

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

Eine starke Social-Media-Präsenz ist für Unternehmen und Selbstständige heute unerlässlich. ChatGPT ist ein innovatives Tool, mit dem Sie überzeugende Inhalte für Social Media erstellen oder eine komplette Content-Strategie entwickeln können. Lernen Sie anhand praktischer Übungen, wie Sie ChatGPT effektiv nutzen. Entdecken Sie seine Möglichkeiten und Grenzen kennen.

5422-03 Bildungsurlaub mit Tom Noeding
Mo + Di + Mi, 10 - 17 Uhr, 28. - 30. Apr. 2025, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen Eine systematische Einführung

Wir lernen wie Maschinen lernen. Dann erkunden wir verschiedene KIs: Eine Mustererkennung die direkt im Browser läuft und natürlich auch GPT, Dall-E, DeepL und Co.

5516-01 Bildungsurlaub mit Roland Michelmann
Mo - Mi, 09 - 16 Uhr, 03. - 05. Feb. 2025, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Python intensiv II Data Science und Maschinelles Lernen

Der Kurs bietet einen systematischen Einstieg in das wissenschaftliche Arbeiten mit numerischem Python.
Voraussetzungen: Fundierte Kenntnisse in Python und dem Modul Numpy, Erfahrung mit Windows / Raspberry Pi OS

5518-01 Bildungsurlaub mit Roland Michelmann
Di + Mi + Do, 09 - 16 Uhr, 10. - 12. Juni 2025, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Altersvorsorge – Bedarfsgerecht Geld ansparen Nachhaltigkeit von soliden Investitionen

Bei Geldanlagen in Vorsorgedepots, Riester, Sparpläne und Einmalanlagen stellt sich immer die Frage nach der richtigen Mischung. Der Kurs gibt eine Einführung wie sichere Anlagen aus Bargeld, Anleihen, Gold und Immobilien richtig aufgeteilt werden.
Bitte mitbringen: Ein Laptop oder Tablet. Unterlagen werden im Kurs kostenlos ausgeteilt.

5660-01 Bildungsurlaub mit Jan Neynaber
Mo + Di + Mi, 09.30 - 16.30 Uhr, 26. - 28. Mai 2025, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 170

Information

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

Gianna König
Telefon 069 212-70572
E-Mail gianna.koenig.vhs@stadt-frankfurt.de

Anmeldung

Online

Buchen Sie rund um die Uhr unter [vhs.frankfurt.de](https://www.vhs.frankfurt.de)

Per Telefon

Info-Telefon 069 212-71501 Mo – Fr, 9.00 – 20.00 Uhr

Schriftlich

Mit 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 a.M.

Persönlich

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi, 13.00 - 18.00 Uhr
Di + Do, 10.00 - 13.00 Uhr
Do, 14.00 - 18.00 Uhr

VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di, 10.00 - 13.00 Uhr, 14.00 - 17.00 Uhr
Fr, 10.00 - 13.00 Uhr, 14.00 - 16.00 Uhr

VHS-Zentrum West

BiKuZ, Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo, 13.00 - 18.00 Uhr und Mi, 09.00 - 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

Kurze Formate
für Beschäftigte in Voll- und Teilzeit



Flexibel lernen:

Vereinbarkeit von Beruf, Alltag & Weiterbildung

Ob Sie sich neues Fachwissen aneignen, Sprachkenntnisse vertiefen oder Anregungen für Ihren (beruflichen) Alltag gewinnen möchten, bei uns finden Sie das passende Angebot.

Wählen Sie zwischen Vormittags- und Ganztagskursen sowie Kursen über 3, 4 oder 5 Tagen.

Bildungsurlaube für Teilzeit-Beschäftigte

Sie arbeiten in Teilzeit und möchten sich weiterbilden? Dann nutzen Sie Ihren Anspruch auf Bildungsurlaub! Den haben nämlich auch Teilzeit-Beschäftigte. Wir bieten Ihnen vom Land Hessen anerkannte Kurse, die speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Die wichtigsten Fragen und Antworten zu diesem Thema unter vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub

Für Teilzeit-Beschäftigte bis max. 20 Stunden

Die folgenden Teilzeit-Bildungsurlaube sind für Teilzeit-Beschäftigte anerkannt, die regelmäßig bis maximal 20 Stunden wöchentlich arbeiten.

Ist Ihr Arbeitsvolumen höher? Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber auf eine individuelle Vereinbarung an.

Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Yoga Beweglich, gelassen und fokussiert in Teilzeit

Teilzeit-Beschäftigte jonglieren häufig zwischen Beruf und privaten Anforderungen. Es bedarf der Balance zwischen den Anforderungen von außen und den eigenen Bedürfnissen. Yoga bietet ein ganzheitliches und differenziertes Instrumentarium zur individuellen Stressbewältigung, das Körper, Geist und Psyche gleichermaßen anspricht.

3141-01 Teilzeit-Bildungsurlaub mit Dr. Petra Laubach; Barbara Barres
Mo - Do, 09 - 14.30 Uhr, 18. - 21. Aug. 2025, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Italienische Woche A1.1

Hier lernen Sie Italienisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie die Test- und Beratungspflicht.
Lehrwerk: Dai! 1 A1 - Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 1 - 3

4402-11 Teilzeit-Bildungsurlaub mit N.N.
Mo - Fr, 09 - 13.30 Uhr, 21. - 25. Juli 2025, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 190

Spanische Woche A1.1

Hier lernen Sie Spanisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte beachten Sie die Test- und Beratungspflicht.
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 - 3

4502-21 Teilzeit-Bildungsurlaub Kursleiter:innen-Team
Mo - Fr, 09 - 13.30 Uhr, 21. - 25. Juli 2025, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 190

WordPress I – Grundlagen der Websiteerstellung

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

5462-01 Teilzeit-Bildungsurlaub mit Barbara Funke
Mo - Fr, 08.30 - 13 Uhr, 02. - 06. Juni 2025, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 200

Kurzformate für Voll- & Teilzeitbeschäftigte

Die folgenden Bildungsurlaube stehen allen Beschäftigten offen – unabhängig ob in Teilzeit oder Vollzeit tätig.

Bitte beachten Sie, dass Ihr Anspruch auf Freistellung sich ausschließlich auf die jeweiligen Kurstage bezieht. Sollten Sie an den Kurstagen mehr Zeit im Bildungsurlaub verbringen als es Ihrer regulären Arbeitszeit entspricht, handelt es sich um Ihre Freizeit, d.h. ein Aufbau von Überstunden erfolgt nicht.

Und übrigens: Einzelne Anspruchstage können ins Folgejahr übertragen werden. Haben Sie Anspruch auf fünf Bildungsurlaubstage im Jahr, nutzen aber nur vier? Dann lassen Sie sich einen Tag übertragen und buchen bspw. zwei 3-tägige Bildungsurlaube im Folgejahr.

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance – Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

Sie lernen, wie Sie durch Yoga und Meditation in eine gesunde Balance kommen und Ihre Widerstandskräfte gegen krankmachenden Stress stärken. Die Yogalehre wird leicht

verständlich erklärt. Sie sind in der Lage, überschaubare Yogasequenzen und kurze Meditationen in Ihren (Berufs-)Alltag zu integrieren.

3135-01 Bildungsurlaub mit Caroline Pauls-Albert
Mo - Do, 09 - 16 Uhr, 14. - 17. Apr. 2025, 4x
BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

Word und Excel 2021 - Intensivkurs Textverarbeitung und Tabellenkalkulation (Einstieg)

Für Anfänger:innen – hier lernen Sie, Texte in Word und Tabellen in Excel zu erstellen. Sie werden grundlegenden Funktionen kennenlernen und anwenden.
Voraussetzung: Windows Grundlagen und Windows Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5280-01 Bildungsurlaub mit Anja Geiling
Mo - Do, 09 - 16 Uhr, 14. - 17. Apr. 2025, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

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 zielgruppenspezifische Designprojekte selbst umzusetzen oder diese in Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten zu können.

5320-01 Bildungsurlaub mit Andrea Michalowski
Mi + Do + Fr, 09 - 16.30 Uhr, 07. - 09. Mai 2025, 3x
Online; € 180

Instagram fürs Business Strategie und Content-Produktion

Sie lernen Ihr Unternehmensprofil aufzubauen, Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen und erhalten eine Einführung in die Produktion hochwertiger Contents mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Idealerweise verfügen Sie bereits über ein Instagram-Profil.
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5411-01 Hybrid Bildungsurlaub mit Thomas Niederhaus
Mo + Di + Mi, 10 - 17 Uhr, 16. - 18. Juni 2025, 3x
VHS Sonnemannstraße/ parallel Online; € 180