennen. Dabei können Sie Ihre erworbenen Sprachkenntnisse vor Ort anwenden und vertiefen.

Diese Sprachstudienreise wird in Zusammenarbeit mit dem „Ufficio Relazioni Internazionali“ der Stadt Mailand durchgeführt und ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Informationen und Beratung: Tiziana Raimondo

Tel. 069 212-37662

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

Reisegruppe: max. 8-10 Teilnehmende

Die Kursgebühren beinhalten: Programm, Sprachunterricht, Organisation, Betreuung vor Ort

Eigene Anreise und eigene Unterkunft.

4402-30   N.N.

Mo – Fr, 09.30-16.30 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt.**, € 200

Kroatisch

Kroatische Woche A2

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

4450-21  *Sladjana Paskalj*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt.**, **5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Persisch

Persische Woche A1

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

4468-25  *Zahra Ghaeni*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Polnisch

Polnische Woche A1

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

4471-26  *Martin Ptasinski*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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

NEU im
Programm

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der slawischen Sprachen und Kulturen! Unsere Slawische Sprach- und Kulturwoche bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, Polnisch, Tschechisch, Sorbisch, Slowakisch und Ukrainisch kennenzulernen und zu vertiefen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Sprach- und Kulturinteressierten, die ihre Kenntnisse in den genannten slawischen Sprachen erweitern und die kulturellen Besonderheiten der jeweiligen Länder erleben möchten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer geeignet, die bereits eine dieser Sprachen gelernt haben und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.

4471-27  *Martin Ptasinski*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Russisch

Russische Woche A1, Teil 1

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

4480-52  *Dr. Anna Novikova; Maryna Kubitzka*

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

Nordwestzentrum; € 280

Russische Woche A2, Teil 2

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

4480-55  *Dr. Anna Novikova; Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Russische Woche B1, Teil 1

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

4480-58  *Dr. Anna Novikova; Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep. – 26. Sep., 5x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 280

Spanisch

Spanische Woche A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

Lektionen 1 – 5

4502-21   *Kursleiter:innen-Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Nov. – 07. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Spanische Woche A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden

Sie festigen und erweitern Ihre Spanischkenntnisse in Alltagssituationen und lernen –anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

Lektionen 6 – 10

4502-23   Kursleiter:innen-Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Spanische Woche B1.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 180 Unterrichtsstunden

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett Verlag

4502-25   Kursleiter:innen-Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Mundo hispanico C1

Sie festigen und aktivieren Ihre Kenntnisse auf Niveau C1 und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

4502-27   Kursleiter:innen-Team

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

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





Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Erste Schritte am PC

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

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

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 zur Datensicherheit und Datenschutz

5015-20  *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

Fit am PC & im Internet

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 und 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  *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

Tabellenkalkulation

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  *Dr. Jürgen Riehl*

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

VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-23  *Klaus-Dieter Schmidt*

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

Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-25  *Anja Geiling*

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

VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-27  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  Klaus-Dieter Schmidt

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

VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-31  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

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  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 + 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

Daten aufbereiten und auswerten mit Excel und KI

NEU im Programm

PivotTables, PowerQuery, PowerPivot und mehr effektiv nutzen

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: fortgeschrittene Excel-Kenntnisse

5148-21  *Oliver Ochssner*

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

Online; € 300

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

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 alltäglichen Situationen bei der Arbeit mit Excel 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, aber keine Voraussetzung

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 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 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 auswerten
- Etiketten- und Seriendruck mit Access-Daten
- Möglichkeiten und Grenzen von Access, Abgrenzung zu 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)

Bauen Sie Ihre Access-Kenntnisse aus. Lernen Sie fortgeschrittene Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u.a.:

- Daten importieren und exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten erweitern/austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symbolleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung
- Sicherer Ein- und Mehr-Nutzerbetrieb 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

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2021 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich mit Word, Excel und PowerPoint vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten.

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  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  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, SmartArt-Grafik, Animieren

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

Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5282-21  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 Routearbeiten

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 Routearbeiten 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

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 Zusammen-

hänge 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

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, Farbräume 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

Lightroom Classic

Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5316-21  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Design, Grafik, Layout

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

Affinity Publisher I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher 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 Schriftverzerrungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Lernen Sie den Umgang mit den Werkzeugen 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

InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des Programms kennen. Üben Sie 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

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, 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

Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

Sie bekommen einen kompakten Einstieg in Adobe Illustrator CC und lernen Vektorgrafiken selbst zu erstellen. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Werkzeug 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

Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

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

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 Illustrator

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5358-21  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

Audio, Video, Animation, 3D

Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiobereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch ansprechender zu gestalten? Lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit 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-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

Social Media Marketing

Instagram fürs Business

Strategie und Content-Produktion

Sie möchten Instagram gezielt für Ihr Business nutzen? In diesem Kurs lernen Sie, ein überzeugendes Unternehmensprofil aufzubauen und hochwertigen Content einfach per Smartphone zu erstellen – auch mit kleinem Budget. Inhalte: strategisches Posten, Community-Aufbau, Reichweitensteigerung 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

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  Armin Gemmer

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

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

Künstliche Intelligenz für Content Marketing und Storytelling

Von der Idee zum Redaktionsplan mit ChatGPT & Co.

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  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

Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

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-/Video-Produktion

5450-21  Katja Evertz

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

Online; € 300

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

Webseiten mit WordPress erstellen

NEU im Programm

Entdecken Sie die Welt von WordPress! Von der Installation bis zur Gestaltung lernen Sie alles Notwendige:

Inhalte, Menüs und Beiträge strukturieren, Themes und Plug-ins nutzen, Backup und Umzug der Website umsetzen, die Verwendung von KI in WordPress, Datensicherheit, Optimierung, rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit werden behandelt.

Im Laufe des Kurses entwickeln Sie Ihre eigene Basis-Website. Sie bauen ein systematisches Hintergrundwissen auf. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu bereits bestehenden WordPress-Seiten zu klären.

Hinweis: Kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

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

5463-21  Carolyn Krüger

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

VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

5463-23  Carolyn KrügerMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. – 12. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße / parallel Online; € 300

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 SchmidMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**

Online; € 300

Webseiten: Von Code bis KI (Künstliche Intelligenz)

NEU im Programm

Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in PC und Internet

5470-21  Barbara FunkeMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt. – 24. Okt., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

5470-23  Barbara FunkeMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov. – 21. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 300

5470-25  Barbara FunkeMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan. – 16. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

Programmieren, Robotik, KI

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

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

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-21  Joachim SeiterMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt. – 10. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

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 SeiterMo – 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

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 Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank

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

5510-21  *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.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

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

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

NEU im Programm

Python ist die Programmiersprache für Data Science. Mit den Modulen Numpy, SciPy, Matplotlib und Pandas ist es mindestens so leistungsfähig wie Matlab. 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
- Laufzeitmodel, 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

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 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

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

Betriebssysteme, Netze

Microsoft 365

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-23  Wolfgang Weirich

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Windows Server

Anhand einer Beispielininstallation 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 Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab.

Inhalte u.a.:

- Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst
- Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung

Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 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 – 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

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

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 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  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 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5564-20  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 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  Michael Siebel
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5565-24  Michael Siebel
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **13. Okt. – 17. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Persönlichkeitsentwicklung

Sich dem Wandel öffnen

Persönlichkeitsentwicklung in Veränderungsprozessen

NEU im Programm

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  Florian Leiß

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

5566-22  Florian Leiß

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten

NEU im
Programm

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  Alexandra Dornhof

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

5569-22  Alexandra Dornhof

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

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 (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

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 auf kreative und visuelle Weise zu vermitteln. Sie lernen, wie Sie komplexe Ideen in einfache Symbole und Bilder umwandeln und die berufliche Kommunikation auf ein neues Level heben. Mit Sketchnotes können Sie Gedanken strukturieren, Informationen merkbar machen und Ihre Kreativität entfesseln. Bringen Sie Ihre Botschaften klar und verständlich rüber. Der Focus liegt auf der Vermittlung von Visualisierungstechniken zur Unterstützung der beruflichen Kommunikation. Sie lernen, wie man Inhalte abstrahieren und visuell verständlich darstellen kann, um komplexe Zusammenhänge besser zu vermitteln.

5580-20  Alexandra Dornhof

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

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  *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

Business NLP – Basiskurs

NEU im
Programm

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

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 Führungskennntnisse 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 ♀ **BU** *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez. – 05. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5601-24 ♀ **BU** *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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 **BU** *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 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5603-20 **BU** *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. Nov. – 28. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss.

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5623-20 ♀ BU Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Okt. – 31. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5623-22 ♀ BU Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. Jan. – 30. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Wirtschaft, Ratgeber

Altersvorsorge – Bedarfsgerecht Geld ansparen

Nachhaltigkeit von soliden Investitionen

NEU im Programm

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 BU Jan Neynaber

Mo + Di + Mi, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Sep. – 01. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

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

Themen:

BWL

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

VWL

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

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

5701-20  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Jan. – 23. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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 errei-

chen. Daher stehen die Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Rollen und Verantwortlichkeiten im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methode Prince2® und behandeln auch die Rahmenbedingungen der Projektarbeit.

Themen:

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

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

5721-20  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Sep. – 12. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Agile Ansätze im Projektmanagement Am Beispiel von Prince2

NEU im
Programm

Neben den klassischen und prädiktiven 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.

Themen:

- Die agilen Prinzipien und Verhaltensweisen
- Anforderungen und User Stories
- Agile Teams und weitere Rollen
- Servant Leadership
- Die Rolle der Kommunikation
- AgileTools
- Agile Ansätze (u.a.: Scrum, Kanban, Lean)
- Prince2®-Themen und Prozesse im Agilen Kontext

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

5721-22  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

NEU im
Programm

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

Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss.

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

5721-24  Volkwart Schmid

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

Nordwestzentrum; € 280

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 Führungsaspekte 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  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

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

BILDUNGSURLAUB

- E-Mail-Kommunikation
- Geschäftsbriefe und Schriftverkehr
- Genderregeln 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

VHS-Unterrichtsorte

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

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



BiKuZ Sporthalle

Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.

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



Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



Jugendherberge Kloster Höchst

Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald

Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV



VHS im stadTRAUMfrankfurt

Mainzer Landstraße 293, 60326 Frankfurt a.M.

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

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

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



Die VHS-Geschenkkategorie: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen sowie Geldbeträge ab € 10 aus.

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen:
vhs@frankfurt.de

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 erwerben.



Gut zu wissen!

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

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

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

Ihr Wunschkurs muss vom Land Hessen als Bildungsurlaub anerkannt sein.

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

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

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

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

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

Der Anspruch auf Bildungsurlaub ist auf das Folgejahr übertragbar.

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

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

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

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



Volkshochschule Frankfurt am Main

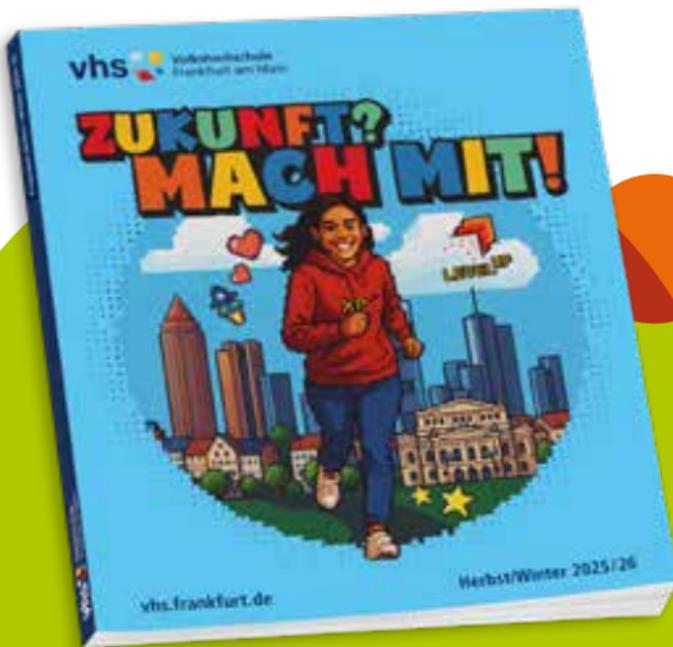
Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de



Unser gesamtes Angebot mit rund 2.800 Kursen und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de** oder in unserem Gesamtprogramm.



@vhsfrankfurt



@vhs.frankfurt

