



# Lehrgangsprogramm des ZVB Obertshausen im 1. Halbjahr 2026

**Über 60 Jahre Fortbildung beim ZVB**

**Tastschreiben  
Stenografie  
MS Office u. v. m.  
iPhone/iPad/Smartphone**

## Anmeldungen und Infos

für die ZVB-Lehrgänge nur unter:

**Telefon 06104 7688820**  
(vorwiegend abends)

E-Mail: [anmeldung@zvb-obertshausen.de](mailto:anmeldung@zvb-obertshausen.de)

Internet: [zvb-obertshausen.de](http://zvb-obertshausen.de)

*Keine Kursbeiträge vor Beginn  
der Lehrgänge zahlen!*

## ZVB-Lehrgänge – STENOGRAPHIE (KURZSCHRIFT)



### STENOGRAPHIE



#### Kurzschrift-Grundkurs

Die schnellste „Geheimschrift“ der Welt **5.04.01 A**

Um alle Zeichen und Kürzel der Verkehrsschrift zu erlernen und zu verinnerlichen ist mind. ein Jahr erforderlich, sofern zu Hause zwischen den Kurstagen geübt wird.

**Sie möchten die Stenografie (Verkehrsschrift) erlernen?**

Dann melden Sie sich bei uns. Wir richten einen Lehrgang ein, sobald eine ausreichende Zahl an Interessenten vorliegt.

#### Kurzschrift-Verkehrsschrift Trainingsgruppe

ca. 1 – 2 x pro Monat nach Absprache **5.04.01 T**

Für alle Liebhaber der Kurzschrift, die die Verkehrsschrift vollständig gelernt haben, diese regelmäßig im Alltag anwenden und ihre Kenntnisse darin vertiefen möchten.

Leitung: Nicole Sahn  
Beitrag: 120,00 EUR für 10 Unterrichtstage  
Ort: Gesellschaftsraum Bürgerhaus  
Termin: montags, 17:00 – 18:30 Uhr  
Beginn: Einstieg jederzeit möglich

#### Kurzschrift Redeschriftkurs

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien/an Feiertagen) **5.04.01 R**

Für alle Liebhaber der Kurzschrift, die ihre Kenntnisse, insbesondere der Eil-/Redeschrift, vertiefen und ihre Geschwindigkeit ausbauen möchten.

Leitung: Brigitte Stegner  
Beitrag: monatlich 25,00 EUR  
Ort: zzgl. 6,00 EUR einmaliger Aufnahmebeitrag  
Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 106  
Termin: donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr  
Beginn: 15. Januar 2026 (Einstieg jederzeit möglich)

#### Kurzschrift Trainingskurs

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien/an Feiertagen) **5.04.02**

Es wird in den Geschwindigkeiten von 200 bis 450 Silben trainiert.

Leitung: Brigitte Stegner  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 106  
Termin: donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr  
Beginn: 15. Januar 2026 (Einstieg jederzeit möglich)

## ZVB-Lehrgänge – TASTSCHREIBEN



### 10-Finger- TASTSCHREIBEN (Computerschreiben/Blindschreiben)

#### SCHÜLER-GRUNDKURS ab 10 Jahren bzw. ab dem 3. Schuljahr



**20 Unterrichtstage à 2 Schulstunden 5.04.04**  
Spielerisch wird Kindern ab dem 3. Schuljahr das 10-Finger-Tastschreiben mit viel Spaß (durch viele Schreibspiele) und einem modernen kindgerechten Lehrbuch beigebracht.

Leitung: Natalia Kistner  
Beitrag: 169,00 EUR inkl. Lehrbuch  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103  
Termin: montags, 17:15 – 18:45 Uhr  
Beginn: 9. März 2026

#### Tastschreib-Grundkurs (Kompaktkurs) für Jugendliche und Erwachsene in nur 3 Wochen (Mindestalter 13 Jahre)

**7 Unterrichtsabende mit insgesamt 13,5 Zeitstunden 5.04.08 A**

Es wird das Tastenfeld ohne die obere Zahlenreihe nach der bewährten 10-Finger-Methode mit viel Spaß, Schreibspielen und einem modernen Lehrbuch erlernt.

Leitung: Patrick Sahn  
Beitrag: 99,00 EUR inkl. Lehrbuch  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101  
Tage: montags, 17:00 – 18:30 Uhr,  
dienstags und donnerstags, 17:00 – 20:00 Uhr  
Termine: 08.06., 09.06., 15.06., 16.06., 18.06., 22.06 und 23.06.2026

#### Tastschreib-Grundkurs für Erwachsene, Auszubildende und Studierende (Mindestalter 16 Jahre)

**10 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden 5.04.08 B**

Es wird das Tastenfeld ohne die obere Zahlenreihe nach der bewährten 10-Finger-Methode mit viel Spaß und einem modernen Lehrbuch erlernt.

Leitung: Patrick Sahn  
Beitrag: 110,00 EUR inkl. Lehrbuch  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101  
Termin: dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr  
Beginn: 10. März 2026



## Tastschreib-Grundkurse ab 13 Jahre, Auszubildende und Studierende

### 12 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden

Es wird das Tastenfeld ohne die obere Zahlenreihe nach der 10-Finger-Methode mit viel Spaß, Schreibspielen und einem modernen jugendgerechtem Lehrbuch erlernt.

Leitung: Natalia Kistner (C) bzw. Patrick Sahm (D)

Beitrag: 125,00 EUR inkl. Lehrbuch

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101 / 103

Termin: mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr **5.04.08 C**

Beginn: 25. Februar 2026

Termin: donnerstags, 17:15 – 18:45 Uhr **5.04.08 D**

Beginn: 26. Februar 2026

## Tastschreib-Trainingskurse

**Wöchentlich** (außer in den Ferien/an Feiertagen)

Voraussetzung: Es wurde bereits mindestens ein Grundkurs im 10-Finger-Tastschreiben belegt.

Steigerung der Tastschreibleistung, Erlernen der Textkorrektur/Autorenkorrektur nach DIN 5008 sowie der professionellen Textbearbeitung in WORD.

Möglichkeit zur Teilnahme an Wettbewerben (bis zu Weltmeisterschaften).

Beitrag: 9,50 EUR/monatlich (Einstieg jederzeit möglich)

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: montags, 17:00 – 18:30 Uhr **5.04.06**

Beginn: 12. Januar 2026

Termin: mittwochs, 18:45 – 20:15 Uhr **5.04.07**

Beginn: 14. Januar 2026



## PC-Lehrgänge (u. a. MS Office)

### Grundkurs: Einstieg in WINDOWS

#### 6 Unterrichtsabende à 2 Zeitstunden

**5.04.17**

*Auch für Teilnehmende 50+ und Seniorinnen/Seniorinnen geeignet.*

Lernen Sie das Betriebssystem Windows von Microsoft kennen, welches auf fast allen neuen PC's vorinstalliert ist.

Dieser Kurs ist der perfekte Einstieg für alle, die bisher nur sehr wenig oder gar nicht am PC gearbeitet haben. Es stehen Schul-PC's zur Verfügung. Es kann aber auch ein eigener Laptop mitgebracht werden.

Was kann ein Betriebssystem und für was brauche ich dieses? Welche Programme sind in Windows kostenfrei enthalten? Wie kann man Daten in Windows sichern und wie kann man Dateien in Windows organisieren? Viele praktische Übungen.

Leitung: Robert König

Beitrag: 115,00 EUR

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 209

Termin: mittwochs, 19:00 – 21:00 Uhr

Beginn: 22. April 2026

### Präsentationen mit „PowerPoint“ erstellen

#### 4 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden

**5.04.03**

*Auch für Schüler/-innen geeignet.*

Kursinhalt: Präsentationsregeln; Formatierungen, Animationen, Folienübergänge, Folien einfügen/verschieben/löschen; Aufzählungen und Grafiken einfügen, Hintergrundgestaltung, viele Übungen.

Leitung: Natalia Kistner

Beitrag: 65,00 EUR

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103

Termin: montags, 19:00 – 20:30 Uhr

Beginn: 23. Februar 2026

### Grundkurs MS EXCEL

#### 6 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden

**5.04.10 A**

Kursinhalt: Einführung in MS EXCEL sowie deren Benutzeroberfläche, Speichern, Seiteneinstellungen, Drucken, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Einfügen von Diagrammen und die wichtigsten Formeln, viele Übungen.

Leitung: Patrick Sahm

Beitrag: 95,00 EUR

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr

Beginn: 12. März 2026



## Übungs- und Vertiefungskurs MS EXCEL

### 4 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden

**5.04.10 B**

Kursinhalt: Sie möchten Ihre EXCEL-Kenntnisse auffrischen oder Sie haben einen EXCEL-Grundkurs besucht und möchten das Erlernte üben? Mit vielen praktischen Übungen wiederholen wir Formatierungen und die wichtigsten Formeln.

Leitung: Patrick Sahm

Beitrag: 60,00 EUR

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr

Beginn: 7. Mai 2026

### Grundkurs MS EXCEL und MS WORD für den Berufsalltag

### 8 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden

**5.04.10 C**

Kursinhalt: Benutzeroberflächen, Speicheroptionen, Seiteneinstellungen, Drucken, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Einfügen von Grafiken (WORD) und Diagrammen (EXCEL) sowie die wichtigsten Formeln (EXCEL). Viele Übungen aus dem Berufsalltag, u. a. aus dem pädagogischen Bereich.

Leitung: Natalia Kistner

Beitrag: 119,00 Euro

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103

Termin: dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

Beginn: 17. März 2026

### Aufbaukurs MS EXCEL und MS WORD für den Berufsalltag

### 4 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden

**5.04.10 D**

Kursinhalt: Wiederholung der Themen aus dem Grundkurs.

In EXCEL: weitere Formeln und Erstellen von Diagrammen, in WORD: Einfügen und Gestalten von Tabellen, automatisierte Seitennummerierungen, Spalten, Sortieren von Daten, Aufzählungen.

Leitung: Natalia Kistner

Beitrag: 65,00 EUR

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103

Termin: dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

Beginn: 20. Januar 2026



## Grundkurs MS WORD

5 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden **5.04.12 A**

Dieser Lehrgang ist auch für Jugendliche ab 13 Jahren geeignet.

Kursinhalt: Benutzeroberfläche, Ansichten, Druck-/Speicheroptionen, Spalten, Umbrüche, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Seiteneinstellungen, Einfügen und Positionieren von Symbolen, Grafiken und Tabellen, viele Übungen.

Leitung: Natalia Kistner  
Beitrag: 85,00 EUR  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103  
Termin: montags, 19:00 – 20:30 Uhr  
Beginn: 27. April 2026

## Kinder-Schreibwerkstatt ab dem 2. Schuljahr

18 Unterrichtsnachmittage à 2 Schulstunden **5.04.14**

Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren.

Eine Schreibwerkstatt für junge Autoren/-innen. Die Kinder begeben sich auf eine kreative Entdeckungsreise, lernen spielerisch mit der Tastatur bzw. dem PC umzugehen und erlernen die Grundlagen der Textbearbeitung in WORD. Zudem entwickeln sie eigene Geschichten und erwecken Charaktere zum Leben, so dass die technischen Fähigkeiten, die Kreativität, das Sprachgefühl und das Selbstvertrauen gefördert wird.

Alle gesammelten Geschichten werden in einem gedruckten Buch zusammengestellt, welches die Kinder nach dem Kurs nach Hause mitnehmen.

Die Kinder bringen ihr Lieblingsbuch am ersten Tag mit.

Leitung: Tina und Markus Feuerstein  
Beitrag: 170,00 EUR inkl. „Geschichtenbuch“  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 209  
Termin: donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr  
Beginn: 5. Februar 2026

## Grundkurs MS WORD für Kinder ab 12 Jahre

5 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden **5.04.12 B**

Kursinhalt: Spielerisches Kennenlernen von vielen nützlichen WORD-Funktionen, wie z. B. Formatierungen, Speichern, Drucken, Einfügen und Gestalten von Tabellen und Zeichnungselementen sowie Tastenbefehle, viele Übungen.

Leitung: Patrick Sahm  
Beitrag: 89,00 EUR  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101  
Termin: dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr  
Beginn: 28. April 2026



## WORD-Workshop „zeiteffizientes Arbeiten in WORD mit Tastaturbefehlen ohne Maus“

2 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden **5.04.28**

Kursinhalt: Zeiteffizientes Arbeiten möglichst ohne Maus in WORD. Bewegen/Markieren und Formatierungen fast nur mit Tastenbefehlen, Korrekturzeichen nach DUDEN/DIN 5008.

Leitung: Patrick Sahm  
Beitrag: 30,00 EUR  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101  
Termin: donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr  
Beginn: 26. Februar 2026

## Bewerbungen

### Kompaktkurs: „Lebenslauf, Deckblatt und Bewerbungsschreiben in WORD erstellen“

4 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden **5.04.24 A**  
(auch für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet)

Kursinhalt: In WORD wird ein Deckblatt mit Foto, ein professioneller Lebenslauf individuell erstellt. Zudem wird eine Vorlage für Anschreiben (DIN 5008) erstellt, inkl. Tipps für die Formulierung und Inhalte des Bewerbungsschreibens.

Leitung: Patrick Sahm  
Beitrag: 49,00 EUR  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 209  
Termin: montags, 17:00 – 18:30 Uhr  
Beginn: 2. März 2026

### Der Bewerbungs-Check für Schüler/-innen ab 14 Jahre, Auszubildende, Studierende

Individueller Kompaktkurs **5.04.24 C**

Du sendest uns Deine (aktuelle/letzte) Bewerbung, die wir prüfen. Danach sprechen wir in Präsenz über diese und zeigen Dir Verbesserungsmöglichkeiten (z. B. im Lebenslauf und im Anschreiben: Gestaltung, Inhalt u. v. m.), um Deine Bewerbung zu optimieren. Der Check kann auch mit zwei Personen belegt werden.

Leitung: Patrick Sahm  
Beitrag: 25,00 EUR bei 1 Person; 45,00 EUR bei 2 Personen  
Ort/Termin: Georg-Kerschensteiner-Schule; nach Absprache



## Meine ersten Bewerbungen für Praktika oder Ausbildungsplätze

5 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden **5.04.24 B**  
(für Schüler/-innen ab 14 Jahre)

Der perfekte Kurs für alle, die zum ersten Mal oder auch nach langer Zeit eine Bewerbung schreiben müssen.

Kursinhalt: Wo finde ich Praktikums-/Ausbildungsstellen? Tipps zur Kontakt- aufnahme. Erstellen/Gestalten von Anschreiben/Lebenslauf/Deckblatt in MSWORD; Einfügen von Anlagen; wie füge ich Foto/Unterschrift in meine Bewerbung ein? Formulierungshilfen für das Anschreiben und weitere Tipps dafür, damit man durch seine Bewerbung einen ersten guten Eindruck erzeugt und seine Chancen erhöht!

Leitung: Patrick Sahm  
Beitrag: 59,00 EUR  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101  
Termin: dienstags, 17:15 – 18:45 Uhr  
Beginn: 10. März 2026

## PC- + Handy-Lehrgänge für Teilnehmer/-innen ab 50 Jahre und Senioren

### PC-Grundkurs für Senioren/TN 50+

8 Unterrichtsabende à 2 Zeitstunden **5.04.15**  
(zweimal in der Woche)

Der ideale Einstieg am PC ohne PC-Kenntnisse mit vielen praktischen Übungen um den PC inkl. der Hardware kennen zu lernen.  
Keine Vorkenntnisse erforderlich.



Leitung: Sascha Bakula  
Beitrag: 169,00 EUR  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 009  
Termin: dienstags und donnerstags, jeweils 18:00 – 20:00 Uhr  
Beginn: 21. April 2026

**Mit Spaß und Freude an den Seniorenlehrgängen beim ZVB Obertshausen teilnehmen**





## PC-Auffrischungs- und Aufbaukurs für Teilnehmende 50+ und Seniorinnen/Senioren

4 Unterrichtsabende à 2 Zeitstunden

5.04.18

Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC (z. B. durch den vorherigen Besuch eines Grundkurses).

Kursinhalt: E-Mail-Verwaltung, Kalender, Sicherheit (Phishing Mails); Wie kann ich einen Drucker, USB-Stick oder das Handy finden/einrichten; Wie pflege ich meine Datensätze (Dateistruktur), Fotos vom Handy auf den PC laden, umbenennen und sortieren? Themen in MS Word: Befehlsleiste, Drucken, Speichern, Tipps u. Tricks, Übungen u. v. m.

Leitung: Robert König  
Beitrag: 89,00 EUR  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 209  
Termin: mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr  
Beginn: 3. Juni 2026

## Internet für Senioren/TN 50+

6 Unterrichtsnachmittage à 2 Zeitstunden

5.04.19

Kursinhalt: Erste Schritte im Internet. Wie findet man etwas im Internet? Suchmaschinen z. B. Google, Browser z. B. Edge/Firefox. Viele Übungen und Surfen im Internet.

Leitung: Robert König  
Beitrag: 119,00 EUR  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 209  
Termin: mittwochs, 16:45 – 18:45 Uhr  
Beginn: 22. April 2026

## EBAY und (Ebay)-Kleinanzeigen

4 Unterrichtsabende à 2 Zeitstunden (zweimal pro Woche)

5.04.16

Kursinhalt: Unterschied zwischen Ebay und (Ebay)-Kleinanzeigen. Wie funktioniert eine Auktion? Wie kann man verkaufen? Erkennen von Betrügern. Worauf muss ich aufpassen? Wie steigert man die eigenen Chancen? Rechtliche Rahmenbedingungen. Einrichten eines Ebay-Accounts.

Leitung: Sascha Bakula  
Beitrag: 89,00 EUR  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 009  
Termin: dienstags und donnerstags, jeweils 18:00 – 20:00 Uhr  
Beginn: 10. März 2026



## iPhone / iPad

### SPEZIAL: Fit am iPhone/iPad von Apple

Individuelle Hilfestellung für jeweils 30 Minuten

Sie haben ein iPad/iPhone und benötigen Hilfe bei der Einrichtung oder haben Fragen zu Ihrem Gerät? Egal ob Sie Fragen haben, z. B. wie man mobil bezahlt, Züge bucht oder Bilder auf den PC lädt. Wir beantworten Ihre Fragen.

Sie können im angegebenen Zeitraum einen individuellen Termin über jeweils 30 Minuten buchen.

*Bitte iPad bzw. iPhone und Ladekabel mitbringen!*

Leitung: Philipp König  
Beitrag: 19,50 EUR pro 30 Minuten  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105  
Termin: mittwochs, jeweils 17:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 4. Februar 2026	5.04.33 A
	5.04.33 B

### Fit am iPhone von Apple

5 Unterrichtsabende à 2 Zeitstunden

5.04.31

Kursinhalt: Grundeinstellungen, Kontakte, Kalender, Telefonieren, SMS, Übertragen von Dateien auf den PC. Weitere Einstellungsmöglichkeiten sowie Datenschutz.

*Bitte iPhone und Ladekabel mitbringen!*

Leitung: Philipp König  
Beitrag: 90,00 EUR  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105  
Termin: mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr  
Beginn: 25. Februar 2026

### Fit am iPad von Apple

5 Unterrichtsabende à 2 Zeitstunden

5.04.32

Kursinhalt: Grundeinstellungen, Kontakte, Kalender, Übertragen von Dateien auf den PC. Weitere Einstellungsmöglichkeiten sowie Datenschutz.

*Bitte iPad und Ladekabel mitbringen!*

Leitung: Philipp König  
Beitrag: 90,00 EUR  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105  
Termin: mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr  
Beginn: 22. April 2026



## Smartphone

### Fit am Android-Smartphone

5 Unterrichtsabende à 2 Zeitstunden

(kein Kurs für iPhone)

In Zusammenarbeit mit der VHS Oberthausen

Kursinhalt: Grundeinstellungen, Kontakte, Kalender, Telefonieren, SMS, Übertragen von Dateien auf den PC. Weitere Einstellungsmöglichkeiten sowie Datenschutz.

*Bitte mitbringen: Android-Smartphone (kein Apple iPhone!) inkl. Ladekabel*

Leitung: Valerie Morhard  
Beitrag: 90,00 EUR  
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105  
Termin: montags, jeweils 18:00 – 20:00 Uhr

Beginn: 23. Februar 2026	5.04.11 A
	5.04.11 B



## ZVB Oberthausen 1964 e. V.



Zentralverein für Bürowirtschaft, Informationsverarbeitung, Kurzschrift und Tastschreiben

Mitglied im Deutschen Stenografenbund und der Intersteno Deutschland

[www.zvb-oberthausen.de](http://www.zvb-oberthausen.de)

### Anmeldungen und Infos

für die ZVB-Lehrgänge nur unter:

**Telefon 06104 7688820**

E-Mail:

[anmeldung@zvb-oberthausen.de](mailto:anmeldung@zvb-oberthausen.de)

Internet: [www.zvb-oberthausen.de](http://www.zvb-oberthausen.de)



**Siehe für die ZVB-Lehrgänge die ZVB-AGB's auf der ZVB-Homepage!**

Folgen Sie dem ZVB auch auf Facebook und Instagram.