

## Beruf und Karriere

### Venise provençale

Adieu Venise provençale  
Adieu pays de mes amours  
Adieu cigalons et cigales  
Dans les grands pins chantez toujours  
Barques aux douces couleurs  
Collines rouges de fleurs  
Au loin je pars je vous laisse mon cœur  
Adieu Venise provençale  
Adieu pays de mes amours  
Cher petit village au bord de la mer  
Je te laisse en gage tout ce qui m'est cher  
L'éternel été d'un ciel enchanté  
Où j'ai cru vivre un jour tous mes rêves  
Pays que j'aimais je dois désormais  
Loin de toi m'en aller à jamais

La fillette brune qui m'avait tout bas  
Au clair de la lune fait de beaux serments  
Dans sa jolie main a brisé soudain  
Mes espoirs et toute ma tendresse  
C'est pourquoi je veux oublier ses yeux  
Et quitter cher pays ton ciel bleu

Adieu Venise provençale  
Adieu pays de mes amours  
Adieu cigalons et cigales  
Dans les grands pins chantez toujours

Adieu Venise provençale  
Adieu pays de mes amours

Text: Henri Alibert u. René Sarvil,  
Musik: Vincent Scotto

Fachbereichsleitung  
Gudrun Roth-Nußstein  
Tel. 0 94 01 52 55-11  
gudrun.roth-nussstein@vhs-regensburg-land.de

# Kompetenzentwicklung

## U210000 NEU

### Lese Freude in Kindertageseinrichtungen Eine Ausbildung für LesepatInnen

*Gudrun Hutmacher, Sprecherzieherin (univ.), und Petra Weiherer-Griesbeck, Dipl. Soz. Päd. (FH), Sprachberaterin*  
Zahlreiche Kindertageseinrichtungen im Landkreis suchen ehrenamtliche LesepatInnen, um die sprachliche Förderung ihrer Kinder zu unterstützen. Wenn Sie neben etwas Zeit auch Geduld, Humor und die Bereitschaft mitbringen, sich auf Kinder einzulassen, dann könnten Sie eine wertvolle Bereicherung für die sprachliche Förderung in Kindergärten und Horten sein.

Als Ehrenamtliche kommen Sie für einige Stunden in die Einrichtung, um kleineren Gruppen oder einzelnen Kindern vorzulesen.

Die Schulung vermittelt Ihnen:

- Die Bedeutung der Sprache - Wie schaffe ich eine redefreundliche Atmosphäre? - Motivieren/korrigieren/wiederholen, - Vorlesetechniken - Buchauswahl - Zusammenarbeit mit der Kindertageseinrichtung.

Wichtig: Wir suchen auch LesepatInnen, deren Muttersprache nicht deutsch ist, zum Beispiel türkisch oder russisch.

Für folgende Gemeinden wird gesucht: Bernhardswald, Neutraubling, Nittendorf, Mintraching, Regenstauf, Wenzenbach.

In Zusammenarbeit mit dem Kreisjugendamt, der Freiwilligenagentur und den Integrationsbeauftragten des Landkreises Regensburg.

**Samstag, 20.3.10, 9.00 - 13.00 Uhr**  
**Anmeldung erforderlich!**

**Lappersdorf, Volksschule (Aussichtsweg 17, EG, Zi. E/2)**

## U210001 NEU

### Lese Freude in Kindertageseinrichtungen Eine Ausbildung für LesepatInnen

*Gudrun Hutmacher, Sprecherzieherin (univ.) und Petra Weiherer-Griesbeck, Dipl. Soz. Päd. (FH), Sprachberaterin*  
Wie Kurs U210000

**Samstag, 17.4.10, 9.00 - 13.00 Uhr**  
**Anmeldung erforderlich!**

**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)**

## U210005 NEU

**Qualitätsmanagement in Arztpraxen**  
*Anja Lichtinger, Arzthelferin, QM-Beauftragte, ISO-Auditorin und QEP-Trainerin (KVB)*

Qualitäts- und Wirtschaftlichkeitsforderungen bestimmen das Gesundheitswesen der Zukunft. Diese Weiterbildung vermittelt ArzthelferInnen und anderen medizinischen Assistenzberufen die Grundlagen, Tools und Techniken des Qualitätsmanagements.

Themen:

- Welche Dokumente müssen für ein funktionierendes Qualitätsmanagementsystem vorliegen?
- Wie sollten diese Dokumente aussehen?
- Interne Audits richtig und effektiv durchführen.
- Erstellen von Verfahrens- und Arbeitsanweisungen
- Wie soll ein Handbuch gegliedert sein und was muss drin stehen?
- Wie läuft ein externes Audit ab? - Der Blick des Auditors
- Lebendiges Fehler- und Ideenmanagement.
- Was fordert die neue Din EN ISO 9001:2008

**8 x Mittwoch, 3.3.10 bis 5.5.10,**

**14.30 - 16.30 Uhr**

**119.00 Euro (6 - 18 Teiln.)**

**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 07)**

## U210009 NEU

**Gastro-Service-Schulung**  
*Gerhard Plotzki, Sommelier u. Serviermeister*

Sie möchten zur Aushilfe als Servicekraft oder Bedienung in einem Restaurant, Cafe, Bistro, einer Gastwirtschaft oder einer Serviceeinrichtung arbeiten und haben noch keine bzw. wenig Berufserfahrung.

Gerhard Plotzki vermittelt Ihnen in Theorie und Praxis alle wichtigen Themen, mit denen Sie an Ihrem künftigen Arbeitsplatz konfrontiert werden.  
Inhalt:

- Was wünschen sich Ihre Gäste? - Was macht eine gute Bedienung aus? - Was erwarten Arbeitgeber, Gastwirte von ihren Servicekräften? - Eindecken von Tischen. - Servieren von Tellern und Gläsern, sowie fachgerechtes Abräumen. - Empfehlen, Verkauf. - Servieren und öffnen von Weißwein, Rotwein und Sekt. - Verhalten bei Reklamationen. - Küchenfachausdrücke. - Teamgeist.
- Samstag, 17.4.10, 9.00 - 17.00 Uhr**  
**64.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**  
**Lappersdorf, Volksschule (Aussichtsweg 17, Küche)**

## U210010

### Emotionale Kompetenz

#### Mit Herz und Verstand zum Erfolg

*Heike Müller-von Essen, NLP-Lehrtrainerin, Coaching-Lehrtrainerin*

Richtig zuhören, sich in andere hineinversetzen, eigene Gefühle wahrnehmen und konstruktiv damit umgehen - all dies zusammen nannte man einst Herzensbildung. Heute sprechen wir von emotionaler Kompetenz - und definieren diese als Schlüsselqualifikation für beruflichen und privaten Erfolg. Weil Gefühle nicht nur das Allgemeinbefinden, sondern auch die Lernfähigkeit positiv beeinflussen, haben es emotional kompetente Menschen einfach leichter: Sie haben weniger Stress, sind gesünder, führen glücklichere Beziehungen und haben in ihrem Beruf meist die Nase vorn.

Wenn Sie diese Ziele auch für sich erreichen wollen - emotionale Kompetenz lässt sich erlernen!

**3 x Donnerstag, 15.4.10 bis 29.4.10, 18.00 - 22.00 Uhr**

**67.50 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung, inkl. Materialgebühr)**

**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)**

## U210011 NEU

**Souverän, sicher und gelassen...  
Schritt für Schritt zu mehr Mut und Selbstbewusstsein**

*Maria Anna Bogner, Gesundheitspäd. (SKA), Heilpraktikerin f. Psychotherapie*

Souverän, sicher und möglichst gelassen: Wer wünscht sich das nicht? Ob im Beruf oder im Privatleben - wie oft bleiben wir hinter unseren eigenen Möglichkeiten zurück, nur weil wir uns nicht „trauen.“

Lernen Sie verschiedene Wege kennen, die Sie zu mehr Selbstsicherheit und Zufriedenheit führen. Alte „bremsende“ Denkmuster können Sie aussortieren und durch hilfreichere Sichtweisen ersetzen, so dass Sie in Zukunft mit einem zuversichtlichen Gefühl Neues wagen. Kurze Spannungsübungen geben Ihnen Sicherheit für Notfälle. Mit einfachen Übungen aus der Klopfakupressur (EFT) unterstützen Sie Ihre Selbstakzeptanz. Freuen Sie sich auf Ihren eigenen Mut und darauf, den ersten Schritt zu tun.  
**Freitag, 23.4.10, 17.00 - 21.00 Uhr**  
**29.50 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**  
**Sinzing, Volksschule (VHS-Raum, Bergstr. 11)**

## U210020 NEU

### Gut bei Stimme im Klassenzimmer

*Sophia Ritz, Schauspiellehrerin (Berlin)*

Eine gute und tragbare Stimme ist für LehrerInnen besonders wichtig. Hierbei spielen neben deutlicher Aussprache Tragfähigkeit und Belastbarkeit der Stimme eine besondere Rolle. Sophia Ritz zeigt Ihnen, wie Sie Ihre stimmliche Präsenz und Lautstärke entscheidend verbessern, eine „angeschlagene“ Stimme regenerieren und die Resonanz Ihrer Stimme erweitern. Sie erfahren,

- wie man durch richtige Atmung und Körperspannung die Stimmgebung unterstützt
- wie man die Reichweite der Stimme erweitert, ohne sie zu belasten
- wie man durch richtige Aussprache die Verständlichkeit der Stimme erhöht
- wie man die angeschlagene Stimme zur Genesung anregt.

Sophia Ritz war nach ihrem Schauspielstudium an der Theaterhochschule „Hans Otto“ Leipzig an zahlreichen in- und ausländischen Bühnen engagiert (Schillertheater Berlin, Wiener Festwochen, Hebbel Theater Berlin, Théâtre de la Ville Paris, Queen-Elizabeth-Hall,



Theater am Turm Frankfurt). Sie unterrichtet an der Reduta Schauspielschule Berlin Rollengestaltung.

Bitte bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen.

**Samstag, 24.4.10, 9.00 - 16.00 Uhr**  
**60.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**

**Regenstauf, VHS im Turm (Hauptstr. 24, 2.OG)**

## U210030 NEU

### Führen ist Dialog - Persönlichkeitstraining am Pferd

*Dr. Hans Kopp*

Egal ob im Beruf oder im Privatleben, an der Spitze eines Unternehmens oder bei der Erziehung von Kindern: Entscheidend für Erfolg ist immer eine möglichst klare, eindeutige Aussage zu eigenen Positionen und Wünschen.

Zur Einübung dieser kommunikativen Fähigkeit bieten sich Pferde als Medium an, da sie als Herdentiere Rangordnungen genau kennen, in ihrem Verhalten sehr direkt und ohne jede Verstellung sind, sowie über eine exakte und klare Körpersprache verfügen. Der Umgang mit ihnen ist, von den Inhalten einmal abgesehen, kaum anders als mit menschlichen Partnern. Immer geht es um Führung und Partnerschaft, im Idealfall sogar um Harmonie.

Wir kommunizieren mit den Pferden spielerisch am Boden, mit nur einem langen Seil zwischen uns und dem Tier, und lernen uns gewaltfrei auch gegen anfänglichen Widerstand sowohl emotional als auch körpersprachlich kompetent durchzusetzen, ohne dabei die Partnerschaft infrage zu stellen. Wir lernen, wo unsere Körpersprache und unser inhaltliches Ziel auseinanderklaffen, so dass beim Partner eine zweideutige Information ankommen muss, und wir lernen, wie wir beides überzeugend in Einklang bringen.

Wer will, kann das Erlernte auf dem Pferderücken anwenden.

Bitte festes Schuhwerk und robuste Kleidung mitbringen

**Sa./ So., 12./ 13.06.10, 10.00 - 16.00 Uhr**  
**88.50 Euro (6 - 9 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**

**Bernhardswald, Steinrinnen 1**

## BERUF

## U210040

### Zwischen Himmel und Erde - Erlebnis Hochseilgarten Hammertal

*Judith Schmidt, Hochseilsicherheitstrainerin*

Im Hochseilgarten können die heute so wichtigen sozialen und emotionalen Kompetenzen trainiert und Fähigkeiten, die ein Team ausmachen, entwickelt werden. Der Handlungsort Wald bietet zudem den ökologischen Rahmen für diese nicht alltägliche Herausforderung in der Natur. Ein unvergessliches Erlebnis, hier lassen sich emotionale und mentale Grenzen erfahren, Nervenkitzel und Adrenalinschub spüren, der Triumph über die eigenen Ängste erleben. Die erfolgreiche Bewältigung einer Übung steigert das Selbstwertgefühl, trägt zur Bildung von Selbstvertrauen bei, entwickelt Kommunikations-, Kooperations- und Teamfähigkeit.

Der Hochseilgarten Hammertal ist im Wald in einer Höhe von 8 - 12 m aufgebaut. Um teilnehmen zu können, ist keine besondere Fitness erforderlich. Sie werden von zwei Hochseilsicherheitstrainern betreut, die Ausrüstung wird gestellt. Bitte festes Schuhwerk (Wander- oder Trekkingschuhe), bequeme Kleidung, evtl. Ersatzkleidung mitbringen.

**Samstag, 12.6.10, 10.00 - 14.00 Uhr**  
**25.00 Euro (10 - 25 Teiln.)**

**Ihrlerstein, Hochseilgarten Hammertal (Treffpunkt: Naturfreundehaus Sausthal 3)**

## U210101

### Der Konkurrenz eine Nasenlänge voraus Marketing für ExistenzgründerInnen und junge UnternehmerInnen

*Dagmar Stefanie Menke, Multimediadesignerin, Hochschulökonom Marketingmanagement*

„Marketing“ bezeichnet jedes unternehmerische Planen und Handeln, das sich am Markt orientiert. Es umfasst alle Anstrengungen eines Unternehmens, den Verkauf der eigenen Produkte zu fördern. Sie lernen ein einfaches Marketingkonzept mit kleinem Budget und wenigen unkomplizierten Schritten zu erstellen und sammeln Ideen für ein effektives und preiswertes Werbekonzept, z. B. eine eigene Homepage, Flyer, Visitenkarte, soziale Netzwerke (Facebook, xing ..) Packen Sie's an!  
**2 x Freitag, 16.4.10 bis 23.4.10, 19.30 - 22.00 Uhr**

**43.50 Euro (6 - 12 Teiln., zuzügl. 10,00 Euro Materialgebühren, keine Ermäßigung)**

**Regenstauf, VHS im Turm (Hauptstr. 24, 2.OG)**

## U210110

### Überhaupt nicht cool: mit Kaugummi zum Chef

#### Umgangsformen für Jugendliche

Anna Berger, Diplom-Pädagogin

Gute Umgangsformen: Sie sind ein Garant für Erfolg im Beruf, schaden aber auch in Schule und Privatleben keinesfalls. Aber: Was sind eigentlich gute Umgangsformen?

Anna Berger stellt die wichtigsten vor:

- Vorstellen, Grüßen und Begrüßen, - Dresscodes, - Gesprächsführung und „Smalltalk“, - Tischmanieren, - Bewerbung und Vorstellungsgespräch.

Am Ende gibt's ein Zertifikat für Euere Bewerbungsmappe.

**Samstag, 24.4.10, 10.00 - 17.00 Uhr**

**38.00 Euro (7 - 10 Teiln., inkl. Materialgebühren, keine Ermäßigung)**

**Lappersdorf, Volksschule (Aussichtsweg 17, EG, Zi. E/2)**

## U210120

### Gewinne, ohne zu kämpfen - die Strategie des Sun Tsu

Karl Högerl, Trainer

Sun Tsu war ein chinesischer Militärstrateg und Philosoph. Seine immer noch hochaktuelle Kernaussage war, es sei am Besten zu siegen, ohne kämpfen zu müssen. Auf seine Ideen berufen sich Managementexperten bis heute - so lassen sich moderne Führungsinstrumente wie „Balanced Score Card“ und das „Scoring Verfahren“ auf ihn zurückführen. Lernen Sie die Strategien von Sun Tsu kennen! Damit auch Sie ohne Kampf zu Ihrem Ziel kommen, beruflich wie privat.

**Montag, 17.5.10, 18.00 - 21.00 Uhr**

**22.00 Euro (6 - 12 Teiln., inkl. Materialgebühren, keine Ermäßigung)**

**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 07)**

## U210150

### Sie können mehr, als Sie wissen ProfilPass

Britta Loutzenhiser-Brandt, BA, Profil-Pass-Beraterin

Für den Beruf und im Privatleben ist es wichtig zu wissen, was man gut kann. Meistens sind uns jedoch nur unsere formellen Kompetenzen bewusst, also diejenigen Fähigkeiten und Kenntnisse, die durch Abschlüsse und Zeugnisse dokumentiert sind. In vielen Tätigkeitsfeldern gibt es jedoch keine Zeugnisse - trotzdem lernen wir hier eine Menge. In diesem Seminar beleuchten Sie mit dem ProfilPASS systematisch Ihre Biografie in unterschiedlichen Bereichen, z. B. Schule, Hobby, Ehrenamt, Zivildienst oder Bundeswehr oder Haushalt und Familie. Mit einer Beraterin arbeiten Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken heraus und ermitteln, an welchen Punkten Sie noch etwas tun könnten. Dies nutzt Ihnen, wenn Sie sich beruflich weiterentwickeln möchten, Ihren Eintritt oder Wiedereintritt ins Erwerbsleben planen, sich beruflich oder persönlich neu orientieren möchten oder um zukünftige Lernvorhaben zu planen.

Der ProfilPASS bietet auch ein Gerüst, um eigene Ziele festzulegen und die nächsten Schritte auf dem Weg dorthin zu planen. Nach Abschluss des Basisseminars haben Sie die Möglichkeit, weiter mit dem ProfilPASS zu arbeiten, unter anderem können Sie an der vhs ein Einzelcoaching buchen. Als Vorbereitung auf das Seminar ist es nützlich, wenn Sie schon einmal über ihre Biografie nachdenken und sich die wichtigsten Schnittstellen bewusst machen. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.profilpass.de](http://www.profilpass.de)

**3 x Donnerstag, 15.4., 29.4. und 10.6.10, 18.15 - 21.30 Uhr**

**93.00 Euro (6 - 8 Teiln., inkl. 28.00 Euro Materialgebühren, keine Ermäßigung)**  
**Nittendorf, Neues Rathaus (1. OG, Zi. 107, Marktplatz 3, Eingang im Durchgang zw. Rathaus u. Polizei)**

## Konflikt

### U210200

#### Das lass ich mir nicht gefallen...

##### Verbale Angriffe abwehren

Dieter Felbinger, Verhaltenstrainer

Ob im Beruf, ob im Privatleben - immer wieder können Sie in Situationen geraten, in denen Sie sich gegen Angriffe, Vorwürfe, Kritik wehren müssen. Nicht immer bleibt Ihr Gegner fair.

Dieter Felbinger vermittelt Ihnen ein breites Spektrum von rhetorischen Möglichkeiten, mit denen Sie sich gegen verbale Angriffe zur Wehr setzen können: - Die klassischen Kontermethoden, - Unfairen Menschen die „rote“ Karte zeigen, - Verhalten bei Beleidigungen, - Die Taktik der Verunsicherung, - Dem Gegner den Wind aus den Segeln nehmen, - Die Kunst, dem Gegner eine Brücke zu bauen.

**Donnerstag, 6.5.10, 18.15 - 22.00 Uhr**

**28.00 Euro (8 - 14 Teiln., keine Ermäßigung)**

**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)**

## Kommunikation

### U210300

#### Die Magie der Schlagfertigkeit

Wolfgang Seifert, Dipl.-Psychologe

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein - lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um die Situation zu gestalten und Missverständnisse und Blockaden zu vermeiden: Eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht, und ein echter Dialog findet statt. Das sind die Seminarinhalte:

- Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima? - Spielregeln der Schlagfertigkeit, - Fragetechniken und aktives Zuhören, - Schwierige Situationen kreativ meistern  
**Mittwoch, 24.3.10, 18.00 - 22.00 Uhr**  
**34.00 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**

**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 06)**

### U210301 NEU

#### Verhandlungstraining: Das Harvard-Konzept

Wolfgang Seifert, Dipl.-Psychologe

Sie möchten bestimmt in der Sache und dabei weich zu Ihren VerhandlungspartnerInnen sein? Dann gestalten Sie Ihre Verhandlungen im beruflichen und privaten Alltag doch kreativ mit dem Harvard-Konzept! Hier lernen Sie, wie Sie Ihre Kräfte nicht damit verschleifen, indem Sie auf Positionen verharren - sondern wie Sie Lösungen entdecken, ohne sich gegenseitig zu blockieren. Wir werden das Harvard-Konzept anhand von Fallbeispielen kennen lernen und in Übungen praktisch anwenden.  
**Freitag, 7.5.10, 17.00 - 21.00 Uhr**  
**34.00 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**

**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 07)**

### U210305

#### Souverän vor Publikum: Sprechen ohne Angst

Pia Pollicini, Dipl. Ing., Sprecherzieherin, Kommunikationstrainerin

Kennen Sie das auch? Sie sollen eine Rede oder einen Vortrag halten, bei Ihrem Chef vorsprechen oder wollen eine Frage beim Elternabend stellen. Und schon ist sie da: Die Angst zu sprechen! Die Stimme zittert, die Hände schwitzen, die Luft bleibt weg, Sie versprechen sich oder verlieren gar den Faden ...

## BERUF

### U210322 NEU

#### Wie man seine Mitmenschen langweilt!

Stefan Riermaier, Dipl.-Soziologe, Pädagoge M.A. (Univ.), und Stephanie Bretl, M.A.

Wer nicht weiß, nach welchen Grundprinzipien unsere Wahrnehmung und Aufmerksamkeitshaltung funktionieren, steht in Gefahr, in Referaten oder Präsentationen eher einzuschlafen als zu überzeugen oder zu begeistern. Nicht nur im Beruflichen kann die Darstellungsweise von Sachverhalten entscheidend sein.

Wenn man grundsätzlich Themen interessant und spannend vermitteln will, muss man nicht nur Basiswissen zur Kommunikation haben, sondern auch unterstützende Hilfsmittel gezielt und sicher einsetzen.

Neben theoretischem Wissen stellen wir Ihnen verschiedene Formen der Präsentation vor und erläutern, welche Instrumente bzw. Utensilien sich für bestimmte Zwecke besonders eignen, damit Ihr Publikum gerne zuhört und auch versteht, was Sie ihm sagen wollen.

**Samstag, 8.5.10, 10.00 - 18.00 Uhr**  
**49.50 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**

**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 06)**

Pia Pollicini wird mit Ihnen zusammen anhand vieler praktischer Übungen Wege finden, Ihre Sprechangst zu überwinden.  
Inhalt:

- Persönliche Sprechangst hinterfragen  
- Möglichkeiten der Atemtechnik und Entspannung erfahren  
- Redefertigkeit trainieren

**4 x Mittwoch, 17.3.10 bis 21.4.10, 18.30 - 21.30 Uhr**

**79.00 Euro (6 - 8 Teiln., keine Ermäßigung)**

**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 07)**

### U210320 NEU

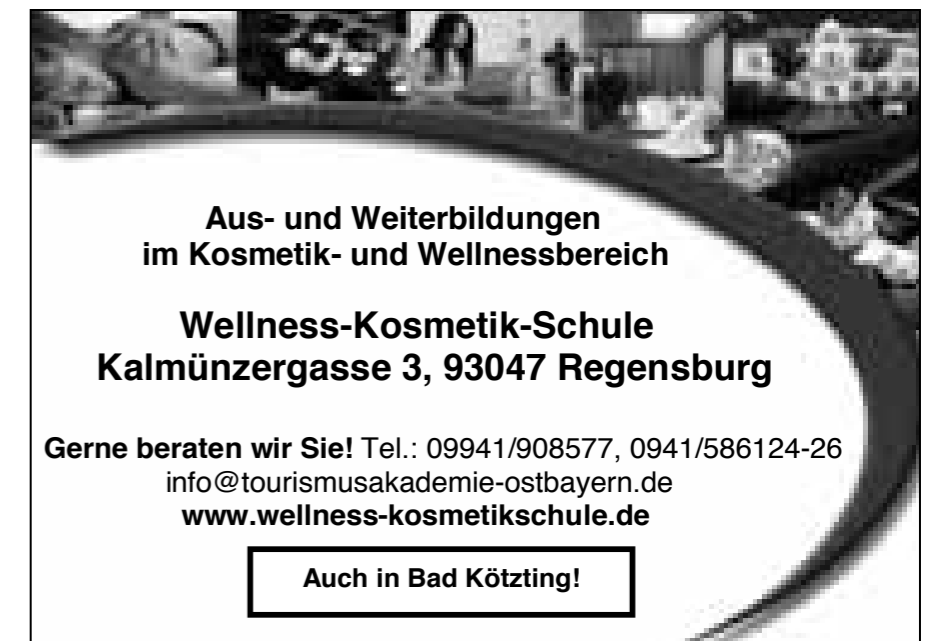
#### Kommen, sehen, siegen

Stefan Riermaier, Dipl.-Soziologe, Pädagoge M.A. (Univ.), und Stephanie Bretl, M.A.

Sicheres Auftreten, Überzeugungskraft und Ausstrahlung sind im privaten und beruflichen Umfeld zentrale Schlüssel für den Erfolg. Neben Äußerlichkeiten ist vor allem die innere Einstellung entscheidend. Ein gelungener Auftritt beginnt nicht in der Modeboutique und Stilberatung ist keine Geschmacksfrage. Dass Sie dabei Ihre Persönlichkeit nicht verbiegen müssen, sehen Sie anhand vieler Beispiele und Übungen in diesem Seminar. Bringen Sie Kleidung mit, die Ihnen besonders zusagt.

**Samstag, 24.4.10, 10.00 - 18.00 Uhr**  
**49.50 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**

**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 06)**



**Aus- und Weiterbildungen  
im Kosmetik- und Wellnessbereich**

**Wellness-Kosmetik-Schule  
Kalmünzergasse 3, 93047 Regensburg**

**Gerne beraten wir Sie! Tel.: 09941/908577, 0941/586124-26**  
**info@tourismusakademie-ostbayern.de**  
**www.wellness-kosmetikschule.de**

**Auch in Bad Kötzing!**

## U210328

### Mehr erreichen durch sicheres Auftreten

Dieter Felbinger, Verhaltenstrainer

Unsere Mitmenschen behandeln uns so, wie wir auf sie wirken: Treten wir selbstbewusst auf, dann genießen wir ihre Achtung, unsere Meinung wird respektiert, und letztlich erreichen wir unsere Ziele. Wirken wir hingegen unsicher, lassen keinen festen Standpunkt erkennen, dann werden wir übervorteilt, ausgenutzt und manipuliert. Denn Unsicherheit gilt als Schwäche. In diesem Kurs erhalten Sie eine Vielzahl von Tipps und Anregungen, wie Sie – erfolgreiche Gespräche führen – sich sprachlich gewandt ausdrücken – den eigenen Standpunkt behaupten – durch Körpersprache einen souveränen Eindruck erwecken – sich taktisch klug verhalten – kritische Situationen meistern.

**Mittwoch, 9.6.10, 18.15 - 22.00 Uhr**

**28.00 Euro (8 - 14 Teiln., keine Ermäßigung)**

Regenstauf, VHS im Turm (Hauptstr. 24, 2.OG)

## U210330

### Ein Blick sagt mehr als tausend Worte...

#### Körpersprache richtig deuten und einsetzen

Alfons Kraus, Diplom-Rechtspfleger (FH)

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Ihr Gegenüber wirklich das meint, was es sagt? Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie selbst auf andere wirken? Wollten Sie schon immer einmal etwas über die Körpersprache erfahren? Nur 10 % aller Informationen eines Gesprächs werden mit Worten transportiert, 90 % (!) hingegen über die Körpersprache (nonverbal). Über den verbalen Kanal kommen die Fakten. Auf dem nonverbalen Kanal werden die dazugehörenden Gefühle, Stimmungen und Zwischentöne transportiert. Wenn das kein guter Grund ist, sich intensiv mit der Körpersprache zu befassen und diese gezielt einzusetzen!

**Freitag, 19.3.10, 18.00 - 21.00 Uhr**

**26.00 Euro (6 - 12 Teiln.)**

Regenstauf, VHS im Turm (Hauptstr. 24, 2.OG)



## U210335

### Die Macht der Sprache

#### Sich mit den richtigen Worten durchsetzen

Alfons Kraus, Diplom-Rechtspfleger (FH)

Haben Sie manchmal den Eindruck, Sie könnten Ihre Anliegen deutlicher formulieren? Oft genügen schon kleine, scheinbar unwesentliche Veränderungen in Sprache bzw. Denken, um positive Wirkungen zu erzielen.

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, Ihre alltäglichen Redewendungen zu betrachten und zu hinterfragen. Sie können erkennen, ob Ihre Sprache in der jeweiligen Situation hilfreich oder kontraproduktiv ist. Sie lernen Alternativen für einen bewussten Sprachstil zu entwickeln.

**Donnerstag, 29.4.10, 18.00 - 21.00 Uhr**

**26.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**

Beratzhausen, Volksschule (Schulweg 8, Musikzimmer)

## U210340 NEU

### Smalltalk trainieren

#### Kontakte und Geschäfte sicher und souverän anbahnen

Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom

Freundlich und offen auf Menschen zugehen, um aus einem viel versprechenden Beginn mehr werden zu lassen. Viele Menschen möchten geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen. Sie wollen sich gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.

Wir werden Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

**Samstag, 20.3.10, 9.00 - 16.45 Uhr**

**64.00 Euro (8 - 12 Teiln.)**

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 06)

## U210345

### Die Kraft der Komplimente

Alfons Kraus, Diplom-Rechtspfleger (FH)

Wie oft machen Sie Ihrem/r PartnerIn ein Kompliment? Wir oft loben Sie Ihre Kinder? Wie oft sprechen Sie Ihren KollegInnen oder MitarbeiterInnen Ihre Anerkennung aus? - Und was machen Sie, wenn Sie ein Kompliment bekommen? Nehmen Sie es freudig an oder ist es Ihnen peinlich?

Ein Lob oder Kompliment zur rechten Zeit kann motivieren, ungeahnte Kräfte freisetzen und Beziehungen verbessern. Unterlassene oder gar falsch angebrachte Anerkennung hingegen kann destruktiv wirken und Beziehungen verschlechtern.

Dieser Abend ist für alle, die das eigene Lob-Verhalten reflektieren und Ihre Fähigkeit, Anerkennung auszudrücken, weiterentwickeln wollen.

**Freitag, 26.3.10, 18.00 - 21.00 Uhr**

**26.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**

Lappersdorf, Volksschule (Aussichtsweg 17, EG, Zi. E/4)

## U210350

### Sag nicht, was du denkst - sag, was du brauchst!

#### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Heike Müller-von Essen, NLP-Lehrtrainerin, Coaching-Lehrtrainerin

Ihr Chef braust auf, Ihre Partnerin schmolzt, Ihr Sohn motzt, Ihnen platzt der Kragen - und dabei wünschen Sie sich nichts mehr als guten Kontakt und erfreuliche Beziehungen in Familie und Beruf.

Wie Sie aus alten Gesprächsmustern aussteigen und hinter Vorwürfen und Angriffen die eigentlichen Gefühle und Bedürfnisse heraushören können - das wird Ihnen dieses Intensiv-Training nahe bringen.

Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg ermöglichen Ihnen, auch in heiklen Situationen Beziehungen versöhnlich zu gestalten und sich dabei auf friedliche Weise wirkungsvoll Gehör zu verschaffen.

**5 x Montag, 15.3.10 bis 26.4.10,**

**18.00 - 21.00 Uhr**

**98.00 Euro (6 - 12 Teiln., inkl. Materialgebühren, keine Ermäßigung)**

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)



## U210355 NEU

### Respektvoll sprechen

Erwin Hauser, Kommunikationstrainer, NLP-Lehrtrainer

Sie kennen es sicherlich: Sie sagen zu Ihrem Gegenüber „ Sei bitte ordentlicher“ - doch Ihre Äußerung führt nicht zum gewünschten Ergebnis. Lernen Sie Techniken kennen, um erfolgreich „schwierige“ Gespräche zu führen. Sie erfahren, wie Sie klare Aussagen treffen und im Gespräch präsent und überzeugend auftreten. Außerdem lernen Sie ehrlich zu loben, denn Sprache ist mehr als Worte.

**Donnerstag, 20.5.10, 18.00 - 21.00 Uhr**

**23.00 Euro (8 - 14 Teiln., keine Ermäßigung)**

Donaustauf, Volksschule (Jahnstr. 9)

## U210360

### Der Königsweg zum Kunden:

#### Kommunikation am Telefon

Christian Eidel, Personaltrainer

Mit Kunden und Lieferanten zu telefonieren ist eine hohe Kunst, die regelmäßiges Training braucht. Manchmal entscheidet sie, wer am Markt die Nase vorn hat. Telefonieren ist die Königsdisziplin im Marketing!

Kursinhalt:

- die positive Einstellung, - Kundenbewusstsein, - Stimme und Mimik, - der eingehende Anruf, - Leitsystem, - kundenorientiertes Formulieren, - Reklamationsbehandlung, - Fragetechniken, - Killerbemerkungen, - Störfaktoren im Umgang mit Anrufern ausräumen, - 10 Telefon-Grundsätze.

So gelingen auch schwierige Gespräche souverän!

**Samstag, 19.6.10, 10.00 - 16.00 Uhr**

**38.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 09)

## Kognition

## U210400 NEU

### Suche dir Freunde, bevor du sie brauchst

#### Beziehungen aufbauen und nutzen

Joachim Giesen, Mastercoach

Beziehungen und Freunde brauchen Sie in allen Lebenslagen. Wie tröstlich ist es, sich in Notlagen auf sie verlassen zu können. Wie befreiend ist es, sich von Freunden verstanden und angenommen zu fühlen. Und auch im Beruf kommen Sie mit Können und Wissen allein heute nicht weiter.

Beziehungsnetze entstehen aber nicht von selbst. Joachim Giesen zeigt Ihnen die vielfältigen erfolgreichen Methoden des Beziehungsknüpfens. Darüber hinaus erarbeiten Sie sich einen persönlichen Aktionsplan, mit dem Sie sofort starten!

Inhalte:

- Das persönliche Beziehungsmarketing.
- Warum Ihr berufliches Netzwerk für Sie unentbehrlich ist, und wie Sie es knüpfen.
- Die Datei der Freunde und wie Sie sie nutzen.
- Gewinner machen den ersten Schritt - weg mit Hemmungen.
- Die Top-Ten der größten Fehler.
- Die acht erfolgsversprechendsten Möglichkeiten der Kontakthanbahnung.
- Die elf Gebote guter Beziehungspflege.

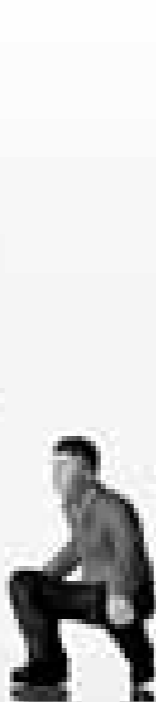
Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Samstag, 27.3.10, 10.00 - 16.00 Uhr**

**44.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung, zuzügl. 10 Euro für Skript, falls gewünscht)**

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 06)

(Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 06)



## BERUF

## U210410 NEU

### Weg damit!

#### Mehr Lebensqualität durch „Entrümpeln“

Andrea Nitzsche, Dipl. Soz. Päd. (FH), Coach

Übervolle Schränke und beladene Schreibtische, vollgestellte Wohnungen, überquellende Adressbücher und Terminkalender - wer kennt das nicht. Wo bleibt da noch Raum und Zeit für sich selbst und die Freude am Leben an sich? - Doch wie sich lösen von all dem „Zuviel“?

Zuerst geht es um das „Ausmisten“ von Überflüssigem im Umfeld. Überblick und neues Wohlbefinden stellt sich so Stück für Stück fast von selbst ein.

Am zweiten Abend folgt der innere „Frühjahrsputz“: Abschied von verstaubten Gedanken, lästigen Gewohnheiten und vom ständig wiederkehrenden schlechten Gewissen, das uns bisher daran hindert, uns von etwas zu trennen. Sie gewinnen dadurch zunehmend mehr Übersicht und Klarheit, Zeit für das Wesentliche - und verspüren mehr Gelassenheit und Ruhe insgesamt. Die Lebenszufriedenheit im eigenen Zuhause, mit sich selbst, - und auch mit Ihren Mitmenschen kann (wieder) wachsen und schafft Platz für das, was Ihnen wirklich l(i)ebenswert ist.

Zahlreiche praktische Anregungen, interaktiver Austausch und einfache Entspannungsübungen machen Ihnen Mut, in und um Ihr Leben „aufzuräumen“. Freuen Sie sich darauf!

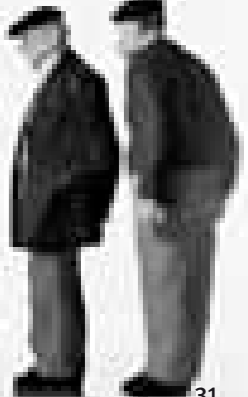
Bitte Schreibzeug mitbringen.

**2 x Montag, 12.4.10 bis 19.4.10,**

**18.30 - 21.30 Uhr**

**44.00 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 07)



## U210420 NEU

### Mind-Mapping und Gedächtnistraining

Wolfgang Seifert, Dipl.-Psychologe

Wie häufig wünschen wir uns ein gutes Gedächtnis und die Fähigkeit „assoziativ“ zu denken? Quasi als Bausteine für unseren Erfolg?

Mind-Mapping ist eine ideale Methode, um erfolgreich zu planen, zu organisieren, um komplexe Aufgaben zu lösen. Die bildhafte Form der Darstellung erschließt das ganze Gehirn und belebt Ihr kreatives Potential. Die Leistungen unseres Gehirns lassen sich mit einfachen Techniken schnell und mühelos steigern.

Lernen Sie mit Mind Mapping die Methode der Gedächtniskünstler kennen und anwenden!

**Mittwoch, 28.4.10, 18.00 - 22.00 Uhr**

**34.00 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 07)

**Sie wollen Ihre Mind Maps am PC erstellen? Dann nutzen Sie doch die Freeware Free Mind! Wie das geht erfahren Sie im Kurs U245201 (S. 42).**

## U210430 NEU

### NLP-Einführungskurs

Monika Stemmer, NLP-Trainerin (DVNLP)

Das NeuroLinguistische Programmieren (NLP), Schule für Kommunikation, Entfaltung und Selbstmanagement, bietet nützliches Handwerkszeug für alle, die mit Menschen umgehen und arbeiten - im Business-Bereich, im sozialen und pädagogischen Bereich, in Therapie und Beratung und natürlich auch im privaten Umfeld. Dieser NLP-Einführungskurs ist auf die praktischen Bedürfnisse des Alltags zugeschnitten und gedacht für alle, die

- neugierig sind auf neue Sichtweisen,
- wissen wollen, was hinter dem N - L - P steckt,
- erfolgreich kommunizieren wollen,
- mit sich selbst in gutem Kontakt sein wollen,
- sich beruflich und privat weiterbilden wollen oder
- sich überlegen, eine NLP-Ausbildung zu beginnen.

Bitte Schreibsachen mitbringen.

**Freitag, 25.6.10, 18.00 - 22.00 Uhr**

**Samstag, 26.6.10, 9.00 - 18.00 Uhr**

**82.50 Euro (6 - 16 Teiln., keine Ermäßigung)**

Regensburg, Bismarckplatz 9, INLP, Integrative Akademie

## Verwaltungsdienst, Vorbereitung auf die Einstellungsprüfung

Bitte beachten: Die Anmeldung zu den Vorbereitungskursen ersetzt nicht die Anmeldung zur Prüfung beim Bayerischen Landespersonalausschuss. Auskunft und Online-Anmeldung im Internet unter [www.bayerischer-landespersonalausschuss.de](http://www.bayerischer-landespersonalausschuss.de).

Auskunft erteilt auch die Berufsberatung bei der Agentur für Arbeit

### U220000

#### Vorbereitung mittlerer nichttechnischer Verwaltungsdienst

Dr. phil. Manfred Krapf, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Vorbereitungskurs auf die Einstellungsprüfung im Juli 2010.

Der Kurs bereitet auf die Einstellungsprüfung (Ausleseverfahren) für die Laufbahn des mittleren nichttechnischen Verwaltungsdienstes in Bayern vor.

Einen genauen Stoffplan schicken wir Ihnen gerne auf Anfrage zu.

Kosten für Kopien werden vom Kursleiter eingesammelt.

**6 x Freitag, 21.5.10 bis 9.7.10,**

**17.15 - 21.00 Uhr**

**98.00 Euro (6 - 12 Teiln.)**

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 09)

### U220001

#### Vorbereitung gehobener nichttechnischer Verwaltungsdienst

Dr. phil. Manfred Krapf, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Vorbereitungskurs auf die Einstellungsprüfung im Oktober 2010.

Der Kurs bereitet auf die Einstellungsprüfung (Ausleseverfahren) für die Laufbahn des gehobenen nichttechnischen Verwaltungsdienstes in Bayern vor.

Einen genauen Stoffplan schicken wir Ihnen gerne auf Anfrage zu.

Kosten für Kopien werden vom Kursleiter eingesammelt.

**6 x Freitag, 16.7.10 bis 1.10.10,**

**17.15 - 21.00 Uhr**

**98.00 Euro (6 - 12 Teiln.)**

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 13)

## Schulergänzende Maßnahmen

### U230000

#### Tastschreiben am PC

#### Für SchülerInnen ab der 6. Jahrgangsstufe

Michaela Manzinger, Fachlehrerin Textverarbeitung/IT

Viele SchülerInnen sitzen täglich am PC, um ein Referat zu schreiben, ein paar E-Mails zu beantworten, um zu chatten etc. Umso erstaunlicher ist es, dass kaum jemand von ihnen das 10-Finger-Tastschreiben beherrscht. Dabei ist dieses eine wichtige Grundlage für den sicheren und zügigen Umgang mit der PC-Tastatur, wenn längere Arbeiten und Texte zu erstellen sind.

Eine neue Lernmethode macht es möglich, das 10-Finger-Tastschreiben (ohne auf die Tastatur zu sehen) nach nur 5 Unterrichtseinheiten zu beherrschen. Durch multisensorisches, gehirngerechtes Lernen werden unterschiedliche Lerntypen angesprochen. Wer mag, kann am Ende des Kurses an einer Online-Abschlussprüfung teilnehmen.

**5 x Freitag, 16.4.10 bis 14.5.10,**

**17.00 - 18.30 Uhr**

**54.00 Euro (8 - 15 Teiln., inkl. 19.50 Euro**

**Materialgebühren, Arbeitsbuch und**

**Übungssoftware)**

Lappersdorf, Volksschule (Aussichtsweg 17, Zi. I/2, Altbau 1. OG)

### U230010 NEU

#### Verbessere deine Muttersprache!

#### Lese- und Schreibtraining für Grundschul Kinder mit Muttersprache Russisch

Olga Gribanova

Ihre Kinder beherrschen ihre russische Muttersprache mündlich perfekt, beim Lesen und Schreiben aber gibt es Probleme? Es wäre schade, die große Chance, die die Zweisprachigkeit für Ihre Kinder bedeutet, nicht zu nutzen. Olga Gribanova unterstützt Kinder im Grundschulalter, die Kenntnisse ihrer Muttersprache systematisch zu verbessern und auszubauen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

**15 x Mittwoch, 17.3.10 bis 21.7.10,**

**16.15 - 17.45 Uhr**

**98.00 Euro (8 - 12 Teiln.)**

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 11)

### U230020

#### Lerntraining: Spielend Lernen lernen Für SchülerInnen der 6. - 8. Jahrgangsstufe

Heike Müller-von Essen, NLP-Lehrtrainerin, Coaching-Lehrtrainerin

Leichter, schneller, effektiver lernen. Das Gelernte behalten. Mehr Zeit für Freunde, Sport u. ä., weniger Stress mit den Eltern. So geht das:

Modul 1: Mit dem Buch unter dem Kopfkissen

Unser Gedächtnis funktioniert über Bilder, für die es, im Gegensatz zu Zahlen und Wörtern, einen unendlich großen Speicher hat. Wir üben „das Bilder machen“, d.h. komplexe Inhalte mittels Bilder darzustellen.

Modul 2: Vokabelzauber  
Wie lernt man Vokabeln? Wie gestaltet man am wirkungsvollsten Lernkärtchen? Wir aktivieren mit einer bestimmten Augenstellung unser Langzeitgedächtniszentrum und werden sehen, wie einfach vieles sein kann.

Modul 3: Nur weil ich glaube, ich kann es nicht

Oft hindern uns Sätze wie „ich kann das sowieso nicht“ oder „dazu bin ich zu dumm“ am effizienten Lernen. Wir verwandeln solche Sätze in positive Energie.

Modul 4: Geografie, Geschichte und Konsorten

Texte inhaltlich erfassen und strukturieren, ganze Referate (be-)halten - das funktioniert am besten mit Hilfe von Schlüsselwörtern. Diese zu hören und zu erfassen trainieren wir anhand von Kurzgeschichten.

Modul 5: Mindmaps

Ein weiteres Hilfsmittel sind Mindmaps, wir üben sie zu gestalten und zu benutzen.

Der Elternabend fasst die Lernmethoden zusammen. Er gibt Tipps und Tricks zum Umgang mit dem pubertierenden Nachwuchs, mit dem zu lernen ja vielfach eine größere Herausforderung darstellt als die Durchquerung der Sahara.

**5 x Donnerstag, 18.3.10 bis 29.4.10,**

**16.00 - 17.30 Uhr**

**42.50 Euro (6 - 12 Teiln.)**

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)

oder ein Brioche mitbringen kann zu seinem Café au Lait, ohne dass der Wirt etwas daran zu bemängeln hätte; mit dem kostenlosen WLAN-Anschluss; ... mit der Vielfalt ihrer Produkte – Olivenöl, Lindenblütensirup, Lavendelhonig, Steinpilz- und Wildschweinsalami, Käse, Pfirsiche und Wein.“ (Jakob B.)

## BERUF

### U230021

#### Konzentriert geht's wie geschmiert Marburger Konzentrationstraining für Vorschulkinder

Monika T. Karsten, Lerntherapeutin (DPS-Zertifikat), Heilpraktikerin

Das Marburger Konzentrationstraining ist konzipiert für Kinder, die unaufmerksam, ablenkbar und wenig ausdauernd sind, die motorisch unruhig und überaktiv sind, die impulsiv und schwer steuerbar sind, aber auch für Kinder, die träumen, sehr lange brauchen, bis sie eine Aufgabe anfangen, häufig Flüchtigkeitsfehler machen, ihre Arbeitsmaterialien nicht zusammen halten können und Gelerntes schon nach kurzer Zeit vergessen haben.

Eng verbunden mit dem Konzentrations-training ist das Elterntraining, bei dem Eltern Hilfen für den Alltag erhalten, um den Lernprozess ihrer Kinder erfolgreich zu unterstützen.

**6 x Fr., 16.04.10 bis 21.05.2010,**

**13.30 - 14.45 Uhr, sowie 2 Elternabende**

**nach Absprache**

**85.00 Euro (5 - 6 Teiln.)**

Regenstau, Praxis Monika T. Karsten (Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

### U230022

#### Konzentriert geht's wie geschmiert Marburger Konzentrationstraining für Grundschul Kinder

Monika T. Karsten, Lerntherapeutin (DPS-Zertifikat), Heilpraktikerin

Wie Kurs U230021

**6 x Fr., 16.04.10 bis 21.05.2010,**

**15.00 - 16.15 Uhr, sowie 2 Elternabende**

**nach Absprache**

**85.00 Euro (5 - 6 Teiln.)**

Regenstau, Praxis Monika T. Karsten (Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

„Gefällt Ihnen unsere Region?“, fragt mich der Apotheker. Unsere Region? Was für ein wunderschöner Ausdruck! Ja, sie gefällt mir noch immer, Eure Region. Mit den vielen Sitzbänken im Schatten der Platanen überall; mit den Brunnen, aus denen das Wasser sprudelt; mit den Cafés, in denen man sich Croissants

**U230025 NEU**  
**Entspannungstraining für Grundschul-**  
**kinder**

Monika T. Karsten, *Lerntherapeutin (DPS-Zertifikat), Heilpraktikerin*  
Die menschliche Leistungsfähigkeit hängt vom Grad der Spannung ab, in der sich Körper und Geist befinden. Fast jeder hat schon einmal bei einer Prüfung folgende Erfahrung gemacht: Man hat gut gelernt, doch vor lauter Anspannung ist man blockiert, kann keinen vernünftigen Gedanken fassen. Umgekehrt legt zu wenig Spannung das eigene Können lahm. Gelingt es uns aber, den Prüfungsstress auf einem optimalen Niveau zu halten, dann entstehen keine stressbedingten Probleme, dann befinden wir uns in einer gesunden Anspannung, die uns leistungsfähig macht. Das Entspannungstraining kann helfen, das Schulkind zu stabilisieren und zu fördern. Es führt zu einer Haltung der Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit. Je früher ein Mensch diese Haltung einübt, desto nachhaltiger wird sie zu einem Teil seiner Persönlichkeit. Bitte Isomatte, Decke und warme Socken mitbringen.  
8 x Donnerstag, 4.3.10 bis 6.5.10, 15.30 - 16.30 Uhr  
54,00 Euro (6 - 8 Teiln.)  
Regenstauf, Praxis Monika T. Karsten (Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

**U230026 NEU**  
**Prüfungsangst (k)ein Thema**  
**Mit EFT (Emotional Freedom Techniques)**  
**Prüfungsangst überwinden**

Petra Ostermeier, *Heilpraktikerin*  
Es ist soweit, die (Abschluss-) Prüfung steht vor der Tür und da kommt sie: DIE ANGST, nicht genug gelernt zu haben, das Falsche gefragt zu werden, einen Blackout zu haben, sich nicht mehr auf das Wesentliche konzentrieren zu können... EFT (Emotional Freedom Techniques, Klopfakupressur) ist eine ganz leicht zu erlernende, sanfte, zuverlässige Methode aus der energetischen Psychologie, um sicher und ruhig zu werden. Alles was man dazu braucht sind die Finger und Gedanken. Und beides hat jeder immer bei sich!  
An diesem Nachmittag erfahren Sie/erfährst Du eine Einführung in EFT mit Ausarbeitung der eigenen Situation, Erarbeiten von positiven Glaubenssätzen und Erkennen der eigenen Ressourcen. Bitte Schreibzeug mitbringen.  
Mittwoch, 21.4.10, 16.30 - 19.30 Uhr  
20,00 Euro (6 - 12 Teiln.)  
Lappersdorf, Volksschule (Aussichtsweg 17, EG, Zi. E/2)


**U230040**  
**Intensivtraining: Quali-Prüfung 2010 (Ferienkurs)**  
  
Vera-Maria Rödl, *Hauptschullehrerin*  
Termingerecht frischen Sie hier vorhandenes prüfungsrelevantes Wissen auf und intensivieren es. Schwerpunktmäßig wird auf die Prüfung in den Fächern Deutsch und Mathematik vorbereitet. Bei Bedarf wird aber auch auf AWT und andere Nebenfächer eingegangen. Der Kurs ist auch geeignet für alle diejenigen, die den Quali als externe TeilnehmerInnen machen wollen.  
8 x Mo.-Fr., 29.3.10 bis 9.4.10, 10.00-11.30 Uhr  
72,00 Euro (6 - 12 Teiln., zuzügl. Kopierkosten)  
Laaber, Hauptschule (Am Kalvarienberg 2, EG, Zi. 03)

**U230041 NEU**  
**Quali Training Englisch**  
Katharina Schmidt  
Gezielte Vorbereitung auf die Quali-Prüfung im Fach Englisch. Systematisch werden die Prüfungsaufgaben vergangener Jahre erarbeitet, grundlegende Grammatik und das im Quali vorausgesetzte Vokabular wiederholt. Der Kurs eignet sich auch für all diejenigen, die nach dem Quali auf den M-Zug übertreten möchten.  
Lehrmaterial: „Quali 2010 - Abschlussprüfungsaufgaben mit Lösungen - Englisch Bayern“, Stark Verlag, ISBN 978-3-89449-007-2  
5 x Donnerstag, 15.4.10 bis 20.5.10, 18.00 - 20.00 Uhr  
65,00 Euro (6 - 10 Teiln., zuzügl. Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 05)


**U230042 NEU**  
**Intensivtraining: Mittlere Reife 2010 - Mathematik**  
Marcel Merkle  
Gezielte Prüfungsvorbereitung. Nach der Wiederholung der relevanten Grundlagen werden gemeinsam und in Gruppen Prüfungsaufgaben vergangener Jahre bearbeitet und Schwierigkeiten analysiert. Der Intensivkurs setzt den Schulstoff der letzten Jahre voraus und soll SchülerInnen in der finalen Lernphase nützliche Tipps, Lösungsstrategien und somit Sicherheit für die bevorstehende Prüfung vermitteln (keine Wiederholung des Schulstoffs!).  
Freitag, 21.5.10, 17.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 22.5.10, 9.00 - 16.00 Uhr  
55,00 Euro (6 - 10 Teiln.)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)


**U230043 NEU**  
**Intensivtraining: Mittlere Reife 2010 - Mathematik**  
Marcel Merkle  
Wie Kurs U230042  
Freitag, 28.5.10, 17.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 29.5.10, 9.00 - 16.00 Uhr  
55,00 Euro (6 - 10 Teiln.)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)

**U230044 NEU**  
**Intensivtraining: Mittlere Reife 2010 - Mathematik**  
Marcel Merkle  
Wie Kurs U230042  
Freitag, 4.6.10, 17.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 5.6.10, 9.00 - 16.00 Uhr  
55,00 Euro (6 - 10 Teiln.)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)

**U230045 NEU**  
**Grundlagenkurs: Chemie in der Realschule Anorganische Chemie (Ferienkurs)**  
  
Marcel Merkle  
Der Kurs richtet sich hauptsächlich an Schüler der 9. Klasse (I) bzw. 10. Klasse (II und III) Realschule. Ziel des Kurses ist es, das Grundwissen (Lehrplan Bayern) im Teilbereich „Anorganische Chemie“ zu wiederholen, klären und festigen.  
4 x Sa., Mo., Di., Mi., 27.3.10 bis 31.3.10, 9.00 - 13.00 Uhr  
85,50 Euro (6 - 10 Teiln.)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 08)

**U230046 NEU**  
**Grundlagenkurs: Chemie in der Realschule Organische Chemie (Ferienkurs)**  
  
Marcel Merkle  
Der Kurs richtet sich hauptsächlich an SchülerInnen der 8. Klasse (I) bzw. 9. Klasse (II und III) Realschule. Ziel des Kurses ist es, das Grundwissen (Lehrplan Bayern) im Teilbereich „Organische Chemie“ zu wiederholen, klären und festigen.  
4 x Mi. - Sa., 07.04. bis 10.04.10, 9.00 - 13.00 Uhr  
85,50 Euro (6 - 10 Teiln.)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 08)

**BERUF**  
**U230048 NEU**  
**Fit for School – Realschule Ferienkurs für SchülerInnen der 10. Jahrgangsstufe**  
  
Katharina Schmidt  
Mit Schulbeginn werden die SchülerInnen sofort mit neuen Lerninhalten konfrontiert. Um diese erfolgreich zu meistern, werden die bisherigen Inhalte im Fach Englisch wiederholt und damit intensiv aufgefrischt. Ziel ist es, die grammatikalischen Grundstrukturen zurück ins Gedächtnis zu rufen und sie schulrelevant zu festigen.  
5 x Mo. - Fr., 06.09. bis 10.09.2010, 10.30 - 12.00 Uhr  
48,50 Euro (6 - 10 Teiln., zuzügl. Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)

**U230049 NEU**  
**Fit for School – Gymnasium Ferienkurs für SchülerInnen der 9. und 10. Jahrgangsstufe**  
  
Katharina Schmidt  
Wie Kurs U230048, jedoch für GymnasiastInnen der 9. oder 10. Jahrgangsstufe.  
5 x Mo. - Fr., 06.09. bis 10.09.2010, 9.00 - 10.30 Uhr  
48,50 Euro (6 - 10 Teiln., zuzügl. Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)

## Studium neben dem Beruf

berufsbegleitende Abendstudiengänge auf Hochschulniveau in Regensburg zum/zur

### MARKETING- UND VERTRIEBSMANAGER/IN (VWA)

**Studienbeginn:**  
April 2010

**Dozenten:**  
anerkannte Hochschulprofessoren

**Studiendauer:**  
3 Semester

**Studiengebühren:**  
pro Semester 425,00 Euro; zzgl. Prüfungsgebühr

**Teilnehmerkreis:**

Absolventinnen und Absolventen der Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademien sowie von Hochschulen und Fachhochschulen mit wirtschaftswissenschaftlichen Abschlüssen. Einzelfallentscheidungen sind möglich.

### BETRIEBSWIRT/IN (VWA)

Abschlussprüfung unter staatlicher Aufsicht

### BACHELOR OF BUSINESS ADMINISTRATION (BBA)

Akademischer Abschluss mit internationaler Anerkennung

**Studienbeginn:**  
Oktober 2010

**Dozenten:**  
anerkannte Hochschulprofessoren

**Studiendauer:**  
6 Semester und ein Wiederholungssemester

**Studiengebühren:**  
Betriebswirt/in (VWA)  
pro Semester 350,00 Euro; zzgl. Prüfungsgebühr

**Teilnehmerkreis:**

Kaufleute, kaufmännische Angestellte, Meister, Techniker, Angestellte und Beamte im öffentlichen Dienst.

**Studienziel:**

Ziel der Studiengänge ist es, Mitarbeiter der Wirtschaft und Angehörige des gehobenen öffentlichen Dienstes für Führungsaufgaben zu qualifizieren und die Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die für eine sach- und fachgerechte Anwendung wissenschaftlicher Arbeitsmethoden in der beruflichen Praxis erforderlich sind. Leitziel ist der ökonomisch umfassend geschulte Mitarbeiter, der wissenschaftliche Arbeitsmethoden kompetent anzuwenden vermag.

**Studienleiter:**

Prof. Dr. Klaus Röder, Universität Regensburg  
Stellvertreter: Prof. Dr. Jörg Fritzsche, Universität Regensburg

**Anmeldung und nähere Auskünfte: Hauptgeschäftsstelle Regensburg**

Arnulfplatz 4  
93047 Regensburg

Tel.: 09 41/5 21 70  
Fax: 09 41/56 57 09

**E-Mail:** info@vwa-ostbayern.de  
**Internet:** www.vwa-ostbayern.de

**U230050**

**Vorbereitungskurs auf Übertritt und Probeunterricht**

**Fächer Deutsch und Mathematik**

Vera-Maria Rödl, Hauptschullehrerin

In diesem Kurs werden SchülerInnen der 4. und 5. Klasse auf den Übertritt sowie auf den Probeunterricht (= Übertrittstest) für Realschule und Gymnasium vorbereitet.

Der dafür relevante Unterrichtsstoff wird wiederholt und anhand von Aufgaben vergangener Jahre eingeübt.

Um den Kindern die Angst vor dem Übertrittstest zu nehmen, werden Prüfungssituationen mit adäquatem Übungsmaterial geprobt.

9 x Freitag, 5.3.10 bis 14.5.10,

15.30 - 17.00 Uhr

81.00 Euro (8 - 12 Teiln., zuzügl. Kopierkosten)

Laaber, Hauptschule (Am Kalvarienberg 2, EG, Zi. 03)

**U230060**

**Ein Klick und los gehts...**

**Computerkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Siegfried J. Weinmann, Informatiklehrer, und Pro familia

Lernen, Spielen, Entdecken, Kommunizieren - viele Kinder nutzen dafür selbstverständlich einen Computer und surfen im Internet.

Doch die schöne neue Welt hat auch ihre Schattenseiten: Gefährdung der Privatsphäre, ungewollte teure Abos, illegale Musikdownloads, die hart bestraft werden, Schäden durch Viren, Trojaner und, und, und.

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der EDV starten wir ins Internet. Wir beschäftigen uns mit interessanten Websites und erforschen, wie wir das Internet zum Lernen nutzen können, wie wir schnell und erfolgreich nach Informationen suchen.

Wir befassen uns aber auch mit den Gefahren, die im Netz lauern, und wie wir diese erkennen bzw. vermeiden können. Und natürlich gehts um die Frage, was tun, wenn was passiert ist. Projekte mit Word, Publisher oder PowerPoint vervollständigen den Kurs.

In Zusammenarbeit mit Pro Familia

4 x Freitag, 16.4.10 bis 7.5.10,

16.30 - 18.00 Uhr

48.00 Euro (8 - 12 Teiln.)

Regenstau, Hauptschule

(Eingang: Hauzensteiner Str. 52, Informatikraum)

## EDV von A bis Z

Bei uns erwarten Sie Schulungen mit Windows 7, Windows Vista oder Windows XP. Als Office Paket kommen entsprechend MS-Office 2003, 2007 bzw. 2010 zum Einsatz. Wenn Sie eine andere Version besitzen, kein Problem: Ihr bei uns erworbenes Wissen hilft Ihnen auch zu Hause weiter. Für den Fall aber, dass Sie Ihre Software auf den neuesten Stand bringen wollen: Als TeilnehmerIn an einem VHS-Kurs können Sie dies zu besonders günstigen Konditionen tun. Fragen Sie uns einfach! Unsere DozentInnen sind erfahrene Profis mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Sie haben ausreichend Zeit für Sie, da wir nicht mehr als 12 TeilnehmerInnen in unsere Kurse aufnehmen. Damit Sie auch daheim problemlos weiterarbeiten können, bieten wir Ihnen die inhaltlich und methodisch ausgezeichnet aufbereiteten Trainingsunterlagen aus dem Herdt-Verlag an.



### Schreiben am Computer

**U241000**

**Flott tippen!**

**Computerschreiben in 4 Stunden**

Erwin Hauser, Kommunikationstrainer, NLP-Lehrtrainer

Unglaublich, aber wahr: In 3 - 4 Stunden schreiben auch Sie mit Ihren 10 Fingern auf dem Computer, und das auch noch blind (ohne hinzusehen)?

Ein neues Konzept, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, macht das möglich. Dabei ist es egal wie alt Sie sind. Es funktioniert bei meiner Tochter, sie ist 9 Jahre, oder auch bei 70jährigen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Und Sie dürfen es mir ruhig glauben, nach 4 Stunden sind Sie zwar nicht der/die Schnellste, aber um ein vielfaches schneller als bisher. Eins ist sicher - stolz sind Sie dann allemal auf sich, weil Sie etwas in sehr kurzer Zeit gelernt haben.

2 x Dienstag, 29.6.10 bis 6.7.10,

18.00 - 20.30 Uhr

58.50 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung möglich)

Beratshausen, Volksschule (Schulweg 8, Informatikraum)

**BERUF**

## Grundlagen der EDV

**U242000 NEU**

**Basis schaffen!**

**Grundlagen der EDV mit Windows 7**

Siegfried J. Weinmann, Informatiklehrer  
Was möchten Sie?

Einen leicht verständlichen Einstieg in die Arbeit am PC unter Windows 7.

Das lernen Sie:

Das Betriebssystem Windows 7; Desktop (Arbeitsoberfläche) und Task-Leiste; Explorer (Datenträger, Ordner, Dateien, Verknüpfungen); Start von Anwendungen; Verwalten von Daten; Systemeinstellungen.

4 x Mittwoch, 3.3.10 bis 24.3.10,

19.00 - 21.00 Uhr

91.00 Euro (6 - 10 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühr)

Regenstau, Hauptschule (Eingang: Hauzensteiner Str. 52, Informatikraum)

**U242001**

**Basis schaffen!**

**Grundlagen der EDV mit Windows VISTA**

Bruno Aumer, Dipl.Informatik-BW (VWA)  
Was möchten Sie?

Einen leicht verständlichen Einstieg in die Arbeit am PC unter Windows Vista in einer Kleinstgruppe mit absolut individueller Betreuung.

Das lernen Sie:

Aufbau und Funktionsweise eines PC; arbeiten mit der Maus; Explorer (Datenträger, Ordner, Dateien, Verknüpfungen); Drucker und Druckereinstellungen; Desktop (Arbeitsoberfläche) und Task-Leiste; Installation von neuen Programmen; Druckertreiber und Grafikkarte; Systemeinstellungen.

4 x Donnerstag, 4.3.10 bis 25.3.10,

18.30 - 21.30 Uhr

154.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 6.00 Euro Materialgebühren)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

**U242002**

**Basis schaffen!**

**Grundlagen der EDV mit Windows VISTA**

Elfriede Hörbrand, Dipl.-Informatikerin  
Wie Kurs U242001

4 x Montag, 1.3.10 bis 22.3.10,

18.00 - 21.00 Uhr

127.50 Euro (6 - 12 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)

Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11, EG Zi. 005)

**U242010 NEU**  
**Effektiver Umstieg auf Windows Vista und Office 2007**

Georg Heinrich Noell, IT-Techniker und EDV-Trainer

Was möchten Sie?

Sie haben bisher mit älteren Windows- und Office-Versionen gearbeitet und möchten nun auf Windows Vista und Office 2007 umstellen.

Das lernen Sie:

Die Schulung orientiert sich an den Bedürfnissen von Einzelplatzrechnern und kleinen Netzwerken ohne Exchange Umgebung. Auch auf Neuerungen von Windows 7 kann auf Wunsch eingegangen werden.

– Windows Vista: Die wichtigsten Neuerungen zur Dateiverwaltung und Sicherheit.

– Office 2007: Programmübergreifende Neuerungen von Word-, Excel-, Powerpoint-, Outlook 2007 und dem neuen Internet Explorer.

6 x Montag, 10.5.10 bis 5.7.10,  
18.00 - 21.00 Uhr

195.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

**U242012**  
**Ordnung halten auf dem PC**

Elfriede Hörbrand, Dipl.-Informatikerin

Was möchten Sie?

Sie haben gute Windowskenntnisse und wollen den Überblick über Ihre auf der Festplatte gespeicherten Daten behalten.

Das lernen Sie:

Funktionsweise des Windows Explorers; Ordner und Dateien anlegen, umbenennen, kopieren, verschieben, verknüpfen und sortieren; Dateien vor versehentlichem Überschreiben schützen; Löschen und Löschungen wieder rückgängig machen; Daten sichern.

Donnerstag, 6.5.10, 18.00 - 21.00 Uhr  
28.00 Euro (6 - 12 Teiln.)

Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11, EG Zi. 005)

**U242020**  
**Was kann mein Notebook?**

Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional

Was möchten Sie?

Sie haben Grundkenntnisse in Windows, besitzen ein Notebook und möchten nun Unterstützung bei Einrichtung und Pflege des Gerätes.

Das lernen Sie:

Verbindung zum Internet und Absicherung des WLAN; Akkupflege; Datensicherung mit Windowstools; De-/Installation von Programmen; Updatefunktionen; Besprechung der Multimediafähigkeiten. Bitte bringen Sie Notebook, Netzteil, Verlängerungskabel, Windows-CD und, wenn vorhanden, einen USB-Stick mit. Ihre individuellen Fragen und Wünsche sind willkommen und machen den Kurs anschaulicher.

Samstag, 19.6.10, 9.00 - 12.45 Uhr  
39.00 Euro (5 - 7 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

**U242200 - U242204**  
**EDV - ganz einfach**

Eine neue Reihe für alle, die ohne großen Aufwand ganz einfach mit ihrem PC arbeiten wollen - denn Sie müssen ja auch keine Henne sein, damit Ihnen das Ei schmeckt!

Dagmar Stefanie Menke, Multimediadesignerin, Hochschulökonom Marketingmanagement

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

**U242200**

**Teil 1: Einstieg**

Das lernen Sie:

- Wie funktioniert ein Computer? - Windows starten und beenden - Umgang mit Maus und Tastatur - Fenstertechnik und Bildschirmoberfläche - Programme öffnen und schließen - Dateien speichern, ändern und wieder finden - Ordner erstellen - Transport- und Speichermedien nutzen (USB-Stick, CD) - schreiben, formatieren und speichern kleinerer Texte mit Word Pad.

2 x Dienstag, 16.3.10 bis 23.3.10,  
18.00 - 21.00 Uhr

71.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 5.00 Euro Materialgebühren)

**U242201**

**Teil 2: Texte, Briefe und Einladungen schreiben mit Word 2007**

Das lernen Sie:

- Word-Bildschirm und Symbolleisten - eingeben, korrigieren, verschieben und löschen von Texten - gestalten und ausrichten von Texten - Nummerierungen und Aufzählungen - Kopf- und Fußzeilen - Seitenzahlen - Rechtschreibung.

2 x Dienstag, 13.4.10 bis 20.4.10,  
18.00 - 21.00 Uhr

71.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 5.00 Euro Materialgebühren)

**U242202**

**Teil 3: Kalkulation mit Excel 2007**

Das lernen Sie:

- Excel-Bildschirm und Symbolleisten - Tabellen (Zellen, Zeilen, Spalten) - eingeben von Texten und Zahlen - rechnen mit den Grundrechenarten - bilden von Summen - formatieren von Tabellen (Schrift, Farbe, Muster) - Kopf- und Fußzeilen in der Tabelle.

Dienstag, 27.4.10, 18.00 - 21.00 Uhr  
36.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 3.00 Euro

Materialgebühren)

**BERUF**

**U242203**

**Teil 4: E-Mail, Internet, Multimedia und Entertainment**

Das lernen Sie:

- erste Schritte im Internet - E-Mail Adresse einrichten - Fotos von der digitalen Kamera oder einer Speicherkarte kopieren - Fotos bearbeiten und per E-Mail verschicken - Musik-CDs wiedergeben - CDs brennen.

2 x Dienstag, 4.5.10 bis 11.5.10,  
18.00 - 21.00 Uhr

71.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 5.00 Euro Materialgebühren)

**U242204**

**Teil 5: Wie schütze ich meinen PC vor Gefahren aus dem Internet?**

Das lernen Sie:

- Aktivieren der automatischen Updates - wozu brauche ich eine Firewall und was ist das? - aktivieren bzw. deaktivieren der Windows-Firewall - wozu brauche ich eine Antivirensoftware und wie kann ich sie installieren? - suchen nach Spyware - Windows-Defender.

Dienstag, 18.5.10, 18.00 - 21.00 Uhr  
36.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 3.00 Euro

Materialgebühren)

## Textverarbeitung mit Word

**U244110 NEU**

**Basis schaffen!**

**Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2010**

Siegfried J. Weinmann, Informatiklehrer

Was möchten Sie?

Sie möchten Ihre Zeit nicht mit „Learning by doing“ vergeuden, sondern systematisch und ohne Umwege zum Profi in Sachen Textverarbeitung werden. Und Sie wollen die individuelle Betreuung durch den Kursleiter.

Das lernen Sie:

Bildschirmaufbau; speichern und öffnen von Dateien; erfassen und korrigieren von Texten; markieren, löschen und verschieben von Textteilen; Rechtschreibhilfe; formatieren und gestalten von Texten (Absatz- und Zeichenformatierungen); Tabulatoren; Silbentrennung; drucken.

5 x Mittwoch, 21.4.10 bis 19.5.10,  
19.00 - 21.00 Uhr

109.50 Euro (6 - 10 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)

Regenstauf, Hauptschule (Eingang: Hauzensteiner Str. 52, Informatikraum)

**U244111**  
**Basis schaffen!**  
**Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2007**  
*Bruno Aumer, Dipl.Informatik-BW (VWA)*  
Wie Kurs U244110, jedoch mit Word 2007.  
4 x Donnerstag, 15.4.10 bis 6.5.10, 18.30 - 21.30 Uhr  
154.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 6.00 Euro Materialgebühren  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

**U244112**  
**Basis schaffen!**  
**Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2007**  
*Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional*  
Wie Kurs U244110, jedoch mit Word 2007.  
Freitag, 23.4.10, 18.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 24.4.10, 9.00 - 15.00 Uhr  
113.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

**U244113**  
**Basis schaffen!**  
**Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2007**  
*Dagmar Stefanie Menke, Multimediadesignerin, Hochschulökonom Marketingmanagement*  
Wie Kurs U244110, jedoch mit Word 2007.  
4 x Mittwoch, 14.4.10 bis 5.5.10, 18.00 - 21.00 Uhr  
127.50 Euro (6 - 10 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)  
Lappersdorf, Volksschule (Aussichtsweg 17, Zi. 1/2, Altbau 1. OG)

**U244114**  
**Basis schaffen!**  
**Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2007**  
*Elfriede Hörbrand, Dipl.-Informatikerin*  
Wie Kurs U244110, jedoch mit Word 2007.  
4 x Montag, 12.4.10 bis 3.5.10, 18.00 - 21.00 Uhr  
127.50 Euro (6 - 12 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)  
Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11, EG Zi. 005)

**U244115**  
**Word 2007 für Kreative: Grußkarten, CD-Hüllen & Label, Visitenkarten**  
*Dagmar Stefanie Menke, Multimediadesignerin, Hochschulökonom Marketingmanagement*  
Sie möchten kreative Grußkarten, Geschenkgutscheine, CD-Hüllen & Labels oder Ihre eigenen Visitenkarten selber am PC gestalten?  
Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Ihre individuellen Ideen mit dem Textverarbeitungsprogramm Word umsetzen können: - Schriften; - WordArt; - Farben; - Zeichnungen selbst erstellen (mit Word PAD); - Graphiken und ClipArts einfügen; - Visitenkartenvorlagen nutzen.  
Bitte USB-Stick mitbringen.  
Dienstag, 15.6.10, 18.00 - 21.00 Uhr  
33.00 Euro (5 - 7 Teiln.)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

## Word Professional

**U244120**  
**Professionell werden! Textgestaltung**  
*Bruno Aumer, Dipl.Informatik-BW (VWA)*  
Was möchten Sie?  
Sie möchten Ihr Wissen schnell punktuell erweitern. Bevorzugt individuell betreut. Das lernen Sie:  
Texte mit Grafiken und Bildern; Word-Art und Clip-Art; Symboleisten; einfügen von Textfeldern; Zeichenfunktionen.  
Donnerstag, 20.5.10, 18.30 - 21.30 Uhr  
40.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 3.00 Euro Materialgebühr)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

**U244121**  
**Professionell werden! Serienbriefe**  
*Bruno Aumer, Dipl.Informatik-BW (VWA)*  
Sie möchten so schnell wie möglich lernen, wie Sie problemlos Serienbriefe erstellen. Sie wollen einen Dozenten fast für sich allein.  
Das lernen Sie:  
Serienbrief-Assistent; Definition von Datenquellen; Zugriff auf Adressen in Excel, Access, Word oder Adressprogrammen; drucken von Adresslisten und Adressketten; Serien-Emails; einfügen und löschen von Serienbriefefeldern; Definition von Auswahlfeldern.  
Donnerstag, 10.6.10, 18.30 - 21.30 Uhr  
40.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 3.00 Euro Materialgebühr)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

## Tabellenkalkulation mit Excel

**U244210**  
**Fachwissen erwerben!**  
**Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel 2010**  
*Siegfried J. Weinmann, Informatiklehrer*  
Was möchten Sie?  
Sie haben Windows-Grundkenntnisse und wollen endlich auch in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel einsteigen. Um intensiv zu lernen, wünschen Sie sich eine absolut individuelle Betreuung durch den Kursleiter.  
Das lernen Sie:  
Bildschirm Aufbau; Unterschiede zwischen den verschiedenen Excel-Versionen; Tabellen erstellen, korrigieren und gestalten; Zahlen und Texte eingeben; Zellformatierung, Zahlenformate, Formeln; Excel-Dateien öffnen, speichern und drucken; vertieftes Arbeiten mit Formeln und Funktionen (z.B. Summenfunktion, Wenn-Funktion); relative und absolute Zelladressen; arbeiten mit dem Funktionsassistenten; Listensortierung.  
5 x Mittwoch, 16.6.10 bis 14.7.10, 19.00 - 21.00 Uhr  
109.50 Euro (6 - 10 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)  
Regenstau, Hauptschule (Eingang: Hauzensteiner Str. 52, Informatikraum)

**U244211**  
**Fachwissen erwerben!**  
**Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel 2007**  
*Bruno Aumer, Dipl.Informatik-BW (VWA)*  
Wie Kurs U244210, jedoch mit Excel 2007  
4 x Donnerstag, 17.6.10 bis 8.7.10, 18.30 - 21.30 Uhr  
151.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 3.00 Euro Materialgebühren)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

**U244212**  
**Fachwissen erwerben!**  
**Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel 2007**  
*Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional*  
Wie Kurs U244210, jedoch mit Excel 2007  
Freitag, 12.3.10, 18.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 13.3.10, 9.00 - 15.00 Uhr  
113.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

**U244213**  
**Fachwissen erwerben!**  
**Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel 2007**  
*Dagmar Stefanie Menke, Multimediadesignerin, Hochschulökonom Marketingmanagement*  
Wie Kurs U244210, jedoch mit Excel 2007  
4 x Mittwoch, 7.7.10 bis 28.7.10, 18.00 - 21.00 Uhr  
127.50 Euro (6 - 12 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)  
Lappersdorf, Volksschule (Aussichtsweg 17, Zi. 1/2, Altbau 1. OG)

**U244214**  
**Fachwissen erwerben!**  
**Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel 2007**  
*Elfriede Hörbrand, Dipl.-Informatikerin*  
Wie Kurs U244210, jedoch mit Excel 2007  
4 x Montag, 7.6.10 bis 28.6.10, 18.00 - 21.00 Uhr  
127.50 Euro (6 - 12 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)  
Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11, EG Zi. 005)

## Excel Professional

**U244220**  
**Fachwissen ausbauen!**  
**Excel 2007 (Aufbaukurs)**  
*Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional*  
Was möchten Sie?  
Sie wollen Ihre Grundkenntnisse in Excel systematisch erweitern, um die Arbeit mit dem Programm effizienter zu gestalten.  
Das lernen Sie:  
Vertiefter Umgang mit Formeln und Funktionen; vertiefter Umgang mit Diagrammen; Datenbankfunktionen; Datenaustausch mit anderen Windowsprogrammen; Verknüpfung mehrerer Tabellen.  
Bitte Skript aus dem GL-Kurs mitbringen!  
Freitag, 16.4.10, 18.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 17.4.10, 9.00 - 15.00 Uhr  
96.00 Euro (5 - 7 Teiln.)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

**U244221**  
**Workshop: Excel in der täglichen Büroarbeit**  
*Bruno Aumer, Dipl.Informatik-BW (VWA)*  
Was möchten Sie?  
Sie wollen mit ganz wenig Zeitaufwand lernen, Excel in Ihrem beruflichen Alltag effizienter einzusetzen.  
Das lernen Sie:  
Arbeiten mit Formeln und Funktionen; arbeiten mit Datum und Uhrzeit; weitergehende Zellformatierungen; Tabellenstruktur bearbeiten; Arbeitsmappenverwaltung; Diagramme erzeugen und bearbeiten; Druckprobleme lösen.  
Donnerstag, 15.7.10, 18.30 - 21.30 Uhr  
40.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 3.00 Euro Materialgebühr)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

## Präsentation mit Powerpoint

**U244400**  
**Präsentieren lernen!**  
**Einführung in die Präsentationssoftware Powerpoint 2007**  
*Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional*  
Was möchten Sie?  
Sie möchten überzeugende Präsentationen erstellen und professionelle Unterlagen/Folien für Vorträge anfertigen.  
Das lernen Sie:  
Optimale Planung einer Präsentation; erstellen einer Präsentation mit dem Assistenten oder manuell; individuelle Präsentationsvorlagen erstellen; gestalten, erstellen und bearbeiten von Texten, Zeichenobjekten, Fremdoobjekten; arbeiten mit Diagrammen; erstellen von Notizzetteln und Handouts; Bildschirmpräsentation mit Multimediaeffekten.  
Freitag, 26.3.10, 18.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 27.3.10, 9.00 - 15.00 Uhr  
113.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)  
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)



**U244410 NEU**  
**Professionell Präsentieren!**  
**Powerpoint 2007 für Fortgeschrittene**  
*Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional*  
 Was möchten Sie?  
 Sie haben Grundkenntnisse in Powerpoint 2007 und möchten Ihre Präsentationen effizienter gestalten.  
 Das lernen Sie:  
 Präsentationen und Folien verwalten und drucken; erzeugen, gestalten und anwenden der Zeichen und Grafikobjekte; Organigramme und Diagramme erstellen und gestalten; PowerPoint effizient nutzen; interaktive Steuerung und verlinken von Präsentationen; erstellen von Präsentationsvorlagen mit multimedialen Effekten  
 Bitte Skript aus dem Grundlagenkurs mitbringen!  
**Samstag, 15.5.10, 9.00 - 15.00 Uhr**  
**62.00 Euro (5 - 7 Teiln.)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)**

## Internet Basics

**U245100**  
**Erste Schritte im Internet**  
*Dagmar Stefanie Menke, Multimediadesignerin, Hochschulökonom Marketingmanagement*  
 Was möchten Sie?  
 Sie haben Grundkenntnisse in Windows und wollen eine knappe, praxisorientierte Einführung ins Internet.  
 Das lernen Sie:  
 E-Mail-Adresse einrichten, E-Mails schreiben und verschicken; Zugang zum Internet herstellen und schnell wichtige Informationen und Angebote im Netz finden; neue Programme aus dem Internet downloaden; Schutz vor Viren und Würmern  
**2 x Mittwoch, 9.6.10 bis 16.6.10, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**69.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 3.00 Euro Materialgebühren)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)**

**U245101**  
**Erste Schritte im Internet**  
*Elfriede Hörbrand, Dipl.-Informatikerin*  
 Wie Kurs U245100  
**2 x Montag, 10.5.10 bis 17.5.10, 18.00 - 20.00 Uhr**  
**37.00 Euro (6 - 12 Teiln.)**  
**Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11, EG Zi. 005)**

**U245105**  
**Ihr Keller als Goldgrube**  
**Erfolgreich verkaufen im Internet**  
*Dagmar Stefanie Menke, Multimediadesignerin, Hochschulökonom Marketingmanagement*  
 Was möchten Sie?  
 Sie besitzen Windows- und Internetgrundkenntnisse und möchten auf dem Online-Marktplatz Staubfängern und unnütze Geschenke aus Keller und Speicher zu Geld machen.  
 Das lernen Sie:  
 Damit Sie Ihren mitgebrachten Artikel möglichst gewinnbringend verkaufen, stellen Sie im Kurs ein professionelles Produktfoto her und formulieren einen aussagekräftigen Verkaufstext. Neben vielen Tipps und Tricks zum Versteigern runden fundierte Informationen zum Thema Sicherheit und zu rechtlichen Aspekten von Auktionen den Abend ab.  
 Bitte mitbringen: ein bis zwei Artikel, die Sie verkaufen wollen, USB-Stick.  
**Dienstag, 20.7.10, 18.00 - 22.00 Uhr**  
**44.50 Euro (5 - 7 Teiln.)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)**

**U245201 NEU**  
**Mind-Mapping mit FreeMind**  
*Karl Högerl, Staatl. gepr. Techniker für Elektrotechnik und DV*  
 Was möchten Sie?  
 Sie arbeiten mit Mind Maps (Gedächtniskarten, die beide Seiten des Gehirns ansprechen und dadurch die Kreativität fördern), besitzen Windows-Grundkenntnisse und wollen die Vorteile des Mindmapping mit Hilfe des Programms FreeMind kennen lernen.  
 Das lernen Sie:  
 Mit Free Mind Ideen sammeln; - Informationen strukturieren; - Planen und Organisieren; - Qualität sichern; - Vorträge entwerfen.  
 Die erstellten Mind Maps können auch in Word, Excel, OpenOffice, HTML und viele weitere Formate exportiert werden.  
**Mittwoch, 24.3.10, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**39.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 2.00 Euro Materialgebühren)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)**

**Mehr zum Thema Mind Mapping finden Sie auf S. 32**

**U245202**  
**Cascading Style Sheets (CSS) Grundlagen**  
*Karl Högerl, Staatl. gepr. Techniker für Elektrotechnik und DV*  
 Lernen Sie die Grundlagen der Cascading Style Sheets (CSS) der Version 2.1 kennen. Nutzen Sie die erweiterten Designmöglichkeiten! Zudem werden Vergleiche zwischen reiner HTML-Programmierung und CSS durchgeführt.  
 Das lernen Sie:  
 - Einführung in CSS, - Entwicklungsumgebung kennen lernen, - Selektoren und Klassen nutzen, - Schriften und Texte formatieren, - Farben und Hintergründe auswählen, - Rahmen und Boxen verwenden, - Werkzeuge für die Entwicklung, - Qualitätssicherung, - Upload der Webseiten.  
 Voraussetzung: EDV-, Internet- und HTML-Grundlagen  
**Freitag, 11.6.10, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Samstag, 12.6.10, 9.00 - 16.00 Uhr**  
**122.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)**

**U245203 NEU**  
**Suchmaschinen-Optimierung mit den Google Webmastertools**  
*Karl Högerl, Staatl. gepr. Techniker für Elektrotechnik und DV*  
 Wenn Sie eine Google-Suche vornehmen, erhalten Sie eine Liste mit Ergebnissen aus dem gesamten Web. Wie sucht Google nach Webseiten, die mit ihrer Suchanfrage übereinstimmen? Wie wird die Reihenfolge der Suchergebnisse bestimmt?  
 In diesem Workshop lernen Sie die Google Webmastertools kennen. Mit Hilfe derer können Sie Ihre Webseite so optimieren, dass sie im Ranking von Google und anderen Suchmaschinen steigt.  
 Vorkenntnisse: HTML Grundkenntnisse  
**Mittwoch, 12.5.10, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**34.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 3.00 Euro Materialgebühren)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)**

## Digitale Fotografie und CD-Bearbeitung

**U246000**  
**Professionell einsteigen!**  
**Digital Fotografieren**  
*Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional, und Edgar Pielmeier, Dipl.Päd. (Univ.), Fotograf*  
 Was möchten Sie?  
 Sie besitzen Windows-Grundkenntnisse. Mit Ihrer Digitalkamera möchten Sie endlich mehr als nur „knipsen.“  
 Das lernen Sie:  
 Technische Anforderungen und Möglichkeiten von Digitalkameras, gestalterische Besonderheiten, Bilderverwaltung auf dem PC, Bildbearbeitung, erstellen einer Diashow, brennen einer Bilder-CD.  
 Bitte bringen Sie Ihre eigene Digitalkamera mit.  
**Freitag, 25.6.10, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Samstag, 26.6.10, 9.00 - 17.00 Uhr**  
**125.50 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 5.00 Euro Materialgebühren)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)**

**U246001**  
**Professionell einsteigen!**  
**Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**  
*Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional*  
 Was möchten Sie?  
 Sie beschäftigen sich bereits mit digitaler Bildbearbeitung und möchten nun Ihre Bilder bearbeiten und optimieren. Sie besitzen Windows-Grundkenntnisse.  
 Das lernen Sie:  
 Grundlegende Programmfunktionen und Installation von Photoshop Elements; Arbeitsbereich und Werkzeuge; Bildbereiche auswählen und maskieren; Bildqualität optimieren; Bildretuschierung; Erzeugung von Panoramabildern.  
**Freitag, 21.5.10, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Samstag, 22.5.10, 9.00 - 15.00 Uhr**  
**113.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)**

**U246002**  
**Professionell werden!**  
**CD/DVD brennen**  
*Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional*  
 Was möchten Sie?  
 Sie haben Grundkenntnisse in Windows und möchten Ihre Daten auf CD oder

## BERUF

DVD brennen. Das Erzeugen von Musiksamplern und Foto-CDs gehört, unter Berücksichtigung des Urheberrechtes, ebenso dazu wie das Brennen von Video-CDs.  
 Das lernen Sie:  
 CD- und DVD-Brenner; Brennersoftware; welcher Rohling (CD-R/CD-RW) ist sinnvoll; das Urheberrecht; Daten-CDs erstellen (ISO); Sicherungskopien von CDs erstellen; Musiksampler aus eigenen CDs erstellen; Verwendung von wav.mp3 und mp4-Dateien; erstellen von bootfähigen CDs.  
**Freitag, 9.7.10, 18.00 - 22.00 Uhr**  
**48.50 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 5.00 Euro Materialgebühren)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)**

**U246005**  
**Talent entwickeln!**  
**Von der Videokamera oder Videokassette auf DVD**  
*Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional*  
 Was möchten Sie?  
 Sie haben Windows-Grundkenntnisse und wollen die Möglichkeiten des digitalen Videoschnitts sowie das Digitalisieren von analogen Videoaufnahmen kennen lernen.  
 Das lernen Sie:  
 - Der PC als Videorecorder, - Analoge oder digitale Aufzeichnung, - Überspielen von Videoaufnahmen auf den PC, - Bearbeiten der Aufnahmen, - Brennen von Filmen auf CD oder DVD.  
 Für das Seminar werden freie Schnittprogramme verwendet, die Sie auf einer CD erhalten. Es besteht die Möglichkeit der Digitalisierung von analogen Videoquellen.  
**Samstag, 10.7.10, 9.00 - 15.00 Uhr**  
**79.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 17.00 Euro Materialgebühren)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)**

Zusammen mit dem  
**Die Bildungsprämie**

**Holen auch Sie sich Ihre Bildungsprämie in Höhe 500 Euro! Beratung unter Telefon 09401 525510 (Ulrike Schmid)**

## EDV für Frauen

### U248000

#### Endlich dabei sein!

#### EDV-Grundlagen für Frauen

Doris Reiser, EDV-Trainerin

Was möchten Sie?

Sie haben keine oder wenig PC-Vorkenntnisse. Das wollen Sie ändern und sich in einer kleinen Gruppe gut verankerte, praxisnahe Kenntnisse aneignen. Das lernen Sie:

Die Benutzeroberfläche von Windows VISTA bedienen; richtig mit Maus und Tastatur und den verschiedenen Fenstertechniken umgehen; Dokumente speichern und Ordner erstellen; Dokumente suchen, kopieren und löschen. Erste Einblicke in das Textverarbeitungsprogramm Word mit seinen vielen Möglichkeiten.

3 x Freitag, 16.4.10 bis 30.4.10,  
8.30 - 11.45 Uhr

137.50 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 17.00 Euro  
Materialgebühren)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus  
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

### U248002

#### Trauen Sie sich!

#### EDV-Grundlagen für Frauen

Maria Meider

Wie Kurs U248000

3 x Donnerstag, 11.3.10 bis 25.3.10,  
9.00 - 12.00 Uhr

97.00 Euro (5 - 7 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus  
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

### U248010

#### Professionell werden!

#### Textverarbeitung für Frauen

Maria Meider

Sie haben EDV-Grundkenntnisse und möchten nun tiefer in die Textverarbeitung einsteigen, damit Sie Briefe und Texte ohne Hilfe dann schreiben können, wenn Sie Zeit und Lust dazu haben! Sie erfassen, korrigieren und kopieren Texte und geben Ihrem Schriftstück durch entsprechende Formatierungen (Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung) ein ansprechendes „Äußeres“. Sie erfassen, korrigieren und kopieren Texte und geben Ihrem Schriftstück durch entsprechende Formatierungen (Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung) ein ansprechendes „Äußeres“.

2 x Donnerstag, 29.4.10 bis 6.5.10,  
9.00 - 11.45 Uhr

59.50 Euro (5 - 7 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus  
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

### U246010

#### Tankstellen für iPod & Co. - analoge und digitale MP3-Quellen

Oliver Merkle, Microsoft Certified Professional

Was möchten Sie?

Sie haben Grundkenntnisse in Windows und möchten z. B. Oldies von der Lieblingsplatte, Mitschnitte von Internet-Radiosendungen, Downloads aus Online-Musikshops oder spannende Podcasts auf legale Weise auf Ihren MP3-Player laden.

Das lernen Sie:

MP3 und alternative Audio-Formate; Digitalisierung von LPs und Aufnahmeoptimierung; Mitschnitte von Internet-Radiosendungen; CDs rippen und zu MP3-Dateien umwandeln; Podcasts finden und abonnieren; Audioprogramme und Soundtools im Überblick; Verwaltung digitaler Musikarchive mit iTunes; Audiodateien auf MP3-Player übertragen.

Samstag, 17.7.10, 9.00 - 13.00 Uhr  
43.50 Euro (5 - 7 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus  
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

### U248020

#### Erste Schritte im Internet für Frauen

Doris Reiser, EDV-Trainerin

Noch nicht online? Dann wird es aber Zeit!

Bei uns lernen Sie in kleiner Gruppe die Welt des Internet Schritt für Schritt kennen. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, sich im World Wide Web zu bewegen! Sie lernen neben dem Surfen im Internet auch das Empfangen und Versenden von E-Mails.

Freitag, 7.5.10, 8.30 - 12.00 Uhr

43.50 Euro (5 - 7 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus  
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

### U248021

#### Erste Schritte im Internet für Frauen

Maria Meider

Wie Kurs U248020

Donnerstag, 15.4.10, 9.00 - 12.00 Uhr  
37.00 Euro (5 - 7 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus  
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

### U248100

#### Back to Office -

#### MS Office Kompakt für den beruflichen Wiedereinstieg von Frauen

Georg Heinrich Noell, IT-Techniker und EDV-Trainer

Um wieder in den Beruf zurückzukehren oder neue Herausforderungen anzunehmen, benötigen Sie eine Auffrischung Ihrer EDV-Kenntnisse. Hier lernen Sie den effektiven Umstieg auf Windows Vista und Office 2007. Schwerpunkte des Kurses sind:

- Windows Explorer: Mit dem Windows Explorer verwalten Sie Ihre Dokumente; Sie lernen das Erstellen von Ordnern, das Speichern, Kopieren, Verschieben, Suchen und Löschen von Dokumenten.
- Textverarbeitung mit Word: Sie üben das Erstellen, Korrigieren und Verändern von Texten. Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten der optischen Gestaltung (Zeichen-, Absatz, Seitengestaltung) von Texten, das Erstellen tabellarischer Übersichten und das Einbinden von Grafiken kennen.
- Tabellenkalkulation mit Excel: Sie lernen Zahlen, Texte, Formeln und Funktionen in Tabellen einzugeben, Tabellen zu bearbeiten und zu gestalten, Tabellendaten in Diagrammen darzustellen sowie Tabellendaten zu verwalten.
- Präsentation mit Powerpoint: Sie lernen das Erstellen einer Präsentation mit Texten, Grafiken und anderen Objekten und verwenden dabei Überblendungen, Animationen und Soundeffekte.
- E-Mail mit Outlook: Sie lernen das Erstellen, Senden und Empfangen einer E-Mail sowie das Beantworten und Weiterleiten einer empfangenen E-Mail. Sie üben das Verwalten Ihrer Kontakte mit dem Adressbuch, das Eingeben von Terminen im Kalender und das Erstellen von Aufgabenlisten.

10 x Mittwoch, 17.3.10 bis 16.6.10,  
9.00 - 12.00 Uhr

293.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 17.00 Euro  
Materialgebühren)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus  
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

### U248101

#### Back to Office - MS Office Kompakt für den beruflichen Wiedereinstieg von Frauen

Georg Heinrich Noell, IT-Techniker und EDV-Trainer

Wie Kurs U248100

10 x Mittwoch, 14.4.10 bis 21.7.10,  
18.00 - 21.00 Uhr

293.00 Euro (5 - 7 Teiln., inkl. 17.00 Euro  
Materialgebühren)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus  
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

Weitere EDV-Kurse finden Sie unter der  
Rubrik „Gut älter werden im Regensburger  
Land“ auf S. 144.

## Suchmaschinenmarketing, warum?

auctores



### Suchmaschinen

Suchmaschinen haben die Art der Informationsbeschaffung komplett verändert. Wer in Regensburg z. B. Brauerei suchen will, sucht mit Google nach „Brauerei Regensburg“. Als Ergebnis findet er die Seite der VHS Regensburg und viele weitere.

### Regionale Bedeutung des Suchmaschinenmarketing

Gerade in regionalen Umfeld Funktionen des Suchmaschinenmarketing, wie hier Regensburg, sehr wichtig und effektiv.

### Suchmaschinenmarketing für jeden

Es muss nicht unbedingt sein, wie man Google sucht, sondern man für die eigene Website Suchmaschinenmarketing betreiben. Nur ist es sehr wichtig, dass der Suchmaschinen auch gefunden werden.

www.auctores.de

www.auctores.de