

Online-Durchführung: Kurse und Seminare ab dem 12. April 2021

Entspannung und Meditation	
<p>Online: Geführte Meditation EE310037Z Dajana Richter 30 € bei mind. 6 Teilnehmern 6 Unterrichtsstunden (6 x) montags, 12.04.21-17.05.21 19.00-19.45 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Geführte Meditation (vhs-gl.de)</p>	<p>Meditation ist ein Entspannungsverfahren und hat schon nach wenigen Stunden einen spürbaren Effekt auf Körper und Geist. Mit Hilfe von Meditation können wir unsere Konzentration und unser Wohlbefinden steigern und gleichzeitig Stress reduzieren. Lernen Sie die Grundlagen der Meditation in Form von Theorie und Praxis kennen und genießen eine Mischung aus stiller, geführter und bewegter Meditation bequem von zu Hause.</p>
<p>Online: Hatha Yoga EE310131Z Rüdiger Nix 53 € bei mind. 8 Teilnehmern 14 Unterrichtsstunden (7 x) dienstags, 13.04.21-25.05.21 19.00-20.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Hatha Yoga (vhs-gl.de)</p>	<p>Yoga hat Jahrtausende alte Wurzeln im asiatischen Raum. In der westlichen Welt ist Hatha Yoga die verbreitetste Form. Durch das Einüben bestimmter Körperhaltungen, durch Atemübungen sowie durch das Hinführen zur Meditation soll die gesunde körperliche und geistige Entwicklung angeregt und gefördert werden. Yoga kann sowohl von geübten als auch von ungeübten Personen ausgeführt werden und ist nicht an ein bestimmtes Alter gebunden.</p>
<p>Online: Hatha Yoga EE310141Z Tanja Siegert 36 € bei mind. 10 Teilnehmern 12 Unterrichtsstunden (6 x) mittwochs, 21.04.21-26.05.21 17.30-19.00 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Hatha Yoga (vhs-gl.de)</p>	<p>Yoga hat Jahrtausende alte Wurzeln im asiatischen Raum. In der westlichen Welt ist Hatha Yoga die verbreitetste Form. Durch das Einüben bestimmter Körperhaltungen, durch Atemübungen sowie durch das Hinführen zur Meditation soll die gesunde körperliche und geistige Entwicklung angeregt und gefördert werden. Yoga kann sowohl von geübten als auch von ungeübten Personen ausgeführt werden und ist nicht an ein bestimmtes Alter gebunden.</p>
<p>Online: Hatha Yoga EE310138Z Andrea Wichterich 53 € bei mind. 8 Teilnehmern 10 Unterrichtsstunden (6 x) donnerstags, 15.04.21-27.05.21 18.30-19.45 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Hatha Yoga (vhs-gl.de)</p>	<p>Yoga hat Jahrtausende alte Wurzeln im asiatischen Raum. In der westlichen Welt ist Hatha Yoga die verbreitetste Form. Durch das Einüben bestimmter Körperhaltungen, durch Atemübungen sowie durch das Hinführen zur Meditation soll die gesunde körperliche und geistige Entwicklung angeregt und gefördert werden. Yoga kann sowohl von geübten als auch von ungeübten Personen ausgeführt werden und ist nicht an ein bestimmtes Alter gebunden.</p>
<p>Online: Hatha Yoga für Fortgeschrittene EE310129Z Claudia Blechschmied 69 € bei mind. 6 Teilnehmern 12 Unterrichtsstunden (6 x) donnerstags, 15.04.21-27.05.21 19.40-21.10 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Hatha Yoga für Fortgeschrittene (vhs-gl.de)</p>	<p>Für Teilnehmer mit mindestens drei Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.</p>

Online-Durchführung: Kurse und Seminare ab dem 12. April 2021

<p>Online: Yoga für Männer. Dehnen unter Gleichgesinnten EE310142Z Usha Singh-Kren 61 € bei mind. 8 Teilnehmern 14 Unterrichtsstunden (7 x) mittwochs, 14.04.21-26.05.21 19.00-20.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Yoga für Männer. Dehnen unter Gleichgesinnten (vhs-gl.de)</p>	<p>Yoga ist für jeden Menschen gut - auch für Männer. Sie haben durch typische Sportarten wie Fußball oder Laufen oft verkürzte Sehnen. Dadurch entstehen häufig Probleme. Yoga ist ein hervorragendes Mittel, um die Muskeln und Sehnen zu strecken und dadurch mehr Beweglichkeit zu erzielen.</p>
<p>Online: Yin Yoga EE310143Z Usha Singh-Kren 61 € bei mind. 8 Teilnehmern 14 Unterrichtsstunden (7 x) freitags, 16.04.21-28.05.21 19.00-20.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Yin Yoga (vhs-gl.de)</p>	<p>Yin Yoga ist ein passiver, sanfter Yoga-Stil, der wunderbar auf unser Faszienewebe einwirkt und so Verspannungen löst und regenerative Prozesse von Körper und Geist unterstützt. Unabhängig von Alter oder Fitnessgrad und frei von Leistungsdruck wird hier durch langes, passives Halten der Dehnungen ein neues Körpergefühl entwickelt und das Vertrauen in sich selbst gestärkt. Für diese wohltuenden Dehnungseinheiten nehmen wir uns in diesem Kurs besonders viel Zeit. Genießen Sie, wie Ihr Körper sich langsam den Dehnungen öffnet. Dabei entscheidet stets Ihr Körper, was gut für ihn ist und wie tief Sie in eine Übung reingehen möchten.</p>
<p>Online: Moderne Selbsthypnose lernen EE310155Z Daniela Böther-Schultze 40 € bei mind. 6 Teilnehmern 8 Unterrichtsstunden (4 x) mittwochs, 05.05.21-26.05.21 17.00-18.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Moderne Selbsthypnose lernen (vhs-gl.de)</p>	<p>Mit moderner Selbsthypnose aus dem Gedankenkarussell aussteigen und Selbstwirksamkeit erfahren. Die Seminarinhalte sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was ist Hypnose und warum wirkt sie so effektiv? - Unsere Sinne und unsere Wahrnehmung - Experimente zur Macht der bildhaften Vorstellung - Vom Problem zum Zielzustand - Der Unterschied zwischen Hypnose und Meditation - Detaillierte Anleitung zur Selbsthypnose - Sinnvolle Suggestionen nutzen und selber kreieren - Den eigenen Zustand managen und die Fähigkeit der Selbstregulation stärken
<p>Online Seminar: Ein Tag für Dich - Auszeittag für Frauen EE350005E Anja Radermacher 35 € Samstag, 12.06.21 9.30-15.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Ein Tag für Dich - Auszeittag für Frauen (vhs-gl.de)</p>	<p>In allen Bereichen haben wir Aufgaben und Termine. Dazu kommt die ständige Erreichbarkeit. Das alles fordert seinen Tribut. Häufig ist es schwer für uns loszulassen, um Körper und Geist zu entspannen. Ein ständiger Stresspegel sorgt erst vom Unwohlsein bis zum klassischen Erschöpfungssyndrom. Eine gute Selbstfürsorge und ein achtsamer Umgang mit sich selbst verhindert genau dies.</p> <p>Wir analysieren die persönlichen Stressoren. Wir üben traditionelle Entspannungsmethoden und Sie bekommen hilfreiche Tipps und Tools an die Hand, die Sie leicht im Alltag umsetzen können.</p>

Online-Durchführung: Kurse und Seminare ab dem 12. April 2021

Bewegung und Fitness	
<p>Online: Wirbelsäulengymnastik EE320016Z Beate Hungenberg 29 € bei mind. 10 Teilnehmern 9 Unterrichtsstunden (7 x) montags, 12.04.21-31.05.21 17.00-18.00 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Wirbelsäulengymnastik (vhs-gl.de)</p>	<p>Die Übungen mobilisieren die Wirbelsäule. Sie führen bei regelmäßiger Wiederholung zur Kräftigung und Dehnung der zugehörigen Muskulatur. Sie lernen rückenfreundliche Bewegungsabläufe und entwickeln ein besseres Verständnis für Ihren Körper. Sie werden sehen, Verspannungen und Schmerzen lassen nach. Freuen Sie sich über eine gute Körperhaltung und ein besseres Lebensgefühl!</p>
<p>Online: Wirbelsäulengymnastik EE320005Z Brigitte Huber 29 € bei mind. 10 Teilnehmern 9 Unterrichtsstunden (7 x) mittwochs, 14.04.21-26.05.21 9.30-10.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Wirbelsäulengymnastik (vhs-gl.de)</p>	<p>Die Übungen mobilisieren die Wirbelsäule. Sie führen bei regelmäßiger Wiederholung zur Kräftigung und Dehnung der zugehörigen Muskulatur. Sie lernen rückenfreundliche Bewegungsabläufe und entwickeln ein besseres Verständnis für Ihren Körper. Sie werden sehen, Verspannungen und Schmerzen lassen nach. Freuen Sie sich über eine gute Körperhaltung und ein besseres Lebensgefühl!</p>
<p>Online: Latin-Fitness EE331215Z Gianna Fuhrich 34 € bei mind. 6 Teilnehmern 7 Unterrichtsstunden (5 x) freitags, 30.04.21-28.05.21 16.45-17.45 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Latin-Fitness (vhs-gl.de)</p>	<p>Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich zu einem Mix aus lateinamerikanischen Rhythmen, Hip-Hop, Swing, Rock 'n' Roll und Afro! Tanz und Fitness vereinen sich hier auf ideale Weise. Sie erleben ein Tanz-Workout mit hohem Spaßfaktor, verbessern Ihre Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Koordination. Sie stärken die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Stress und überschüssige Pfunde tanzen Sie einfach weg!</p>
<p>Online: Rücken Fit EE320071Z Bettina van Fürden 40 € bei mind. 8 Teilnehmern 8 Unterrichtsstunden (6 x) dienstags, 13.04.21-25.05.21 17.30-18.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Rücken Fit (vhs-gl.de)</p>	<p>Das A und O für einen gesunden Rücken ist Bewegung. Eine starke Rumpfmuskulatur schützt vor Schmerzen und Verspannungen. Sie sorgt für eine gute Haltung und angenehme Beweglichkeit. Kräftigen Sie mit gezielten Übungen die Rückenmuskulatur und die schrägen und geraden Bauchmuskeln. Erfahren Sie, was Sie dem Rücken in Beruf und Alltag Gutes tun können.</p>
<p>Online: Pilates EE321097Z Birgit Meid 36 € bei mind. 8 Teilnehmern 9 Unterrichtsstunden (7 x) mittwochs, 14.04.21-26.05.21 19.15-20.15 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Pilates (vhs-gl.de)</p>	<p>Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tiefliegenden, schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates bringt Körper und Geist durch gezielte Übungen, Stretching und bewusste Atmung wieder ins Gleichgewicht. Es ist auch für Ungeübte jeden Alters gut zu erlernen.</p>

Online-Durchführung: Kurse und Seminare ab dem 12. April 2021

<p>Online: Pilates EE321080Z Birgit Meid 31 € bei mind. 8 Teilnehmern 8 Unterrichtsstunden (6 x) donnerstags, 15.04.21-27.05.21 16.30-17.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Pilates (vhs-gl.de)</p>	<p>Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tiefliegenden, schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates bringt Körper und Geist durch gezielte Übungen, Stretching und bewusste Atmung wieder ins Gleichgewicht. Es ist auch für Ungeübte jeden Alters gut zu erlernen.</p>
<h3>Tanzen</h3>	
<p>Online: Zumba® EE331312Z Roberta Jung 31 € bei mind. 8 Teilnehmern 8 Unterrichtsstunden (6 x) samstags, 17.04.21-29.05.21 12.00-13.00 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Zumba® (vhs-gl.de)</p>	<p>Zumba® ist ein dynamisches und effektives Tanz-Work-Out, das einfach zu erlernen ist. Sie müssen nicht tanzen können, sondern nur Freude daran haben, sich zu vorwiegend lateinamerikanischer Musik zu bewegen. Unabhängig vom Fitnessniveau kann jeder sofort mitmachen. Im Vordergrund steht der Spaß. Während die Zeit wie im Flug vergeht, trainieren Sie Muskulatur und Ausdauer, fördern so die Fettverbrennung - und lernen nebenher auch noch Tanzschritte!</p>
<p>Zumba®-Step EE331307Z Roberta Jung 71 € bei mind. 4 Teilnehmern 9 Unterrichtsstunden (7 x) freitags, 16.04.21-28.05.21 19.45-20.45 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Zumba®-Step (vhs-gl.de)</p>	<p>Zumba®-Step bringt Abwechslung und Spaß ins Ganzkörpertraining. Diese Kombination aus Zumba®-Tanzschritten und Step-Aerobic-Übungen bietet ein tolles Bauch-Beine-Po-Training. Motivierende Musik steigert den Spaßfaktor!</p>

Online-Durchführung: Kurse und Seminare ab dem 12. April 2021

Sprachen	
<p>Online: Argentina, el país de los contrastes - Vortrag in leicht verständlichem Spanisch EE422951E Franco Gualterio Tous 5 € (keine Ermäßigung) bei mind. 15 Teilnehmern 3 Unterrichtsstunden (1 x) Donnerstag, 10.06.21 19.30-21.00 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Argentina, el país de los contrastes - Vortrag in Spanisch (vhs-gl.de)</p>	<p>Esta noche queremos invitarlos a recorrer de la mano de muchas fotos, música y diversas experiencias personales un país tan hermoso y lleno de maravillas como es Argentina. A lo largo de esta presentación vamos a hacer un recorrido por algunas de sus provincias para conocer mejor su cultura, tradiciones, habitantes y sus atractivos turísticos más importantes. Los esperamos!</p>
<p>"An Evening with Samuel Beckett" - a key literary figure of the 20th century EE406960E Eileen Cooper 10 € (keine Ermäßigung) bei mind. 10 Teilnehmern Donnerstag, 17.06.21 19.00-21.30 Uhr Gladbach, Haus Buchmühle</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: An Evening with Samuel Beckett - a key literary figure of the 20th century (vhs-gl.de)</p>	<p>Born in Dublin and educated in Trinity College, Beckett left Ireland and settled in Paris. His best known work, "Waiting for Godot", first produced in Berlin, will be included in this evening's discussion on Beckett's Irishness as well as other aspects of his life and works. 10 € (keine Ermäßigung) bei mind. 10 Teilnehmern</p>
Berufskompetenz und EDV	
<p>Online Seminar: Effiziente Geschäftskorrespondenz EE512008 In Zusammenarbeit mit VHS DigitalKooperation Thorsten Bradt 30 € 4 Unterrichtsstunden (2 x) Dienstag, 13.04.21, 10.30-12.00 Uhr Donnerstag, 15.04.21, 10.30-12.00 Uhr</p> <p>Bitte anmelden bis 09.04.21</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Effiziente Geschäftskorrespondenz (vhs-gl.de)</p>	<p>Form und Inhalt professioneller Briefe und E-Mails. Die Norm 5008 regelt Schreib- und Gestaltungsregeln für eine professionelle Geschäftskorrespondenz. Das Webinar Effiziente Geschäftskorrespondenz vermittelt Ihnen kurz und bündig die derzeit aktuellen Regeln und zeigt Möglichkeiten eines kreativen sowie individuellen Schreibstils in Verbindung mit der Norm auf. Der Dozent behandelt Briefe und E-Mails in seiner Veranstaltung.</p>
<p>Online Seminar: Kryptowährungen EE512004A Hartmut Nehme 15 € Freitag, 16.04.21 16.00-18.30 Uhr</p> <p>Bitte anmelden bis 14.04.2021</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Kryptowährungen (vhs-gl.de)</p>	<p>Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung in Kryptowährungen - Was versteht man unter Mining? - Notwendige technische Ausrüstung - Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen - Gefahren bei Kryptowährungen - Das Phänomen Bitcoin - Alternativen zu Bitcoins - Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag - Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

Online-Durchführung: Kurse und Seminare ab dem 12. April 2021

<p>Online Seminar: Flyer erstellen mit Word EE553400E In Zusammenarbeit mit VHS DigitalKooperation Petra Groeger 8 € Samstag, 17.04.21 9.00-10.30 Uhr</p> <p>Bitte anmelden bis 14.04.21</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Flyer erstellen mit Word (vhs-gl.de)</p>	<p>Flyer erstellen leicht gemacht. In diesem Digital-Seminar zeigt Ihnen die Dozentin Petra Groeger, wie Sie das Textverarbeitungsprogramm Word für die Erstellung von aussagekräftigen Flyern verwenden können. Sie lernen, mittels Standardfunktionen des Programms das Design der Flyer festzulegen und über Gestaltungselemente wie Grafiken und Bilder Ihren Texten die richtige Geltung zu verschaffen.</p> <p>Niveau: systematisches Grundlagenwissen Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in Word und Windows</p>
<p>Online Seminar: OneNote - Kompakteinführung EE512000E In Zusammenarbeit mit VHS DigitalKooperation Petra Groeger 8 € Samstag, 17.04.21 14.00-15.30 Uhr</p> <p>Bitte anmelden bis 15.04.21</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: OneNote - Kompakteinführung (vhs-gl.de)</p>	<p>Mit Microsoft OneNote können Sie Informationen aus verschiedenen Quellen und in verschiedenen Formaten an einem Ort bündeln. Dieses Kompaktseminar zu OneNote bietet Ihnen einen Einblick in die Leistungsfähigkeit des Programms, um zu entscheiden, ob Sie mit der Software künftig arbeiten möchten.</p> <p>Die Dozentin demonstriert insbesondere die zentrale Speicherung und dezentrale Nutzung von Daten auf verschiedenen Endgeräten wie Smartphones, Tablets oder PCs über OneNote. Auch wird das Teilen von Informationen über die Software mit anderen Nutzerinnen und Nutzern vorgestellt.</p> <p>Niveau: systematisches Grundlagenwissen Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse</p>
<p>Online Seminar: Büroorganisation mit dem PC EE512002 In Zusammenarbeit mit VHS DigitalKooperation Anja Schley 21 € 4 Unterrichtsstunden (2 x) 21.04.21-28.04.21 18.30-20.00 Uhr</p> <p>Bitte anmelden bis 19.04.21</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Büroorganisation mit dem PC (vhs-gl.de)</p>	<p>Die Kursinhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisation der Arbeitsmittel und der Ablage - Ordnungssysteme - Aufbewahrungsfristen - Organisation der Computerablage - Einrichten des Desktops - Strukturieren der Festplatte - Verwalten der "Favoriten" für das Internet - E-Mail-Ablage - Organisation der Arbeitsabläufe - Erledigung der täglichen Aufgaben mit System - Terminplanung und -überwachung <p>Niveau: systematisches Grundlagenwissen</p>
<p>Online Seminar: Serienbriefe und Etiketten EE553100 In Zusammenarbeit mit VHS DigitalKooperation Petra Groeger 8 € 30.04.21-07.05.21 9.30-10.15 Uhr</p> <p>Bitte anmelden bis 27.04.21</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Serienbriefe und Etiketten (vhs-gl.de)</p>	<p>Das Digital-Seminar bietet Ihnen in kompakter Form eine Einführung in die Erstellung von Serienbriefen und -etiketten. Sie lernen, wie eine Adressliste in Excel aufgebaut wird und wie Sie mittels Seriendruckbefehlen Ihre Inhalte für Serienbriefe und Etiketten aufbereiten. Es wird mit Word 2016 gearbeitet.</p> <p>Niveau: systematisches Grundlagenwissen Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in Excel, Word und Windows</p>

Online-Durchführung: Kurse und Seminare ab dem 12. April 2021

<p>Online Vortrag: Mit Leichtigkeit zum Ziel EE512005E Niklas Düllings 10 € (Abendkasse) (keine Ermäßigung) Dienstag, 04.05.21 18.00-19.30 Uhr</p> <p>Bitte anmelden bis zum 27.04.21</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online-Seminar: Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel (vhs-gl.de)</p>	<p>Wollen Sie Ihren inneren Schweinehund endlich besiegen? Wünschen Sie sich mehr Antrieb und Energie in Ihrem Alltag und wollen Sie unbeliebte Gewohnheiten endlich hinter sich lassen?</p> <p>Ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport treiben, ob berufliche oder private Veränderung - in diesem Vortrag lernen Sie, welche unbewussten Denkprozesse hinter Ihrem Verhalten ablaufen und wie Sie diese nachhaltig verändern können. Die vorgestellten Konzepte basieren auf Methoden aus der Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP). Gewinnen Sie jetzt neue Motivation in einer lockeren Atmosphäre mit Gleichgesinnten!</p>
<p>Online Seminar: Effektive Online-Präsenz EE512006E Kunden definieren, Motive erkennen und passgenau ansprechen Nasibah Sfar 10 € Dienstag, 04.05.21 18.00-19.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Kunden definieren, Motive erkennen und passgenau ansprechen (vhs-gl.de)</p>	<p>Wer Kunden von seinem Produkt oder seiner Dienstleistung überzeugen oder auch neue Mitglieder gewinnen will, der muss seine Zielgruppe kennen. Und zwar so gut wie seine beste Freund*in. In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Kern-Zielgruppe herausfinden und deren Bedürfnisse definieren können. Nur auf dieser Basis lässt sich Marketing und Kundenansprache effektiv aufbauen. Wir schauen uns u.a. folgende Techniken & Prinzipien an: Buyers Persona, USP, Mehrwert für den Nutzer und die emotionalisierte Ansprache.</p>
<p>Online: Excel: Aufbaukurs EE553308Z Guido Seidlitz 69 € bei mind. 6 Teilnehmern 12 Unterrichtsstunden (3 x) dienstags, 04.05.21-18.05.21 18.00-21.00 Uhr</p> <p>Bitte anmelden bis 30.04.2021</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online: Excel Aufbaukurs (vhs-gl.de)</p>	<p>Sie möchten gern Ihre Excel-Kenntnisse erweitern und Tabellen grafisch aufbereiten? Dann ist dies der geeignete Kurs für Sie. Es werden Text-, Datums- und Zeitfunktionen, logische, statistische und finanzmathematische Funktionen behandelt sowie das Verknüpfen von Tabellen, Sortieren und das Arbeiten mit Eingabe- und Ergebnisfeldern. Darüber hinaus werden Schutzfunktionen und Zielwertsuche sowie der Umgang mit Diagrammen geübt.</p>
<p>Online Seminar: Erstellung interaktiver PDF-Formulare EE512010 In Zusammenarbeit mit VHS DigitalKooperation Thorsten Bradt 30 € Dienstag, 11.05.21, 10.30-12.00 Uhr Mittwoch, 12.05.21, 10.30-12.00 Uhr</p> <p>Bitte anmelden bis 07.05.21</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Erstellung interaktiver PDF-Formulare (vhs-gl.de)</p>	<p>In diesem Digital-Seminar erlernen Sie das Erstellen Interaktiver PDF-Formulare.</p>

Online-Durchführung: Kurse und Seminare ab dem 12. April 2021

<p>Online Seminar: Social Media: Welche Kanäle machen für meinen Online-Auftritt überhaupt Sinn? EE512007E Nasibah Sfar 10 € Dienstag, 11.05.21 18.00-19.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Social Media: Welche Kanäle machen für meinen Online-Auftritt überhaupt Sinn? (vhs-gl.de)</p>	<p>Präsent auf Social Media zu sein und Inhalte effektiv zu platzieren kostet Zeit, deswegen sollten die eigenen Kanäle überlegt ausgewählt werden - egal ob als Selbständige*r, KMU oder Verein. Für welche Branchen oder Themen eignet sich welcher Kanal? Wo finde ich genau meine Zielgruppe und wie viel Zeit muss ich dafür kalkulieren? Dieses Webinar stellt die gängigsten und beliebtesten Social-Media-Plattformen und ihre Parameter vor: Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok, Pinterest, Google MyBusiness.</p>
<p>Online Seminar: SEO, Keywords und Google für WordPress: Mit welchen Regeln kann ich mein Ranking verbessern? EE512012E Nasibah Sfar 10 € Dienstag, 18.05.21 18.00-19.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: SEO, Keywords und Google für WordPress (vhs-gl.de)</p>	<p>Mehr als 40% aller Webseiten weltweit nutzen WordPress, damit ist es das erfolgreichste Content-Management-System. Um zwischen den Millionen Webseiten gefunden zu werden, benötigt es jedoch einige Regeln. SEO, also Suchmaschinenoptimierung, ist neben passendem Content der wichtigste Faktor, um sein Ranking zu verbessern. Dieser Vortrag stellt die grundlegenden Techniken von SEO für WordPress vor, zeigt Tools, die Ihnen dabei helfen können, und textliche Anpassungen für Ihre WordPress-Seite.</p>
<p>Online Seminar: Bilder und Grafiken kinderleicht kreieren mit "Canva" EE553601E Nasibah Sfar 19 € Dienstag, 25.05.21 18.00-20.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Bilder und Grafiken kinderleicht kreieren mit Canva (vhs-gl.de)</p>	<p>Ob Instagram-Post, Online-Banner oder sogar Flyer: Mit dem kostenfreien Tool "Canva" lassen sich sehr schnell und einfach beeindruckende Designs erstellen. Für Anfänger wie Profis bietet Canva zahlreiche Vorlagen, die sich für den eigenen Bedarf anpassen lassen. Das fertige Design kann dann sowohl für die eigene Online-Präsenz, aber auch als Druckvorlage genutzt werden. Bereits während des Online-Workshops werden die Teilnehmer*innen ihre ersten visuellen Inhalte im Online-Browser am PC gestalten.</p>
<p>Online Seminar: Mobiler Videoschnitt auf dem Smartphone mit "Kinemaster" EE553602E Nasibah Sfar 19 € Dienstag, 01.06.21 18.00-20.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Mobiler Videoschnitt auf dem Smartphone mit Kinemaster (vhs-gl.de)</p>	<p>"Mit dem Handy mal schnell was Filmen" - das geht den meisten inzwischen leicht von der Hand. Jedoch bekommt der Clip erst im Schnitt den richtigen Feinschliff! Hier lassen sich Szenen zusammenführen und einkürzen, Effekte und Logo auflegen oder Text einblenden. KineMaster ist dafür ein kostenfreies Tool, dass ich Ihnen in diesem aktiven Workshop vorstellen möchte. Denn jeder Teilnehmer soll schon während des Webinars auf ihrem/seinen Handy den ersten kleinen Film schneiden.</p>

Online-Durchführung: Kurse und Seminare ab dem 12. April 2021

<p>Online Seminar: Grafische Animationen und Erklärvideos erstellen mit "Animaker" EE553603E Nasibah Sfar 19 € Dienstag, 08.06.21 18.00-20.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Grafische Animationen und Erklärvideos erstellen mit Animaker (vhs-gl.de)</p>	<p>Animationen oder grafische Videos erstellen zu lassen ist sehr aufwendig und oft auch kostspielig. Dabei gibt es einige Tools, mit deren Hilfe auch Anfänger*innen Animationen durch Vorlagen erschaffen können. In diesem Online-Workshop stellen wir Ihnen "Animaker" und dessen wichtigste Funktionen vor. Schritt-für-Schritt werden die Teilnehmer*innen diese Animations-Software herangeführt und können während der Online-Veranstaltung schon damit experimentieren.</p>
<p>Online Seminar: Arbeiten mit großen Listen in Excel EE553301E In Zusammenarbeit mit VHS DigitalKooperation Petra Groeger 6 € Freitag, 11.06.21 9.30-10.45 Uhr</p> <p>Bitte anmelden bis 08.06.21</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Arbeiten mit großen Listen in Excel (vhs-gl.de)</p>	<p>Nicht selten muss in Excel in umfangreichen Listen gearbeitet werden. Dieses kompakte Digital-Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit Listen im XXL-Format richtig arbeiten und was Sie beachten sollten.</p> <p>Die Kursinhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixierung von Überschriften beim Scrollen - Druckverhalten und Druckeinstellungen bei großen Listen - Kopf- und Fußzeile bearbeiten - Spalten und Zeilen aus- und einblenden - Kommentare einfügen - Tabellenblätter bearbeiten <p>Niveau: systematisches Grundlagenwissen</p>
<p>Online Seminar: Microsoft Excel in der professionellen Praxis EE553302E Controlling - Techniken für ein wirksames Reporting Thorsten Bradt 30,50 € Mittwoch, 16.06.21 18.30-21.30 Uhr</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Microsoft Excel in der professionellen Praxis (vhs-gl.de)</p>	<p>Reportings führen Daten aus verschiedenen Quellen zusammen und sollen insoweit als verlässliche Entscheidungsgrundlage gerade im Controlling dienen. Microsoft Excel bietet insoweit vielschichtige Möglichkeiten zur Datenanalyse und -visualisierung. Zur Effizienzsteigerung sind einschlägige Prozesse zur Reduzierung des Zeitaufwands für ein Sammeln, Bereinigen und Aufbereiten von Daten konsequent zu optimieren.</p>
<p>Online Seminar: Relationale Datenbanksysteme EE553304 Microsoft Access in der professionellen Anwendung Thorsten Bradt 55 € 4 Unterrichtsstunden (2 x) montags, mittwochs, 28.06.21-30.06.21 18.30-21.30 Uhr</p> <p>Bitte anmelden bis 21.06.21</p> <p>VHS Bergisch Gladbach: Online Seminar: Relationale Datenbanksysteme (vhs-gl.de)</p>	<p>Als relationales Datenbankmanagementsystem (RDBMS) ermöglicht Microsoft Access die Verwirklichung anspruchsvoller Projekte: Datenbanken, die auf tabellarischen Beziehungen beruhen, werden systematisch mit grafischen Modellen - so dem Entity Relationship Model (ERM) - geplant. Besonders Tupel, also einzelne Zeilen mit ihren Datenfeldern und deren Attributen, erfordern diesbezüglich eine konsistente Struktur.</p>