

Für dich,  
für mich,  
für alle

Online-  
Angebote

Frühjahr/Sommer  
2023



Unsere Online-Kurse bieten die Möglichkeit, Angebote bequem von zu Hause aus wahrzunehmen. Das Angebot reicht dabei von Geldanlage bis Yoga.

Anmeldung online über [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de).

## MÄRZ

### Early-Bird Yoga Hatha-Yoga für einen guten Start in den Tag

Mit Doris Noll

Mi, 1. März, 7-7.30 Uhr, 19 x

Gebühr: 61,- €

Kurs-Nr. 40262

Kurze Morgenpraxis für Geübte und Ungeübte. Bewusstes Atmen sowie Dehnen, Mobilisieren und Fließen am Morgen bilden die Grundlage für einen guten Start. Wenn Du früh 30 Minuten Zeit hast, probiere die Morgenpraxis für Dich aus.

Mi, 8. März, 18-19 Uhr, 5 x

Gebühr: 38,- €

Kurs-Nr. 32706

Stress is left at the door. We learn to talk about everyday things - from current affairs to how to bake apple pie.

Online via MS Teams.

### Coffee, Cake and English Talking about God and the world

Mit Paul Dormer

### Wirbelsäulengymnastik Online per Skype

Mit Simone Wendland

Mi, 8. März, 20-21 Uhr, 14 x

Gebühr: 57,- €

Kurs-Nr. 41431

Eine Gymnastik, die sowohl die Wirbelsäule, als auch alle anderen Gelenke mobilisiert und kräftigt. Durch funktionelle Übungen werden Beweglichkeit und Stabilität gefördert, das allgemeine Wohlbefinden gestärkt. Dieser Kurs wird als Hybrid-Variante durchgeführt, d.h. neben den Teilnehmenden über Skype sind auch Teilnehmende in Präsenz im Kurs.

Mi, 15. März, 19-20 Uhr  
Gebührenfrei  
Kurs-Nr. 10100

Seit 2014 vergibt der estnische Staat digitale Staatsbürgerschaften, die einen Zugang zu etlichen digitalen Dienstleistungen ermöglichen und somit insbesondere junge Start-ups oder Digitale Nomaden anlocken sollen. Besonders für Bürgerinnen und Bürger aus Staaten mit einer vergleichsweise schwachen Staatlichkeit ermöglicht die Geschäftsgründung innerhalb der Europäischen Union eine gewisse Rechtssicherheit. Die Einführung der digitalen Staatsbürgerschaft war mit der Hoffnung verbunden, Estland könne binnen weniger Jahre zu einem internationalen Handelszentrum aufsteigen, hierfür sollten bis 2025 mindestens 10 Millionen digitale Staatsbürgerschaften ausgegeben werden.

Zeit also für eine erste Bilanz: Haben sich die Hoffnungen des kleinen Staats im Baltikum erfüllt? In welcher Form profitiert die Europäische Union von der digitalen Staatsbürgerschaft? Und kann dieses Modell für weitere Staaten als Vorbild dienen?

## Neue digitale Identitäten: Das Beispiel "E-Residency" Vorbild Estland?

*Webtalk*

## Kryptowährungen Bitcoins und seine Alternativen

*Mit Hartmut Nehme*

Mo, 20. März, 18.30-21 Uhr  
Gebühr: 12,-  
Kurs-Nr. 11001

Wir leben in modernen Zeiten. In diesem Kurs lernen Sie die Trends des 21. Jahrhunderts verstehen und anwenden.

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von

marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Di, 21. März, 17.30-20.45 Uhr, 2 x  
Gebühr: 80,- €  
Kurs-Nr. 23250

In diesem Seminar lernen Sie weitere nützliche Funktionen von Excel, mit denen Sie Ihre Daten auch für komplexere Aufgaben aufbereiten können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Excel

Technische Voraussetzungen: Computer bzw. Laptop mit Mikrofon, Lautsprecher, wenn möglich eine Kamera und zwei Bildschirme. Ihr Computer sollte eine stabile Internetverbindung haben, am besten über LAN-Kabel und natürlich muss Excel installiert sein.

## Excel Aufbau Formeln & Funktionen

*Mit Karin Bode*

## Klassisch + Agil (SCRUM) = Hybrides Projektmanagement

*Mit Joachim Severin*

Di + Do, 28./30. März, jeweils 18-20 Uhr, 2 x  
Gebühr: 48,- €

Mit der Digitalisierung verändern sich die Anforderungen an die Unternehmen. Die visionsgetriebene Herangehensweise mit höherer Flexibilität steht im Vordergrund. Die Prozesse werden agiler und damit das Projektmanagement. In diesem Online-Seminar lernen Sie die Grundlagen, Methoden und Unterschiede des klassischen bzw. agilen Projektmanagements kennen und machen sich mit einzelnen Bestandteilen, wie z.B. Wasserfall, Ziele

und Einsatz, Story lines, Use cases, Backlog, Sprints, Rollen in der Projektorganisation und Projektsteuerung anhand von SCRUM vertraut. Sie lernen wie mit dem hybriden = agilen UND klassischen Projektmanagement der Prozess den geänderten Randbedingungen angepasst werden kann und welche Tools vorhanden sind und eingesetzt werden können.

### **Achtung:**

In Kooperation mit den Volkshochschulen Fürth, Herzogenaurach, Landkreis Roth und Schwabach.

**Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, [www.vhs.schwabach.de](http://www.vhs.schwabach.de), [vhs@schwabach.de](mailto:vhs@schwabach.de), Tel. 09122 860-204.**

## APRIL

### Richtig investieren Aktien und ETFs

*Mit Hartmut Nehme*

Mo, 17. April, 18.30-21 Uhr

Gebühr: 12,- €,

Kurs-Nr. 11002

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen besonders in Zeiten der Inflation ist es ratsam, sich mit alternativen Anlageklassen wie Aktien und ETFs zu beschäftigen. Bei ETFs handelt es sich um

börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Mo, 24. April, 18.30-21 Uhr

Gebühr: 12,- €,

Kurs-Nr. 11003

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in

Kryptowährungen anlegen. Sie entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen, einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für viele die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

### Investieren in Kryptowährungen

*Mit Hartmut Nehme*

## Gesundheitsdatenschutz

in der EU

*Webtalk*

Mi, 19. April, 19-20 Uhr

Gebührenfrei

Kurs-Nr. 10101

Gesundheitsdaten genießen enormen Schutz. Zurecht, betreffen sie doch alle Informationen über den Gesundheitszustand einer Person in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft und damit höchst intime Fragen. Eine der Lehren aus der Pandemiebekämpfung liegt jedoch darin, dass eine Erfassung und Analyse entsprechender Daten aufkommende Pandemien systematisch erfassen und

deren Fortschreiten möglicherweise verhindern kann. Wie sehen also Maßnahmen aus, welche das öffentliche Interesse an Gesundheitsdatenverarbeitung zur Pandemiebekämpfung und die Persönlichkeitsrechte des Einzelnen in Balance halten?

In diesem Webtalk befassen wir uns mit den aktuellen Rechtsentwicklungen beim Gesundheitsdatenschutz, insbesondere auf der europäischen Ebene.

Mi, 26. April, 18-19 Uhr, 5 x

Gebühr: 38,- €

Kurs-Nr. 32707

Stress is left at the door. We learn to talk about everyday things - from current affairs to how to bake apple pie.

Es handelt sich um die Fortsetzung von Kurs G 32706.

Neueinsteiger/innen sind aber herzlich willkommen.

Online via MS Teams.

**Coffee, Cake and English  
Talking about God  
and the world**

*Mit Paul Dormer*

## Investieren in Aktien Kompaktkurs

*Mit Hartmut Nehme*

Sa, 29. April, 9-13 Uhr

Gebühr: 12,- €,

Kurs-Nr. 11004

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger verschenken dadurch auf längere Sicht viel

Geld. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden. Der Kurs wendet sich an Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

## MAI

### Neue Trends in der Geldanlage

*Mit Hartmut Nehme*

Mo, 8. Mai, 18.30-21 Uhr

Gebühr: 12,- €

Kurs-Nr. 11000

Die Rahmenbedingen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der Europäischen Zentralbank an ihre Kunden weiter. Zusätzlich rechnen

Finanzexperten nach der Corona-Krise mit einer erhöhten Inflation. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren.

Di+Do, 9./11. Mai, jeweils 18:00-19:30 Uhr, 2 x

Gebühr: 36,- €

Unser Gehirn ist nicht dafür ausgelegt linear, geradlinig zu denken oder in Listen oder langen Texten zu arbeiten. Unser Gehirn arbeitet viel komplexer und nutzt dabei Schlüsselbegriffe und Bilder. Es springt von Wort zu Bild und zurück, sucht sich neue Wörter und verbindet diese.

Genau hier setzt das Mind-Map an. Es werden

Begriffe/Worte gesammelt, strukturiert, mit Bildern versehen, bis unsere Geschichte, das Buch oder auch unser Projekt inhaltlich erstellt ist. In diesem Seminar

lernen Sie, warum Mind-Mapping Sie, ob klassisch am Flip-Chart oder mit Software-Tools unterstützen kann. Sie erlernen an Beispielen wie die Mind-Maps aufgebaut sind, welche Grundregeln dabei einzuhalten sind und in welchen Lebensbereichen diese angewendet werden können. Sie lernen Mind-Mapping-Online-Tools wie MindMeister, Conceptboard bzw. die Funktion Whiteboard der Konferenzsoftware und erstellen Ihre erste eigene Mind-Map.

### Mind Mapping - Eine Methode zum Gedanken sammeln und strukturieren

*Mit Joachim Severin*

#### **Achtung:**

In Kooperation mit den Volkshochschulen Fürth, Herzogenaurach, Landkreis Roth und Schwabach.

**Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, [www.vhs.schwabach.de](http://www.vhs.schwabach.de), [vhs@schwabach.de](mailto:vhs@schwabach.de), Tel. 09122 860-204.**

## Künstliche Intelligenz im Alltag

*Mit Hartmut Nehme*

Di, 9. Mai, 18.30-21 Uhr

Gebühr: 12,- €

Kurs-Nr. 13001

Wir leben in modernen Zeiten. In diesem Kurs lernen Sie Trends des 21. Jahrhunderts verstehen und anwenden.

Künstliche Intelligenz (KI) gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien. Viele sehen in der Nutzung von KI eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen

werden - so wie es bei digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri) schon der Fall ist. Anderen gilt die KI als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten. Es werden auch Gefahren, gesellschaftliche Auswirkungen und die Pläne der Politik mit der KI besprochen.

Mi, 10. Mai, 19-20 Uhr

Gebührenfrei

Kurs-Nr. 10102GS

Mikrochips stehen sinnbildlich dafür, wie stark moderne Volkswirtschaften heute miteinander vernetzt sind. Insbesondere während der Corona-Pandemie kamen auch viele deutsche Automobilhersteller unter Druck, da essentiell wichtige Chips aus chinesischer Produktion nicht lieferbar waren. Autos sind jedoch nur ein Beispiel. Eine Vielzahl europäischer Produkte baut heute in technologischer Hinsicht auf Komponenten aus China auf.

Diese technologische Abhängigkeit wird jedoch zunehmend skeptischer gesehen. Im Webtalk sprechen wir mit unseren Gästen über zentrale europapolitische Initiativen um eine größere Unabhängigkeit anzustreben: Wie kann eine größere technologische Souveränität gelingen, wie weit soll diese gehen und welche Kosten sind damit verbunden?

## Digitale Entkopplung? Die Zukunft der europäischen Technologepolitik

*Webtalk*

## NFT`s und Metaverse

*Mit Hartmut Nehme*

Do, 11. Mai, 18.30-21 Uhr

Gebühr: 12,- €

Kurs-Nr. 13002

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird.

NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie

vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen.

NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

Die Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Di, 16. Mai, 17.30-20.45 Uhr, 2 x

Gebühr: 80,- €

Kurs-Nr. 23251

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Excel Ihre großen Datenlisten geschickt aufbereiten und auswerten können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Excel

Technische Voraussetzungen: Computer bzw. Laptop mit Mikrofon, Lautsprecher, wenn möglich eine Kamera und zwei Bildschirme. Ihr Computer sollte eine stabile Internetverbindung haben, am besten über LAN-Kabel und natürlich muss Excel installiert sein.

## Excel Spezial – Datenanalyse

*Mit Karin Bode*

## Zeit optimal nutzen

*Mit Joachim Severin*

Di+Do, 23./25. Mai, jeweils 18:00-19:30 Uhr, 2 x

Gebühr: 36,- €

Zeit optimal nutzen, Prioritäten setzen, Aufgaben zeitlich richtig einzuschätzen und Zeitfresser reduzieren.

Zeit haben heute die Wenigsten. Das Problem, sich am Ende des Tages zu fragen, wie die Zeit so schnell vorbeigehen konnte und warum bestimmte Aufgaben nicht mehr erledigt worden sind, kennen die meisten. In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, seine

Zeit effektiv und sinnvoll einzuteilen, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zeitlich richtig einzuschätzen und Zeitfresser zu reduzieren, oder "Sich selbst besser zu managen!".

Dazu werden in diesem Online-Seminar verschiedene Instrumente, Techniken und Analysen des Selbstmanagements wie z.B. Eisenhower-Prinzip, ABC-Analyse oder das Pareto-Prinzip vorgestellt und praktisch erprobt. Bei der praktischen Umsetzung spielen lang-, mittel- und kurzfristige Ziele eine wesentliche Rolle, die in jeden Tagesplan z.B. MS Outlook einfließen müssen.

### Achtung:

In Kooperation mit den Volkshochschulen Fürth, Herzogenaurach, Landkreis Roth und Schwabach.

**Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, [www.vhs.schwabach.de](http://www.vhs.schwabach.de), [vhs@schwabach.de](mailto:vhs@schwabach.de), Tel. 09122 860-204.**

## JUNI

Mo+Mi, 12./14. Juni, jeweils 18:00-19:30 Uhr, 2 x  
Gebühr: 36,- €

Mit der Digitalisierung verändern sich die Anforderungen an die Unternehmen. Die visionsgetriebene Herangehensweise mit höherer Flexibilität u.a. an Raum und Zeit, steht im Vordergrund. In diesem Online-Seminar zeigt der Referent aus der Praxis welche Möglichkeiten/ Softwaretools für Zusammenarbeit (Online-Kollaboration), Kommunikation, Durchführen virtueller und hybrider Meetings, gemeinsame Dokumentenbearbeitung über Büro- bzw. Standortgrenzen hinweg zur Verfügung stehen und wie diese anwendungsgerecht eingesetzt werden können. Während des Online-Seminars werden Sie die Möglichkeit haben online zusammenarbeiten, Aufgaben zu planen und zu managen, gemeinsam an Dokumenten zu arbeiten.

### Achtung:

In Kooperation mit den Volkshochschulen Fürth, Herzogenaurach, Landkreis Roth und Schwabach.

**Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwabach, [www.vhs.schwabach.de](http://www.vhs.schwabach.de), [vhs@schwabach.de](mailto:vhs@schwabach.de), Tel. 09122 860-204.**

## Digitale Zusammenarbeit in Projekten /im Büro

*Mit Joachim Severin*