

## Arbeit · Digitales

Mit dem Angebot im Programmreich „Arbeit und Digitales“ stellt sich die Volkshochschule den derzeitigen und künftigen Herausforderungen in der beruflichen Weiterbildung im Rahmen des lebenslangen Lernens. Ihr Programm ermöglicht den Erwerb beruflicher Qualifikationen, Fertigkeiten und Kompetenzen.

Der kompetente Umgang mit modernen Informationstechnologien stellt einen Schwerpunkt des Fachbereiches dar. Unsere Seminare im Bereich IT sind sowohl ideal für Neueinsteigende, als auch für jene, die ihre Kenntnisse vertiefen und sich für gestiegene oder spezifische Anforderungen qualifizieren möchten. Darüber hinaus runden Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, wie z.B. Rhetorik, Selbstmarketing und Organisationsfähigkeit, das Angebot ab.

## Weiterbildungsförderung

Bereits seit 2006 fördert das Land Nordrhein-Westfalen die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung. Der bisherige Bildungsscheck musste zwar zum 30. Juni 2024 aus förderrechtlichen Gründen eingestellt werden. Das Land wird aber auch weiterhin eine flexible Unterstützung für berufliche Weiterbildungen anbieten. Die geplante Förderung ist aktuell noch in der Vorbereitung. Sobald diese veröffentlicht ist, finden Sie die Informationen dazu auf der Seite der Landesregierung: [www.mags.nrw](http://www.mags.nrw)

## Bildungsurlaub

### **Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?**

Arbeitnehmer\*innen in NRW können jährlich 5 Arbeitstage, ohne Minderung des Lohnes oder Gehaltes, anerkannte politische oder berufliche Weiterbildungsmaßnahmen besuchen. Sie haben so die Möglichkeit, außerhalb des Berufsalltags neue Einsichten in betriebliche, wirtschaftliche und politische Zusammenhänge zu gewinnen, Wissen kritisch unter die Lupe zu nehmen und ohne Leistungzwang dazu zu lernen.

Der Bildungsurlaub dient der Entwicklung und dem Erhalt beruflicher und demokratischer Fähigkeiten.

### **Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?**

Arbeitnehmer\*innen nach einem sechsmonatigen Beschäftigungsverhältnis; Arbeitslose mit Zustimmung des Arbeitsamtes; Personen, die zeitlich die Möglichkeit haben, die Veranstaltungen zu besuchen (z.B. Hausfrauen, Rentner etc.).

### **Wie wird Bildungsurlaub beantragt?**

Jede Arbeitnehmerin / jeder Arbeitnehmer kann selbst auswählen, in welchem Bereich beruflicher und politischer Weiterbildung sie ihre / er seine Kenntnisse verbessern möchte.

Arbeitnehmer\*innen haben der Arbeitgeberin / dem Arbeitgeber die Inanspruchnahme und den Zeitraum des Bildungsurlaubs mindestens **sechs** Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich mitzuteilen. Eine Mitteilung an die Arbeitgeberin / den Arbeitgeber über die Anmeldung zu einer Bildungsmaßnahme stellt der Veranstalter aus.

### **Weitere Informationen finden Sie hier:**

[www.weiterbildung.nrw.de/buergerinnen/finanzierung/bildungsurlaub](http://www.weiterbildung.nrw.de/buergerinnen/finanzierung/bildungsurlaub)

### Aktueller Hinweis:

Wussten Sie das schon? Teilnehmer\*innen aus Computerkursen der Volkshochschule können diverse Programme (Software) z.B. von Microsoft oder Adobe zu deutlich vergünstigten Preisen erwerben. Die Ersparnis ist oft höher als Ihre Kursgebühr - fragen Sie nach!

---

#### 0401 Einstieg Laptop: Allgemeine Grundlagen

*Mittwoch, 20. Mai, Donnerstag, 21. Mai  
und Freitag, 22. Mai · 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 45,00 Euro*

In diesem Grundkurs erwerben Sie Basiskenntnisse, um den eigenen Laptop im Alltag nutzen zu können. Sie lernen: Umgang mit Tastatur und Maus, Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten, Starten und Schließen von Programmen, Dateiverwaltung, Fenstertechnik, erste Schritte in der Textverarbeitung und im Internet.

Bringen Sie auch gerne Ihre Wünsche und Fragen ein!

**Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 11 mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie einen Laptop ausleihen möchten. Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.**

**Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer\*innen mitgebrachten Geräte!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Alexander Kindermann

---

#### 0402 Einstieg Microsoft Office: Word/Excel/PowerPoint

*Mittwoch, 20. Mai, Donnerstag, 21. Mai  
und Freitag, 22. Mai · 13.15 - 16.15 Uhr  
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 45,00 Euro*

Der Kurs bietet einen schnellen (Wieder-)Einstieg in die wichtigsten Komponenten des Büropakets Microsoft Office (ab Version 2010): die Textverarbeitung Word und die Tabellenkalkulation Excel. Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt: Texteingabe/-gestaltung, Seitenlayout (Gestaltung der Seite), Absatzformate (Layout der Absätze) und Zeichenformate (Veränderung der einzelnen Wörter), Kopf- und Fußzeilen werden u.a. in „Word“ erklärt. Mit dem Programm „Excel“ lernen Sie Berechnungen durchzuführen (Formeln und Funktionen) und Tabellen zu gestalten. Schließlich können auch Diagramme erstellt werden. Bei Bedarf und verbleibender Zeit wird noch ein kurzer Einblick in das Programm „PowerPoint“ geboten.

**Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse der Arbeit am Laptop.**

**Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 11 und Microsoft Office ab 2010 mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie einen Laptop ausleihen möchten.**

**Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer\*innen mitgebrachten Geräte!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Alexander Kindermann

---

#### 0403 **online** Digitale Büroarbeit leicht gemacht: Google-Anwendungen im Alltag

*Dienstag, 9. Juni · 18.00 - 19.30 Uhr  
online, Zoom · 2 Termine · 4 UStd. · 33,00 Euro (keine Ermäßigung)*

Suchen Sie nach einer einfachen und kostenfreien Alternative zu Microsoft Office? In diesem entspannten Kurs entdecken Sie nützliche Google-Anwendungen, die

Ihren digitalen Alltag erleichtern. Wir nehmen uns Zeit, in ruhigem Tempo die wichtigsten Funktionen zu erkunden und gemeinsam zu üben.

**Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

---

**0405 online Schnupperkurs Microsoft Access**

*Donnerstag, 11. Juni · 18.00 - 20.15 Uhr*

*3 Termine · 9 UStd. · 48,00 Euro (keine Ermäßigung)*

*online, Zoom*

Bringen Sie Struktur in Ihre Daten! In diesem praxisnahen Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen von Microsoft Access kennen. Sie erstellen eine einfache Kundenverwaltung mit Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten – ohne Programmierkenntnisse. Ideal für alle, die vom Excel-Chaos wegkommen und ihre Daten professionell organisieren möchten. In kleiner Gruppe und mit vielen praktischen Übungen gewinnen Sie schnell Sicherheit im Umgang mit Datenbanken.

**Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

---

**0406 online Bücherveröffentlichung mit Amazon KDP**

*Dienstag, 21. April · 18.00 - 20.00 Uhr*

*4 Termin · 10,8 UStd. · 63,00 Euro (keine Ermäßigung)*

*online, Zoom*

Haben Sie Ihre Lebensgeschichte, Gedichte oder Familienrezepte schon zu Papier gebracht? Dieser praxisnahe Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Texte ohne Verlagssuche als echtes Buch veröffentlichen können. Mit Amazon KDP bringen Sie Ihre Werke selbstständig zum Leser - vom digitalen Dokument zum gedruckten Buch, das Sie stolz in Händen halten können.

**Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

## Künstliche Intelligenz

---

**0411 online KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger**

*Donnerstag, 19. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr*

*1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)*

*online, Zoom*

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

Keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.**

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

**0412 online : KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern****Mittwoch, 18. März · 16.30 - 17.15 Uhr****1 Termin · 1 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)****online, Zoom**

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/Xq-4USSHWC0>

Keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.**

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

---

**0413 online ChatGPT - Grundlagen****Dienstag, 10. März · 18.00 - 19.30 Uhr****1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)****online, Zoom**

In diesem Einführungsseminar zu KI-Tools wie ChatGPT und Claude lernen Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können. Mit Live-Demos, praktischen Anwendungsbeispielen und interaktiven Übungen.

Keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

---

**0414 online Sprachen lernen mit KI****Dienstag, 19. Mai · 18.00 - 19.30 Uhr****3 Termine · 6 UStd. · 48,00 Euro (keine Ermäßigung)****online, Zoom**

Sie möchten eine neue Sprache lernen, aber klassische Methoden haben Sie bisher nicht überzeugt? In diesem innovativen Kurs wird die bewährte Birkenbihl-Methode mit den neuesten Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz kombiniert.

Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, selbstständig KI-gestützte Lernmaterialien zu erstellen und Ihren Sprachlernprozess effektiv zu gestalten. Sie erhalten praktische Werkzeuge, die Sie sofort für Ihr persönliches Sprachenlernen einsetzen können.

**Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

---

**0415 online Erstellung von Webseiten mit KI****Donnerstag, 16. April · 18.00 - 20.15 Uhr****3 Termine · 9 UStd. · 48,00 Euro (keine Ermäßigung)****online, Zoom**

Ihre professionelle Website in 3 Terminen - ohne Programmierkenntnisse!

In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz beim Webseitenbau. Sie lernen verschiedene KI-gestützte Website-BUILDER kennen und erstellen Schritt für Schritt Ihre eigene, vollständige Website - inklusive aller rechtlichen Anforderungen wie Impressum und Datenschutzerklärung.

**Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

**0416 online Social Media Marketing mit KI**  
**Dienstag, 17. März · 18.00 - 19.30 Uhr**  
**1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)**  
**online, Zoom**

Revolutionieren Sie Ihr Social Media Marketing mit Vizard.ai und weiteren KI-Tools! Erleben Sie live, wie ein Video in mehrere Reels verwandelt wird. Lernen Sie automatisiertes Posting und Zeitersparnis kennen - ideal für Content Creator und Marketingprofis.

**Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

**0417 online KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen**  
**Dienstag, 3. März · 19.30 - 20.15 Uhr**  
**1 Termin · 1 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)**  
**online, Zoom**

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/GLaYgHiY\\_Lg](https://youtu.be/GLaYgHiY_Lg)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse PowerPoint

**Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

Robin Weniger

## Smartphone

**0422 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)**  
**Montag, 18. Mai und Dienstag, 19. Mai · 10.00 - 13.00 Uhr**  
**VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 43,00 Euro**

Sie haben ein Smartphone, sind aber noch unsicher, etwas falsch zu machen oder wissen noch gar nicht, was man alles damit machen kann? In diesem Kurs in der Kleingruppe lernen Sie, welche Einstellungen beim Smartphone wichtig sind und wie Sie Apps herunterladen und Programme finden, die Ihnen den Alltag erleichtern. Lernen Sie, wie Sie sich mit dem Internet verbinden, zu fotografieren, Nachrichten und Bilder zu versenden sowie den praktischen Nutzen von Kalender, Navigation und viele andere interessante Dinge.

**Achtung: Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden.** Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggf. an ein Ladekabel. Nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones.

**Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.**

**Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer\*innen mitgebrachten Geräte!**

Höchstteilnehmerzahl: 6

Alexander Kindermann

**0423 iPhone und iPad – Alltagshelfer clever nutzen**  
**Dienstag, 14. April und Dienstag, 21. April · 18.00 - 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)**  
**VHS, Raum 10 · 2 Termine · 8 UStd. · 51,00 Euro**

Ein iPhone oder iPad kann vieles erleichtern: ob beim Orientieren mit Karten, beim Verwalten von Terminen, beim Versenden von Nachrichten oder beim

Abrufen von E-Mails. In diesem Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt, wie Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Geräts optimal einsetzen.

Von den grundlegenden Einstellungen und wichtigen Basisfunktionen über zahlreiche praktische Übungen bis hin zu weiterführenden Anwendungen und nützlichen Apps: Sie erhalten ein praxisnahes und leicht verständliches Rüstzeug für den sicheren Umgang mit Ihrem Gerät. Ergänzend werden hilfreiche Zusatzgeräte und anspruchsvollere Anwendungen vorgestellt, die den Einsatzbereich noch erweitern.

Der Unterricht ist stark praxisorientiert und lässt genügend Raum für Ihre individuellen Fragen und persönlichen Themenwünsche.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit und denken Sie an das Aufladen des Akkus (ggfs. Ladekabel mitnehmen).** Der Kurs umfasst zwei Termine und richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Fortgeschrittene, da das Vorwissen der Teilnehmenden flexibel berücksichtigt wird.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Alexander Kindermann

---

#### **0424 Digitaler Notfallpass & Gesundheits-Apps**

*Dienstag, 28. April · 18.00 - 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 10 · 1 Termin · 2 UStd. · 13,00 Euro*

Wussten Sie, dass Ihr Smartphone im Ernstfall wichtige Hilfe leisten kann? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie auf Android- und iOS-Geräten einen persönlichen Notfallpass einrichten, damit im Ernstfall sofort entscheidende Informationen verfügbar sind.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen ausgewählte Gesundheits-Apps vor - von einfachen Medikamentenerinnerungen bis hin zu umfassenden Fitness- und Gesundheitsprogrammen. Schritt für Schritt richten Sie gemeinsam im Kurs den digitalen Notfallpass ein und erhalten praxisnahe Tipps, welche Anwendungen sich besonders bewährt haben.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Android oder iPhone) mit und denken Sie an das Aufladen des Akkus (ggfs. Ladekabel mitnehmen).** Der Kurs ist praxisorientiert, leicht verständlich und für EinsteigerInnen ebenso geeignet wie für erfahrene NutzerInnen.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Alexander Kindermann

---

#### **0425 Unterwegs mit dem Smartphone – Navigations-Apps richtig einsetzen**

*Dienstag, 28. April · 19.45 - 21.15 Uhr*

*VHS, Raum 10 · 1 Termin · 2 UStd. · 13,00 Euro*

Ob zu Fuß, mit dem Rad oder im Auto: Navigations-Apps wie Google Maps, Apple Karten, Sygic oder HERE WeGo können den Alltag enorm erleichtern – vorausgesetzt, man weiß, wie man sie optimal nutzt. In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie Sie mit Ihrem Smartphone zuverlässig ans Ziel gelangen.

Wir üben gemeinsam, wie Adressen eingegeben, Routen mit Zwischenstopps geplant, der öffentliche Nahverkehr integriert und Offline-Karten gespeichert werden - besonders hilfreich für Urlaube ohne stabiles mobiles Internet. Zusätzlich erfahren Sie, welche Einstellungen für Standortfreigabe, Routenauswahl und aktuelle Verkehrsinfos sinnvoll sind.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Android oder iPhone) mit und denken Sie an das Aufladen des Akkus (ggfs. Ladekabel mitnehmen).**

Der Kurs eignet sich für EinsteigerInnen, die ihr Smartphone im Alltag oder auf Reisen sicher zur Navigation einsetzen möchten.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Alexander Kindermann

## **0426 WhatsApp – sicher und clever nutzen**

**Dienstag, 12. Mai · 18.00 - 19.30 Uhr**

**VHS, Raum 10 · 1 Termin · 2 UStd. · 13,00 Euro**

WhatsApp ist der meistgenutzte Messenger weltweit und längst mehr als nur eine App für Nachrichten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie WhatsApp optimal einsetzen - von den Grundlagen wie Chats, Sprach- und Videoanrufen bis hin zu praktischen Funktionen wie Gruppen, Broadcast-Listen, Statusmeldungen und Dokumentversand.

Anhand vieler Beispiele und Übungen erfahren Sie, wie Sie Kontakte verwalten, Fotos und Videos teilen, wichtige Sicherheitseinstellungen vornehmen und Ihre Privatsphäre schützen. So nutzen Sie WhatsApp nicht nur komfortabel, sondern auch sicher.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Android oder iPhone) mit und denken Sie an das Aufladen des Akkus (ggfs. Ladekabel mitnehmen).** Der Kurs eignet sich sowohl für EinsteigerInnen als auch für Teilnehmende, die ihr Wissen vertiefen möchten.

**Höchstteilnehmerzahl: 6**

**Alexander Kindermann**

---

## **0427 Mit der Deutschen Bahn-App unterwegs**

**Dienstag, 12. Mai · 19.45 - 21.15 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 13,00 Euro**

Die App der Deutschen Bahn macht das Reisen deutlich komfortabler: Fahrpläne abrufen, Tickets buchen, Echtzeitinformationen zu Verspätungen erhalten oder Sitzplätze reservieren – all das ist mit wenigen Klicks möglich.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit der DB Navigator-App. Wir üben gemeinsam, wie Sie Fahrten planen, Verbindungen vergleichen, digitale Tickets speichern und hilfreiche Zusatzfunktionen wie Echtzeitmeldungen oder Favoriten nutzen können.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Android oder iPhone) mit und denken Sie an das Aufladen des Akkus (ggfs. Ladekabel mitnehmen).**

Der Kurs ist für EinsteigerInnen geeignet, die die Bahn-App im Alltag oder auf Reisen effizient einsetzen möchten.

**Höchstteilnehmerzahl: 6**

**Alexander Kindermann**

## **Selbstentwicklung · Kommunikation**

### **0431 Gut „gestimmt“ durch den Tag – Stimmhygiene im Alltag und Beruf**

**Mittwoch, 4. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 4 Termine · 8 UStd. · 27,00 Euro**

Menschen, die viel im beruflichen Alltag sprechen müssen, leiden immer wieder an Erkrankungen des Stimmapparates. Die Stimme wird heiser und immer weniger belastbar. Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten auf, mit der eigenen Stimme sorgsam und sensibel umzugehen. Es werden Methoden gezeigt, wie Sie mithilfe von Atem- und Stimmübungen Ihre Stimme trotz hoher Belastungen gesund erhalten. Praktische Übungen stehen im Vordergrund.

Der Kurs ersetzt keine Stimmtherapie oder Logopädie!

**Bitte mitbringen:** Getränk (am besten Wasser), Isomatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und ggfs. einen Stift zum Schreiben

**Höchstteilnehmerzahl: 20**

**Barbara Knöner**