



MAGATSIN

Kurse • Themen • Menschen



**WIEDER
WAS
GELERNT!**
Frühjahr 2023

WIEDER WAS GELERNT!

Liebe Leser*innen,

Sie halten nun schon das vierte MagaTSin der Volkshochschule Tempelhof-Schöneberg (TS) in den Händen. Unter dem Motto „Wieder was gelernt!“ erfahren Sie in dieser Ausgabe viel Neues über Kurse – Themen – Menschen.

„Also lautet ein Beschluss, dass der Mensch was lernen muss“, sagt noch der strenge Lehrer Lämpel in Wilhelm Buschs Erzählungen über Max und Moritz. „Lernen kann man, Gott sei Dank, aber auch sein Leben lang“ wird bereits Anfang der 2000er Jahre auf einer Sonderbriefmarke der Deutschen Post ergänzt – und somit zugleich die Chance und Freude betont, sein Leben lang lernen zu dürfen, statt dies zwanghaft und wie eine Bürde „lebenslänglich“ zu müssen.

Genau diese Freude am Lernen, der bewusst erlebte Mehrwert durch Zuwachs an Handlungsfähigkeit, Wissen und Können ist es, der in dieser Magazinausgabe im redaktionellen Teil betont wird. Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Facetten des Lernens, über ungewöhnliche Lernformate in sogenannten Crossover-Kursen oder die Bedeutung von Lernen im Alter. Und all das in einer Organisation, die selbst schon über 100 Jahre alt ist – Ihrer Volkshochschule.

Ich wünsche Ihnen in diesem Sinn viel Spaß beim Lesen und Entdecken!



Tobias Dollase

Tobias Dollase

Bezirksstadtrat für Schule, Sport, Weiterbildung und Kultur

.....

Liebe Leser*innen,

als neuer Direktorin dieser wunderbaren Volkshochschule geht mir gerade häufig der Gedanke „wieder was gelernt“ durch den Kopf. Ich lerne Kolleg*innen, Lernorte und Aufgaben immer besser kennen und erkenne vor Ort die Bedeutung unserer Bildungsangebote für die Bürger*innen in unserem Bezirk und in dieser Stadt. Ich sehe die Mengen an Anfragen

und Anstehenden für einen Deutschkurs – und nicht immer können wir jeden Bedarf sofort erfüllen. Ich sehe die Bedeutung der Aussage „Krisenzeiten sind Lernzeiten“ und fühle mich selbst privilegiert, in einer Gesellschaft zu leben, die Lernen nicht nur fordert,



Indra Kühicke

sondern fördert - für den gesamten Lebensweg. Wir unterbreiten unsere Bildungsangebote, um alle Menschen zu befähigen, dem gesellschaftlichen und kulturellen, wirtschaftlichen, technologischen und ökologischen Wandel unserer Gesellschaft gewachsen zu sein und ihn – ganz wichtig - mitgestalten zu können. Diesen Anspruch verwirklichen im Grundsatz alle unsere Angebote quer durch die Programmbereiche. Lassen Sie sich in diesem Sinn von unseren vielfältigen Kursen, Vorträgen und Exkursionen im neuen MagaTSin inspirieren!

A propos MagaTSin: Uns erreichen gelegentlich noch Rückfragen und Bitten, das alte gedruckte Programmheft wieder aufzulegen. Wir haben uns jedoch in Abwägung verschiedener Aspekte für etwas Neues entschieden (nämlich: nur eine kleine Auswahl in gedruckter Form zu bieten) und machen uns die voranschreitende Digitalisierung zu Nutze. So sparen wir Papier und drucken keine schnell veraltenden Informationen mehr, die Sie viel aktueller, umfangreicher und gezielter auf unserer Webseite und der Kursbuchungsmaske finden.

Gestatten Sie mir zum Schluss noch eine Frage. Wann haben Sie eigentlich zuletzt gedacht: „Wieder was gelernt!“?

Lassen Sie uns daran teilhaben und schreiben Sie gerne an feedback-vhs@ba-ts.berlin.de.

Es grüßt Sie herzlich Ihre

Indra Kühicke

Direktorin der Volkshochschule

SO EINFACH GEHT'S – KURSE FINDEN

1 QR-CODES IM HEFT (SMARTPHONE ODER TABLET):

Bei neuen Geräten ist das QR-Code-Lesegerät in die App Kamera integriert und Sie müssen nur die Kamera öffnen. (Für alle anderen Geräte laden Sie sich im PlayStore für Android oder im AppStore für iPhones eine QR-Scanner-App herunter.) Öffnen Sie die App auf dem Smartphone.

Halten Sie das Kamerafenster der geöffneten App oder Kamera nur über den QR-Code und warten Sie kurz, bis das Smartphone den Code eingelesen und ausgewertet hat.



Das Smartphone erkennt den Code. Auf dem Smartphone erscheint der Hinweis, dass sich hinter diesem QR-Code eine Webseite versteckt. Das kann die eingeblendete Webadresse oben am Bildrand sein oder ein kleines Symbol unten am Bildrand.

Jetzt auf diese Webadresse oder das Symbol tippen und so die Webseite mit den Kursinformationen öffnen.

2 KURZ-URL (PC ODER TABLET):

Die Kurz-URL in den Fußzeilen der Programmbereiche leitet Sie direkt auf die Website dieses Bereichs. Dort können Sie sich alle Kurse anzeigen lassen.

3 KURSLISTEN:

Blättern Sie in den Kurslisten des gewünschten Programmbereichs. Diese finden Sie als PDF-Datei unter „Downloads“ auf unserer Website. Ausdrucke erhalten Sie zu den Beratungszeiten in der Geschäftsstelle am Barbarossaplatz sowie in der Alten Mälzerei.

4 PERSÖNLICHE BERATUNG:

Fragen Sie unsere Mitarbeiter*innen zu den Beratungs- und Anmeldezeiten am Barbarossaplatz und in der Alten Mälzerei Lichtenrade (siehe Seite 61 – Service).

INHALT

LEBENSLANGES LERNEN

Lernen	4
Hybridunterricht	6
Crossover-Kurse	8
Lesen und Schreiben lernen als Erwachsene	10
Lernen durch Begegnungen	12
Lerntipps	13
Kurstipps	14

SERVICE

Neues aus der vhs	58
Anmeldung, Informationen, Service	60
Häufig gestellte Fragen	62
Lernorte der Volkshochschule	64

PROGRAMMBEREICHE

MENSCH | GESELLSCHAFT | UMWELT 16

Stadtführungen, Politik, Ökonomie, Umweltbildung, Ausstellungen, Psychologie, Diversity, Philosophie, Fortbildung für das Ehrenamt

KULTUR UND GESTALTEN 22

Zeichnung und Malerei, Drucktechnik, Plastisches Gestalten/Keramik, Kunsthandwerk, Textiles Gestalten, Kunstgeschichte, Singen/Musikalische Praxis, Theater, Tanz, Fotografie, Literatur, Kreatives Schreiben

GESUNDHEIT 30

Qi Gong, Entspannung, Bewegung, Ernährung und Kochen

FREMDSPRACHEN 36

Übersetzungstraining, Muttersprachliche Kurse, Hybridkurse, Arabisch, Chinesisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Schwedisch, Spanisch

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE 42

Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache, Deutsch für Mütter / Eltern, Kurse in einfachem Deutsch

BERUFLICHE UND DIGITALE BILDUNG 46

Berufsvorbereitung, Führungs-, Sozial-, Methoden- sowie Fachkompetenzen (XPert), Hardware + Betriebssysteme, PC-Grundkenntnisse, Kurse für Senior*innen, Programmieren, Multimedia, Webseiten + Online-Media, Data Science

GRUNDBILDUNG UND SCHULABSCHLÜSSE 54

Alphabündnis, Grundbildung, ERW-IN-Kurse, Schulabschlüsse

LEBENSLANG LERNEN

Leben und Lernen sind untrennbar verbunden.
Aber das Lernen verändert sich mit dem Alter.

Kinder lernen überwiegend inzidentell, also automatisch. Sie erleben ständig neue Situationen, in denen sie Erfahrungen sammeln. Die Fähigkeit, neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen zu bilden, ist bei Kindern sehr hoch und nimmt mit zunehmendem Alter ab. Aber sie geht auch im Alter nie ganz verloren.

Spätestens mit der Schule lernen Kinder das bewusste Lernen und entsprechende Techniken und Strategien.

Je älter Menschen werden, desto mehr können sie zum Lernen an Bekanntes und Erfahrungen anknüpfen. Das Lernen wird mit zunehmendem Alter nicht schwerer, wenn wir im Training bleiben. Es kann sogar leichter werden, wenn man an eine große Vielfalt an Erfahrungen anknüpfen kann.

Erwachsene erleben nicht mehr so viele neue Situationen. Um die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu erhalten, ist es sinnvoll, sich auch als Erwachsene*r immer wieder mal in ungewohnte Situationen zu begeben und das eigene Gehirn herauszufordern.

Wie es ist, erst als Erwachsene*r Lesen und Schreiben zu lernen, können Sie auf Seite 10/11 erfahren.

Man kann nicht bewusst NICHT lernen.

LERNEN

Im Alltag bezeichnen wir den absichtlichen und beiläufigen Erwerb von Fertigkeiten und das Abspeichern von Informationen im Gedächtnis als Lernen.

LEBENSLANGES LERNEN MIT DER VOLKSHOCHSCHULE

Verschiedene gesellschaftliche Institutionen sind in Deutschland für das Lernen in den verschiedenen Lebensaltern zuständig – Vorschulen/Kindergärten, Schulen, Berufsschulen/Hochschulen/Universitäten, Volkshochschulen und andere Weiterbildungseinrichtungen.

Lebenslanges Lernen wird oft unter dem Aspekt der beruflichen Qualifizierung gesehen, aber es dient auch der sozialen Einbindung und demokratischen Teilhabe sowie der persönlichen Gesundheit und Zufriedenheit. Vor allem nach dem Ende des Erwerbslebens stehen diese Aspekte im Vordergrund von Bildungsmaßnahmen.

Die Volkshochschulen sind größter Anbieter von Kursen für Erwachsene, sie bieten ein bezahlbares vielfältiges, bedarfsgerechtes Kurs- und Veranstaltungsangebot zur persönlichen, beruflichen, gesundheitlichen, kulturellen und politischen Weiterbildung.

Das Konzept des lebenslangen Lernens ist auch im Berliner Erwachsenenbildungsgesetz von 2021 festgeschrieben, um allen Menschen gesellschaftliche Teilhabe und Chancengleichheit zu ermöglichen.

LERN-ARTEN

Es wird unterschieden zwischen beiläufigem (inzidentellen) Lernen und bewusstem (intentionalen) Lernen, bei dem wir gezielt Inhalte in unserem Gedächtnis verankern wollen.

WIE LERNEN FUNKTIONIERT

Sinneswahrnehmungen lösen eine Aktivität der Neuronen (Nervenzellen) aus. Das Gehirn entscheidet über komplexe Mechanismen, ob eine Wahrnehmung der Erwartung entspricht oder neu ist und ob sie in der jeweiligen Situation relevant ist – und dann entstehen Verbindungen zwischen Nervenzellen (Synapsen), die bei wiederholten gleichen Erfahrungen (erneutes Abrufen) stabiler werden und damit im Gedächtnis abgespeichert werden.

TRAINING UND TECHNIK

Bewusstes Lernen ist wie Sport – wenn man es regelmäßig macht, wird es leichter. Und wie beim körperlichen Training gibt es Techniken, die sich auch in Studien als besonders effektiv erweisen:

Selbsttests (Frage dich selbst!), das Lernen in Häppchen, Warum-Fragen stellen und selbst beantworten, sind wesentlich effektiver als das einfache Markieren und wiederholte Lesen von Informationen in Texten.

Mehr Lerntipps haben wir für Sie auf Seite 13 gesammelt.

LERNTYPEN

In Ratgebern ist oft von Lerntypen die Rede – dem visuellen, auditiven, haptischen und kognitiven Lerntyp. Damit ist gemeint, dass Menschen Informationen in der Regel am besten übers Sehen, Hören, Anfassen oder Durchdenken aufnehmen und sich merken. Aber die empirische Lernforschung konnte die Existenz solcher Lerntypen nicht bestätigen. Auch die Erfahrung zeigt, dass jeder Mensch eigentlich ein „Mischtyp“ ist – also nicht festgelegt auf einen Lernweg.

Generell gilt beim Lernen:

Je mehr Kanäle die Informationen liefern, desto besser.

Je mehr bereits bekannte Inhalte mit den neuen verknüpft werden, desto sicherer sind die neuen Informationen im Gedächtnis verankert.

Je öfter die Informationen abgerufen werden, desto fester werden sie verankert.

Eine Verknüpfung von starken Emotionen mit den Inhalten führt zu einem besseren Abspeichern der Inhalte.

Eine starke Motivation hilft beim Lernen. Am besten ist eine intrinsische Motivation (aus uns heraus), wie der Wunsch, etwas zu können oder zu wissen. Aber auch eine extrinsische Motivation, ein zu erwartendes Lob durch eine geschätzte Person, eine Leckerei oder Geld können hilfreich sein.

Auf den Seiten 6-9 lesen Sie, welche Erfahrungen unsere Kursleitenden und Teilnehmenden mit dem Lernen in unterschiedlichen Kursformaten gemacht haben.

HYBRIDUNTERRICHT – GLEICHZEITIG VOR ORT UND ONLINE

Bei Hybridkursen ist die Kursleitung zu den meisten Kursterminen an einem Lernort präsent, während die Lernenden (auch abwechselnd) zwischen einer Teilnahme vor Ort oder online wählen können. Die Zusammensetzung der Lernenden ist entsprechend bei jedem Termin variabel, alle Teilnehmenden sind im Kurs gleichberechtigt. In einem aktuell laufenden Deutschkurs haben wir die Kursleiterin (KL) Sabine Reckwell und ihre Teilnehmenden (TN) zu ihren Erfahrungen mit hybridem Unterricht befragt.

Was ist das Besondere an dem hybriden Kursformat für Sie als Kursleitung?

Hybridunterricht ist ein technikfokussiertes Format und erfordert viel Flexibilität und Gelassenheit im Umgang mit der Technik.

Welche Chancen und Herausforderungen sehen Sie darin, gleichzeitig online und in Präsenz zu unterrichten?

Die Teilnehmer*innen (TN) lernen in diesem Format nicht nur Deutsch, sondern eignen sich auch Computerkenntnisse an. Dadurch sind die TN, die wenig Lernerfahrung und auch wenig Übung im Umgang mit Technik haben, viel selbstbewusster geworden. Außerdem ist die vhs.cloud in Verbindung mit dem hybriden Format sehr vorteilhaft. Ein gut strukturierter Kursraum lädt die TN zum Nachbearbeiten und Vertiefen des Unterrichtsstoffes ein. Gerade die erfahrenen und motivierten TN nutzen dieses Angebot gern.

Als herausfordernd hat sich das Zusammenspiel der verschiedenen Kanäle und Tools herausgestellt. Das verlangt viel Einsatzvermögen, Energie und Geduld. Es gilt, die TN in Präsenz mit den Online-TN zusammenzubringen, die Technik des Konferenzsystems im Blick zu behalten und gleichzeitig den Umgang mit der vhs.cloud zu erklären.

Insgesamt erfordert der Hybridunterricht ein höheres Maß an Kreativität. Die analog angelegten Übungen müssen in ein digitales For-

mat übertragen werden, man muss schauen, welche Online-Tools man dafür nutzen kann (Spiele, Lern-Apps etc.).

Welche Gründe führen die Teilnehmenden dafür an, an einem Hybridkurs teilzunehmen?

Y: Eigentlich möchte ich nur in den Präsenzunterricht kommen, was ich in unserem Hybridkurs auch mache. Ich habe aber auch die



„Ich kann da lernen, wo ich will.“

Möglichkeit, zu Hause zu bleiben und am Onlineunterricht teilzunehmen. Das ist für mich sehr praktisch, weil ich ein Baby habe und so viel flexibler bin.

Z: Für mich hatten Kursinhalt und Kurszeiten Priorität. Zufällig ist es ein Hybridkurs, der einen Online- und Präsenzunterricht bietet. So bin ich flexibel und kann je nach Situation entscheiden, ob ich online teilnehme oder zum Präsenzunterricht gehe.

H: Ich nehme online am Unterricht teil. Da ich mich um meine Kinder kümmern muss, ist es für mich wichtig, dass ich Zeit spare. Ich brauchte nicht hin und her zu fahren. Dadurch fällt für mich weniger Unterricht aus. Außerdem werde ich mit meiner Familie nach Süddeutschland umziehen, kann aber trotzdem am Kurs teilnehmen.

M: Der Kursort ist zu weit von meinem Wohnort entfernt, deshalb nehme ich online am Unterricht teil. Mit dem Hybridunterricht habe ich überall Zugang zum Kurs.

Haben Sie im hybriden Format eine besondere Lernerfahrung gemacht? Und sehen Sie Vor- und/oder Nachteile?

M: Durch den Hybridunterricht habe ich gelernt, mit dem Computer umzugehen und ein Konferenzsystem kennengelernt. Von Vorteil ist, dass ich von zu Hause aus teilnehmen kann und mir den Anfahrtsweg zum Kurs spare. Schwierig ist es nur, wenn die Internetverbindung schlecht ist. Dann wird es anstrengend und ich kann mich nicht so gut konzentrieren.

F: Ich probiere gern viel aus. Während des Hybridunterrichts benutze ich mein Smartphone, sodass ich bei der Gruppenarbeit in den Gruppenraum des Webkonferenzsystems gehen kann. Das Hybridformat hat für mich den Vorteil, dass ich keinen Zeitverlust habe, weil nicht extra zum Kursort fahren muss. Ein Nachteil ist die ab und an schlechte Internetverbindung.



Unsere Eule - eine Rundumkamera mit Mikrofon

H: Ich habe schon andere moderne Lernformen ausprobiert. Die Erfahrungen aus diesem Kurs kann ich im Alltag nutzen, z. B. in meinem zukünftigen Berufsleben oder als Unterstützung für meine Kinder. Von Nachteil ist, dass man beim Onlineunterricht leicht die Konzentration verlieren kann und ein hohes Maß an Lernkompetenz, Selbstorganisa-

tion und Selbstdisziplin braucht. Und man ist abhängig vom eigenen Internetanschluss und der Technik.



Z: Das ist mein erster Hybridkurs. Dabei habe ich die vhs.cloud kennengelernt. Ich bringe bereits gute Computerkenntnisse mit und kenne mich mit Konferenzsystemen aus, weil ich schon an vielen Webinaren etc. teilgenommen habe. Mein Vorteil liegt in der Kostenersparnis (Kauf der Fahrkarte entfällt), in der Zeitersparnis und der Bequemlichkeit. Bei schlechtem Wetter kann man zuhause bleiben. Ein Nachteil ist, dass die Kommunikation in Präsenz angenehmer und nicht so distanziert ist.

Unsere aktuellen Hybrid-Kurse finden Sie hier:



[Hier klicken](#)

DAS EINE MIT DEM ANDEREN VERBINDEN

Eine Sprache lernen, indem man sie benutzt – zum Theaterspielen, für den Austausch in der Gruppe oder mit dem/der Kursleiter*in. In unseren Crossover-Kursen vermischen sich unterschiedliche Themenbereiche. Meist verbindet sich das Sprachenlernen mit einer anderen Aktivität.

Damit wird der „Lernstoff Sprache“ interessanter und oft lernen die Teilnehmenden wie nebenbei viel mehr als in klassischen Kursen.

Drei Erfahrungsberichte beschreiben, wie Teilnehmer*innen (TN) und Kursleitende (KL) dies erleben.

THEATERSPRACHLABOR

– Mehrsprachig Theater spielen

Olivia Meyer Montero (KL): Theater und Mehrsprachigkeit miteinander zu verbinden ist eine spannende Aufgabe. Wie geht man mit Mehrsprachigkeit um? Wie klingen Sprachen, welche Körperlichkeit haben sie? In unserem Kurs geht es nicht darum, sich richtig auszudrücken, sondern darum, sich überhaupt auszudrücken, Barrieren abzubauen, aufeinander zuzugehen.

Amal-Teresa Al-Shaban (KL): Beim Thema Mehrsprachigkeit und Spracherwerb wird oft mehr auf die Defizite geschaut als auf den Mehrwert und Reichtum von Mehrsprachigkeit. Genau diesen Aspekten widmen wir uns im Theatersprachlabor und erforschen gemeinsam, wie man Mehrsprachigkeit für kreative Prozesse nutzen kann.

Omar Ahmed (TN): Ich wollte Deutsch in einer freundlichen Umgebung üben, mehr über das Theater erfahren und Spaß haben. Besonders mag ich, dass wir über ein konkretes Thema reden. Das ist einfacher und macht weniger Angst. Für mich war besonders der letzte Termin des Kurses toll. Wir haben uns zusammengesetzt und über unsere Erfahrungen geredet. Ich fühlte mich den anderen so nahe, wie ich mich in keiner anderen Klasse gefühlt habe.

Crossover-Kurse nennen wir Kurse, in denen 2 Themenbereiche miteinander verbunden werden.



Probe im Theatersprachlabor

Sonia Mira (TN): Was mich angesprochen hat, war die Mischung aus Impro-Theater und Deutsch lernen. Das funktionierte super. Im Kurs konnte man sich spielerisch und ohne das Gefühl, etwas falsch zu machen, ausprobieren. Wir haben unsere Erfahrungen, Deutsch zu lernen und in Deutschland zu leben, geteilt und dabei Spaß gehabt. Es war schön, mit anderen zu kommunizieren und eine Verbindung miteinander aufzubauen.

FAHRRAD FAHREN

– Berlin entdecken und Deutsch lernen

Konstanze Blanck-Lubarsch (KL): Die Idee zu diesem Angebot entstand im Kurs „Fahrrad fahren lernen für Frauen“ der Jugendverkehrsschule. Die TN hatten so viel Freude am Radfahren, dass der Wunsch nach „echtem Fahrrad fahren“ aufkam. So entwickelten wir im Sommer 2005 ein Angebot, das die für einen Deutschkurs geforderten Sprachkompetenzen, den Wortschatz rund ums Fahrrad und die Verkehrszeichen sowie die Gefahren beim Radfahren berücksichtigt.

Karin Schönemann (KL): Auf jeder Tour lernen die TN gemeinsam Deutsch und machen Erfahrungen zu gelungener oder weniger gelungener Integration, lernen mit eigenen Vorurteilen umzugehen und sie eventuell zu korrigieren.

Julie Myers (TN): Ich habe den Kurs gewählt, weil ich gerne Rad fahre und es mich reizte, körperlich aktiv zu sein und



gleichzeitig mein Deutsch zu verbessern. Der Kurs hat viel Spaß gemacht und mir das Selbstvertrauen gegeben, Deutsch zu sprechen, ohne Angst zu haben, dass ich etwas Falsches sage. Ich wünschte, jede Lernerfahrung könnte so sein!

Ana Ferreira (TN): Beim ersten Kurs war ich nur neugierig auf einen Fahrradkurs und wollte Deutsch lernen. Inzwischen fahren wir weiter zusammen, egal wie das Wetter ist. Das gibt uns ein Teamgefühl. Und wir sprechen alle Deutsch miteinander. Die Erlebnisse im Kurs verbinden uns. So unterschiedlich wir auch sind.

BIRDWATCHING IN ENGLISH

– Zilpzalp heißt auf Englisch Chiffchaff

Rob Crouch (KL): Seit mehr als 30 Jahren bin ich begeisterter Vogel-Beobachter, viel in und um Berlin herum unterwegs und teile mein Wissen gern mit anderen. So entstand die Idee, Exkursionen auf Englisch anzubieten. Das Unterrichten außerhalb vom Klassenzimmer ist eine viel natürlichere Art, mit Sprachen umzugehen. Man erlebt die Vielfalt der Natur, Lebensräume der Pflanzen und Tiere – und die Begeisterung dafür gibt die Gesprächsthemen vor. Fast die Hälfte der TN kommen wieder, manche sogar mehrmals. Ich bin durch die vielen positiven Erfahrungen zuversichtlich, dass mein Angebot eine ideale Ergänzung zu den „Standard-Kursen“ ist.



Zilpzalp

Lovis Nolting (TN): Der Aspekt Sprache war für mich zunächst nebensächlich, da ich im Alltag schon Englisch spreche. Mir ging es um die Vogelbeobachtung. Ich wollte Vögel sehen, die man nicht so häufig zu Gesicht bekommt. Rob ist seit vielen Jahren Birdwatcher und kann großartig Wissen vermitteln. So konnte ich Neues lernen, Fachsimpeln und gleichzeitig mein Vokabular zu Themen der Vogelwelt und allgemein der Biologie verbessern. Beispielsweise habe ich gelernt, wie der Zilpzalp auf Englisch heißt. Ein perfektes Match.

Monika Sommer (TN): Ich habe den Kurs gewählt, weil ich mein Englisch etwas aufpeppen wollte und war sofort begeistert. Man spürt die Begeisterung des Kursleiters und er schafft eine gute Stimmung. In den klassischen Kursen bestimmt meist die Grammatik die Themen. Bei der Exkursion ging es neben der Tierbeobachtung auch um ein lockeres Kennenlernen. So konnten wir „ganz normal“ Englisch miteinander sprechen.

LESEN UND SCHREIBEN LERNEN ALS ERWACHSENE



Lernbotschafterin Ute

Ute ist 60 Jahre alt. Bis vor neun Jahren konnte sie nicht richtig lesen und schreiben. Bei einem Gespräch im Jobcenter fasste die damals 51-Jährige Mut und erzählte der Betreuerin von ihren Lese- und Schreibschwierigkeiten. Ute erhielt eine Empfehlung zu einem Grundbildungskurs – für sie war das der Start in ein neues Leben.

Seit 2015 ist Ute Lernbotschafterin beim ALFA-Mobil. Sie begleitet die Mitarbeiter*innen des Projekts bei Aktionen und Schulungen in ganz Deutschland und erzählt von ihrem Weg, macht Betroffenen Mut und gibt Mitwissenden Hinweise, wie sie helfen können. Heute erzählt sie hier ihre Geschichte.

Mein Leben war nicht einfach. Wir waren neun Kinder, schwierige Familienverhältnisse. Als Kind wusste ich nicht, wie ich mit den Erfahrungen umgehen konnte. Damals hätte ich dringend Hilfe gebraucht. Mit 15 Jahren bin ich ausgezogen, mit 19 Mama geworden. Damals hat es mir viele Probleme gemacht, nicht lesen und schreiben zu können, nicht zu verstehen, was auf der Verpackung der Babynahrung für meine Tochter stand. Offensichtlich habe ich mich nur, wenn sie krank war oder irgendwas in der Schule hatte. Dort musste ich es dann erzählen. Unterstützen konnte ich sie in der Schule nicht, aber ich bin zu jedem Elternabend gegangen, auch wenn ich im Grunde genommen nichts verstanden habe.

Wie war es denn auf der Arbeit für dich?

Ich habe 17 Jahre in einer Küche gearbeitet. Mündlich klappte alles gut. Ich habe auch an der Kasse einer Kantine gearbeitet, rechnen konnte ich ja. Auf meiner letzten Arbeitsstelle hat man mich vier Jahre wegen der Probleme beim Lesen und Schreiben gemobbt. Eines Tages stand ich dort vor der Tür und konnte einfach nicht mehr reingehen. Ich habe mich in die U-Bahn gesetzt, bin nach Hause gefahren und danach zu meiner Ärztin. Die hat mich sehr unterstützt und mir geholfen, einen Therapieplatz zu finden. Der Psychologe dort war toll. In einer Sitzung hat er ein Männchen mit vielen Steinen über dem Kopf gemalt – genauso habe ich mich gefühlt. Und wir haben jeden Stein abgearbeitet.

„Es öffnen sich immer mehr Türen in meinem Leben.“

Und dann, wie ging es danach weiter?

Als ich nach der Zeit in der Tagesklinik zum Jobcenter ging, habe ich der Betreuerin gesagt, was mit mir los ist. Sie hat mir die Adresse vom Verein Lesen und Schreiben e.V. gegeben. Das war mein erster Schritt. Ich wollte nicht mehr hintenanstehen. Da stand ich lange genug. Der Gang zum Verein war schwer, aber als die Lehrerin sagte: „Du bist doch die Ute. Komm rein. Willst du einen Kaffee?“, wusste ich, dass ich nicht mehr allein mit meinem Problem bin.

Auch, wenn der Kurs anstrengend war, ich habe weitergemacht. Die zweijährige Maßnahme wollte ich auf jeden Fall zu Ende bringen. Das war mein Traum.

Als meine Lehrerin uns die VHS gezeigt hat, habe ich mir gesagt: „Da gehst du allein hin und lernst weiter Lesen und Schreiben!“ Der Weg dahin war tränenreich, aber es hat sich gelohnt. Das war das Beste, was mir im Leben passieren konnte.

Erzähl uns bitte von deinem Kurs an der VHS. Wie hast du den erlebt?

Ich habe mich nicht mehr so allein gefühlt. Endlich konnte ich so sein, wie ich wollte. Klar, bin ich oft nach Hause gegangen und habe etwas nicht verstanden. Dann habe ich mich an den Rechner gesetzt und gegoogelt. Das hat viel Kraft gekostet. Ich habe zwei Jahre bei Lesen und Schreiben e. V. und vier Jahre im VHS-Kurs gelernt. Das ist lange, aber ich brauchte die Zeit.

12.1%

der Deutsch sprechenden
erwachsenen Bevölkerung
zwischen 18-64 Jahren
können nur sehr schlecht
lesen und schreiben.
(Leo-Studie 2018)

Spannend, dass du sagst, du googelst das selbst.

Ein Computer ist ja ein Werkzeug, für das man lesen und schreiben können muss. Das haben wir im Computerunterricht der VHS gelernt. Je selbstständiger ich dadurch wurde, desto mehr wollte ich auch etwas zurückgeben. Deswegen hat es mir so gut beim ALFA-Mobil gefallen. Ich möchte, dass nie wieder ein Kind so durchrasselt wie ich. Mein großer Wunsch ist es, Menschen dazu zu bewegen, in die Kurse zu gehen. Man kann auch im Alter lernen und jeder sollte den Mut dazu aufbringen.

Meine Welt ist bunter und leichter geworden. Ich kann mich jetzt einfach in den Zug setzen und jede Adresse finden. Es öffnen sich immer mehr Türen in meinem Leben. Und ich kann offen mit meinen Problemen umgehen. Besonders beim ALFA-Mobil. Viele Leute sagen am Stand: „Bei uns können alle lesen.“ Dann antworte ich: „Naja, nicht alle können lesen.“ und erzähle ich ihnen meine Geschichte.

Hast du einen Lerntipp für andere?

Besser klappt es, wenn der Kopf frei ist. Wenn ihr den Kopf voll habt – legt die Aufgaben zur Seite und macht das ein paar Stunden später. Macht euch nicht verrückt. Entweder geht es schneller oder langsamer.

MEHR ÜBER DIE KURSE UND ANGEBOTE DER VOLKSHOCHSCHULE IM BEREICH GRUNDBILDUNG AUF SEITE 56 UND HIER:



[Hier klicken](#)



Schreiben lernen:
kostenfrei – jederzeit –
an jedem Ort



GEFÖRDERT VOM




Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

LERNEN DURCH BEGEGNUNGEN

Ein Gastbeitrag von Silvena Garelova



SILVENA GARELOVA

Die Unterstützung von Professionalisierung im Bereich der Erwachsenen- und Weiterbildung bildet den Fokus ihrer Arbeit. Sie hat Erwachsenenbildung und Psychologie studiert und ist seit 2007 als Weiterbildnerin sowie seit 2015 als systemische Beraterin tätig. Unter anderem bietet sie Fortbildungen für Kursleitende zum Thema Erwachsenenlernen an.

Um lebenslang lernfähig zu bleiben, brauchen wir die Begegnung miteinander. Wir leben in einer Zeit, in der wir als Gesellschaften schneller als je zuvor umlernen müssen, um den globalen Herausforderungen unserer Zeit adäquat begegnen zu können: den Krisen der Migrationswellen aus den letzten Jahren, der COVID-Pandemie und der Post-COVID-Welt, dem Ukraine-Krieg, dem Klimawandel. Und doch sind unsere gesellschaftspolitischen Meinungen heute so stark polarisiert, dass eine Begegnung, geschweige denn Verständigung, oft nicht gelingt.

Unser Zeitgeist erfordert von uns aufs Neue, dass wir an unserer kollektiven Lernfähigkeit arbeiten.

Längst ist durch empirische Studien belegt, dass wir bis ins hohe Alter lernfähig bleiben.

Doch als Erwachsene merken wir früher oder später, dass wir nicht mehr so offen für neue Ideen sind wie früher. Was ist der Grund dafür und wie können wir dies überwinden, um lebenslang unsere Horizonte zu erweitern und unsere Persönlichkeit zu entfalten – und dadurch auch auf einer kollektiven Ebene einsichtsvoller zu werden?

Unsere Fähigkeit, Neues dazu zu lernen, bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Was sich jedoch verändert, ist unsere Fähigkeit, Ideen zuzulassen, die im Widerspruch zu dem stehen, was wir bisher geglaubt haben. Die sogenannten Deutungsschemata fungieren wie eine Art Sieb, durch das wir alles filtern, was wir an Input aus der Umwelt bekommen. Fügt sich der Inhalt reibungslos zu dem, was wir bis dahin als wahr geglaubt haben, nehmen wir ihn an. Steht er in Widerspruch zu unseren bisherigen Überzeugungen, lehnen wir ihn (unbewusst) ab. Dadurch gewinnen wir Stabilität, verlieren aber die Chance, veraltete Ideen abzulegen und uns zu erneuern, zu wachsen und im wahrsten Sinne des Wortes vom Leben zu lernen.

„Als Erwachsene (brauchen wir) Ereignisse von außen, um unsere Überzeugungen zu hinterfragen...“

Persönlichkeitsentwicklung ist immer daran gekoppelt, dass wir uns eingestehen: Es gab gute Gründe, warum ich bisher so gedacht habe. Aber mein heutiges Leben verlangt eine andere Einstellung und diese darf ich annehmen. Das ist das sogenannte Umlernen oder Deutungslernen – der Lernmodus des Erwachsenenlernens.

Als Erwachsene sind wir in gewisser Weise selbstreferentiell – wir brauchen Ereignisse von außen, um unsere Überzeugungen zu hinterfragen und neu auszurichten. Durch

Lebenskrisen passiert das auf natürliche Weise. Doch es gibt noch eine andere große Kraft, die in der Lage ist, uns für transformatives Lernen zu begeistern – unsere eigene Beziehungsfähigkeit.

Wenn wir in einem VHS-Kurs in einer Gruppe mit anderen Menschen gemeinsam lernen, entstehen dabei Beziehungen. Wir kommen aus unterschiedlichen Milieus, haben unterschiedliche Biografien und gesellschaftspolitische Meinungen, aber indem wir eine Beziehung zueinander aufbauen, wächst unser Interesse aneinander. Und plötzlich fragen wir uns: Warum denkt der*die andere anders als ich? Was hat er*sie erlebt, um zu diesen Schlussfolgerungen zu kommen? Wenn unser Herz in den Lernprozess involviert wird, ist auf einmal die für das Lernen wichtigste Emotion geweckt – unsere Neugierde. Und so können wir in der Begegnung mit den anderen (die wir sonst von uns aus kaum kennenlernen würden) unsere Horizonte erweitern und uns neu erfinden. Diese Begegnungen sind nicht nur für die eigene Persönlichkeitsentwicklung essenziell, sondern auch für den gesellschaftlichen Zusammenhalt in einer Demokratie von Bedeutung: Wir können Verständnis für die jeweils „anderen“ nur dann aufbringen, wenn wir eine Chance haben, einander zu begegnen.

**MEHR ZUM THEMA LERNEN LERNEN
ERFAHREN SIE AUF SEITE 48.**

Mehr als

1000

Möglichkeiten

zur Begegnung in unseren Kursen

finden Sie auf unserer Website

www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de

SCHNELLE LERNTIPPS FÜR JEDES ALTER

Bauen Sie sich selber **Eselsbrücken oder Merksätze** – jede aktive Beschäftigung mit dem Stoff hilft beim Behalten. Und egal, wie skurril Eselsbrücken oder Merksätze auch sind – sie helfen tatsächlich.

Das Gehirn braucht **Herausforderungen**, wenn es irritiert wird, ist es aufmerksamer. Schreiben Sie die neuen Wörter und Sätze mit der „falschen“ Hand oder lesen Sie sie im Spiegel.

Fehler sind eine Möglichkeit zur Erkenntnis und kein Versagen. Denken Sie über Fehler nach und finden heraus, warum sie geschehen sind.

Körperliche Bewegung unterstützt das Lernen - lernen Sie doch einmal, während Sie auf einem Bein stehen, Gymnastik machen oder auf dem Hometrainer sitzen!

Lernen Sie einmal in einer **anderen Umgebung** – gehen Sie zum Beispiel spazieren und sprechen mit sich selber über den Lernstoff.

Beim Sprachenlernen **erzählen Sie sich selber** in der Fremdsprache, was Sie gerade tun.

Belohnen Sie sich selber, wenn keine Belohnung von außen auf Sie wartet. Loben Sie sich auch für kleine Erfolge. Machen Sie ein Spiel aus dem Lernen.

Machen Sie sich Ihren Lernstoff sichtbar. Nutzen Sie **Farben und Formen**, schreiben oder malen Sie.

Wählen Sie aus Ihrem Lernstoff nur das, was für Sie **interessant und relevant** ist – behalten Sie das Ziel Ihres Lernens im Auge.

Eine Verknüpfung von Gefühlen mit den Inhalten führt zu einem besseren Abspeichern der Inhalte – lernen Sie in einer **angenehmen Umgebung**.

**Niederländisch C1/C2
Conversatiecursus
Konversationskurs für
Fortgeschrittene**

Spreekt u vrijwel vloeiend Nederlands?
Dan is deze cursus een ideale mogelijkheid
om samen met anderen nog meer spreek-
ervaring op te doen en uw algemene
spreekvaardigheid verder te ontwikkelen.
Als basis voor gesprek gebruiken we onder
meer krantenberichten, literaire teksten
en audio-materiaal. Voraussetzung: abge-
schlossene Stufe B2 oder Einstufungstest.
Informationen zur Einstufungsberatung
Montag und Donnerstag von 13:30 bis
15:30 Uhr unter (030) 90277-32 56

TS460.67F, Lammert Wijma
12.1.-23.3.23
Do, 18.00-19.30 Uhr
Haus am Barbarossaplatz, Raum 114
Schöneberg

**Sanftes Yoga für alle
Inklusiver Kurs - für Menschen,
die lieber langsam lernen**

Yoga tut uns gut.
Bewegung macht Spaß.
Wir stärken unsere Muskeln und die
Gelenke.
Wir dehnen den ganzen Körper.
Nach jeder Übung entspannen wir uns.
Yoga gibt uns neue Energie.

Ein Yogakurs für Menschen mit
Lernschwierigkeiten.
In diesem Kurs lernen Sie langsam mit vielen
Wiederholungen und in einfacher Sprache.

**Dieses Angebot findet im Rahmen des
Projektes ERW-IN statt.**

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und
eine Decke mitbringen.

TS301.237F, Sigrid Borgmann
20.1.-12.5.23
Fr, 14.30-16.00 Uhr
Haus am Barbarossaplatz
Raum 321, rechter Aufgang
Schöneberg

**Fit für die Ausbildereignungs-
prüfung (AEVO/AdA)
Bildungszeit**

In diesem Intensivkurs werden den
künftigen Ausbilder*innen Kenntnisse
zur Vorbereitung der AEVO-Prüfung
vermittelt und Grundlagen für erforderliche
Kompetenzen und die berufspädagogische
Handlungsfähigkeit erarbeitet.

In der 1. Woche geht es vor allem um
die prüfungsrelevanten Handlungsfelder,
in der 2. Woche steht die individuelle
Vorbereitung auf die theoretische und
auf die praktische Prüfung im Vordergrund.

TS540.002F
Gaby Sikorski, Chris Kurbjuhn
16.-27.1.23
2 x Mo-Fr, 09.30-16.30 Uhr
Haus am Barbarossaplatz, Raum 219
Schöneberg

**WIEDER
WAS
GELEHRT!**

Radio & Podcast Workshop Empowerment Berlin

Podcasting for beginners in English
Welcome to the wonderful world of pod-
casting. First, you get an introduction to
critical radio journalism. You learn step
by step the basics of podcasting and
how to make a radio feature.
At the end every participant can take
her/his own radio feature home.
You can bring your own devices.

TS107.001F, Petros Byansi
11.-12.2.23
Sa, 10.00-14.30 Uhr; So, 10.00-13.15 Uhr
Haus am Barbarossaplatz, Raum 113
Schöneberg

Makramee - ein Beutel aus Knoten

Mit einer alten und traditionellen
Knotentechnik fertigen wir einen
praktischen Beutel für den täglichen
Gebrauch. Sie erhalten eine kleine
Einführung in diese Handarbeit und
erlernen verschiedene Knoten.
Material wird gestellt. Unkostenbei-
trag: 6 €.

TS280.101F, Sandra Neugebauer
18.3.23
Sa, 11.00-15.45 Uhr
Alte Mälzerei, vhs-Kursraum 2.13
Lichtenrade

Ganzheitliche Augenentspannung

Unsere Augen sind im Alltag ständigen
Belastungen ausgesetzt. Starre Kopf- und
Augenhaltung am Computer und Schreib-
tisch, wenig Bewegung und psychische
Belastungen verursachen Beschwerden. In
diesem Workshop wollen wir mit einfachen
Übungen etwas tun, um die Augen zu ent-
spannen und aus ihrer starren Alltagshal-
tung zu befreien.
Bitte mitbringen: Handtuch, Hallensport-
schuhe oder rutschfeste Socken, warme
Trainingskleidung.

TS301.012F, Andrea Sollwedel
6.5.23
Sa, 10.00-13.15 Uhr
Alte Mälzerei, Spiegelraum, Raum 2.05
Lichtenrade

Deutsch ab Ende B2 - Aussprachetraining für Fortgeschrittene

Auch wer schon lange in Deutschland
lebt und viel Praxis im Deutschen hat,
steht nicht selten vor Problemen bei der
deutschen Aussprache. Dieser Kurs rich-
tet sich an Menschen, die die deutsche
Sprache beherrschen, aber ihre Ausspra-
che verbessern wollen. Mit klassischen
Sprechübungen und literarischen Texten
wird an der Flüssigkeit und Verständlich-
keit der deutschen Sprache gearbeitet.
Voraussetzung: gute Beherrschung der
deutschen Sprache.

TS404.80H, Boris Steinberg
28.9.-30.11.22
16.30-18.00 Uhr
Haus am Barbarossaplatz, Raum 113/ 114,
Schöneberg



**MENSCH
GESELLSCHAFT
UMWELT**

MENSCH UND GESELLSCHAFT

Martin Behringer

Programmbereichsleitung

Tel.: (030) 90277-3518

E-Mail: martin.behringer@ba-ts.berlin.de



UMWELTBILDUNG

Christamaria Kugge

Programmbereichsleitung

Tel.: (030) 90277-3520

E-Mail: c.kugge@ba-ts.berlin.de



vhs-ts.de/mensch-umwelt.html

Volkshochschulen als Orte der Demokratie stärken Menschen für ein selbstbestimmtes und verantwortungsbewusstes Leben. Die Angebotspalette von „Mensch-Gesellschaft-Umwelt“ umfasst vielfältige Lernmöglichkeiten zu Politik, Diversity, Umwelt, Geschichte, Ökonomie, Psychologie und Philosophie. Nutzen Sie die Möglichkeiten zum Austausch sowie zur Erweiterung Ihres Wissens und Ihrer

sozialen Kompetenzen. Wir laden Sie ein zu spannenden Stadtteilfehrungen rund um Kultur und Geschichte(n) im Kiez. Oder genießen Sie Naturerlebnisse und gewinnen Sie neue Einblicke auf unseren Umweltführungen und Exkursionen. Lassen Sie sich inspirieren für gesellschaftliches Engagement. Werden Sie aktiv für Frieden, für Vielfalt und für eine nachhaltige Lebensweise.

vhs-ts.de/mensch-umwelt.html

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN PRÄSENTIEREN WIR IHNEN EINEN ÜBERBLICK ÜBER UNSERE PROGRAMMSTRUKTUR UND AUSGEWÄHLTE KURSTIPPS. SCANNEN SIE GERN DIE QR-CODES ZU UNSEREN KURSEN UND LASSEN SICH INSPIRIEREN!

STADTFÜHRUNGEN UND GESCHICHTE

Alle Veranstaltungen finden Sie in unserem Flyer „Führungen und Exkursionen“

KURSTIPP

Die Tempelhofer Mitte Stadtführung Tempelhof

Am 1. Oktober 1920 trat das Gesetz über die Bildung einer neuen Stadtgemeinde Berlin in Kraft, das kurz gefaßt stets als Groß-Berlin-Gesetz bezeichnet wird. Aus Tempelhof und drei weiteren Gemeinden des Landkreises Teltow wurde der 13. Verwaltungsbezirk Berlins gebildet. In der Tempelhofer Mitte haben sich Bauten aus allen prägenden Zeiten erhalten. In der Straße Alt-Tempelhof stehen Bauernhäuser, in der Neuen Straße städtische Wohnhäuser der ersten Generation (1870er Jahre). Südlich davon liegt die mittelalterliche Dorfkirche. Die weitere Verstädterung des Dorfes zeigen das erste Krankenhaus im Pavillonstil, das Wenckebach-Krankenhaus, und die Wohnzeilen der dreißiger Jahre. Nach 1933 errichtet Hellmut Delius ein Rathaus ohne Sitzungssaal. Letzteren fügt Willy Kreuer 1969 an. Jetzt plant der Bezirk Tempelhof-Schöneberg die „Tempelhofer Mitte“ neu.

TS101.012F Dr. Gerhild Komander
23.4.23,
So, 11.00-13.15 Uhr

POLITISCHE BILDUNG

- Politischer Gesprächskreis am Nachmittag
- Online: Polarisierung der Gesellschaft: die Rolle politischer Diskurse
- „Brot und Rosen“ - Autobiografisches Schreiben
- Warum gibt es Kriege? Ein Besuch im Anti-Kriegs-Museum
- Wie funktioniert die Bezirksverordnetenversammlung (BVV)?
- Gedenkorte zum Nationalsozialismus in Lichtenrade
- Alles Geschichte?! Roads not Taken. Eine andere deutsche Geschichte (1)
- Veranstaltungen zum Frauenmärz 2023

KURSTIPP

Politischer Gesprächskreis am Abend Politische Entwicklungen in Berlin, Europa und in der Welt

Wir leben mitten in einer Zeitenwende. Alles scheint ins Rutschen zu kommen. Das verunsichert, und manchmal ergreifen uns neben Hoffnungen auch Zukunftsängste. Wir treffen uns alle 14 Tage und versuchen, die großen und kleinen Zusammenhänge zu begreifen, die unser alltägliches Leben beeinflussen.

TS102.003F Wolfgang Ratzel
24.1.-20.6.23,
17.45-19.45 Uhr

ÖKONOMIE UND RECHT

- Schöffenwahl 2023 - Aufgaben, Rechte und Pflichten des Schöffenamtes
- Mit Geldanlagen gezielt Vermögen aufbauen - online

Das vollständige Angebot im Bereich Politik und Gesellschaft finden Sie hier:



[Hier klicken](#)

UMWELTBILDUNG

Naturkundliche Wanderungen

- Naturkundliche Kurzwanderungen im Berliner Umland 2023
- Dem Frühling auf der Spur
- Pflanzen im Park am Gleisdreieck: Führung für Sehende und Nicht-Sehende
- Die letzte Eiszeit in Berlin: Spurensuche in Tempelhof
- Urwald im Natur-Park Schöneberger Südgelände
- Wildkräuter am Wegesrand
- Wildkräuter für die Küche: Wanderung im Lobetal
- Pflanzen im Kleistpark: Führung im ehemaligen Botanischen Garten Berlins
- Dünenwanderung in Berlin-Heiligensee

Tierbeobachtungen

- Singschwäne im Odertal: Tagesfahrt
- Wintervögel im Britzer Garten: Mitmachen bei bundesweiter Zählung
- Krötenwanderung im Britzer Garten
- Balz der Großtrappen: Exkursion in den Fläming
- Fledermäuse im Britzer Garten – Für Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahren
- Nachtjall, ick hör dir trapsen...: Vogel-exkursion bei Nacht
- Amerikanischer Sumpfkrebs, Schmuckschildkröte und Kanadagans – neue Tiere an Berliner Gewässern
- Greifvögel - Besuch der Naturschutzstation Wobnitz
- Schöneberger Südgelände: Vogelkundlicher Spaziergang
- Vogelbeobachtung auf dem Alten St.-Matthäus-Kirchhof
- Feldlerche, Neuntöter und Turmfalke auf dem Tempelhofer Feld
- Spreewald: Tagesfahrt ins Biosphärenreservat

Gartengestaltung

- Obstbäume und -sträucher: Guter Schnitt – Reiche Ernte
- Biogarten: Tipps und Tricks

Bildung für nachhaltige Entwicklung

KURSTIPP

Mit Degrowth & Postwachstum für eine bessere Welt Ein Workshop mit Exkursionen zu Berliner Projekten und Initiativen

Mit zunehmender Dringlichkeit stellt sich vielen Menschen die Frage, ob Wirtschaftswachstum eher Motor oder Hemmschuh für den notwendigen ökologischen Umbau ist und wie unsere Wirtschafts- und Sozialsysteme gestaltet werden könnten, wenn das Wachstum ausbleibt. In diesem Kurs befassen wir uns mit der Geschichte der Degrowth- und Postwachstumbewegung und verschiedenen Ansätzen, die sie maßgeblich geprägt haben. Unter anderem beschäftigen wir uns mit Genossenschaftsprojekten, urbaner Landwirtschaft inklusive Gemeinschaftsgärten und solidarischer Landwirtschaft, Glück und Zeitwohlstand sowie politischen Lösungsansätzen. Am Samstag- und Sonntagnachmittag stehen jeweils praxisorientierte Exkursionen auf dem Programm.

TS104.200F Lilian Pungas

21.-23.4.23,

Fr, 18.00-20.00 Uhr;

Sa/So, 10.00-17.00 Uhr



Beispielhafte Postwachstumsprojekte werden besucht

AUSSTELLUNGEN

Haus am Barbarossaplatz
Foyer der 1. Etage
Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8.30-20.30 Uhr /
Samstag, Sonntag und in den Schulferien
9.30-17.00 Uhr

21. JANUAR - 31. MÄRZ 2023 EISENACHER HUNDERT.

Gesichter einer Straße



E100 - Gesichter einer Strasse

17. APRIL - 27. MAI 2023 PAPPE UND PAPIER VON IHRER SCHOKOLADENSEITE

Erstaunliche Bücher und Objekte aus Kursen
von J. Büttelmann und M. Finkeldei



Erstaunliche Bücher und Objekte

19. JUNI - 12. JULI 2023 KIDS KÖNNEN KUNST - 30 JAHRE JUGENDKUNSTSCHULE



Jugendkunstschule

KURSTIPP

klimatefit - Klimawandel vor unserer Haus- tür! Was kann ich tun?

Der innovative Kurs „klimatefit“ – zum zweiten Mal an der VHS Tempelhof-Schöneberg – war im vergangenen Frühjahr stark nachgefragt. Wir freuen uns, dieses spannende Angebot in diesem Jahr wieder im Programm zu haben. Entwickelt wurde der Kurs vom WWF Deutschland und dem Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch, gefördert wird das Projekt vom BMUV. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in unserer Region herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz geben. Lernen Sie das lokale Klimaschutzmanagement kennen, treffen Sie auf Gleichgesinnte und begegnen sie Klimaschutzakteur_innen aus der Region!

TS104.199F Sophie Hamm

15.03.-07.06.2023

Mi, 18.00-21.00 Uhr (4x), 18.00-19.30 Uhr (2x)

Das vollständige Angebot im Bereich
Umweltbildung finden Sie hier:



[Hier klicken](#)

PSYCHOLOGIE UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

- Gewaltfreie Kommunikation - Einführung
- Mutig trauern
- Partner_in gesucht? - Workshop für Singles
- Mit Veränderungen leben
- Gut vorbereitet in den Ruhestand!
- Gewaltfreie Kommunikation - Aufbaukurs
- Kommunikation in Liebesbeziehungen - so kann es gelingen!
- Lebenskunst täglich
- Flirten! Spielerisch und kreativ Kontakt aufnehmen

DIVERSITY

- Radio & Podcast Workshop Empowerment
- Gesetzliche Betreuung - kennen Sie Ihre Rechte? Seminar in einfacher Sprache
- Queer durch Schöneberg
- Partner gesucht? - Workshop für schwule Singles

KURSTIPP

Radio & Podcast Workshop Empowerment Berlin

Podcasting for beginners in English

Welcome to the wonderful world of podcasting. First, you get an introduction to critical radio journalism. You learn about the philosophy of free radio stations, the power, and joy of radio production. Here you learn step by step the basics of podcasting and how to make a radio feature. This includes how to make an interview, what to take into consideration when recording, how to select the best parts, how to cut the audio material. At the end every participant can take her/his own radio feature home.

You can bring your own devices.

TS107.001F Petros Byansi
11.-12.2.23,
Sa, 10.00-14.30 Uhr;
So, 10.00-13.15 Uhr

PHILOSOPHIE

- Was lässt uns denken? Was heißt, dem eigenen Denken zu folgen?
- Theorien der Macht

FORTBILDUNG FÜR DAS EHRENAMT

Der Bezirk Tempelhof-Schöneberg unterstützt ehrenamtlich engagierte Bürger_innen mit kostenlosen Fortbildungen. Anmeldung unter: vhs@ba-ts.berlin
Unverbindliche und persönliche Beratung für Interessierte an einem Ehrenamt im Ehrenamtsbüro Tempelhof-Schöneberg.

Unterstützung geflüchteter Menschen

- Was tun nach abgelehntem Asylantrag? Welche Bleibeperspektiven gibt es?
- Dauerhafter Aufenthalt in Deutschland: Niederlassungserlaubnis & Einbürgerung
- Betreuung und Begleitung geflüchteter Menschen in Berlin
- Geflüchtete aus der Ukraine - rechtliche Grundlagen, Hintergründe und Besonderheiten
- Europäisches Asylrecht & Ablauf des Asylverfahrens in Deutschland
- Leistungen und Rechte während und nach dem Asylverfahren

Inklusion

- Einander verstehen - einfache und leichte Sprache?
- Perspektivenwechsel - Menschen mit Behinderung begreifen



[Hier klicken](#)

Anzeige

DAS WILL ICH LESEN!

Mehr Information.
Mehr Themen.
Mehr Hintergrund.
Mehr Köpfe.
Mehr Meinung.
Mehr Parlament.*

Jetzt auch als E-Paper

* Bestellen Sie unverbindlich vier **kostenlose** Ausgaben. Lieferung immer montags druckfrisch per Post.

Telefon 089-8585 3832
fazit-com@cover-services.de • www.das-parlament.de



KULTUR UND GESTALTEN

**MALEREI UND ZEICHNEN, DRUCK-
TECHNIK, PLASTISCHES GESTALTEN,
KERAMIK, KUNSTHANDWERK,
TEXTILES GESTALTEN**

Christamaria Kugge

Programmbereichsleitung

Tel.: (030) 90277-3520

E-Mail: c.kugge@ba-ts.berlin.de

**THEATER, SINGEN UND MUSIKALISCHE
PRAXIS, KUNSTGESCHICHTE,
LITERATUR, TANZ, FOTOGRAFIE,
AUFFÜHRUNGEN**

Anja Faltin

Programmbereichsleitung

Tel.: (030) 90277-3505

E-Mail: anja.faltin@ba-ts.berlin.de

Leila Masri

Koordination Kultur und Gestalten

Tel.: (030) 90277-3538

E-Mail: vhs-kultur@ba-ts.berlin.de



vhs-ts.de/kultur.html

KULTUR UND GESTALTEN

Kultur ist das Grundgerüst des gesellschaftlichen Zusammenlebens: wie wir leben, wie wir miteinander und mit unserer Umwelt umgehen, wie wir Vergangenes tradieren und uns auf die Zukunft vorbereiten. Kulturelle Bildung ist ein zentraler Bestandteil der allgemeinen Bildung und des lebenslangen Lernens.

Unsere Angebote in diesem Bereich vermitteln und vertiefen Zugänge zu Kunst und Kultur. Im Rahmen von Theater- und Ausstellungsbesuchen entdecken Sie den kulturellen Reichtum der Welt und unserer Region. In praktischen Angeboten zu Malerei und Zeichnung, zum plastischen Gestalten, zum textilen Gestalten und im kunsthandwerklichen Bereich können Sie Ihre gestalterischen Talente aufspü-

ren und sie unter professioneller Anleitung weiterentwickeln. Auch beim gemeinsamen Fotografieren, Schreiben, Theater spielen und Tanzen wird Kunst als Ausdrucksform erfahren. In verschiedenen Kursen werden digitale Vermittlungs-, Darstellungs- und Ausdrucksformen miteinbezogen und erprobt.

Mit unseren Angeboten im Bereich der Kulturellen Bildung vermitteln wir auch jene kreativen, kommunikativen und sozialen Fertigkeiten, die für kulturelle Teilhabe, Integration und Inklusion notwendig sind.

Nutzen Sie unsere Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern!

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN PRÄSENTIEREN WIR IHNEN EINEN ÜBERBLICK ÜBER UNSERE PROGRAMMSTRUKTUR UND AUSGEWÄHLTE KURSTIPPS. SCANNEN SIE GERN DEN QR-CODE ZU UNSEREN KURSEN UND LASSEN SICH INSPIRIEREN!



Hier klicken

ZEICHNUNG UND MALEREI

Studienvorbereitung / Bewerbungstraining

- Vorbereitung auf ein künstlerisches Hochschulstudium | Mappenvorbereitung
- Digitale Illustration

Zeichnen

- Grundlagen und Methoden | Aufbaukurse
- Porträt | Akt
- Freie Zeichnung

Malen

- Aquarell | Acryl | Öl
- Kurse zum Einstieg und für Fortgeschrittene
- Stillleben | Akt | Urbane Landschaften
- Techniken der Moderne | Abstrakte Malerei
- Onlinekurse



Malen – inspiriert durch bedeutende Künstlerinnen

KURSTIPPS

Von Lotte Laserstein bis Katharina

Grosse. Malerei und Zeichnung - inspiriert durch bedeutende Künstlerinnen

In diesem Wochenend-Workshop widmen wir uns bedeutenden Künstlerinnen, darunter Sonia Delaunay, Lotte Laserstein, Gabriele Münter, Georgia O'Keeffe, und Katharina Grosse. Von ihnen und ihren großartigen Werken lassen wir uns inspirieren und nehmen sie als Anlass für neue Umsetzungen in verschiedenen Techniken der Malerei und Zeichnung.

TS260.174F Franziska Goes

10.-11.6.23,

Sa/So, 10.00-17.00 Uhr



Botanische Kunst

Botanische Kunst - Pflanzen zeichnen und aquarellieren

Sie werden in die Grundlagen der Botanischen Illustration eingeführt und individuell bei der Komposition, Gestaltung und Umsetzung von Bildideen unterstützt. Bei jedem Termin dienen unterschiedliche frische oder getrocknete Pflanzen bzw. Pflanzenteile als Vorlage. Im Vordergrund steht dabei das Erlernen der künstlerischen Mittel Zeichnung und Aquarell und der kreative Umgang mit ihnen.

TS260.189F Julia Herfurth

15.3.-10.5.23,

Mi, 18.00-20.30 Uhr

DRUCKTECHNIK

- Linolschnitt
- Monotypie
- Experimentelle Kaltnadelradierung
- Experimenteller Siebdruck

PLASTISCHES GESTALTEN/KERAMIK

- Porzellan: Zum Einstieg | Für Fortgeschrittene
- Porträtmodellieren | Der Torso in Ton
- Aktmodellieren: Zum Einstieg | Für Fortgeschrittene

KURSTIPP

Porträtmodellieren

Aus wie viel mehr als aus Augen, Mund und Ohren der Charakter eines Menschen besteht, entdeckt man im Erkennen der Zusammenhänge von plastischem Volumen, innerem Aufbau, Achsen und Richtungen des Kopfes. Im Erfassen, Abstrahieren und Vereinfachen von Details kommen wir dem Charakter unseres Gegenübers oft näher als in detailgetreuem Kopieren der Oberfläche. Die Teilnehmenden sitzen sich in diesem Kurs gegenseitig Modell und modellieren mit Ton jeweils an einem Gerüst. Die Arbeiten werden anschließend entkernt und gebrannt.

TS280.027F Veronika Witte

3.-5.3.23,

Fr, 18.00-21.00 Uhr; Sa, 10.00-17.00 Uhr;

So, 10.00-15.00 Uhr



Porträtmodellieren

KUNSTHANDWERK

- Glasperlen selbst anfertigen
- Papierskulpturen | Papierlampen
- Restaurierung alter Möbel und Holzobjekte
- Weitere Techniken

TEXTILES GESTALTEN

- Nähkurse zum Einstieg
- Thematische Kurse | Upcycling
- Schnittkurse: Grundschnitt | Hose
- Strickkurse



Textilien upcyclen

KURSTIPP

Modedschungel: Textilien clever upcyclen und bewusster konsumieren Ein Nähkurs, der auch Nachhaltigkeitswissen vermittelt

In diesem Kurs erlernen bzw. üben wir den Umgang mit der Nähmaschine, indem wir getragene Kleidung aufwerten und reparieren oder Stoffresten neues Leben einhauchen. Wir machen dabei auch einen kleinen Ausflug in den „Dschungel“ der fairen, nachhaltigen und zirkulären Mode, befassen uns mit Zertifizierungen und Secondhand Shopping und erfahren, wie wir kreativer und besser mit Textilien umgehen können, damit sie uns länger erhalten bleiben. Ganz nach dem Motto: Lieben, pflegen, reparieren, immer wieder neu kombinieren und verändern.

TS290.061F Henrietta Szakonyi

4.-7.5.23,

Do, 19.00-20.00 Uhr; Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

KUNSTGESCHICHTE

- Einführung in die Kunstgeschichte
- Thematische Schwerpunkte der Kunstgeschichte
- Kunstführungen in Museen und Ateliers



Selbstportrait von Artemisia Gentileschi, 1630

KURSTIPP

Künstlerinnen von der Renaissance bis zur Gegenwart

Seit jeher dominieren Männer die Kunstgeschichte. Doch die Kunstwelt kennt geniale Künstlerinnen, die die Kunstentwicklung maßgeblich beeinflusst haben. Trotzdem bleiben die Bedingungen in der Gesellschaft, im Kunstdiskurs und -institutionen im 20. Jh. bis in die Gegenwart hinein für die Entwicklung und das Ansehen von Künstlerinnen weitaus schwierig. Um diese Tendenz im Rahmen aktuell geführter Debatten und des zeitgleich stattfindenden Frauenmärz weiter aufzubrechen, widmen wir uns in diesem Workshop dem Talent wichtiger Künstlerinnen von der Renaissance bis zur Gegenwart.

TS220.003F Philippe Poindront
4.3.23,
Sa, 11.00-14.00 Uhr
kostenlose Veranstaltung im Rahmen des Frauenmärz

SINGEN, MUSIKALISCHE PRAXIS

- Stimm- und Präsenztraining
- Grundkurse zum Singen
- Bodypercussion

THEATER

- Improvisationstheater
- Schauspielgrundlagen
- Szenen- und Rollenarbeit
- Kabarett | Performance Kunst
- Theaterbesuche

KURSTIPP

Theater und Schauspiel

Möchten Sie Ihr schauspielerisches Talent erproben, weiterentwickeln oder herausfinden, ob ein Schauspieler oder eine Schauspielerin in Ihnen steckt? In diesem wöchentlichen Theaterkurs schulen Sie Ihre Beobachtungsgabe, lernen Hemmungen abzubauen sowie Körper und Stimme einzusetzen. Die Freude am Spielen steht im Vor-



Gemeinsam Szenen und Rollen entwickeln

dergrund. Sie werden von einem erfahrenen Regisseur angeleitet, der, wie Sie, ohne Zeit- und Erfolgsdruck arbeitet und Ihren Hang zum Schauspielerischen entwickeln möchte.

TS240.017F, Thomas Donndorf,
11.1.-29.3.23
Mi, 18.45-21.15 Uhr oder

TS240.019F, Thomas Donndorf,
19.4.-31.5.23
Mi, 18.45-21.15 Uhr

TANZ

- Ballett | Modern Dance | Tanzimprovisation
- Gesellschaftstanz | Tango Argentino
- Orientalischer Tanz | Indischer Tanz
- Capoeira | Afrikanischer Tanz
- Lindy Hop | Steptanz



Lernen Sie klassische Übungen wie Plié und Tendü

KURSTIPP

Ballett für alle

In diesem Workshop geht es um einen ganzheitlichen Trainingsansatz von Ballett. Die klassische Technik wird durch Ansätze aus der Somatischen Bewegung neu erfahrbar gemacht. Themen sind die Aufrichtung und Haltung und die Aufspannung im Körper. Ballett kann ähnlich wie Yoga zentrieren, stärken und den Körper geschmeidig machen. Mit Leichtigkeit versuchen wir die Schrittfolgen musikalisch zu tanzen. Die erste Hälfte des Workshops widmen wir uns vermehrt der Technik, um dann in der zweiten Hälfte in leichten Abfolgen durch den Raum zu tanzen.

TS250.001F, Johanne Timm
21.1.23,
Sa, 11.00-13.30 Uhr

FOTOGRAFIE

- Grundkurse
- Portraitfotografie
- Thematische Fotografie
- Bildbearbeitung

KURSTIPP

Gefährliche Schatten: Film-Noir-Licht in der Fotografie

Licht und Dunkelheit - dies sind die wichtigsten Bestandteile der ausdrucksstarken Bildsprache des Genres, das wir als „Film Noir“ kennen. Aber welche Methoden wurden eingesetzt, um diese Effekte zu erzielen? Und wie wurde mit einem scheinbar derart einfachen Ansatz solche Dramatik geschaffen? Mit diesen und anderen Fragen werden wir uns in diesem Kurs befassen. Am ersten Termin betrachten und analysieren wir exemplarische Film Noir-Szenen /-Bilder, um dann am Wochenende zur Praxis zu schreiten. Wir werden Standbilder nachstellen und diese Szenarien fotografieren.

TS272.081F Alexander Hill
9.-15.02.23,
Di, 18.30-21.30 Uhr; Do, 18.30-20.30 Uhr;
Sa/So, 10.00-17.00 Uhr



Im Kurs stellen wir selbst die Film Noir Ästhetik nach

LITERATUR

- Kreatives Schreiben
- Journalistisches Schreiben
- Lyrik Schreiben
- Lesekreise | Buchbesprechungen
- Texte überarbeiten
- Online Kurse

LÄSST SICH KREATIVITÄT ERLERNEN?

Beitrag von Petra Tessendorf



Petra Tessendorf

Unsere Kursleiterin Petra Tessendorf unterrichtet Kurse zum Kreativen Schreiben. Sie arbeitete als Journalistin für eine Tageszeitung, bevor sie erste Kurzgeschichten veröffentlichte. Ihr Debütroman erschien in einem großen Publikumsverlag. Seitdem ist sie als Autorin, Lektorin und Schreibpädagogin tätig.

Wir haben sie gebeten uns zu erklären, mit welchen Mitteln ihre Teilnehmenden zur Kreativität finden. Vielleicht probieren Sie es mit den folgenden Tipps selbst einmal aus!

Englisch, Bio, Deutsch, Fantasie. So einen Stundenplan würde ich allen Schüler*innen wünschen. Und damit wäre auch eine mir häufig gestellte Frage beantwortet: Kann man



Blockaden überwinden und mit dem Schreiben beginnen

Kreativität lernen? Ja, kann man! Gleichzeitig möchte ich mit den falschen Vorstellungen aufräumen, die hartnäckig um die schöpferische Arbeit von Schriftsteller*innen kreisen. Man sei „zum Schreiben geboren“ heißt es, es ist vom „göttlichen Funken“ die Rede. Hier wird das Schreiben von literarischen Texten idealisiert und scheint damit unerreichbar. Und tatsächlich kann es sich so anfühlen, wenn wir mit dem Schreiben beginnen. Voller Erwartung sitzen wir vor dem weißen Blatt Papier. Und plötzlich erscheint die Leere des Blattes wie eine unüberwindbare Hürde, die uns blockiert. Wir fürchten, dass das, was wir schreiben, nicht dem entsprechen könnte, was wir uns vorgenommen haben.

„Phantasie heißt nicht, sich etwas auszudenken. Es heißt, sich aus den Dingen etwas zu machen.“

Thomas Mann

Um diesen Moment zu umgehen, wende ich in meinen Kursen die Technik des „Free-writing“ an. Hier schreiben wir zehn Minuten ganz schnell, ohne darauf zu achten, wie wir schreiben. Im Einzelnen heißt das: Rechtschreibung und Zeichensetzung missachten und vor allem, nicht innehalten. Wenn wir nicht weiterwissen, wiederholen wir das letzte Wort, den letzten Satz, bis der Schreibfluss wiedereinsetzt.

Mithilfe dieser Technik schreiben wir an unserem „inneren Kritiker“ vorbei, der viel lieber jeden Satz sogleich korrigieren, umstellen, neu formulieren möchte. Mit dem Ergebnis, dass wir ins Stocken geraten und irgendwann ganz stecken bleiben. Und das ist sehr schade! Denn hätten wir einfach weitergeschrieben, hätten wir ein paar schöne Gedanken, lebendige Bilder oder sogar eine gute Idee, die es wert gewesen wäre, sie weiter auszubauen, aufs Papier gebracht.

Ich selbst wende das freie schnelle Schreiben auch beim Schreiben meiner Romane an. So deaktiviere ich die Korrekturfunktion des Schreibprogramms und schreibe die Szene, die ich mir vorgenommen habe, zügig herunter, ohne einen Blick zurück auf das bereits Geschriebene zu werfen.

Dies ist im Grunde das ganze Geheimnis, um unsere Kreativität anzukurbeln: Losschreiben, ohne die Form zu kontrollieren und alles zulassen, was uns durch den Kopf geht. Mit dieser simplen Methode ist Kreativität tatsächlich erlernbar. Man muss einfach nur anfangen und weiterschreiben. Auch sollten wir immer bedenken, dass alles, was wir schreiben, erst mal nur ein Entwurf ist. Und wie sagte Hemingway so schön? Der erste Entwurf ist immer Mist!

Haben Sie also den Eindruck, Sie schreiben gerade schlecht? Dann schreiben Sie schlecht weiter. Hauptsache es steht auf dem Papier. Schönmachen können Sie später immer noch.



Eine Auswahl an Kursen von Petra Tessendorf:

Roman schreiben mit Impulsen aus dem kreativen Schreiben

TS232.027F,
17.1.-28.3.23; Di, 18-20.15 Uhr

Spielerischer Einstieg ins Kreative Schreiben

TS232.023F,
19.1. - 30.3.23; Mo, 18-20.15 Uhr

Kurzgeschichten schreiben

TS232.043F,
13.5. -14.5.23; Sa, 10-17 Uhr

Romanwerkstatt

TS232.053F,
20.1.-26.5.23; Fr, 18-20 Uhr (2-wöchig)

Alle vhs-Kurse von Petra Tessendorf finden Sie hier:



[Hier klicken](#)

Anzeige

Für die kleinen und großen Glücksmomente

Ihre persönlichen Erinnerungen in einem CEWE FOTOBUCH.

mein **cewe** fotobuch

cewe.de



GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Cornelia Dittrich

Programmbereichsleitung

Tel.: (030) 90277-3534

E-Mail: cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de

Leila Masri

Koordination

Tel.: (030) 90277-3538

E-Mail: vhs-gesundheit@ba-ts.berlin.de

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Ágnes Gelencsér

Programmbereichsleitung

Tel.: (030) 90277-6687

E-Mail: agnes.gelencser@ba-ts.berlin.de



vhs-ts.de/gesundheit.html

„vhs MACHT GESÜNDER!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN PRÄSENTIEREN WIR IHNEN EINEN ÜBERBLICK ÜBER UNSERE PROGRAMMSTRUKTUR UND AUSGEWÄHLTE KURSTIPPS. SCANNEN SIE GERN DIE QR-CODES ZU UNSEREN KURSEN UND LASSEN SICH INSPIRIEREN!

IM FRÜHLINGS-FOKUS: QI GONG

Kursleiter Wolf-Dietrich Mitschke über seinen Qi-Gong Weg

Anfangs lockte mich das Exotische und Magische der fernöstlichen Methode mit den zeitlupenhaften Bewegungen als Gegenentwurf zum Fitness-Pfad mit seinem Leistungsdenken.

Qi Gong hingegen bringt Entschleunigung, Ausgleich und Entspannung im stressigen Alltag.

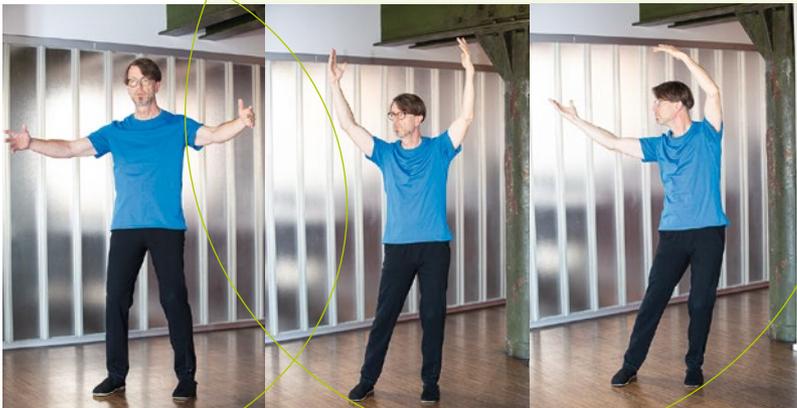
Der Zauber des Qi-Gong besteht für mich in der Harmonie der fließenden, rhythmischen Bewegungen im Einklang mit dem feinstofflichen Atem und einer sich entwickelnden Bewusstheit, die den eigenen Körper in Achtsamkeit erfasst.

Qi-Gong-Übungen sind meditative Körperübungen, sie bringen uns mit den großen Fragen des Lebens in Berührung, ihre Philosophie gründet auf taoistischer Naturverbundenheit und buddhistischer Weisheit, darüber hinaus sind sie als Gesundheitsübungen Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Mittelpunkt des Übungssystems steht der Mensch in aufrechter Körperhaltung zwischen Himmel und Erde. Die Übungen werden überwiegend im Qi Gong-Stand ausgeführt, sind in sich aber immer bewegt, nie statisch. Die Wirbelsäule kann dabei als Baum des Lebens erfahren werden, unten fest verwurzelt und oben frei beweglich. Qi Gong-Übungen gleichen einem Tanz mit der Schwerkraft, dabei werden auf- und absteigende Energien vor allem entlang der Wirbelsäule spürbar angeregt.

Ein chinesisches Sprichwort sagt, wer Qi Gong übt, der wird 100 Jahre alt und bleibt beweglich wie ein Kind!

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege der Lebensenergie als wichtigste Ressource des Menschen. Es sind Bewegungsbilder, die in ihrem Ablauf mehrere Male wiederholt werden und durch ihre Bildsprache und Bedeutung eine tiefe innerliche Wirkung entfalten.

Den Regenbogen schwingen



Die Wolken teilen



Diese Bilder aus Bewegung, wie z.B. „Rudern auf einem stillen See“, sind sehr poetisch und voller heilsamer Symbolik.

Wie andere übende Verfahren entfaltet auch das Qi Gong seine positiven Wirkungen auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden in der regelmäßigen Übungspraxis.

Den ersten Kontakt mit dem Qi Gong machte ich Anfang der 90-iger Jahre in einem Kurs der Volkshochschule, da begann mein „Qi Gong-Weg“, dafür bin ich sehr dankbar!

Wolf-Dietrich Mitschke

arbeitet seit über 20 Jahren als Lehrer für Physiotherapie an einer Berufsfachschule. Er ist Kursleiter der Deutschen Qigong-Gesellschaft e.V. und der Chan-Mi-Gong-Gesellschaft e.V.

Alle Qi Gong Kurse der vhs Tempelhof-Schöneberg finden Sie hier:



[Hier klicken](#)

KURSTIPPS

Tai Ji - Qi Gong: Die 18 Bewegungen der Harmonie

Tai Ji - Qi Gong gehört weltweit zu den beliebtesten Bewegungsübungen der Chinesischen Medizin. Die fließenden Bewegungen sind leicht und in jedem Alter erlernbar.

Wöchentlicher Kurs:

TS301.310F,

18.1.-17.5.23,

Mi, 19.00-20.30 Uhr

Gemeinschaftshaus Lichtenrade

Workshop am Wochenende

TS301.318F,

3.-4.6.23,

Sa/So, 10.00-13.00 Uhr

Alte Mälzerei Lichtenrade

Qi Gong für die Wirbelsäule: Spinalkinetik-Tao

Dieses moderne Qi Gong-Konzept basiert auf den Grundbewegungen der Wirbelsäule als zentrales Körperorgan in der Mitte des Menschen.

Workshop am Wochenende

TS301.300F,

22.-23.4.23,

Sa/So, 10.00-13.00 Uhr

Alte Mälzerei Lichtenrade

Den Affen abwehren



ENTSPANNUNG UND STRESSREDUKTION

Unser breites Angebot an Entspannungskursen mit sanften Bewegungs- und Atemübungen kann Ihre Ausgeglichenheit unterstützen und neue Energie geben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können.

Themen sind u.a.: Yoga, Qi Gong, Tai Ji Quan, Feldenkrais, Stimmtraining, Atmung, Achtsamkeit

Die Kurse finden über den ganzen Bezirk verteilt statt. Die VHS hat einen eigenen Gesundheitsraum im Herzen von Schöneberg im VHS-Haus am Barbarossaplatz und in der Alten Mälzerei in Lichtenrade. Außerdem nutzen wir verschiedene Turnhallen.

Das vollständige Angebot im Bereich Entspannung und Stressreduktion finden Sie hier:



[Hier klicken](#)

KURSTIPP

Stressregulierung durch Achtsamkeit - klassisches MBSR Training in 8 Wochen

TS301.027F Florian Aretz
9.2.-30.3.23,
Do, 16.45-18.15 Uhr

Alle Kurse im Überblick?
In unseren
Kurslisten!
Siehe S. 2

BEWEGUNG UND FITNESS

In den Bewegungs- und Fitnesskursen lernen Sie effektive Trainingsmethoden für mehr Ausdauer und Kraft kennen. Themen sind: Bauch-Beine-Po, Fit im Alltag, Gesundheitstraining, Rückentraining, Pilates, Zumba, Herz- Kreislauf-Fit, Gymnastik, Nordic-Walking.

Alle Kurse aus dem Bereich Bewegung und Fitness finden Sie hier:



[Hier klicken](#)



KURSTIPPS

Fitness-Tanz-Training: Bellydance & Latin Dance

Sonntags-Workshop

Sie erwartet ein Tanz-Fitness-Training zu hauptsächlich lateinamerikanischer und orientalischer Musik.

TS302.930F
29.1.23,
So, 10.00-13.30 Uhr

Nordic Walking: Grundkurs Outdoor-Kurs

Erfahren Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking und erfahren Sie viel über den für Sie geeigneten Walkingstil.

TS302.960F Dorothea Withelm
25.3.-20.5.23,
Sa, 10.00-11.30 Uhr

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Auswahl an Kursen

- Persische Küche
- Jamaika - Kochkunst - einfach lecker!
- Polnische Pierogi oder Piroggen - super leckeres polnisches Streetfood
- Vegetarischer Basiskochkurs
- Buddha-Bowls im Frühjahr
- Bonjour Paris - Französische Bistroküche
- Falafel Workshop - Streetfood aus dem Nahen Osten
- Irische Küche
- Spezialitäten aus Süd-Afrika
- Amerikanische Küche

Das vollständige Angebot im Bereich Ernährung und Kochen finden Sie hier:



Hier klicken

KÜCHENLUST STATT KÜCHENFRUST

Blitzinterview mit dem Kochkursleiter Kay Ivers

Kay Ivers, Jahrgang 1964, absolvierte seine Lehre zum Koch im „Palasthotel“ Berlin in der damaligen DDR. Bis 1991 war er dort Koch im asiatischen und französischen Restaurant.

Seitdem freier Dozent für Gastronomie und gibt unter anderem Kurse an der VHS Tempelhof-Schöneberg.

Herr Ivers, Sie bieten den Basis-Kochkurs „Küchenlust statt Küchenfrust“ an. Wo liegt bei den Teilnehmer*innen der „Frust“, den sie nach dem Kursbesuch vermeiden können?

Viele Leute kochen ohne ausreichende Basiskenntnisse über den richtigen Umgang mit Lebensmitteln und die eigentliche Zubereitung der Speisen. Auch das richtige Einkaufen gehört dazu. Ich möchte in meinen Kur-

sen Freude am Kochen, den unkomplizierten Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien vermitteln. Die Fähigkeit gut zu kochen kann von jedem Menschen erlernt werden.

Wo liegt die „Lust“ bei den Teilnehmer*innen, was macht ihnen besonders Spaß in Ihren Grundkochkursen?

Besondere Freude bereitet den meisten Leuten das Arbeiten in entspannter und humorvollen Atmosphäre mit der Möglichkeit, alle Fragen rund ums Kochen zu stellen.

Es gibt ein paar Knackpunkte: Erstens lernen die Teilnehmer*innen, dass sie die Lebensmittel, die sie brauchen, in fast jedem Supermarkt bekommen - sie müssen nicht in irgendwelche Spezialgeschäfte gehen.

Zweitens lernen sie, kompetent mit den Garverfahren umzugehen: richtig anzubraten, nicht zu heiß und nicht zu kalt, und sie lernen dafür die richtigen Öle zu verwenden.

Und dann gibt es immer wieder Aha-Erlebnisse, wie z.B.: Zwiebeln kann ich vor dem Schälen kurz in kaltem Wasser einweichen, damit sie sich leichter schälen lassen, Gemüseschalen lassen sich oft noch für Brühe oder Soße verwenden, neu gekaufte Messer sollten vor dem Erstgebrauch vom Schleifer geschliffen werden, zubereitete Lebensmittel sind oft noch Tage lang im Kühlschrank bei richtiger Verpackung haltbar.

KURSTIPP

Küchenlust statt Küchefrust – Grundkochkurs

TS305.005H Kay Ivers

17.4.-15.5.2023,

Mo. 17.30-21.30 Uhr





FREMD- SPRACHEN

FREMDSPRACHEN

Kirsten Althaus

Programmbereichsleitung

Tel.: (030) 90277-3519

E-Mail: kirsten.althaus@ba-ts.berlin.de

Nunzia Guardigli

Koordination

Tel.: (030) 90277-4416, -3513

E-Mail: nunzia.guardigli@ba-ts.berlin.de



vhs-ts.de/fremdsprachen.html

FREMDSPRACHEN LERNEN AN DER VOLKSHOCHSCHULE

Egal, ob Sie eine Sprache neu lernen oder auffrischen wollen, ob Sie die Sprache für den Urlaub, den beruflichen Alltag, aus persönlichem Interesse an Land und Leuten oder aus Liebe zu Sprache und Kultur lernen – bei uns können Sie alle diese – und noch mehr – Ziele verfolgen. Das Erlernen einer neuen Sprache erweitert den eigenen Horizont, fördert den Aufbau interkultureller Kompetenzen und ist immer ein großes Plus, von dem man nur profitieren kann. Wir unterstützen Sie dabei, das sprachpolitische Ziel des Europarates – „Erlernen der Muttersprache plus zwei weiterer Sprachen“ – zu erlangen.

Zur Vergleichbarkeit in ganz Europa setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) ein. Die Stufenangabe definiert die (Teil-)Stufe, die Sie beim Abschluss des Kurses erreichen können und ermöglicht Ihnen, eine erste Selbsteinschätzung vorzunehmen. Damit Sie tatsächlich am passenden Kurs teilnehmen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit einer persönlichen oder telefonischen Einstufungsberatung.

Lassen Sie uns also im Gespräch bleiben – und das nicht nur auf Deutsch!

vhs-ts.de/fremdsprachen.html

ÜBERSETZUNGSTRAINING UND STAATLICHE PRÜFUNG FÜR ÜBERSETZERIN- NEN UND ÜBERSETZER

Die Berliner Volkshochschulen bieten ein Trainingsprogramm für Teilnehmende an, die sich selbstständig auf die Staatliche Prüfung für Übersetzerinnen und Übersetzer vorbereiten wollen.

An der VHS Tempelhof-Schöneberg finden Sie entsprechende Kurse für Polnisch in Relation zu Deutsch.

Genauere Informationen zu dem Trainingsprogramm finden Sie auf der Webseite der VHS Tempelhof-Schöneberg und zu den Prüfungen unter:



[Hier klicken](#)

ARABISCH, TÜRKISCH, POLNISCH, RUSSISCH, FARSI/DARI ALS MUTTERSPRACHE

Du sprichst eine der oben genannten Sprache in deiner Familie? Dann hast du eine Qualifikation, die dir in der Schule, für das Studium oder auf dem Arbeitsmarkt sehr nützlich sein kann. Wir bieten dir die Möglichkeit eine Prüfung abzulegen und ein Zertifikat zu erwerben, das europaweit anerkannt ist (Farsi/Dari nur als Sprachstandsfeststellung möglich). Dazu nimmst du zunächst an einem Prüfungstraining teil, bei dem du lernst, mit den typischen Aufgabenformen in allen Teilen der Prüfung umzugehen. Die Teilnahme am Prüfungstraining kostet 25 € - die Kosten für die Prüfung werden nur nach erfolgter Teilnahme übernommen.



[Hier klicken](#)

HYBRIDKURSE

Im Bereich Spanisch finden Sie einige Hybridkurse. Was bedeutet das? Sie können in diesen Kursen für jeden einzelnen der Kurstermine spontan entscheiden, ob Sie lieber vor Ort im Kursraum in Präsenz oder ob Sie online teilnehmen möchten und verfügen damit über ein Maximum an Flexibilität. Der Kursraum verfügt über eine aufwändige technische Ausstattung, mit der alle Teilnehmenden sich gegenseitig sehen, hören und miteinander sprechen und interagieren können. Lesen Sie auch gerne zu diesem Thema in diesem Magazin: „Hybridunterricht – Gleichzeitig vor Ort und Online“.

Hier finden Sie unsere Hybrid-Kurse Spanisch:



[Hier klicken](#)



Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Fremdsprachenkursen, in einigen Sprachen von A1 bis C2, in anderen befinden sich höhere Stufen je nach Nachfrage im Aufbau. Unterricht findet an allen Wochentagen und zu verschiedenen Uhrzeiten und mit unterschiedlichen Schwerpunkten statt.



FERIENKURSE FÜR JUGENDLICHE

Sprachen, Tastaturschreiben oder Podcasten - nicht nur in den Ferien gibt es für Jugendliche in der VHS Vieles zu entdecken:



[Hier klicken](#)

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN PRÄSENTIEREN WIR IHNEN EINEN ÜBERBLICK ÜBER UNSERE PROGRAMMSTRUKTUR UND AUSGEWÄHLTE KURSTIPPS. SCANNEN SIE GERN DIE QR-CODES ZU UNSEREN KURSEN UND LASSEN SICH INSPIRIEREN!

ARABISCH (NIVEAU A1-B1)

- Arabisch A1 Einführung in die Arabische Schrift
- Arabisch Minisprachkurs zum Kennenlernen
- Arabisch A1/A2 - Mündliche und schriftliche Übungen zur Grammatik, online



[Hier klicken](#)

CHINESISCH (NIVEAU A1-B1)

- Chinesisch A1.1 Kompakt in 2 Wochen, online
- Chinesisch -Kalligrafie mit Grundschriftzeichen



[Hier klicken](#)

ENGLISCH (NIVEAU A1-C2)

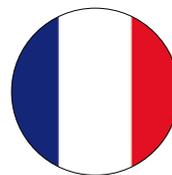
- Englisch A1.1 - English in Berlin
- Englisch B2/C1 Finding the words



[Hier klicken](#)

FRANZÖSISCH (NIVEAU A1-C2)

- Französisch A1.1 - morgens vor dem Beruf online
- Französisch B1 Événements insolites - Actualité
- Französisch C1/C2 Parler francais le vendredi



[Hier klicken](#)

ITALIENISCH (NIVEAU A1-C2)

- Italienisch A1.1 Am Wochenende
- Italienisch C1/C2 Realtà italiana



[Hier klicken](#)

Anzeige



Buchhandlung Menger

Tempelhofer Damm 186
12099 Berlin

Tel.: (0 30) 7 52 50 44

Fax: (0 30) 7 51 54 94

info@buchhandlung-menger.de | www.buchhandlung-menger.de

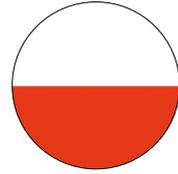


Beratung · Stöbern · Lesetipps Wir führen auch VHS-Bücher.



POLNISCH (NIVEAU A1-A2)

- Polnisch A1.2 - online



[Hier klicken](#)

SCHWEDISCH (NIVEAU A1-B2)

- Schwedisch A1.1 - Lernintensiv
- Schwedisch B2 Svenska på hög nivå



[Hier klicken](#)

NIEDERLÄNDISCH (NIVEAU A1-C2)

- Niederländisch A1.1 Kompakt am Wochenende
- Niederländisch B1 Conversatiecursus
- Niederländisch C1/C2 Conversatiecursus



[Hier klicken](#)

NORWEGISCH (NIVEAU A1-C1)

- Norwegisch A1.1 Kompakt am Wochenende
- Norwegisch B1 Enkel konversasjon
- Norwegisch B2 - Temakurs: Nyheter fra Norge



[Hier klicken](#)

SPANISCH (NIVEAU A1-C1)

- Spanisch A2/B1 - Konversation und Kochen auf Spanisch - eine Reise durch Spanien, Teil 1
- Spanisch B1/B2 gimnasia gramatical
- Spanisch B1/B2 - Spanisch lernen durch Musik



[Hier klicken](#)

Komplette

Kurslisten?

Haben wir auch!

Siehe S. 2.

FRANKREICH IN BERLIN

Interview mit der Kursleiterin Edwige Bernanoce



Edwige Bernanoce

EDWIGE BERNANOCE

kommt aus den französischen Alpen und lebt seit zehn Jahren in Berlin. Sie ist Französischlehrerin, Fotografin und Naturpädagogin. Sie hat ein Studium an der Universität Grenoble-Alpes (B. A. in Medienwissenschaften, M. A. in Theaterwissenschaften, M. A. in Sprachdidaktik mit Schwerpunkt Französisch) und Lehramt an der Universität Potsdam absolviert.

Wie ist die Idee zu Ihren Kursen „Frankreich in Berlin“ entstanden?

Seit vielen Jahren habe ich Nachfragen von Teilnehmenden bekommen, die sich mehr Möglichkeiten wünschen, Französisch in einer entspannten, informellen und genussvollen Atmosphäre außerhalb des Klassenzimmers zu lernen. Jedes Mal, wenn ich mit Teilnehmenden am Ende eines Kurses in einem Café war, bekam ich sehr positives Feedback und hörte den Wunsch nach mehr Verbindung zwischen Sprache, Gastronomie und Kultur. Berlin bietet viele Möglichkeiten, die französische und frankophone Welt zu entdecken. Die Idee entstand also aus Nachfrage, Leidenschaft und Zuversicht!

Was und wie werden die Teilnehmenden in Ihrem Kurs lernen?

Teilnehmende werden im Kurs in authentischen Situationen lernen, wie sie in einem Café und einem Restaurant bestellen, über französische und frankophone Kultur sprechen, kleine informelle Konversationen zu führen, über sich zu sprechen und sich mit anderen auszutauschen, sich über ein Thema

zu unterhalten und vor Allem ohne Bedenken und mit Fehlern in Französisch zu sprechen, was die beste Weise zu lernen ist. Die Idee einen niveauübergreifenden Kurs anzubieten ermöglicht den Teilnehmenden sich gegenseitig zu helfen, von Anderen zu lernen, die Anderen und sich selbst zu korrigieren, über die Sprache nachzudenken und vor Allem Spaß beim Sprechen zu haben.

Was sind aus Ihrer Sicht die Vorteile, wenn TN auch außerhalb des Klassenzimmers lernen?

Die Vorteile, außerhalb des Klassenzimmers zu lernen, sind ganz unterschiedlich. Die Teilnehmenden können sich zu zweit oder in sehr kleinen Gruppen unterhalten, ohne die Angst, vor der ganzen Klasse sprechen zu müssen. Sie erleben das „französische Leben“ hautnah, an authentischen französischen und frankophonen Orten, ohne Berlin zu verlassen. Sie können ihr Wissen mit Spaß und Genuss wiederholen und vertiefen. Die Teilnehmenden lernen sich selbst und die Anderen zu korrigieren (was ein sehr wichtiger Bestandteil vom Lernen ist) ohne sich bloß zu stellen. Schon ab der Stufe A1.3 können Teilnehmende ihre Kenntnisse benutzen, um sich in echten Situationen „wie Gott in Frankreich“ zu fühlen“.

Sie heben in der Kursbeschreibung den Begriff „Genuss“ besonders hervor. Warum ist Genuss wichtig in Bezug auf erfolgreiches Lernen?

Die französische Gastronomie und Kultur, aber auch die Art wie die Franzosen und Französinen leben, sind sehr von Genuss geprägt. Dieser Begriff ist auch relevant für die frankophone Welt (es gibt viele Länder überall auf der Welt, in denen Französisch eine der offiziellen Sprachen ist). Studien haben gezeigt, dass das Lernen effizienter ist, wenn Lernende beim Lernen ihre fünf Sinne benutzen und Emotionen mit dem Lernen verknüpfen. Ich mag die bildliche Idee, dass Teilnehmende eine Vokabel-Kommode füllen sollten: Vier Schubladen, die beim Hören, Sprechen, Tasten und Sehen gefüllt werden! Nur so kann ein Wort nachhaltig im Gehirn bleiben. Der Genuss (oder das Schmecken) könnte die Kraft sein, die das Gehirn benötigt, wenn es die Vokabel-Kommode füllt.



DEUTSCH ALS FREMD- SPRACHE

**DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE /
ZWEITSPRACHE****Birgitt Cleuvers**

Programmbereichsleitung

Tel.: (030) 90277-6990

E-Mail: cleuvers@ba-ts.berlin.de

Angelika Rigal

Programmbereichsassistenz

Geflüchtetenkurse

Tel.: (030) 90277-3530

E-Mail: angelika.rigal@ba-ts.berlin.de

Elisabeth HamoudaProgrammbereichsassistenz Berufs- und
Fachsprachkurse

Tel.: (030) 90277-3149

E-Mail: hamouda@ba-ts.berlin.de

Michaela Melzer

Tests zur Einbürgerung

Tel.: (030) 90277-6299

E-Mail: melzer@ba-ts.berlin.de

**DEUTSCH FÜR MÜTTER/ELTERN
KURSE „EINFACHES DEUTSCH“****Ágnes Gelencsér**

Programmbereichsleitung

Tel.: (030) 90277-6687

E-Mail: agnes.gelencser@ba-ts.berlin.de

vhs-ts.de/deutsch.html

BERATUNGSZEITEN

Zu diesen Beratungszeiten können Sie ohne vorherige Terminvereinbarungen kommen. Bitte beachten Sie in den Berliner Schulferien abweichende Termine.

INTEGRATIONSKURSE

vhs am Barbarossaplatz

Montag, 13.00 – 14.30 Uhr
Donnerstag, 16.45 – 18.30 Uhr

GEFLÜCHTETENKURSE

vhs am Barbarossaplatz

Mittwoch, 13.00 – 14.30 Uhr

MÜTTER-/ELTERNKURSE

vhs am Barbarossaplatz

Montag, 13.00 – 14.30 Uhr
Donnerstag, 16.45 – 18.30 Uhr

vhs in der Alten Mälzerei

Dienstag, 16.00 – 18.30 Uhr

OFFENES PROGRAMM

vhs am Barbarossaplatz

Montag, 13.00 – 14.30 Uhr
Donnerstag, 16.45 – 18.30 Uhr

BERUFSSPRACHKURSE

Bei Interesse an einem Berufssprachkurs schreiben Sie bitte eine E-Mail an:
Elisabeth Hamouda: hamouda@ba-ts.berlin.de

ADRESSEN

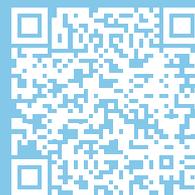
VHS AM BARBAROSSAPLATZ

Barbarossaplatz 5,
10781 Berlin-Schöneberg

VHS IN DER ALTEN MÄLZEREI

Steinstraße 41,
12307 Berlin-Lichtenrade

Das aktuelle
Deutschkursangebot
finden Sie hier:



[Hier klicken](#)



Informationen zu
Kursen, Anmeldung
und Beratung

Ausführliche
Informationen über
die unterschiedlichen
Deutschkurse finden
Sie in unserem VHS-Heft
„Deutsch als
Zweitsprache“



BERUFLICHE UND DIGITALE BILDUNG

ARBEIT, BERUF, EDV**Ulrike Henriette Jeggle**

Programmbereichsleitung

Tel.: (030) 90277-3516

E-Mail: henriette.jeggle@ba-ts.berlin.de

Frederike Coring

Koordination

Tel.: (030) 90277-3540

E-Mail: vhs-beruf-digital@ba-ts.berlin.de



vhs-ts.de/beruf-digital.html

Berufliche Bildung und Digitale Kompetenzen – Für ein selbstbestimmtes Leben lernen

Lebenslanges Lernen ist durch die immer schnellere Veränderung der Berufswelt heute nicht mehr Option, sondern zwangsläufige Realität. Der Abschluss einer Ausbildung reicht nur noch selten für das ganze Leben. Viele Berufstätige sehen die Entwicklung zu mehr Flexibilität als willkommene Chance, immer wieder Neues auszuprobieren oder eigene Stärken zu schärfen.

Unser Kursprogramm bietet Ihnen vielfältige Kurse, mit denen Sie in Ihrem Lebenslauf Akzente setzen können. Seien es Kreativtechniken wie Design Thinking, Methoden wie Projektmanagement oder digitale Kompetenzen von Office-Programmen bis hin zu Data

Science. Um den Anschluss zu halten, genügen häufig Impulse unserer professionellen Kursleitungen, die Sie begeistern und Ihre Motivation steigern.

Nicht wenige Menschen fühlen sich jedoch durch den Anspruch, immer auf dem neuesten Stand zu sein, unter Druck, manche sogar überfordert. Sie unterstützen wir z.B. mit Kursen zu Resilienz oder der Frage „Was bedeutet New Work für mich?“

Wir wünschen viel Freude beim Entdecken und falls Sie ein Thema in unserer Palette vermissen, schreiben Sie uns gern an vhs-beruf-digital@ba-ts.berlin.de

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN PRÄSENTIEREN WIR IHNEN EINEN ÜBERBLICK ÜBER UNSERE PROGRAMMSTRUKTUR UND AUSGEWÄHLTE KURSTIPPS. SCANNEN SIE GERN DIE QR-CODES ZU UNSEREN KURSEN UND LASSEN SICH INSPIRIEREN!

BERUFLICHE KOMPETENZEN

Berufsvorbereitung

- Berufliche Potenziale erkennen und entfalten | Karriereberatung
- Frauen ergreifen neue Chancen
- Bewerbungstraining
- Produktion professioneller Showreels
- Selbstmarketing für Kreative



[Hier klicken](#)

Führungskompetenzen

- New Work: Agiles Arbeiten | Design Thinking | Scrum
- Personalführung: Grundlagen erfolgreicher Mitarbeiterführung | Führung im Wandel | Teambuilding
- Unternehmensführung: Fundraising | Ideation im KMU: technologiebasierte Innovation im Mittelstand



[Hier klicken](#)

LERNEN KANN MAN LERNEN

Interview mit Ina Freiwald



Ina Freiwald

INA FREIWALD

hat Theaterwissenschaften studiert und arbeitet als Journalistin und Autorin sowie Systemischer Coach. An unserer Volkshochschule bietet sie sowohl Kurse zum journalistischen Schreiben sowie zu Teambuilding oder Flirten an. Ein persönliches Steckenpferd ist für sie das Thema Lernstrategien, für das Ina Freiwald gern begeistern will.

Was fasziniert Sie am Thema Lernen?

Lernen ist bekanntlich viel, viel mehr als nur die Aneignung von Wissen. Lernen ist eine Geisteshaltung und die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln, ein tägliches Geschenk. Zum Glück sind die Zeiten vorbei, in denen man mit dem Buch auf dem Schoß dumpf auswendig lernen sollte! Das Lernen wird neu erdacht und neu gemacht!

Und: Noch nie war das Lernen so einfach. Die Angebote sind erschwinglich und vielfältig, das Spektrum schier endlos. Daher ist es fast schwerer, sich gegen das Lernen als dafür zu entscheiden.

Kann man auch das Lernen lernen?

Interessant sind vor allem die Lerntechniken, die in vielfacher Hinsicht nutzbar sind. Zum Beispiel eine neue Form der Eselsbrücken, die uns helfen, den Lernstoff aus seiner Abstraktion zu holen.

Je absurder die Assoziationen sind, desto besser bleiben sie haften. Oder die Loca-Methode, mit deren Hilfe wir Informationen mental an Orten ablegen und garantiert wiederfinden.

In meinen Kursen stelle ich die aus meiner Sicht interessantesten Techniken vor und erfreue mich mit den Teilnehmenden an der kollektiven Umsetzung. Denn auch die Kreativität sollte beim Lernen nicht zu kurz kommen.

Warum tun sich manche Menschen mit dem Lernen schwer?

Einer der wichtigsten Aspekte ist der Schritt, sich den Lernstoff ganz individuell zu eigen zu machen, ihn aus seiner Abstraktion herauszuholen. Dieses Ziel verfolgen wir gemeinsam in meinen Kursen - und der Spaß kommt dabei natürlich nicht zu kurz!

KURSTIPP

Lernen lernen

Mit Tipps und Übungen zur Verbesserung der Konzentration und Motivation, mit Lern- und Arbeitstechniken sowie einem fokussierten Stressmanagement hilft Ihnen dieser Kurs beim Überwinden von individuellen Blockaden oder bei Prüfungsangst auf die Sprünge.

TS510.102F Ina Freiwald

04./05.03.2023

Sa 10:00-17:00, So 10:00-15:00 Uhr



Hier klicken



FÜR UNTERNEHMEN: KURSE AUF BESTELLUNG

Sie möchten Ihr Team zu einem unserer Themen weiterbilden? Gern erstellen wir Ihnen ein Angebot für ein maßgeschneidertes Kursformat! Nehmen Sie Kontakt zu uns auf:



Hier klicken

Sozial- und Schlüsselkompetenzen

- Selbstmanagement: Resilienz | Psychologisches Wissen für den Berufsalltag | Lernstrategien | Konzentrationstraining | Agiles Lernen
- Rhetorik | Sprechtraining | Lampenfieber | Schlagfertigkeitstraining
- Gesprächsführung | Verhandeln
- Konfliktlösung | Gewaltfreie Kommunikation | Mediation
- Interkulturelle Kompetenz (Xpert CCS) | Sensibilisierungsworkshop Rassismus



Hier klicken

Methodenkompetenzen

- Systemisches Coaching für Veränderungsprozesse in Teams | Systemische Trainerausbildung
- Moderationstraining | Pitchtraining
- Digitales Lehren + Lernen | Digitale Kompetenzen für die zukünftige Arbeitswelt
- Kreativitätstechniken
- Sketchnotes + Visuelles Storytelling | Sicher Schreiben im Beruf
- Projektmanagement
- Grundlagen (Xpert pbs) | Kostenrechnung | Risikomanagement | Projektplanung mit Excel | Professionelles Projektmanagement mit MS Project



Hier klicken

XPERT - DAS QUALIFIZIERUNGS- UND ZERTIFIKATSSYSTEM DER VOLKSHOCHSCHULEN

ist ein bundesweit standardisiertes Lehrgangssystem zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen in der beruflichen Weiterbildung.

XPERT BUSINESS: FÜR KAUFMÄNNISCHE UND BETRIEBSWIRTSCHAFTLICHE KOMPETENZEN

Durch Kombination von 23 Kursmodulen rund um die Themen Buchführung | Bilanzierung | Controlling | Steuerpraxis | Lohn und Gehalt können verschiedene Abschlüsse erworben werden.

- Alle Module als **Online-Kurse**
- **Präsenzkurse** an der vhs Tempelhof-Schöneberg: Finanzbuchführung | Lohn- und Gehaltsabrechnung | Betriebliche Steuerpraxis



[Hier klicken](#)



XPERT PERSONAL BUSINESS SKILLS: FÜR SOFTSKILLS

In den 5 Modulen werden in der Arbeitswelt gefragte Kernkompetenzen trainiert: Projektorganisation | Zeitmanagement | Präsentationstechnik | Verhandlungsführung | Konfliktlösung



[Hier klicken](#)



XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS: FÜR INTERKULTURELLE KOMPETENZEN

Dreistufiges Lehrgangssystem zur Vermittlung von Grundlagen interkultureller Kompetenz für die praktische Anwendung.



[Hier klicken](#)



Fachkompetenzen

- Fit für die Ausbildereignungsprüfung (AEVO/AdA)
- Fit für die 2. Abschlussprüfung - Kaufleute für Büromanagement
- Betriebswirtschaftliche Kompetenzen (XPERT Business)
- Finanzbuchführung | Lohnabrechnung | Lexware | DATEV | Betriebliche Steuerpraxis
- Fortbildungs-Kurse für Lehrkräfte
- Kultur: Lehrgang Moderieren im Museum



[Hier klicken](#)



BILDUNGSZEIT

ist die bezahlte Freistellung für den Besuch anerkannter politischer oder beruflicher Bildungsveranstaltungen. In Berlin haben Arbeitnehmer*innen ab dem 25. Lebensjahr (nach mind. 6 Monaten Betriebszugehörigkeit) das Recht auf 10 Tage Bildungszeit innerhalb von 2 Jahren.

Alle Kurse des Programmbereichs Berufliche Bildung und viele aus anderen Programmbereichen sind in Berlin als Bildungszeit anerkannt:



[Hier klicken](#)

DIGITALE KOMPETENZEN / MEDIENKOMPETENZ

Hardware + Betriebssysteme

- Einfach erklärt: Smartphone + Tablet
- Windows 11 für Umsteiger*innen



[Hier klicken](#)

PC-Grundkenntnisse

- Grundlagen für PC und Internet:
- Xpert ECP Starter | Einstieg in die PC-Welt | Datenschutz-Grundlagen | Kompetenzen für Berufsrückkehrer*innen
- Computerkurse für Senior*innen
- Tastaturschreiben
- Office-Anwendungen
- Word | Excel | PowerPoint | Outlook | Access | Adobe Acrobat



[Hier klicken](#)

KURSE FÜR SENIOR*INNEN



Ort	Datum	Zeit	Kurstitel	Kurs-Nr.
Smartphone und Tablet für Senior*innen				
Alte Mälzerei	17.01.-07.02.	4x Di 8:45-12:00	Smartphone + Tablet - Grundkurs	TS581.103F
Barbarossaplatz	19.01.-09.02.	4x Do 13:15-16:30	Smartphone + Tablet - Grundkurs	TS581.104F
Alte Mälzerei	14.02.-17.02.	Di-Fr 8:45-12:00	Smartphone + Tablet für Fortgeschrittene	TS581.112F
Barbarossaplatz	21.03.-24.03.	Di-Fr 9:00-12:15	Smartphone + Tablet für Fortgeschrittene	TS581.113F
Barbarossaplatz	17.04.-26.04.	Mo/Mi/Do/Mo/Mi 14:00-16:45	Einfach erklärt: Smartphone/Tablet	TS581.005F
Alte Mälzerei	17.04.-26.04.	Mo/Mi/Do/Mo/Mi 10:00-11:45	Einfach erklärt: Smartphone/Tablet	TS581.006F
Alte Mälzerei	08.05.-17.05.	Mo/Mi/Do/Mo/Mi 14:30-16:15	Einfach erklärt: Smartphone/Tablet	TS581.007F
Alte Mälzerei	12.06.-15.06.	Mo-Do 13:15-16:30	Smartphone + Tablet - Grundkurs	TS581.105F
PC-Grundkenntnisse				
Schöneberger Linse	17.01.-24.01	2x Di, 1x Do 14:30 - 17:45	FIT am PC - Computer-Grundlagen mit Muße	TS552.002F
Mariendorf	11.02.-15.02.	3x Sa, 2x So 10:00-17:00	Grundlagen am PC und Internet für Anfänger*innen	TS551.001F
Barbarossaplatz	13.02.-22.02.	2x Mo/Mi 14:00- 17:15	FIT am PC - Computer-Grundlagen mit Muße (Aufbaukurs)	TS552.004F
Alte Mälzerei	16.02.-28.02.	2x Do + Di 18:00-21:15	Datenschutz-Grundlagen	TS551.007F
Alte Mälzerei	15.03.-22.03.	2x Mi, 1x Mo 14:00-17:15	Praxisbezogene Textverarbeitung (Basiskurs)	TS552.010F
Alte Mälzerei	27.03.-31.03	Mo/Mi/Fr 14:00-17:15	Erfolgreicher Umgang mit dem Laptop	TS552.006F
Barbarossaplatz	02.05.-16.05.	3x Di, 2x Do 14:00-17:15	Mehr Sicherheit mit dem eigenen Laptop unter Windows 10/11	TS551.004F
Barbarossaplatz	08.05.-07.06.	4x Mo + 5x Mi 17:00-21:15	Einstieg in die PC-Welt mit Windows und Office 2019	TS551.002F
Alte Mälzerei	08.05.-15.05.	Mo/Mi/Fr/Mo 14:00-17:15	LAPTOP-Aufbaukurs mit Muße	TS552.008F
Alte Mälzerei	05.06.-09.06.	Mo/Mi/Fr 14:00-17:15	Mit Schwung ins Internet	TS551.009F
Mariendorf	06.06.-13.06.	2x Di + 1x Do 15:30-18:45	ONLINE-SHOPPING - Sicher und Souverän	TS551.011F

Programmieren

- Visual Basic for Applications (VBA)
- Programmieren mit C++ und Qt 5
- Creative Coding - Grundlagen der Programmierung mit Processing



[Hier klicken](#)

Multimedia

- Bildbearbeitung: GIMP | Adobe Photoshop | Affinity Photo
- Computer-Animation
- Zeichenprogramme: Adobe Illustrator | Affinity-Designer | 3D-Gestaltung mit Blender | Auto-CAD
- Desktop-Publishing + Layout: Adobe InDesign | Affinity Publisher | Buchlayout
- Podcast-Produktion
- Dein YouTube-Video



[Hier klicken](#)

Webseiten + Online-Media

- Website-Relaunch
- Bessere Texte für Ihre Webseite
- Blog-Beiträge schreiben
- Webseiten erstellen: WordPress | Joomla
- Instrumente des Online-Marketings
- Instagram-Marketing



[Hier klicken](#)

LERNENDE MASCHINEN – EIN SEGEN?!

Beitrag von Alexander Fussen

Was ist Machine Learning bzw. maschinelles Lernen?

Kennen Sie noch Tante Emma? Dieser kleine Lebensmittel-Laden um die Ecke, den es bis vor zwanzig Jahren auch in Großstädten noch gab, in dem Tante Emma auf wenigen Quadratmetern ein begrenztes Sortiment an eine überschaubare Kundschaft verkaufte. Sie kannte die Bedürfnisse ihrer Kundschaft und bevorratete sich entsprechend mit Waren des täglichen Bedarfs. Heute ist Tante Emma eine Rarität.

Was das mit Machine Learning zu tun hat? Heute kaufen wir bei Handelsketten oder in Online-Shops. Welche*r Verkäufer*in kennt noch die Kund*innen persönlich und weiß, welche Bedürfnisse diese haben? Die Kundenbeziehungen im Handel haben sich weitestgehend anonymisiert, das ist erst einmal die schlechte Nachricht.

Die (vermeintlich) gute Nachricht ist, dass wir als Kund*innen heutzutage bei unseren Transaktionen digitale Spuren hinterlassen, online wie offline. Diese Spuren sind die Daten zu den Transaktionen, die z.B. über Kundenkarten oder virtuelle Warenkörbe generiert werden. Soweit rechtlich zulässig, werden diese Daten ausgewertet. Die Methoden des maschinellen Lernens spielen dabei eine tragende Rolle, denn sie zählen zu den „intelligenten“ Analysetechniken und sind in der Lage, algorithmenbasiert das Wissen über die Bedürfnisse der Kundschaft zu extrahieren. Was früher Tante Emma war, ist heutzutage also der aus den Daten lernende Algorithmus des maschinellen Lernens.

Wie und wo profitieren wir noch davon?

Die Algorithmen des maschinellen Lernens werden inzwischen natürlich nicht nur im Einzelhandel eingesetzt, sondern auch bei Banken und Versicherungen, in Behörden (z.B. in der Kriminalitätsbekämpfung), in naturwissenschaftlichen Bereichen oder auch in der Medizin. Letztlich überall dort, wo Daten gespeichert werden und ausgewertet werden dürfen.

Diese Technologie der Neuzeit ist jedoch Fluch und Segen zugleich. Die missbräuchliche Anwendung von Algorithmen des maschinellen Lernens muss natürlich verhindert werden. Auch ethische Fragestellungen sind zu berücksichtigen, etwa wenn Algorithmen menschliches Verhalten vorhersagen.

Ist das nicht eher Segen als Fluch?

Wir Mensch machen Fehler, treffen auch mal falsche Entscheidungen. So ist es jedoch auch bei den Algorithmen, die ja quasi von uns gelernt haben, einen Hautkrebs oder potenzielle Verbrecher*innen zu erkennen. Falsche Vorhersagen können da unangenehm, maximal aber auch lebensgefährlich sein, z.B. in der Medizin. Oder das selbstfahrende Auto, das derzeit von einigen Automobilkonzernen entwickelt wird. Sie merken, es ist (noch lange) nicht alles Gold, was da glänzt.

Wie ist der Bedarf an Fachkräften für maschinelles Lernen?

Maschinelles Lernen ist eine Teildisziplin der Data Science, die als Querschnittsdisziplin alle mit Daten befassten Anwendungsbereiche umfasst (z.B. auch das Data Storytelling): Nicht nur Unternehmen suchen inzwischen händeringend Fachkräfte, auch Behörden, natur- oder sozialwissenschaftliche Institutionen und medizinische Einrichtungen fragen grundlegend ausgebildete Personalressourcen in diesem Berufsfeld nach. Meine Kurse sind heute oft ausgebucht.

Ich empfehle Interessent*innen, die neu in diese Themen einsteigen möchten, nicht unmittelbar mit einem Programmierkurs zu beginnen. Zunächst sollte sich jede*r die methodischen Grundlagen algorithmenbasierter Lernverfahren aneignen und intuitiv verstehen, wie diese Algorithmen funktionieren. Nur dann ist es auch nachvollziehbar, was z.B. in Python programmiert wird.

Gibt es verschiedene Kurse zu Data Science und maschinellem Lernen?

Ja, genau. Die Data Science ist eine vielfältige und vielschichtige Disziplin, deren einzelne Teilbereiche natürlich ineinandergreifen. Zur Übersicht möchte ich eine „Data Science Matrix“ zu meinen Kursen veröffentlichen, die



Alexander Fussen

ALEXANDER FUSSEN

ist Wirtschafts-Informatiker und zertifizierter Experte für Business Intelligence/Analytics. Als Dozent vermittelt er Business Analytics und Data Science an verschiedenen Hochschulen, seit 2015 begeistert er erfolgreich Teilnehmende an unserer vhs für sein Thema.

den Teilnehmenden eine klare Orientierung geben soll, welche Kurse es gibt, wie diese sich inhaltlich voneinander abgrenzen, miteinander zusammenhängen oder aufeinander aufbauen.

KURSTIPP

Data Science für Einsteiger*innen mit Alexander Fussen

Data Science Monday Online-Sessions:
 Praktische Statistik für Data Science |
 Machine Learning mit Orange | Grundlagen
 des Machine Learning | Machine Learning mit
 Python | Algorithmen im Machine Learning |
 Data Preprocessing im Machine Learning |
 Datenvisualisierung mit MS PowerBI

TS571.020F 09.-13.01.2023
 Data Science Winter School

TS571.005F-W - TS571.011F-W
 16.01.2023 - 17.07.2023



[Hier klicken](#)



GRUND- BILDUNG UND SCHUL- ABSCHLÜSSE



GRUNDBILDUNG UND SCHULABSCHLÜSSE

Cornelia Dittrich

Programmbereichsleitung

Tel.: (030) 90277-3534

E-Mail: cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de



vhs-ts.de/grundbildung.html

vhs-ts.de/schulabschluesse.html

GRUNDBILDUNG

Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten. Das ist ein zentrales Ziel für nachhaltige Entwicklung. Grundbildung ist dafür der erste Baustein in der Bildungskette.

Grundbildung bezeichnet Fähigkeiten die zur Orientierung und Teilhabe in der Gesellschaft notwendig sind. Neben Lesen, Schreiben und Rechnen sind das zum Beispiel auch der Umgang mit Geld, dem Computer oder dem Smartphone. Auch Englisch-Kenntnisse gehören dazu. In den Kursen wird langsam und in einfacher Sprache gelernt.

Der nachträgliche Erwerb von Schulabschlüssen für Erwachsene, die bereits die allgemeine Schulpflicht erfüllt haben, ist ebenfalls ein elementarer Teil der Bildungskette. Die Möglichkeit die Berufsbildungsreife, den Mittleren Schulabschluss oder sogar das Abitur nachzuholen, ist ein wichtiger Baustein für das lebenslange Lernen und bietet für den Einzelnen die Möglichkeit der nachhaltigen persönlichen Weiterentwicklung.

LESE- UND SCHREIBKURSE

in Tempelhof in der Alarichstraße 12-15
und in der Alten Mälzerei in Lichtenrade:

- Grundkurs Lesen und Schreiben 1
- Grundkurs Lesen und Schreiben 2
- Grundkurs Lesen und Schreiben 3 -
Rechtschreibung und Grammatik

BERATUNG ZUM THEMA LESEN- UND SCHREIBENLERNEN BIETET DAS ALPHA-BÜNDNIS TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

Ansprechpartnerin: Marlies Zurhorst

Tel.: (030) 755 144 076

E-Mail: zurhorst@gfbm.de

Beratung:

Mittwoch und Freitag, 10.00 – 14 .00 Uhr



WEITERE GRUNDBILDUNGSKURSE

in Tempelhof-Schöneberg:

- Englisch für Anfänger 1
- Lernen mit wenig Schrift
- Englisch für Anfänger 2
- Lernen mit wenig Schrift
- Einfach Kreativ Schreiben – Online
- Mathematik in Klasse 9 und 10
- Die MSA-Prüfung für Schüler*innen

ALLE GRUNDBILDUNGS-KURSE FINDEN SIE HIER:



Hier klicken

ERW-IN - KURSE FÜR MENSCHEN MIT LERNSCHWIERIGKEITEN

ERW-IN steht für „Berliner Erwachsenenbildung Inklusiv“. Das ERW-IN Angebot entsteht durch eine Kooperation der Berliner Volkshochschulen und der Lebenshilfe Bildung gGmbH. ERW-IN ist besonders auf den Bedarf von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten ausgerichtet. Zum Beispiel was die einfache Sprache betrifft, das Lerntempo und die Gruppengröße.



ERW-IN- KURSTIPP

Inklusive Museumsreise

„Die spannendsten Museumsregionen Europas - Ruhrgebiet Reisen in Vielfalt“ -Vorbereitungskurs

Die VHS-Tempelhof-Schöneberg, die Lebenshilfe Bildung und die Reiseabteilung der Lebenshilfe (FED) haben zusammen ein neues Konzept entwickelt: inklusive Bildungsreisen in die spannendsten Kunst- und Kulturregionen Europas. Die Eröffnung im Jahre 2023 macht das Ruhrgebiet, das über viele Jahre hinweg einen einzigartigen Wandel von einer der führenden Industrie-regionen in eine außergewöhnliche Kulturlandschaft vollzogen hat. Die Reise und die museumspädagogische Vorbereitung sind explizit inklusiv konzipiert: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung lernen, reisen und erforschen gemeinsam.

Zur Vorbereitung der Museumsbesuche wird in der VHS-Tempelhof Schöneberg ein Einführungskurs in Leichter Sprache angeboten. Die Museumsreise führt im Sommer 2023 in das Ruhrgebiet.

Vorbereitungskurs:

Kursnummer TS702.050F

6.6.-20.6.23

Di, 18.00 - 19.30 Uhr

Haus am Barbarossaplatz

Anmeldung und weitere Informationen über:
cornelia.dittrich@ba-ts.berlin.de



Tor der Zeche Zollverein, 2013

Der Vorbereitungskurs ist kostenlos und kann auch ohne Teilnahme an der Reise belegt werden.

Die Reise ist eine inklusive Reise für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Sie ist als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt.

Der Reisepreis wird im Katalog des FED veröffentlicht. Anmeldung ist nach Erscheinen des Katalogs (voraussichtlich Januar 2023) möglich.

Ansprechpartner für die Buchung ist:
David Blum vom FED Lebenshilfe
Tel.: (030)-6000 0024
mail: david.blum@lebenshilfe-berlin.de
web: www.lebenshilfe-berlin.de/de/reisen-freizeit-kultur/reisen-freizeit/reisen.php



Gasometer Oberhausen

SCHULABSCHLÜSSE

Das Berliner Bildungssystem bietet die Chance, sich durch lebenslanges Lernen persönlich weiterzuentwickeln. Auf dem zweiten Bildungsweg haben alle, die weiter lernen möchten, vielfältige Möglichkeiten, einen Schulabschluss nachzuholen oder einen höherwertigen Abschluss zu erreichen.

Tageslehrgänge für Migrantinnen und Migranten an der VHS Tempelhof- Schöneberg

In einem einjährigen Tageslehrgang können junge Menschen aus allen Ländern der Welt nachträglich eine Berufsbildungsreife (BBR) (Jahrgangsstufe 9), eine erweiterte Berufsbildungsreife (eBBR) (Jahrgangsstufe 10) oder einen Mittleren Schulabschluss (MSA) (Jahrgangsstufe 10) erwerben. Die Ausbildung ist kostenlos.

Campus Schöneberger Linse
Ella-Barowsky-Str. 62, 10829 Berlin
Tel.: (030) 90277-4321
Fax.: (030) 90277-6846
zbw-vhs.t-s@web.de

Kolleg Schöneberg

Das Kolleg Schöneberg führt drei- bis dreieinhalb-jährige Tageslehrgänge für Erwachsene zur Erlangung des Abiturs durch. Die Ausbildung ist kostenlos.

Nürnberger Straße 63, 10787 Berlin
Tel.: (030) 90277-4391
Fax.: (030) 90277-6926
sekretariat@kollegschoeneberg.de
www.kollegschoeneberg.de

AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN DER SENATSVERWALTUNG FÜR BILDUNG, JUGEND UND FAMILIE

www.berlin.de/sen/bildung/lebenslanges-lernen/zweiter-bildungsweg



[Hier klicken](#)

NEUES AUS DER VHS

NEUE GESICHTER

In den letzten Monaten hat sich einiges getan. Als Direktorin kam Indra Kühlicke an Bord, außerdem konnte die Stelle der Geschäftsführung mit Kati Fuchs nachbesetzt werden. Wir freuen uns außerdem, dass für vakante Stellen in der Verwaltung neue Kolleg*innen gewonnen werden konnten, die besonders Anmeldung und Service verstärken. Organisatorische Unterstützung erhalten auch die Bereiche Gesundheit und Kultur/ Gestalten sowie das Medienteam. Herzlich willkommen!



Wir freuen uns auf Sie!

NEUES AUF DER WEBSEITE

Haben Sie auf unserer Webseite schon die Rubrik MagaTSin entdeckt? Hier finden Sie zum Beispiel Informationen zu unseren aktuellen Ausstellungen, Aufführungen und neuen Projekten. Außerdem können Sie hier in allen MagaTSin-Ausgaben schmökern oder diese herunterladen.



Unsere Kurse finden Sie übrigens auch direkt über die Webseite und nicht nur über die QR-Codes im Heft. Sie gelangen von der Startseite zu den Programmbereichen mit ihren vielfältigen Angeboten und können in den einzelnen Bereichen stöbern. Lassen Sie sich die Kurse anzeigen, für die Sie sich interessieren und melden sich gleich online an.

Wussten Sie schon, dass Sie in der erweiterten Kurssuche nicht nur Suchbegriffe, Stichworte oder Lehrstätten finden, sondern auch nach persönlich bevorzugten Zeitstrukturen oder Lehrkräften suchen können?

NEUES FINDEN SIE AUCH AUF facebook (VolkshochschuleTempelhofSchoeneberg) und Instagram (vhs_tempelhof_schoeneberg)



NEUE AKTIVITÄTEN UND BEGEGNUNGEN

In ungezwungener Atmosphäre kommen wir immer wieder gerne mit Ihnen in Kontakt. In den letzten Monaten zum Beispiel an unseren Infoständen auf Straßenfesten in Schöneberg und Lichtenrade, mit Workshops beim Sommerfest am Kleistpark und - zum ersten Mal - bei der Familiennacht am 8. Oktober. Die Eröffnungsveranstaltung fand in der Alten Mälzerei statt. Unsere Angebote lockten nicht nur Familien in die modern ausgestatteten Räume der vhs.

Ob Tanzen, TaKeTiNa, Bodypercussion, Improtheater, Stricken oder Malen mit Licht – für Jung und Alt war etwas dabei.

Wir freuen uns schon auf weitere, vielfältige Begegnungen mit Ihnen!

Am besten Sie machen sich selbst ein Bild:
www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de



Malen mit Licht



TaKeTiNa-Workshop



Unsere gedruckten Kurslisten

NEUE KURSListen ZUM MITNEHMEN

Sollten Sie Fragen haben oder im Internet nicht so gut zurecht kommen, wenden Sie sich gern direkt an uns (Kontaktinformationen Seite 61). Auf Wunsch erhalten Sie zu den Beratungszeiten in der Geschäftsstelle am Barbarossaplatz sowie in der Alten Mälzerei ergänzend zum MagaTSin auch gedruckte Kurslisten zu jedem Programmbe-
reich zum Mitnehmen. Die Kurslisten stehen ebenfalls online bereit oder wir senden Ihnen diese per Mail zu. Die Listen bieten Ihnen einen Kurzüberblick zu allen Kursen.

DAS TEAM DER VOLKSHOCHSCHULE

DIREKTORIN

Indra Kühlcke
Tel.: (030) 90277-2017
E-Mail: indra.kuehlcke@ba-ts.berlin.de

STELLVERTRETENDER DIREKTOR

Martin Behringer
Tel.: (030) 90277-3518
E-Mail: martin.behringer@ba-ts.berlin.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Kati Fuchs
Tel.: (030) 90277-3517
E-Mail: kati.fuchs@ba-ts.berlin.de

INFORMATION UND ANMELDUNG

Stefanie Hahn
Ahmad Akkaoui
Canan Saka
Martin Reiser
Selin Meral
Handan Eryilmaz
Tel.: (030) 90277-3000 (nur Information)
Fax: (030) 90277-8944
E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de

HONORARABRECHNUNG

Yvonne Hellmann
Tel.: (030) 90277-6973
E-Mail: yvonne.hellmann@ba-ts.berlin.de

INFORMATION DEUTSCHKURSE

Katja Dittrich
Tel.: (030) 90277-6973
E-Mail: katja.dittrich@ba-ts.berlin.de

Ayla Üstündag
Tel.: (030) 90277-6973
E-Mail: ayla.uestuendag@ba-ts.berlin.de

INFORMATION DEUTSCH FÜR MÜTTER/ ELTERN UND GEFLÜCHTETE

Ahmad Akkaoui
Tel.: (030) 90277-4443
E-Mail: ahmad.akkaoui@ba-ts.berlin.de

EINBÜRGERUNGSTESTS

Michaela Melzer
Tel.: (030) 90277-6299
E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de

Melanie Reit
Tel.: (030) 90277-6299
E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de

Selin Meral
Tel.: (030) 90277-4443
E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de

PROGRAMMBEREICHSLEITUNGEN

Die Kontaktdaten der Programmbereichsleitenden finden Sie auf den Eingangsseiten der Programmbereiche.

UNSER TEAM FINDEN SIE AUCH HIER:



[Hier klicken](#)

ANMELDUNG UND INFORMATION

INTERNET

www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de
www.vhs.berlin.de

E-MAIL

vhs@ba-ts.berlin.de

POST

Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

FAX

(030) 90277-8944

SERVICETELEFON

nur Information, keine Anmeldung
 (030) 90277-3000
 Montags/Dienstags 10.00-14.00 Uhr
 Donnerstags 15.00-18.00 Uhr (in den Schulferien 10.00-13.00 Uhr)

PERSÖNLICHE ANMELDUNG

Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin, Raum E15
 Dienstags 10.00-14.00 Uhr
 Donnerstags 16.00-19.00 Uhr
 (außer in den Schulferien)
 Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Webseite.



[Hier klicken](#)

Impressum:

Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg von Berlin
 Volkshochschule
 (nicht-rechtsfähige Anstalt des öffentlichen Rechts)
 Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin
 Telefon: 90277-3000, Telefax: 90277-8944
 E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de
 Vertretungsberechtigt:
 Indra Kühlcke, Direktorin der Volkshochschule
 Gestaltungskonzept und Umsetzung:
 Swen Gottschall / agentur bloominds
 Druck: KS OFFSET Druckcenter Frankfurt GmbH
 Erschienen: November 2022
 Auflage: 12.000

Urhebernachweise:

Titel: Grafik: pixabay-3829057_geralt / Maren Schmitz;
 Foto S.1links: Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg; Foto S.

BERLINER SCHULFERIEN:

Winterferien:
 30.01.-05.02.2023
 Internationaler Frauentag:
 08.03.2023
 Osterferien:
 03.04.-14.04.2023
 Tag der Arbeit: 01.05.2023
 Unterrichtsfrei:
 18.05.-21.05.2023
 Pfingsten: 29.05.2023
 Sommerferien: ab
 13.07.2023

An gesetzlichen Feiertagen findet normalerweise kein Unterricht statt. In den Schulferien kann Unterricht stattfinden. Ausnahmen werden in der jeweiligen Kursbeschreibung angekündigt.

Die Volkshochschule Tempelhof-Schöneberg behält sich bei allen Angaben und beim gesamten Kursangebot Änderungen vor.

KURSLEITENDENVERTRETUNG

Konstanze Blanck-Lubarsch, Eva Knoth, Dorothea Lindenberg, Carsten Wiegrefe
 E-Mail: kl-vertretung@ts-doz.de

VOLKSHOCHSCHULEN

- Die Berliner Volkshochschulen:
www.vhs.berlin.de
- Förderung der Volkshochschulen in Berlin e.V.:
www.vhs-foerdergesellschaft-berlin.de

7unten, S.9oben, S.10, S.32/33, S.34links/rechts, S.59unten: Frederike Coring; Fotos S.2: Bruckmeier; Fotos S.8unten, S.44: Elisabeth Hamouda; Foto S.7oben: vhs-TS; Foto S.9unten: P. Ertl; Foto S.12: Agata Maziarz; Fotos: S.1rechts, S.17, S.23, S.31, S.37, S.43, S.47, S.55, S.58: Michael Mieth; Foto S.19: pixabay/ congerdesign; Foto S.20oben: John Kolya Reichart; Foto S.20mitte: Julia Büttelmann; Foto S.20unten: Christine Garenne; Foto S.24links: pixabay/Kaitlyn Small; Foto S.24rechts: Julia Herfuth; Foto S.25rechts: pixabay/Ranii; Foto S.26links: gemeinfrei; Foto S.26rechts: Pexels; Foto S.27links: Pexels; Foto S.27rechts: Unsplash; Foto S.28oben: Jenny Marquart; Foto S.28unten: Pexels; Illustration S.29: Adobe Stock/ MYKHAILO; Foto S.40: Thabo Thindi; Foto S.57oben: Avda/CC BY-SA 3.0; Foto S. 57unten: Alexostrov/CC BY-SA 3.0; Foto S. 59mitte: Kay Herschelmann; Foto S. 59rechts: R. Stäbler
 Fotos S.25links, S.41, S.48, S.53: von privat

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN (FAQ)

AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE



[Hier klicken](#)

WER KANN AN VERANSTALTUNGEN DER VHS TEILNEHMEN?

Sie können Kurse der Volkshochschule besuchen, wenn Sie mindestens 16 Jahre alt sind, unabhängig von Vorbildung und Beruf. Ausnahme sind die Angebote der „jungen vhs“.

WIE KANN ICH EINEN PLATZ RESERVIEREN?

Sie können telefonisch unter (030) 90277-3000 oder per E-Mail an vhs@ba-ts.berlin.de einen Platz in einem Kurs reservieren. Bitte geben Sie die Kursnummer an. Eine Reservierung gilt normalerweise fünf Kalendertage. In dieser Zeit müssen Sie sich anmelden.

WIE KANN ICH MICH ANMELDEN?

Sie können sich über die Internetseite online anmelden, oder Sie füllen ein Anmeldeformular mit SEPA-Mandat vollständig aus, unterschreiben es und schicken es per Post oder per E-Mail an uns. Natürlich können Sie das Formular auch in den Hausbriefkasten am Barbarossaplatz stecken. Sie bekommen dann eine Anmeldebestätigung zugeschickt.

WAS KOSTET EIN KURS UND WIE KANN ICH ZAHLEN?

Die Kosten der Kurse finden Sie auf der Internetseite bei den Kursdetails. Sie können mit einem SEPA-Mandat zahlen. Sie finden das Mandat auf dem Anmeldeformular oder auf der Internetseite.

Bei der persönlichen Anmeldung zu den Sprechzeiten können Sie mit EC-Karte bezahlen. Eine Barzahlung ist nicht möglich.

WO FINDEN DIE KURSE STATT?

Die genauen Angaben finden Sie in der Kursbeschreibung. Eine Übersicht aller Lernorte finden Sie auf Seite 64.

GIBT ES FÜR MICH EINE ERMÄßIGUNG?

Eine Ermäßigung bekommen Sie, wenn Sie bei der Anmeldung einen Nachweis vorlegen. Er darf nicht älter als sechs Monate sein. Eine nachträgliche Ermäßigung ist ausgeschlossen.

Entgeltermäßigungen erhalten Sie, wenn Sie:

- Empfänger*inn von Sozialhilfe, Grundsicherung, Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld sind oder in einer Bedarfsgemeinschaft leben; (Nachweis „berlinpass“);
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz bekommen;
- Arbeitslosengeld, Wohngeld oder Kinderzuschlag erhalten;
- Schulabgänger*in ohne Ausbildungs- oder Arbeitsplatz sind - bis zur Aufnahme der weiteren Ausbildung;
- Schüler*in sind (aktuellen Schüler*innenausweis vorlegen);
- Studierende in Vollzeit an einer staatlichen und staatlich anerkannten Universität, Hochschule oder Fachschule sind (gültigen Studierendenausweis oder Immatrikulationsbescheinigung für das aktuelle Semester vorlegen);
- Auszubildende sind (Ausbildungsvertrag vorlegen);
- Freiwillig Wehrdienstleistende sind oder ein freiwilliges kulturelles, soziales oder ökologisches Jahr absolvieren.
- Außerdem noch nicht schulpflichtige Kinder in Eltern-Kind-Veranstaltungen

Die genaue Liste der Ermäßigungs-Berechtigungen finden Sie auf unserer Webseite:



Die Begleitperson eines schwerbehinderten Menschen mit dem Merkzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis kann kostenfrei teilnehmen.

KANN ICH ERST EINMAL TEILNEHMEN UND PRÜFEN, OB ES DER RICHTIGE KURS FÜR MICH IST?

Nein, aus organisatorischen Gründen leider nicht. Nutzen Sie deshalb unsere Beratungstermine. So werden Sie den Kurs finden, der Ihren Erwartungen und Ihren Kenntnissen entspricht.

BRAUCHE ICH EINE BERATUNG?

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, nutzen Sie die Fachberatung der Programmbereiche. Im Bereich Deutsch als Fremdsprache ist eine Anmeldung ohne vorherige Beratung nicht möglich.

KANN ICH MICH NOCH ANMELDEN, WENN DER KURS SCHON BEGONNEN HAT?

Wenn es freie Plätze gibt, ist für manche Kurse ein späterer Einstieg möglich. Auskünfte erhalten Sie bei der Programmbereichsleitung.

LEIDER KANN ICH AM GEBUCHTEN KURS NICHT TEILNEHMEN. BEKOMME ICH MEIN GELD ZURÜCK?

Sie können schriftlich oder persönlich kündigen und die Anmeldebestätigung vorlegen, dann erhalten Sie Ihr Geld zurück. Die Volkshochschule behält allerdings eine Verwaltungspauschale: Bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn 6,00 €, danach 12,00 €. Entgelte unter 12,00 € werden in voller Höhe fällig. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns wird kein Geld mehr erstattet. Telefonische Kündigungen sind nicht möglich.

WANN UND WIE ERHALTE ICH EINE TEILNAHMEBESCHEINIGUNG?

Wenn Sie mindestens 70 Prozent der Unterrichtsstunden anwesend waren, können Sie eine kostenlose Teilnahmebescheinigung erhalten. Dafür wird Ihre Anwesenheit anhand der Teilnahmeliste geprüft. Dies kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Für Bescheinigungen, die später als 12 Monate nach Kursende beantragt werden, wird eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 € erhoben.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie in einfacher und in Standardsprache auf der Internetseite: <https://www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/>

WIDERRUFSBELEHRUNG:

Wenn Sie den Kurs nicht persönlich im Büro gebucht haben, können Sie den Vertrag innerhalb von 14 Tagen widerrufen. Sie müssen das nicht begründen. Die genauen Informationen dazu finden Sie in einfacher und in Standardsprache in der Widerrufsbelehrung auf der Internetseite.

DATENSCHUTZ

Die Hinweise zum Datenschutz und den Kontakt zum Datenschutzbeauftragten des Bezirks Tempelhof-Schöneberg finden Sie auf der Internetseite.

HYGIENE

Beachten Sie bitte unser Hygienekonzept. Sie finden es unter: vhs-ts.de/Hygienekonzept.html

**OB HINWEIS,
ANREGUNG, WUNSCH,
KRITIK ODER LOB –
WIR FREUEN UNS AUF
IHRE RÜCKMELDUNG.**

Gerne schreiben Sie eine E-Mail an: feedback-vhs@ba-ts.berlin.de

Alternativ senden Sie uns einen Brief, ein Fax oder hinterlassen eine Nachricht im Briefkasten der vhs.

LERNORTE

- A** **Schöneberg, Haus am Barbarossaplatz, Geschäftsstelle, Anmeldung, Lehrstätte ****
Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin
- B** **Schöneberg, Campus Schöneberger Linse**
Ella-Barowsky-Straße 62, 10829 Berlin
- C** **Tempelhof, Haus Alarichstraße ***
Alarichstraße 12-17, 12105 Berlin
- D** **Schöneberg, Kolleg Schöneberg**
Nürnberger Straße 63 (Toreinfahrt), 10787 Berlin
- E** **Lichtenrade, Alte Mälzerei ***
Steinstraße 41, 12307 Berlin

SCHÖNEBERG

- 1** **Gustav-Langenscheidt-Schule**
Belziger Straße 43-51, 10823 Berlin
- 2** **Interkulturelles Haus**
Geßlerstraße 11, 10829 Berlin
- 3** **Jugendtreff Fresh 30**
Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin
- 4** **Jugendverkehrsschule**
Sachsendamm 25, 10829 Berlin
- 5** **Marie-Elisabeth-Lüders-Schule**
Steinmetzstraße 79, 10783 Berlin
- 6** **Nachbarschaftszentrum**
Steinmetzstraße 68, 10783 Berlin
- 7** **Neumark-Schule**
Steinmetzstraße 46/50, 10783 Berlin
- 8** **Rathaus Schöneberg ***
John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin
- 9** **Spreewald-Grundschule**
Pallasstraße 15, 10781 Berlin
- 10** **Treff 62**
Katzlerstraße 6, 10829 Berlin
- 11** **VIA Werkstätten, Blumenfisch**
Reichartstraße 2, 10829 Berlin
- 12** **Weisse Rose**
Martin-Luther-Straße 77, 10825 Berlin

FRIEDENAU

- 13** **Al Nadi**
Rheinstraße 53-54, 12161 Berlin
- 14** **Jugendzentrum Burg**
Friedrich-Wilhelm-Platz 11, 12161 Berlin
- 15** **Kidöb**
Rheinstraße 53-54, 12161 Berlin



* z.T. für Rollstühle, Rollatoren und Kinderwagen geeignet.

** Barrierefreies Leitsystem. Ebenerdige Eingangstür, rollstuhlgerechter Fahrstuhl und Parkplatz über die Toreinfahrt in der Barbarossastraße.

Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen vorab an die Volkshochschule: vhs@ba-ts.berlin.de oder Tel.: (030) 90277 - 3000.

TEMPELHOF

- 16** **Askanische Schule**
Kaiserin-Augusta-Straße 19-20, 12103 Berlin
- 17** **Jugendfreizeitheim Hessenring**
Hessenring 47, 12101 Berlin
- 18** **Paul-Simmel-Grundschule**
Felixstraße 26-58, 12099 Berlin
- 19** **Schule am Berlinickeplatz**, Hofeingang gegenüber Stolbergstraße 5L, 12103 Berlin

MARIENDORF

- 20** **Jugendfreizeitheim Bungalow**
Mariendorfer Damm 117-121, 12109 Berlin
- 21** **Johanna-Eck-Schule**
Ringstraße 103-106, 12105 Berlin
- 22** **Gymnastikhalle Markgrafenstraße**
Markgrafenstraße 19-24, 12105 Berlin
- 23** **Rudolf-Hildebrand-Schule**
Friedenstraße 23-25, 12107 Berlin

MARIENFELDE

- 24** **Marienfelder Grundschule, Haus 2**
Tirschenreuther Ring 69, 12279 Berlin
- 25** **Solling-Schule**
Alt-Marienfelde 52, 12277 Berlin
- 26** **Steinwald Schule**
Hanielweg 7/9, 12277 Berlin

LICHTENRADE

- 27** **Gemeinschaftshaus Lichtenrade**
Barnetstraße 11, 12305 Berlin
- 28** **Käthe-Kollwitz-Grundschule**
Mellener Straße 38-42, 12307 Berlin
- 29** **Nahariya-Schule**
Nahariyastraße 13, 12309 Berlin

AUSSERHALB TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

- 30** **Umweltbildungszentrum Freilandlabor**
Britzer Garten, Eingang
Buckower Damm 168, 12349 Berlin

