

Bildungsurlaub

Dein Recht auf Weiterbildung! Wir haben im Herbst/Winter 2026/27 mehr als 190 Bildungsurlaube im Programm.



vhs-frankfurt.de/Bildungsurlaub



3 Schritte zum Bildungsurlaub

Nutze die Möglichkeit, dich während deiner Arbeitszeit weiterzubilden, ohne dass dir dafür Urlaubstage abgezogen werden.

Unsere Bildungsurlaube sind vom Land Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen anerkannt und erfüllen die gesetzlichen Vorgaben.

1 Bildungsurlaub auswählen und anmelden

Eine Übersicht unserer Angebote findest du auf diesen Seiten oder unter vhs-frankfurt.de/Bildungsurlaub

2 Bildungsurlaub beantragen

Du musst deinen Bildungsurlaub spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich bei deinem Arbeitgeber beantragen und folgende Unterlagen einreichen:

- Anmeldebestätigung
- Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes
- Programm

Die benötigten Dokumente (Anerkennungsbescheid und Programm) stellen wir dir bei der Anmeldung zur Verfügung. Du kannst sie auch im Internet (vhs-frankfurt.de) unter der jeweiligen Kursnummer herunterladen.

3 Genehmigung abwarten

September 2026

07.09. – 11.09.

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?
1803-52W Armin Gemmer
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit für Alltag und Beruf
3170-51
Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht
Bildungszentrum Bockenheim; € 290

British Week B2+
4205-77 Carolyn Roether;
Diana Pounsford
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Shoot & Edit: Grundlagen von Fotobearbeitung und -verwaltung
5317-22 Martin Schmidt;
Tillman Suhr
VHS Sonnemannstraße; € 310

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I – Vom Perceptron zum CNN
5519-22 Roland Michelmann
VHS Sonnemannstraße; € 310

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute
5701-23 Fritz Reidenbach
VHS Sonnemannstraße; € 290

Agile Ansätze im Projektmanagement (PRINCE2®)
5721-25N Volkward Schmid
Nordwestzentrum; € 290

14.09. – 18.09.

Gesellschaftlicher Wandel durch gelebte Demokratie
0704-53 Simone Beege
Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Yoga, Achtsamkeit und Waldbaden – Stressreduktion und Resilienz in Gesellschaft, Beruf und Alltag
3147-51 Rebecca Wies
Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Tai Chi und Qigong: Fit in Beruf und Alltag
3160-61 Jobst Flesch
Jugendherberge Kloster Höchst; € 320

Polnische Woche A2
4471-29 Martin Ptasinski
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Lateinamerikanische**Woche B1+**

4502-34 Kursleiter:innen-Team
VHS Sonnemannstraße; € 290

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

4901-78 Todorka Nickel;
Kristina Nickel

VHS Sonnemannstraße; € 290

Word, Excel und PowerPoint 2024 I (Einstieg)

5272-22 Anja Geiling

VHS Sonnemannstraße; € 310

Python-Programmierung (Einführung)

5512-52 Joachim Seiter

VHS Sonnemannstraße; € 310

Resilienz stärken – Zukunft aktiv gestalten

5569-04 Alexandra Dornhof

VHS Sonnemannstraße; € 290

21.09. – 25.09.**Zwischen Abschottung und Solidarität – Migrationspolitik und gesellschaftliches Engagement in Palermo**

1803-54 N.N.

Online; € 230

Schreiben als Ressource – Schreibend eigene Stärken für Beruf und Alltag erkennen und nutzen

2104-60 Sonja Rudolf

VHS Sonnemannstraße; € 290

Französische Woche A1 (Teil 2)

4302-84 Kursleiter:innen-Team

VHS Sonnemannstraße; € 290

Italienische Woche B1+ 4402-30

Cristina Burger-Piovera

VHS Sonnemannstraße; € 290

Access 2024 I (Einstieg)

5180-22 Dr. Jürgen Riehl

VHS Sonnemannstraße; € 310

Professionell texten mit ChatGPT & Co. – Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen

5433-20 Armin Gemmer

VHS Sonnemannstraße; € 310

Python intensiv

5513-22 Roland Michelmann

VHS Sonnemannstraße; € 310

23.09. – 25.09.**Instagram fürs Business – Strategie und Content-Produktion**

5410-20 Thomas Niederhaus

Online; € 190

28.09. – 02.10.**Das gute Leben und der Tod: Für eine Kultur der Endlichkeit**

1016-70 Dr. Robyn Handel

VHS im stadtRAUMfrankfurt;

€ 290

Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch? – Wie Social Media und KI Meinung machen

1803-56W Armin Gemmer

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Die Kunst des Geschichtenerzählens – Storytelling mit eigenen künstlerischen Ausdrucksformen

1803-58 Max Barthel

Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

MBSR-Intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

3105-57 Catherine Hanek

Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Englisch Entspannt: Englisch und Yoga B2

4205-62 Carolyn Roether;

Sabine Posniak

VHS Sonnemannstraße; € 290

KI im beruflichen Kontext nutzen und zur Produktivitätssteigerung einsetzen

5055-22 Biljana Varzic

Online; € 310

Excel 2024 I + II (Einstieg)

5141-22 Anja Geiling

VHS Sonnemannstraße; € 310

Informationen zu Bildungsurlaub in Hessen

- **Anspruch:** (Teilzeit-)Beschäftigte und Auszubildende in Hessen haben Anspruch auf bis zu 5 Tage Bildungsurlaub pro Jahr. Der Anspruch richtet sich nach den regelmäßigen Wochenarbeitstagen. Für Auszubildende gilt: Sie haben Anspruch auf Bildungsurlaube der politischen Bildung oder zur Ehrenamtsschulung. Bildungsurlaube zur beruflichen Weiterbildung sowie verkürzte bzw. gesplittete Veranstaltungen sind ausgeschlossen.
- **Voraussetzung:** Du musst mindestens 6 Monate bei deinem aktuellen Arbeitgeber beschäftigt sein.
- **Genehmigung:** Den Antrag auf Bildungsurlaub musst du mindestens 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich bei deinem Arbeitgeber einreichen.
- **Kosten:** Dein Arbeitgeber zahlt dein Gehalt weiter; die Kurskosten bezahlst du selbst.
- **Besonderheiten:** Du kannst nicht genutzte Tage ins Folgejahr übertragen lassen.

Alle Fakten auf einen Blick gibt es direkt beim Land Hessen unter arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub (Infos für Beschäftigte)

**Oktober 2026****05.10. – 09.10.****Überlebensstrategien von gestern für eine nachhaltige Zukunft**

1803-60 Astrid Dermutz
Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

Spanische Woche A1.2 (Vorkenntnisse: ca. 40 Unterrichtsstunden)

4502-32 Kursleiter:innen-Team
VHS Sonnemannstraße; € 290

In Bewegung kommen – Lebenslust statt Leistungstief im Beruf

3101-53W Norman Höll
BiKuZ-Sporthalle; € 290

Photoshop I + II

5310-22 Tillman Suhr

VHS Sonnemannstraße; € 310

Webseiten mit WordPress erstellen

5463-20 Carolyn Krüger

VHS Sonnemannstraße; € 310

Internet-Programmierung mit PHP (Einführung)

5514-22 Joachim Seiter

VHS Sonnemannstraße; € 310

Basiskurs Mediation

5574-21 Anita Heyer

VHS Sonnemannstraße; € 290

Erfolgreich führen für Frauen

5601-21 Regina Siepelmeyer

VHS Sonnemannstraße; € 290

Excel 2024 II + III (Aufbau)
5143-22 *Anja Geiling*
VHS Sonnemannstraße; € 310

InDesign I + II
5334-22 *Tillman Suhr*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Programmiersprachen – Einführung und Überblick
5501-22 *Joachim Seiter*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Business NLP Basis
5598-21 *Anita Heyer*
VHS Sonnemannstraße; € 290

12.10. – 16.10.

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI): Sind Sie bereit?
1803-62 *Armin Gemmer*
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Kreatives Schreiben – Die Macht der Imagination
2104-51N *Edgar Achenbach*
Nordwestzentrum; € 290

Rückenfit und gelassen mit Business Yoga – Ein Methodenkoffer für den (Berufs-)Alltag
3143-52N *Sonja Holzschuh*
Nordwestzentrum; € 290

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit für Alltag und Beruf
3170-52W
Dr. phil. Carlos Cobos Schlicht
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung
3185-53W *Amalia Boutrid*
BiKuZ-Sporthalle; € 290

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II (Einstieg)
5162-22 *Dr. Jürgen Riehl*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Word, Excel und PowerPoint 2024 I (Einstieg)
5272-24W *Fahrudin Miljkovic*
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

3D-Druck und 3D-Design intensiv – Konturieren und Erzeugen von dreidimensionalen Objekten
5378-22 *Lucas Damrau*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Betriebssystem Linux Ubuntu
5547-22 *Wolfgang Weirich*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Sketchnotes im Beruf – Visualisierung als Future Skill
5580-21 *Alexandra Dornhof*
VHS Sonnemannstraße; € 290

19.10. – 23.10.

Konflikten in Alltag und Beruf gestärkt begegnen – Mit Gewaltfreier Kommunikation und Theaterpädagogik
1010-70 *Bodo Wilhelm*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Wie viel Wachstum trägt unsere Gesellschaft? Wachstumskritische Zukunftsvisionen
1803-66 *Said Hosseini*
Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

Mindful2Work – Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken
3103-51 *Nicole Zijnen*
Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Arabische Woche A1
4154-58 *Basel Gaurie;*
Mata Gawrieh
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Italienische Woche A1.1
4402-26 *Cristina Burger-Piovera*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Mit KI professioneller arbeiten: Recherche, Wissensmanagement, Datenanalyse und kreative Inhalte
5059-22 *Biljana Varzic*
Online; € 310

Word, Excel und PowerPoint 2024 II (Aufbau)
5274-22 *Anja Geiling*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Word, Excel und Outlook (Einstieg)
5282-22 *Dr. Jürgen Riehl*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Grafisches Gestalten mit Gimp, Scribus und Inkscape
5351-22 *Tillman Suhr*
VHS Sonnemannstraße; € 310

WordPress I – Grundlagen der Websiteerstellung, Online-/Suchmaschinen-Marketing
5462-24 *Barbara Funke*
VHS Sonnemannstraße; € 200

Rust – Die sichere Programmiersprache
5514-22 *Roland Michelmann*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Einführung in das NLP
5597-21 *Rainer Kreck*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Projektmanagement mit KI-Unterstützung – Projekte professionell planen und kontrollieren
5721-21N *Volkward Schmid*
Nordwestzentrum; € 290

26.10. – 30.10.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in Beruf, Privatleben und Gesellschaft
1010-60N *Daniela Moroz*
Nordwestzentrum; € 290

Vorsorge für Frauen – Absicherung und Finanzen verstehen und selbstbewusst die eigene Zukunft gestalten
1803-68 *Kerstin Brunner*
Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

Stressbewältigung mit Yoga & Meditation – Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft, Beruf und Alltag
3130-51 *Monica Vuerich*
Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Business English Week B2
4205-65N *Dr. Julian Namé;*
Diana Pounsford
Nordwestzentrum; € 290

Französische Woche A2 (Vorkenntnisse: ca. 90 Unterrichtsstunden)
4302-86 *Kursleiter:innen-Team*
VHS Sonnemannstraße; € 290

Kroatische Woche A2 (Teil 1)
4450-26 *Sladjana Paskalj*
VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Erste Schritte am Computer (intensiv) – Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2024, E-Mail, Internet
5015-21 *Biljana Varzic*
Nordwestzentrum; € 310

KI und maschinelles Lernen (Einführung)
5060-24 *Roland Michelmann*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Excel 2024 I + II (Einstieg)
5141-24N *Fahrudin Miljkovic*
Nordwestzentrum; € 310

Affinity von Canva: Pixel-Studio I + II – Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung
5305-22 *Helge Neubauer*
VHS Sonnemannstraße; € 310

Creative Copywriting mit KI – Sinnvollen Content erstellen
5432-20 *Larissa Hellmund*
Online; € 200

Sich dem Wandel öffnen – Persönlichkeitsentwicklung in Veränderungsprozessen
5566-20 *Burkhard de Cruppe;*
Florian Leiß
VHS Sonnemannstraße; € 290

Train the Trainer
5594-21 *Edgar Achenbach*
 VHS Sonnemannstraße; € 290

November 2026

02.11. – 06.11.

Exploring the green City – Nachhaltige Architektur für Städte von morgen
0300-52 *Susanne Petry*
 Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Englische Woche B1+1
4205-45 *Sam Martin Seyedkalal; Sabine Posniak*
 VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

California Week C1 and Yoga
4205-88 *Gary Briones; Sabine Posniak*
 VHS Sonnemannstraße; € 290

Kroatische Woche B1 (Teil 1)
4450-32 *Sladjana Paskalj*
 VHS Sonnemannstraße; € 290

Word und Excel 2024 (Einstieg)
5280-22 *Anja Geiling*
 VHS Sonnemannstraße; € 250

Illustrator I + II
5345-22 *Tillman Suhr*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Social Media Marketing – Mit Einführung in das Thema KI
5420-20 *Armin Gemmer*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Microsoft 365
5533-24 *Wolfgang Weirich*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Kommunikation auf Augenhöhe für Führungskräfte
5623-23 *Jeannette Werner*
 VHS Sonnemannstraße; € 290

Führung und Kommunikation im Projekt
5722-21N *Volkwart Schmid*
 Nordwestzentrum; € 290

09.11. – 13.11.

Discovering the Essence of Nonviolent Communication (in English)
1010-69N *Daniela Moroz*
 Nordwestzentrum; € 290

Englische Woche B1+2
4205-46 *Sam Martin Seyedkalal; Sabine Posniak*
 VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Effiziente Datenanalyse und -verwaltung mit Excel und Access
5155-22 *Dr. Jürgen Riehl*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Präsentationen mit PowerPoint und KI gestalten
5231-22 *Biljana Varzic*
 Online; € 310

Word, Excel und PowerPoint 2024 I (Einstieg)
5272-26 *Anja Geiling*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Lightroom Classic – Intensivkurs zur Fotobearbeitung und -verwaltung
5316-22 *Stefan Seibert*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Professionell texten mit ChatGPT & Co. – Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen
5433-22W *Armin Gemmer*
 BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

Webseiten: Von Code bis KI – Webauftritt planen, erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress
5470-20N *Barbara Funke*
 Nordwestzentrum; € 310

KI intensiv mit Python I – Vom Perceptron zum CNN
5519-24 *Roland Michelmann*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Authentisch führen – Kolleg:innen werden Führungskraft
5603-02 *Jeannette Werner*
 VHS Sonnemannstraße; € 290

16.11. – 20.11.

Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen
1003-70 *Sigrid Huth-Kitlikoglu*
 VHS Sonnemannstraße; € 290

Kroatische Woche A2 (Teil 2)
4450-31 *Sladjana Paskalj*
 VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Mundo hispanico B2+
4502-35 *Kursleiter:innen-Team*
 VHS Sonnemannstraße; € 290

KI im beruflichen Kontext nutzen und zur Produktivitätssteigerung einsetzen
5055-24 *Biljana Varzic*
 Online; € 310

Excel 2024 II + III (Aufbau)
5143-24N *Oliver Ochssner*
 Nordwestzentrum; € 310

Excel 2024 III und Pivot (Aufbau)
5145-22 *Anja Geiling*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Design verstehen & sicher anwenden für Nichtgrafiker:innen – Flyer, Print und Social Media im Arbeitsalltag strukturiert umsetzen
5320-21 *Andrea Schickling*
 Online; € 310

Motion Graphics – Erklärungsvideos für Web und Social Media
5380-22 *Tillman Suhr*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Visual C#.net (Einführung)
5504-22 *Joachim Seiter*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg
5563-25 *Jeannette Werner*
 VHS Sonnemannstraße; € 290

Projekte planen mit MS-Project
5712-23 *Fritz Reidenbach*
 VHS Sonnemannstraße; € 290

Agile Project Management – An introduction to PRINCE2 Agile (in English)
5721-23N *Volkwart Schmid*
 Nordwestzentrum; € 290

23.11. – 27.11.

Integration gestalten! – Von Hürden und Chancen
1803-70 *Said Hosseini*
 Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

In Bewegung kommen – Lebenslust statt Leistungstief im Beruf
3101-54 *Norman Höll*
 Bildungszentrum Bockenheim; € 290

Französische Woche B1.1
4302-88 *Kursleiter:innen-Team*
 VHS Sonnemannstraße; € 290

Tschechische Woche A1.1
4607-60 *Martin Ptasinski*
 VHS im stadtRAUMfrankfurt; € 290

Fit am PC & im Internet – Windows 11, MS-Office 2024, Internet, ChatGPT
5017-21N *Biljana Varzic*
 Nordwestzentrum; € 310

Excel 2024 I + II (Einstieg)
5141-26 *Dr. Jürgen Riehl*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Grafisches Gestalten mit Adobe I (Einstieg)
5352-22 *Tillman Suhr*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

Python-Programmierung (Einführung)
5512-54 *Joachim Seiter*
 VHS Sonnemannstraße; € 310

30.11. – 04.12.

Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen – Wie und in welcher Gesellschaft wollen wir morgen leben?
1803-72 *Astrid Dermutz*
 VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Tai Chi und Qigong: Fit im Beruf und Alltag

3160-62 *Jobst Flesch*

Jugendherberge Kloster
Höchst; € 320

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

3185-51 *Amalia Boutrid*

VHS Sonnemannstraße; € 290

Deutsch für Alltag und Beruf B2 (Vorkenntnisse: B2)

4080-02 *Karl-Martin Hoffmann;*

Jörg Oberbarnscheidt

VHS Sonnemannstraße; € 290

Koreanische Woche A1

4448-02 *Hea Suk Jeon-Kramm*

VHS Sonnemannstraße; € 290

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I (Einstieg)

5162-24 *Oliver Ochssner*

VHS Sonnemannstraße; € 310

Word, Excel und PowerPoint 2024 II (Aufbau)

5274-24 *Anja Geiling*

VHS Sonnemannstraße; € 310

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

5378-24 *Lucas Damrau*

VHS Sonnemannstraße; € 310

KI für Content Marketing und Storytelling – Von der Idee zum Redaktionsplan mit ChatGPT & Co.

5431-20 *Armin Gemmer*

VHS Sonnemannstraße; € 310

Python mal anders – Roboterprogrammierung – Hauchen wir dem Roboter „Leben“ ein

5515-22 *Roland Michelmann*

VHS Sonnemannstraße; € 310

Dezember 2026

07.12. – 11.12.

Mit Gruppenarbeit gesellschaftliches Engagement gestalten – Ein Methoden-koffer

0300-54 *Simone Beege*

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 290

Sinnvoll und resilient – Freude und Sinn im Beruf neu kreieren

1003-82 *Anastasia Marina Bucur*

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

1010-66 *Denise Weber*

Bildungszentrum Bockenheim;
€ 290

Französische Woche B2

4302-90 *Kursleiter:innen-Team*

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

Italienische Woche A1.2 (Vorkenntnisse: ca. 40 Unterrichtsstunden)

4402-28 *Cristina Burger-Piovera*

VHS Sonnemannstraße; € 290

07.12. – 11.12.

Mit KI professioneller arbeiten – Recherche, Wissensmanagement, Datenanalyse und kreative Inhalte

5059-24 *Biljana Varzic*

Online; € 310

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV (Aufbau)

5170-22 *Dr. Jürgen Riehl*

VHS Sonnemannstraße; € 310

Word, Excel und PowerPoint 2024 I (Einstieg)

5272-28N *Fahrudin Miljkovic*

Nordwestzentrum; € 310

Word und Excel 2024 für Fortgeschrittene (Aufbau)

5281-22 *Anja Geiling*

VHS Sonnemannstraße; € 250

Affinity von Canva: Vektor-Studio I + II

5341-22 *Tillman Suhr*

VHS Sonnemannstraße; € 310

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

5435-20 *Thomas Niederhaus*

Online; € 310

Webseiten mit WordPress erstellen

5463-22 *Carolyn Krüger*

VHS Sonnemannstraße; € 310

Programmieren in Java (Einführung)

5506-22 *Joachim Seiter*

VHS Sonnemannstraße; € 310

Einführung in das NLP

5597-23 *Rainer Kreck*

VHS Sonnemannstraße; € 290

Erfolgreich führen für Frauen

5601-23 *Regina Siepelmeyer*

VHS Sonnemannstraße; € 290

Bilanzen lesen und verstehen

5712-21 *Fritz Reidenbach*

VHS Sonnemannstraße; € 290

14.12. – 18.12.

Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch? – Wie Social Media und KI Meinung machen

1803-74 *Armin Gemmer*

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten

3105-56 *Sigrid Huth-Kitlikoglu*

VHS Sonnemannstraße; € 290

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

3135-54W

Caroline Pauls-Albert

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Film and Literature: How They Echo C1/C2

4205-90 *Dr. Julian Namé;*

Gary Briones

VHS im stadtRAUMfrankfurt;
€ 290

KI im beruflichen Kontext nutzen und zur Produktivitätssteigerung einsetzen

5055-26 *Benjamin Timmer*

Online; € 310

Excel 2024 I + II (Einstieg)

5141-28W *Fahrudin Miljkovic*

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 310

Excel 2024 II + III (Aufbau)

5143-26 *Anja Geiling*

VHS Sonnemannstraße; € 310

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook – Automatisierung von Routinearbeiten

5283-22 *Dr. Jürgen Riehl*

VHS Sonnemannstraße; € 310

Photoshop I + II

5310-24 *Tillman Suhr*

VHS Sonnemannstraße; € 310

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II – Modelle verstehen und verwenden

5520-22 *Roland Michelmann*

VHS Sonnemannstraße; € 310

Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag – Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance

5564-21 *Jeannette Werner*

VHS Sonnemannstraße; € 290

Basiskurs Mediation

5574-23 *N.N.*

VHS Sonnemannstraße; € 290

Januar 2027

04.01. – 08.01.

Stresskompetenz stärken mit Yoga, Atmung und Entspannung – Ressourcen in einer leistungsorientierten Arbeitswelt

3137-52N Sabine Berger;
Frank Beringer
Nordwestzentrum; € 290

Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

3145-53 Derya Morgen;
Nicole Kettenring
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 290

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit für Alltag und Beruf

3170-53W Elke Kilimann
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 290

Coaching für Einsteiger

5565-21 Michael Siebel
VHS Sonnemannstraße; € 290

Business NLP Basis

5598-23 Anita Heyer
VHS Sonnemannstraße; € 290

11.01. – 15.01.

Einfach souverän! – Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

1006-95N Regina Siepelmeyer
Nordwestzentrum; € 290

Mehr Demokratie wagen – Demokratische Werte und aktive Mitgestaltung

1803-76 Said Hosseini
Bildungszentrum Bockenheim;
Entgeltfrei

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

3185-52 Amalia Boutrid
VHS Sonnemannstraße; € 290

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

4901-79N Todorka Nickel;
Kristina Nickel
Nordwestzentrum; € 290

Erste Schritte am Computer (intensiv) – Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2024, E-Mail, Internet

5015-23N Biljana Varzic
VHS Sonnemannstraße; € 310

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I (Einstieg)

5162-26 Dr. Jürgen Riehl
VHS Sonnemannstraße; € 310

Word, Excel und PowerPoint 2024 I (Einstieg)

5272-30 Anja Geiling
VHS Sonnemannstraße; € 310

InDesign I + II

5334-24 Tillman Suhr
VHS Sonnemannstraße; € 310

Windows Server 2025

5535-22 Wolfgang Weirich
VHS Sonnemannstraße; € 310

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg

5563-27 Jeannette Werner
VHS Sonnemannstraße; € 290

18.01. – 22.01.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

1010-68 Denise Weber
Bildungszentrum Bockenheim;
€ 290

Fit am PC & im Internet – Windows 11, MS-Office 2024, Internet, ChatGPT

5017-23 Biljana Varzic
VHS Sonnemannstraße; € 310

KI-Toolbox für Berufstätige – KI verstehen und praktisch anwenden

5058-22 Armin Gemmer
VHS Sonnemannstraße; € 310

Excel 2024 I + II (Einstieg)

5141-30 Anja Geiling
VHS Sonnemannstraße; € 310

Grafisches Gestalten mit Affinity von Canva I

5358-22 Tillman Suhr
VHS Sonnemannstraße; € 310

Instagram fürs Business – Strategie und Content-Produktion

5410-22 Thomas Niederhaus
Online; € 190

Drupal – Mehrsprachig, mit öffentlichen und privaten Webseitenbereichen und Kommentarfunktion

5485-20 Barbara Funke
VHS Sonnemannstraße; € 310

Python-Programmierung (Einführung)

5512-56 Joachim Seiter
VHS Sonnemannstraße; € 310

Digitale Resilienz – Stark bleiben in einer vernetzten Welt

5569-23 Alexandra Dornhof
VHS Sonnemannstraße; € 290

Souverän ans Ziel – Kommunikation, Grenzen, Embodiment

5623-21 Jeannette Werner
VHS Sonnemannstraße; € 290

Selbstmitgefühl — Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

1003-71 Sigrid Huth-Kitlikoglu
VHS Sonnemannstraße; € 290

25.01. – 29.01.

Schreiben als Ressource – Schreibend eigene Stärken für Beruf und Alltag erkennen und nutzen

2104-09N Sonja Rudorf
Nordwestzentrum; € 290

KI im beruflichen Kontext nutzen und zur Produktivitätssteigerung einsetzen

5055-28 Biljana Varzic
Online; € 310

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

5148-22 Oliver Ochssner
Online; € 310

Access 2024 II (Aufbau)

5182-22 Dr. Jürgen Riehl
Online; € 310

Premiere Pro und After Effects

5369-22 Thomas Niederhaus
Online; € 310

Professionell texten mit ChatGPT & Co. – Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen

5433-24 Armin Gemmer
Online; € 310

WordPress: Websites erstellen und KI nutzen – Von der Idee zur Website – kreative Tools und Methoden mit WordPress und ChatGPT

5469-20 Uwe Schmid
Online; € 310

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg

5563-29 Jeannette Werner
VHS Sonnemannstraße; € 290

Erfolgreich führen für Frauen

5601-25 Regina Siepelmeyer
VHS Sonnemannstraße; € 290

Hybrides Projektmanagement – Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

5721-27N Volkwardt Schmid
Nordwestzentrum; € 290