

Gilberto-Bosques-Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg

Programm 2024–2025

www.vhs-fk.de





Volkshochschule
Friedrichshain-Kreuzberg



**Zukunft gestalten.
Bildung für
Nachhaltigkeit.**

www.vhs-fk.de
www.volkshochschule.de

UNSER SERVICE-TEAM IST PERSÖNLICH FÜR SIE DA

Frankfurter Allee 37

10247 Berlin, U5 Samariterstraße

Montag: 10-12 Uhr
Dienstag: 10-12, 14-18 Uhr
Donnerstag: 10-12, 14-16 Uhr

Wassertorstraße 4

10969 Berlin, U1/U8 Kottbusser Tor
oder U1/U3 Prinzenstraße

Montag: 10-12 Uhr
Dienstag: 10-12, 14-16 Uhr
Donnerstag: 10-12, 14-18 Uhr

Online-Anmeldung

🌐 www.vhs-fk.de

✉ info@vhs-fk.de

☎ Infotelefon: 90 298-4600

Montag bis Donnerstag 10-12 Uhr und 14-16 Uhr, Freitag 10-12 Uhr

Persönliche Beratung, Einstufung und Anmeldung für die Deutsch-Kurse

Dienstag und Donnerstag 14-16 Uhr, Wassertorstraße 4

Bitte beachten Sie unsere beratungsfreie Zeit, Informationen dazu finden Sie auf www.vhs-fk.de.

✉ deutsch@vhs-fk.de

Consultation, placement and registration for the German courses

Tuesday and Thursday 2-4 p.m., Wassertorstraße 4

Please check our website www.vhs-fk.de for cancellations.

✉ deutsch@vhs-fk.de

Unser Programm wird im laufenden Semester ständig ergänzt und erweitert. Aktuelle Hinweise zu den Kursen und zur persönlichen Erreichbarkeit finden Sie unter www.vhs-fk.de.

INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort	3
Das Team der VHS	4
Lern- und Servicezentren, Standorte, Bezirksplan	6
Häufig gegebene Antworten	8
Protest: Eine Themenreihe der VHS Friedrichshain-Kreuzberg	10
Eine Vision für die Berliner Volkshochschulen	12
Adressen der Berliner Volkshochschulen	12
Politik, Gesellschaft und Theater	13
Führungen und Kiezgeschichte – Politik und Gesellschaft im Wandel – Schauspiel – Improvisationstheater – Performative Didaktik	
Kultur und Gestalten	25
Das Photocentrum der VHS – Malen, Zeichnen, Mappenkurse – Künstlerische Drucktechnik – Goldschmieden – Textile Gestaltungslehre, Plastisches Gestalten, Keramik	
Gesundheit, Bewegung, Umwelt, Persönlichkeitsentwicklung und Familie	43
Qi Gong und Shiatsu – Yoga und Pilates – Fitness, Gymnastik und Gesunder Rücken – Entspannung und Massage – gesunde Ernährung – Tanz – Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie – die junge vhs – Familienbildung – Umweltbildung/Bildung für nachhaltige Entwicklung	
Fremdsprachen	75
Arabisch – Chinesisch – Englisch – Französisch – Griechisch – Italienisch – Japanisch – Katalanisch – Kurdisch – Polnisch – Russisch – Spanisch – Türkisch – Ukrainisch – Deutsch als Zweitsprache	
Arbeit und Beruf	109
Menschen und Arbeit – Organisation und Büro – Finanzen – Medien – Computing – Kompetenzen für Ehrenamt und Soziales Handeln – M(l)NT – Grundbildung - Grundlagen	
Bildungszeit - Ihr gutes Recht!	150
Übersicht Bildungszeitkurse an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg	151
Digitale Bildung - Informationen und Kursformate	158
Anmeldebogen	159
Datenschutzbestimmungen	160
Allgemeine Geschäftsbedingungen	161

Guten Tag, liebe Freund*innen der Volkshochschule,

lassen Sie auch so gern den Zufall für sich arbeiten? Werden Sie auch so gern von Unvorhergesehenem überrascht? Mögen Sie es, in Bibliotheken nach Büchern zu stöbern und dann auch die benachbarten Bücher im Regal anzuschauen, die eigentlich viel spannender sind? Und halten Sie vielleicht gerade deshalb ein gedrucktes Programm unserer VHS in den Händen? Sie haben sich dafür entschieden, mit uns eine haptische Erfahrung zu machen. Das leicht raue Papier zu fühlen, im Heft zu blättern, nach den beliebten Kursen Ausschau zu halten und sich auch von Unvorhergesehenem überraschen zu lassen. So landen Sie vielleicht auf der Suche nach dem Pilateskurs am Ende bei einem Improvisationstheaterkurs, der sich an Autist*innen und Nicht-Autist*innen wendet.



Und mit dieser großen Neugier auf Ihrer Seite und dem sehr breiten Angebot auf der Seite unserer Volkshochschule gelingt es vielleicht, den Horizont der Welt, die uns alltäglich umgibt, ein kleines Stück zu öffnen. Der beschriebene Effekt, unerwartete Entdeckungen zu machen, der dabei zum Tragen kommt, ist die Serendipität. Das Wort selbst wird – nach Angaben des Digitalen Wörterbuchs der deutschen Sprache des 20. Jahrhunderts* – seit dem Jahr 2021 deutlich häufiger verwendet und scheint damit einen gesellschaftlichen Trend aufzunehmen, produktiv mit dem Nichterwarteten umzugehen.

In diesem Jahr können Sie wieder viele Kurspremierer erleben: So können Sie erstmals bei uns Bildungszeiten in der Politischen Bildung belegen und sich beispielsweise mit der Erinnerungskultur oder mit den unterschiedlichen Ebenen vom Stadtbezirk bis zu Europa auseinandersetzen. Besuchen Sie die Kurse in unserer neuen Keramikwerkstatt in der Naunynstraße oder tauchen Sie in den neuen Räumen im Bergmannkiez in unbekannte Welten ein. Sie können Ihre Themen bei der Freien Bürger*innenbühne X-Hain einbringen, und dies an unserem neuen Kursort, der Alten Kapelle in der Boxhagener Straße.

Unerwartet für Sie könnten auch die Kurse zu unserem Jahresthema sein, die Sie auf der S. 10 finden. Wir haben uns bei der Gestaltung unseres Programms vom immer stärker wahrnehmbaren Protest inspirieren lassen, denn nicht nur die Gesellschaft in unserem Bezirk, sondern die gesamte Stadt ist wieder stärker zu einer Protestgesellschaft geworden. Ob Bauern oder queere Hausbesetzer*innen, Klimaaktivist*innen oder Verteidiger*innen des Schweineschnitzels, Gruppen äußern ihren Unmut und vertreten offensiv ihre Interessen. Wie funktioniert Protest und wie kann man diesen möglichst positiv gestalten, um auch wirklich gehört zu werden? Was ist konstruktiver Protest und was können wir dazu aus der Geschichte lernen? Wo enden die Interessen einer Gruppe und wo löst sich eine Gesellschaft auf? Wie gestaltet sich Protest künstlerisch, ob in der Fotografie, auf der Bühne oder im Lied? Und wohin trieb der Protest und kann mich treiben? Fragen, auf die wir in diesem Jahr mit Ihnen gemeinsam Antworten suchen und wer weiß, vielleicht werden Sie dabei ganz andere Erfahrungen machen, als Sie eigentlich gesucht haben.

Ich wünsche Ihnen eine nicht erwartete Lektüre des vor Ihnen liegenden Programms und freue mich, Sie in unseren Kursen zu begrüßen.

Maik Walter

Direktor der Gilberto-Bosques-Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg

* www.dwds.de; letzter Abruf 21.05.2024

DAS TEAM DER GILBERTO-BOSQUES-VOLKSHOCHSCHULE

Die Volkshochschule ist eine Einrichtung des Bezirks Friedrichshain-Kreuzberg. Wir, die Mitarbeitenden, arbeiten gemäß unseres Leitbildes, unserer Vorstellung eines offenen, interessanten sowie auf die Ansprüche und Erwartungen unserer Teilnehmenden abgestimmten Bildungsangebotes.

Maik Walter, Direktor der VHS

Programmbereichsleitung Politik, Gesellschaft und Theater



Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4680
✉ maik.walter@ba-fk.berlin.de

Peter Lattermann, Stellvertretender Direktor

Programmbereichsleitung Kultur und Gestalten



Wassertorstraße 4
☎ (030) 2219-5519
✉ peter.lattermann@ba-fk.berlin.de

Nurten Doğan

Programmbereichsleitung Fremdsprachen



Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4606
✉ nurten.dogan@ba-fk.berlin.de

Martin Fleschenberg

Programmbereichsleitung Deutsch als Zweitsprache
Berufssprachkurse, Elternkurse und Geflüchtetenkurse



Wassertorstraße 4
☎ (030) 2219-5520
✉ martin.fleschenberg@ba-fk.berlin.de

Karla Grunfeld

Programmbereichsleitung Deutsch als Zweitsprache
Integrationskurse



Wassertorstraße 4
☎ (030) 2219-5518
✉ karla.grunfeld@ba-fk.berlin.de

Ditte Gurack

Programmbereichsleitung Arbeit und Beruf



Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4604
✉ ditte.gurack@ba-fk.berlin.de

Claudia Hiesemann

Programmbereichsleitung Gesundheit, Bewegung,
Umwelt, Persönlichkeitsentwicklung und Familie



Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4259
✉ claudia.hiesemann@ba-fk.berlin.de

Karla Scorna-Kranz

Leitung Service und Verwaltung



Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4257
✉ karla.scorna-kranz@ba-fk.berlin.de

Ahlam Chatle

Honorarsachbearbeitung, stellv. Leitung Service und Verwaltung



Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4609
✉ ahlam.chatle@ba-fk.berlin.de

Franzis Friedl

Honorarsachbearbeitung, stellv. Leitung Service und Verwaltung



Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4624
✉ franzis.friedl@ba-fk.berlin.de

Anja Heide

Koordination digitale Bildung



Frankfurter Allee 37
 ☎ (030) 90298-4636
 ✉ anja.heide@ba-fk.berlin.de

Christina Richmond

Koordination Deutsch als Zweitsprache



Wassertorstraße 4
 ☎ (030) 2219-5524
 ✉ christina.richmond@ba-fk.berlin.de

Moira Krause

Koordination Deutsch als Zweitsprache



Wassertorstraße 4
 ✉ deutsch@vhs-fk.de

Tihana Buterin

Sachbearbeitung Deutsch als Zweitsprache



Wassertorstraße 4
 ☎ (030) 2219-5523
 ✉ tihana.buterin@ba-fk.berlin.de

Diana Dacosta

Service- und Verwaltungsteam



Wassertorstraße 4
 ☎ (030) 2219-5517
 ✉ diana.dacosta@ba-fk.berlin.de

Petra Schulz

Service- und Verwaltungsteam



Wassertorstraße 4
 ☎ (030) 2219-5516
 ✉ petra.schulz@ba-fk.berlin.de

Sophia Baldus

Service- und Verwaltungsteam



Wassertorstraße 4
 ☎ (030) 2219-5515
 ✉ sophia.baldus@ba-fk.berlin.de

Alexandra Borchert

Service- und Verwaltungsteam



Frankfurter Allee 37
 ☎ (030) 90298-4602
 ✉ alexandra.borchert@ba-fk.berlin.de

Aygül Mohammad

Service- und Verwaltungsteam



Frankfurter Allee 37
 ☎ (030) 90298-4325
 ✉ ayguel.mohammad@ba-fk.berlin.de

Franziska Roos

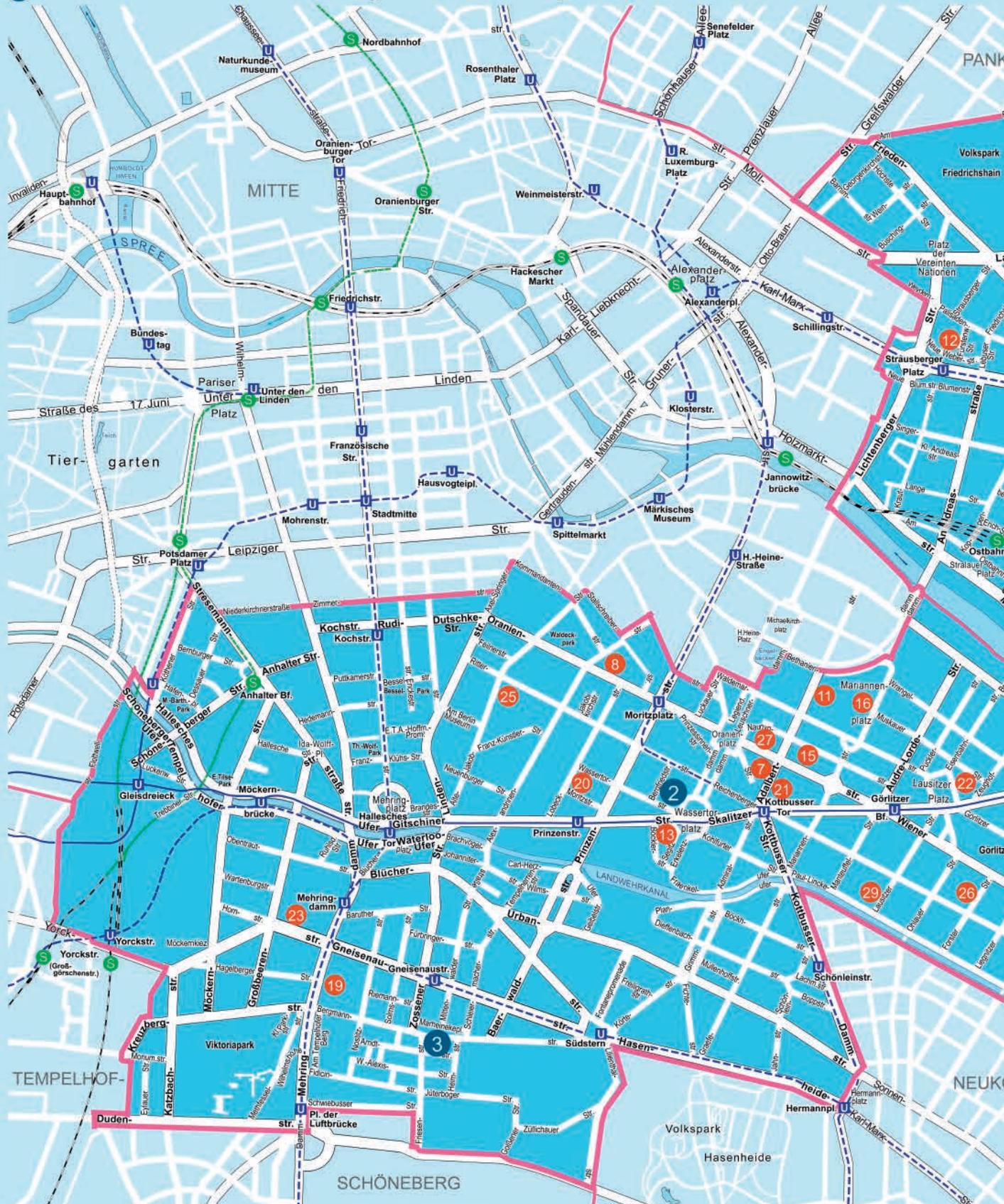
Service- und Verwaltungsteam



Frankfurter Allee 37
 ☎ (030) 90298-4603
 ✉ franziska.roos@ba-fk.berlin.de

Ihre VHS in Friedrichshain-Kreuzberg

- 1 Lern- und Servicezentrum Frankfurter Allee 37, 10247 Berlin
- 2 Lern- und Servicezentrum Wassertorstraße 4, 10969 Berlin
- 3 Lernzentrum und Atelier Bergmannstraße 28, 10961 Berlin



- 4 Alte Feuerwache**
Marchlewskistr. 6, 10243 Berlin
- 5 Alte Kapelle**
Boxhagener Str. 99, 10245 Berlin
- 6 Bayouma-Haus**
Frankfurter Allee 110, 10247 Berlin
- 7 Bezirksmuseum FHXB**
Adalbertstr. 95 a, 10999 Berlin
- 8 Bona Peiser Sozio-kulturelle Projekträume**
Oranienstr. 72, 10969 Berlin
- 9 DAS HAUS – Begegnungsstätte e.V.**
Weidenweg 62, 10247 Berlin
- 10 Ellen-Key-Oberschule**
Rüdersdorfer Str. 20-27, 10243 Berlin
- 11 Familienzentrum**
Adalbertstr. 23 b, 10997 Berlin
- 12 Familienzentrum Menschenkinder**
Fürstenwalder Str. 30, 10243 Berlin
- 13 Haus des Sports**
Böcklerstr. 1, 10969 Berlin
- 14 Heinrich-Hertz-Oberschule**
Rigaer Str. 81/82, 10247 Berlin
- 15 Keramikwerkstatt**
Naunynstr. 63, 10997 Berlin
- 16 Kunstquartier Bethanien**
Mariannenplatz 2, 10997 Berlin
- 17 Kunstverein Mal-Heure e.V.**
Eckertstr. 16, 10249 Berlin
- 18 Lasker Höfe**
Lasker Str. 6-8, 10245 Berlin
- 19 Lina-Morgenstern-Oberschule**
Mehringdamm 59, 10961 Berlin
- 20 Mehrgenerationenhaus**
Wassertorstr. 48, 10969 Berlin
- 21 Mittelpunktbibliothek Wilhelm Liebknecht / Namik Kemal**
Adalbertstr. 2, 10999 Berlin
- 22 Procedo Berlin**
Muskauer Str. 53, 10997 Berlin
- 23 Rathaus Yorckstraße**
Yorckstr. 4-11, 10965 Berlin
- 24 Sporthalle**
Naglerstr. 1-3, 10245 Berlin
- 25 Tiyatrom**
Alte Jakobstr. 12, 10969 Berlin
- 26 Tonstudio Wong**
Forster Str. 5, 10999 Berlin
- 27 Türkischer Elternverein e.V.**
Oranienstr. 34, 10999 Berlin
- 28 Turnhalle Pettenkofer Grundschule**
Pettenkoferstr. 20-24, 10247 Berlin
- 29 Zentrum für Yoga und Stimme**
Paul Lincke-Ufer 30, 10999 Berlin



Herausgeber: Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin
 Stadtentwicklungsamt
 Fachbereich Vermessung
 Stand: 30.04.2024
 © Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin, FB Vermessung

HÄUFIG GEGEBENE ANTWORTEN

Service, Information und Anmeldung

Service-Team

Frankfurter Allee 37

Tel.: 90298-4601, -4602, -4603, -4325

Wassertorstraße 4

Tel.: 221955-15, -16, -17

Wer kann die Volkshochschule besuchen?

Wir wenden uns an alle Personen ab dem vollendeten 16. Lebensjahr, unabhängig von Vorbildung und Beruf.

Wie kann ich mich anmelden?

Die VHS Friedrichshain-Kreuzberg bietet Ihnen die Möglichkeit, Kursplätze entweder direkt zu buchen und zu bezahlen oder diese zuerst zu reservieren und nach spätestens 5 Tagen zu bezahlen. Eine Anmeldung für die Kurse der VHS kann wie folgt geschehen:

• Persönlich

Kommen Sie zu unseren Sprechzeiten an unsere Servicezentren. Nutzen Sie für eine persönliche Anmeldung das Anmeldeformular (hinten im Programmheft oder vor Ort an den Standorten). Füllen Sie das Anmeldeformular einschließlich SEPA-Lastschriftmandat aus und geben es unterschrieben in der Anmeldung ab. Sie werden für den Kurs angemeldet, das Geld wird automatisch 14 Tage vor Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen. Alternativ können Sie auch bequem an beiden Standorten mit EC- oder Kreditkarte bezahlen.

• Online

Nutzen Sie hierfür die Anmeldemöglichkeiten auf unserer Homepage (www.vhs-fk.de). Suchen Sie über die Kurssuche Ihren gewünschten Kurs und richten Sie sich ein Benutzerkonto ein. Füllen Sie die erforderlichen Daten aus und melden sich für den Kurs an. Sie erhalten anschließend per E-Mail eine Bestätigung für die Kursreservierung einschließlich eines SEPA-Mandats. Dieses müssen Sie ausfüllen und unterschrieben an die VHS senden. Erst nach Bestätigung des SEPA-Mandats durch die VHS wird die Reservierung in eine Anmeldung umgewandelt, danach ist die Kursteilnahme möglich. Das Entgelt wird automatisch 14 Tage vor Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen.

Möchten Sie sich kein Benutzerkonto einrichten, so füllen Sie ohne Registrierung das Webformular (einschließlich SEPA Mandat) aus und senden uns dieses per E-Mail zu.

• Per E-Mail (info@vhs-fk.de)

Gern können Sie uns auch eine formlose E-Mail schreiben, an welchem Kurs Sie teilnehmen möchten. Wir reservieren Ihnen dann für 5 Tage einen Kursplatz. Sie erhalten eine Reservierungsbestätigung mit den Kursdaten und Informationen über die Zahlungsmodalitäten. Bei Bezahlung bis zum vereinbarten Termin ist Ihnen der gewünschte Kursplatz sicher.

Was kostet ein Kurs?

Die Entgelte werden nach inhaltlich-pädagogischen und kalkulatorischen Gesichtspunkten festgelegt. Es gelten die Ausführungsvorschriften über Entgelte der Volkshochschulen.

Wie kann ich zahlen?

• **Vor Ort:** Mit Ihrer EC-, Kredit-, Debitkarte oder kontaktlos über Handy (NFC-Technik) innerhalb unserer Sprechzeiten.

• **Per Einzugsermächtigung:** Sie erteilen uns mit der Anmeldung eine Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat befindet sich unten auf dem Anmeldebogen) über die Gesamtgebühr. Der Betrag wird zum Fälligkeitstermin (siehe Rechnung), frühestens 14 Tage vor Kursbeginn, von Ihrem Konto abgebucht. Ihr Kontoauszug ist Ihr Beleg. Bei nicht eingelösten Lastschriften haben Sie die entstandenen Kosten (jeweilige Bankgebühren) zu tragen.

Unabhängig von der Zahlungsart, erhalten Sie in jedem Fall eine Anmeldebestätigung/Rechnung von uns.

Gibt es für mich eine Ermäßigung?

Ja, wenn Sie bei der Anmeldung einen aktuellen Nachweis vorlegen, der zur Ermäßigung berechtigt. Kommen Sie persönlich zur Anmeldung, müssen Sie zusätzlich ein aktuelles Personaldokument vorlegen. Eine nachträgliche Ermäßigung nach erfolgter Bezahlung ist nicht möglich. Näheres regeln die AGBs, S. 161. Bereits ermäßigte Kurse können nicht nochmals ermäßigt werden. Kurse im Bereich Deutsch als Zweitsprache sind bereits ermäßigt. Folgende Personen haben Anspruch auf Ermäßigung:

- Empfänger*innen von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Empfänger*innen von Sozialhilfe und Grundsicherung sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft von Leistungsempfänger*innen
- Empfänger*innen von Arbeitslosengeld sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft von Leistungsempfänger*innen
- Empfänger*innen von Wohngeld sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft von Leistungsempfänger*innen

• Empfänger*innen des Kinderzuschlages gem. § 6a des Bundeskindergeldgesetzes sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft von Leistungsempfänger*innen

• Schulabgänger*innen ohne Ausbildungs- oder Arbeitsplatz bis zur Aufnahme der weiteren Ausbildung, längstens bis 12 Monate nach Abschluss der Schule

• Schüler*innen, Studierende an Fach- oder Hochschulen (im Vollzeitstudium), Auszubildende, Teilnehmer*innen an Freiwilligendiensten; noch nicht schulpflichtige Kinder in Eltern-Kind-Veranstaltungen.

• Besitzer*innen eines aktuell gültigen Berechtigungsnachweises (ehem. Berlinpass)

• Besitzer*innen einer aktuell gültigen VBB-Kundenkarte Berlin S

Gibt es Möglichkeiten einer fachlichen Beratung?

Wenn Sie nicht sicher sind, ob der ausgewählte Kurs richtig für Sie ist, nutzen Sie die Fachberatung bei der jeweiligen Programmbereichsleitung.

Kann ich erst teilnehmen und prüfen, ob der Kurs für mich passt?

Aus organisatorischen Gründen geht das leider nicht. Nutzen Sie deshalb die Beratungstermine bei der jeweiligen Programmbereichsleitung. So werden Sie den Kurs finden, der Ihren Erwartungen und besonders im Sprachenbereich Ihren Kenntnissen entspricht.

Wie viele Teilnehmer*innen sind in meinem Kurs?

Die Zahl der Teilnehmer*innen wird unter pädagogisch inhaltlichen und kalkulatorischen Gesichtspunkten festgelegt und ist bei der zuständigen Programmbereichsleitung zu erfragen.

Was soll ich tun? Mein Kurs beginnt und ich weiß nicht, ob ich einen Platz im Kurs habe!

Wenn Sie Ihr Entgelt termingerecht bezahlt haben, kommen Sie auf jeden Fall zum ersten Unterrichtstag. Nur wenn der Kurs schon belegt war oder, wenn Änderungen erfolgt sind, erhalten Sie von der VHS eine Nachricht.

Sind Sie sich unsicher, so nutzen Sie unsere Hotline (90298-4600, S. 1) oder fragen gern per E-Mail (info@vhs-fk.de) nach. Je nach Mailaufkommen kann es manchmal bei der Beantwortung zu Verzögerungen kommen.

Wo findet mein Kurs statt?

Auf Ihrer Anmeldebestätigung finden Sie die erforderlichen Informationen. Im Programmheft können Sie lediglich den Standort einsehen. Auf unserer Webseite werden auch die jeweiligen Räume, die sich ggf. noch mal ändern können, ersichtlich. Bei Kursstart können Sie immer vor Ort den jeweiligen Raum in den dortigen Aushängen sehen.

Leider kann ich an dem Kurs nicht teilnehmen. Was kann ich tun?

Die Abmeldung kann nur schriftlich (auch per E-Mail an info@vhs-fk.de) erfolgen. Eine telefonische Mitteilung sowie die Abmeldung bei der Kursleitung oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Abmeldung bzw. Rücktritt.

- Bei einer Abmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird das Entgelt unter Einbehaltung einer Abmeldegebühr in Höhe von 6,00 € erstattet (gemäß § 10 der AGB, S. 161).
- Bei späterer Abmeldung bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird das Entgelt unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 12,00 € erstattet. Entgelte unter 12,00 € werden in voller Höhe fällig.
- Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes.

Was passiert, wenn der Kurs nicht zustande kommt?

Sie werden von der VHS informiert und erhalten zeitnah eine Rückzahlung in voller Höhe oder die Möglichkeit einer Umbuchung in einen anderen Kurs.

Kann ich auch noch in den Kurs, wenn er schon begonnen hat?

Wenn der Kurs nicht ausgebucht ist, ist ein späterer Einstieg nach Absprache mit der Programmbereichsleitung möglich. Zu zahlen ist das volle Entgelt.

Was passiert, wenn der Kurs aufgrund unvorhergesehener Gründe nicht als Präsenzveranstaltung durchgeführt werden kann?

Sie erhalten eine Information der VHS, ob und in welcher Form Ihr Kurs fortgeführt werden kann, ggf. auch in digitaler Form.

Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

Bei regelmäßiger Teilnahme bekommen Sie auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung. Wenn Sie innerhalb des Kurses auf der Unterschriftenliste bereits ankreuzen, dass Sie eine Teilnahmebescheinigung wünschen (Spalte TNB), so erhalten Sie diese automatisch. Die erste Ausfertigung innerhalb eines Jahres nach Beendigung der Veranstaltung ist unentgeltlich; für eine spätere, bzw. eine zweite Ausfertigung wird eine Kostenpauschale von 10,00 € erhoben.

Ich möchte einen Onlinekurs buchen, was muss ich tun?

Hier ist wichtig: erst Kursbuchung, dann Registrierung in der vhs.cloud. Zunächst melden Sie sich regulär für den jeweiligen Kurs an. Anschließend müssen Sie sich für Ihren Onlinekurs kostenfrei in der vhs.cloud registrieren. Nach Anmeldung erhalten Sie von der VHS einen Kurscode (bspw. 12345@berlin.vhs.cloud), mit welchem Sie dem Kurs in der vhs.cloud beitreten. Sie benötigen einen Zugang zu einem Computer/PC, Laptop, Tablet, notfalls auch Smartphone und eine stabile Internetverbindung. Weitere Informationen finden Sie auf der S. 158.

Wie registriere ich mich in der vhs.cloud?

Bitte besuchen Sie die Seite www.vhs.cloud. Hier können Sie sich über den Button „kostenfrei registrieren“ und die jeweiligen Pflichtfelder befüllen. Schon können Sie die vhs.cloud innerhalb Ihres jeweiligen Kursformates nutzen.

Was ist der Kurscode und wofür ist dieser da?

Der Kurscode hat das Format 12345@berlin.vhs.cloud. Diesen benötigen Sie, um Ihrem Kurs in der vhs.cloud beizutreten. Der virtuelle Kursraum wird in vielen Kursformaten genutzt, auch bspw. begleitend bei Präsenzkursen.

Welche Kursformate gibt es und was bedeuten diese?

In unserer Volkshochschule bieten wir neben den zahlreichen Präsenzkursen auch Blended-Learning Kurse, Online- und Hybridkurse an. Was diese Kursformate beinhalten und wie diese strukturiert sind, erläutern wir im Einzelnen auf der S. 158.

Wünsche – Anregungen – Kritik Unsere Frage an Sie: Was kann besser werden?

Wir sind offen für kritische Hinweise und Anregungen. Sprechen Sie uns mit Ihren Wünschen und Vorstellungen an.

Und bitte nicht vergessen:

- Außerhalb der Sprechzeiten sind wir jederzeit online erreichbar unter www.vhs-fk.de.
- Bei Zahlung per Überweisung müssen Name der teilnehmenden Person und Kursnummer erkenntlich sein.
- Anmeldungen berücksichtigen wir in der Reihenfolge ihres Eingangs.
- Ein Ermäßigungsnachweis muss spätestens bei verbindlicher Anmeldung/Buchung/Zahlung vorliegen.
- Unsere Hausbriefkästen werden täglich geleert: Frankfurter Allee 37 und Wasserstorstraße 4.

Hausordnung

In unseren Lern- und Servicezentren besteht ein generelles Rauchverbot. Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung.

Programmänderungen

Wechsel in der Kursleitung behalten wir uns vor. Die VHS kann die Lehrveranstaltungen absagen, wenn die Mindestanzahl der Teilnehmer*innen nicht erreicht wird oder die Anzahl der Teilnehmer*innen an drei aufeinander folgenden Veranstaltungsterminen unter die Hälfte der Mindestanzahl von Teilnehmer*innen einer Veranstaltung fällt. Die Angebote stehen unter Haushaltsvorbehalt.

Die vollständigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS finden Sie auf S. 161.

Stand: 12.06.2024

PROTEST: EINE THEMENREIHE DER VHS FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

Prolet*innen, Kriminelle, Hippies, Punks und Bürgerrechtler*innen

Ein Rundgang durch das Samariterviertel

Das Samariterviertel trägt zahlreiche Spuren einer Geschichte des Protests. Beim Kiezspaziergang erfahren wir unter anderem von den berühmten Blues-Messen, dem Berliner Appell, den Punks in der Kirche und den Hausbesetzer*innen.

FK1.105 Dr. Dirk Moldt
19.9.24, 3 UStd.
 Do 16-18.15 Uhr
 entgeltfrei

FK1.106 Dr. Dirk Moldt
15.5.25, 3 UStd.
 Do 16-18.15 Uhr
 entgeltfrei

Von der Fruchtstraße zur Straße der Pariser Kommune

Ein Kiezspaziergang durch Friedrichshain

Die Fruchtstraße war in ihrer Geschichte immer wieder auch ein Ort des Protests: 1871, 1919, 1953. Nicht nur Paul und Paula sind hier Hand in Hand spazieren gegangen und protestierten damit auf ihre ganz eigene Art und Weise, sondern es wurde gestreikt und demonstriert. Beim Spaziergang erfahren wir, wohin der Protest in Friedrichshain führte.

FK1.108 Annett Gröschner
13.7.25, 3 UStd.
 So 12-14.15 Uhr
 entgeltfrei

Geschichte der Karl-Marx-Allee

Eine historische Führung

Trümmer, Tränen, Träume - die Geschichte einer Straße. Die Karl-Marx-Allee zählt heute zu den wichtigsten europäischen Kulturdenkmälern. Die Führung durch die Karl-Marx-Allee dokumentiert die abwechslungsreiche Geschichte dieser einmaligen Berliner Magistrale und fokussiert den Protest der Berliner*innen in den Junitagen des Jahres 1953.

FK1.111 Dr. Oliver Reschke
21.9.24, 3 UStd.
 Sa 15-17.15 Uhr
 entgeltfrei

FK1.112 Dr. Oliver Reschke
19.4.25, 3 UStd.
 Sa 15-17.15 Uhr
 entgeltfrei

Fooling und Protest

Ein Workshop des Fooling-Theaters nach Jonathan Kay

Der Workshop gibt einen Einblick in das Fooling-Theater nach Jonathan Kay mit einem Schwerpunkt auf dem Verhältnis auf Fool und Diktator und dem Erschaffen von Freiheit - im Innen wie im Außen. Besonderes Augenmerk richten wir auf den Protest.

FK1.526 Claudia Stepaniuk
22.-23.3.25, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 54,20 (erm: € 42,20)

Zwischen Anpassung und Widerstand - Der fotografierte Körper

In diesem Kurs zum Jahresthema „Protest“ diskutieren wir die Bedeutung fotografierter Körper im Spannungsfeld von Anpassung und Widerstand. Anhand einzelner fotografischer Positionen lernen Sie Ansätze kennen, über Körperbilder die eigene Autonomie zu behaupten, zu verteidigen oder zurückzugewinnen. In einem persönlichen Skizzenbuch können fremde und eigene Bilder oder Gedanken gesammelt und zu einer persönlichen Erfahrung verdichtet werden. Das fotografische Experimentieren mit (eigenen) Körperbildern ist ausdrücklich erwünscht.

FK2.221 Thomas Michalak
23.9.-9.12.24, 40 UStd.
 10x Mo 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 125,00 (erm: € 84,00)

Fahrradtour zum Oderbruch: Auf den Spuren von Protesten und Reformen*innen

Diese landschaftlich reizvolle Tour führt uns von Strausberg über Möglin nach Kunersdorf und dann im Oderbruch nach Wriezen. Auf unserer Tour besuchen wir zwei kleine Museen, die dem Wirken von Albrecht Thaer, Helene Charlotte von Friedland und Adalbert von Chamisso gewidmet sind. So unterschiedlich die drei Persönlichkeiten auch gewesen sind, sie eint, dass sie sich nicht mit den gesellschaftlichen Gegebenheiten abfanden, sondern Widerspruch anmeldeten und Alternativen praktizierten.

FK3.882 Dr. Johann-Wolfgang Landsberg-Becher
10.5.25, 10 UStd.
 Sa 9-19 Uhr
 € 12,80 (erm: € 7,90)

Fahrradtour am Scharmützelsee: Auf den Spuren von Reformen*innen und Revoluzern*innen

Diese landschaftlich reizvolle Tour führt uns von Briesen zu der im Wald mäandernden Spree bis zum Ort Sauen. Unser erster kurzer Stopp ist am „Forsthaus an der Spree“ wo von der Stasi mehrere Terroristen der 2. RAF-Generation versteckt sowie nach einem Panzerfausttraining mit neuen Identitäten ausgestattet wurden. Weiter geht es bis zum schönen Gutshof Sauen, wo im Jahr 1912 der Mediziner August Bier in einem revolutionär neuen forstökologischen Projekt begann, die Kiefernheide in Mischwald umzuwandeln. Auf dem ehemaligen Rittergut Saarow hat 1928 der Landwirt Erhard Bartsch den ersten biologisch - dynamischen Hof und damit die Tradition der Demeter - Höfe begründet. Für die Rückfahrt geht es zurück nach Bad Saarow, dort steht das Haus, in dem Gorki während einer Kur lebte und „Die erste Liebe“ schrieb.

FK3.881 Dr. Johann-Wolfgang Landsberg-Becher
28.9.24, 10 UStd.
 Sa 9-19 Uhr
 € 12,80 (erm: € 7,90)



Hier finden Sie die ausführliche Kursbeschreibung.

GESCHICHTE, KUNST, POLITIK UND DIGITALES

Lasst uns reden! - Konversation ab B2

Wenn man Veränderung möchte, muss man protestieren, aufstehen und laut sagen, was einem nicht passt. Wir können mit Worten etwas bewirken, verändern und voranbringen. Manchmal fehlen uns die Worte. In diesem Kurs geht es darum, wie man seinen eigenen Ausdruck des Protests in verschiedenen Situationen im Deutschen findet und sich damit sprachlich noch besser in politische und gesellschaftliche Prozesse einbringen kann.

FK4.D-sk-217 Christian Schodos
3.9.-15.10.24, 14 UStd.
 7x Di 16-17.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 24,00

FK4.D-sk-219 Christian Schodos
22.4.-3.6.25, 14 UStd.
 7x Di 16-17.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 24,00

FK4.D-sk-221 Christian Schodos
10.6.-22.7.25, 14 UStd.
 7x Di 16-17.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 24,00

Lasst uns reden! - Konversation ab C1

Wenn man Veränderung möchte, muss man protestieren, aufstehen und laut sagen was einem nicht passt. „Worte sind Taten“ -Ludwig Wittgenstein. Wir können mit Worten etwas bewirken, verändern und voranbringen. Manchmal fehlen uns die Worte, lasst sie uns gemeinsam finden, lasst uns ins Reden und Diskutieren kommen. Denn Gedanken wachsen im Reden.

FK4.D-sk-218 Christian Schodos
3.9.-15.10.24, 14 UStd.
 7x Di 18-19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 24,00

FK4.D-sk-220 Christian Schodos
22.4.-3.6.25, 14 UStd.
 7x Di 18-19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 24,00

FK4.D-sk-222 Christian Schodos
10.6.-22.7.25, 14 UStd.
 7x Di 18-19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 24,00

Theatersprachprojekt - Protest!

Deutsch als Fremdsprache mit dem Theater ab A2

Theaterspielen hilft beim Erlernen der deutschen Sprache enorm: Wir üben die Aussprache und Intonation, erlernen viele neue Wörter und überwinden Hemmungen beim Sprechen. Der Theaterkurs führt mit viel Bewegung, Aktivität und Spaß beim Lernen zu einer kleinen Werkschau am Ende des Kurses, zu der Sie interessierte Gäste einladen dürfen. Inhaltlich widmen wir uns dem Thema Protest: Wir machen uns auf die Suche nach Protesten in der Literatur und Dramatik, arbeiten mit Gedichten und kurzen Texten und natürlich vielen Impulsen, die aus Improvisationen zum Thema hervorgehen.

FK4.D-sk-226 Sigrid Unterstab
21.9.-23.11.24, 36 UStd.
 8x Sa 10-13.15 Uhr
 Wassertorstraße 4
 € 57,00

FK4.D-sk-227 Sigrid Unterstab
7.6.-26.7.25, 36 UStd.
 8x Sa 10-13.15 Uhr
 Wassertorstraße 4
 € 57,00

Deutsch mit Liedern ab B2

Eine historische Führung

Berlin - eine Stadt des Protests! Musiker*innen in und aus Berlin haben das Thema Protest immer wieder in ihren Songs verarbeitet. Im Kurs beschäftigen wir uns mit schönen, traurigen, verzweifelten aber auch poetischen Protestliedern aus Berlin und darüber hinaus. Wir hören Folksongs, Punk, Hip-Hop. Wir sprechen über die Konflikte, in denen die Lieder entstanden sind und trainieren dabei Hörverstehen, Wortschatz und Grammatik.

FK4.D-sk-215 Ulrich Huemer
2.10.-13.11.24, 18 UStd.
 6x Mi 18-20.30 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29
 € 30,00

FK4.D-sk-216 Ulrich Huemer
29.1.-12.3.25, 18 UStd.
 6x Mi 18-20.30 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29
 € 30,00

Planspiele als Methode der Bildungsarbeit (Bildungszeit)

Planspiele sind eine attraktive und innovative Methode für die Bildungsarbeit. Der interaktive Ansatz von Planspielen ermöglicht es bspw. unterschiedliche Formen von Protest spielerisch auszutesten. Arbeiten Sie als Multiplikator*in konstruktive Protestmöglichkeiten heraus und die mögliche Eigendynamik von Bewegungen.

FK5.125 Dr. Jochen Dallmer
25.-27.11.24, 24 UStd.
 Mo-Mi 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 80,00 (erm: € 41,00)

Einführung in die Unternehmensdemokratie (Bildungszeit)

Mitarbeitende können selten mitentscheiden, was, wie und für wen produziert wird. Unternehmen üben oft eine große Macht in der Gesellschaft aus, ohne selbst demokratisch organisiert zu sein. Wir lernen verschiedene Konzepte der Unternehmensdemokratie kennen und reflektieren, wie man erfolgreich gegen den Status quo protestieren und Änderungen herbeiführen kann.

FK5.329 Matthias Kasper
21.-22.11.24, 16 UStd.
 Do/Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 48,00 (erm: € 25,00)

Wie verändert KI Demokratie und Kapitalismus? (Bildungszeit)

In diesem Kurs werden die grundlegenden ethischen Fragen im Zusammenhang mit der digitalen Welt untersucht, insbesondere die Wechselwirkungen zwischen Kapitalismus und Demokratie. Wir wollen ein Verständnis für die grundlegenden Konzepte der digitalen Ethik und ihre Anwendung auf kapitalistische und demokratische Kontexte entwickeln. Um bspw. gegen wirtschaftliche Ungleichheit zu protestieren oder politische Mitbestimmung einzufordern, ist es heutzutage unumgänglich, die Auswirkungen digitaler Technologien zu reflektieren.

FK5.728 Dr. Holger Thiel
10.-11.4.25, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 52,60 (erm: € 31,80)

EINE VISION FÜR DIE BERLINER VOLKSHOCHSCHULEN

Die Berliner Volkshochschulen sind die bedeutendsten Einrichtungen der allgemeinen Erwachsenenbildung in Berlin. Als Lern- und Begegnungsorte fördern sie die gelebte Diversität in Berlin, aktivieren gesellschaftliche Teilhabemöglichkeiten und stärken damit die Entwicklung von Demokratie und Zivilgesellschaft.

In ihrem Kurs- und Veranstaltungsprogramm sind die Berliner Volkshochschulen den Inhalten und Zielen der UN-Agenda 2030 für eine nachhaltige Entwicklung und dem Europäischen Manifest der Erwachsenenbildung im 21. Jahrhundert „The power and joy of learning“ verpflichtet.

Die Berliner Volkshochschulen nutzen die digitale Transformation des Lehrens und Lernens, um den Menschen in der Stadt zukunftsorientiert eine Weiterbildungsperspektive zu geben.

Durch ihren starken Verbund erschließen und sichern sie in der deutschen Bundeshauptstadt die notwendigen Kompetenzen und Ressourcen für eine qualitativ hochwertige und stadtweit dezentral verankerte Erwachsenenbildung.

Der Exzellenz verpflichtet

Nach einer externen Begutachtung ihres Managementsystems im Januar 2023 erhielten die Berliner Volkshochschulen das EFQM-Qualitätszertifikat

Committed to Excellence Verpflichtung zu Exzellenz

Die Berliner Volkshochschulen haben damit nachgewiesen, dass sie den im EFQM Excellence Modell beschriebenen Grundkonzepten der Excellence verpflichtet sind.

- ✓ Nutzen für den Kunden schaffen
- ✓ Die Zukunft nachhaltig gestalten
- ✓ Die Fähigkeit der Organisation entwickeln
- ✓ Kreativität und Innovation fördern
- ✓ Mit Vision, Inspiration und Integrität führen
- ✓ Veränderungen aktiv managen
- ✓ Durch Mitarbeitende erfolgreich sein
- ✓ Dauerhaft herausragende Ergebnisse erzielen



ADRESSEN DER BERLINER VOLKSHOCHSCHULEN

VHS Charlottenburg-Wilmersdorf

Pestalozzistraße 40-41, 10627 Berlin
Tel.: (030) 90292-8873
vhs@charlottenburg-wilmersdorf.de
www.vhs-city-west.de

VHS Friedrichshain-Kreuzberg

Frankfurter Allee 37, 10247 Berlin
Tel.: (030) 90298-4600
info@vhs-fk.de
www.vhs-fk.de

VHS Lichtenberg

Paul-Junius-Straße 71, 10369 Berlin
Tel.: (030) 90296-5971
vhs@lichtenberg.berlin.de
www.berlin.de/vhs-lichtenberg

VHS Marzahn-Hellersdorf

Mark-Twain-Straße 27, 12627 Berlin
Tel.: (030) 90293-2590
infovhs@ba-mh.berlin.de
www.berlin.de/vhs-marzahn-hellersdorf

VHS Mitte

Linienstraße 162, 10115 Berlin
Tel.: (030) 90183-7474
anmeldung@vhsmitte.de
www.berlin.de/vhsmitte

VHS Neukölln

Boddinstraße 34, 12053 Berlin
Tel.: (030) 90239-2433
vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de
www.berlin.de/ba-neukoelln/vhs

VHS Pankow

Schulstraße 29, 13187 Berlin
Tel.: (030) 90295-1700
vhs@ba-pankow.berlin.de
www.berlin.de/vhs-pankow

VHS Reinickendorf

Am Borsigturm 6, 13507 Berlin
Tel.: (030) 90294-4800
vhs@reinickendorf.berlin.de
www.berlin.de/vhs-reinickendorf

VHS Spandau

Carl-Schurz-Straße 17, 13597 Berlin
Tel.: (030) 90279-5000
info@vhs-spandau.de
www.berlin.de/vhs-spandau

VHS Steglitz-Zehlendorf

Goethestraße 9-11, 12207 Berlin
Tel.: (030) 90299-6156
service@vhssz.de
www.berlin.de/vhs-steglitz-zehlendorf

VHS Tempelhof-Schöneberg

Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin
Tel.: (030) 90277-3000
vhs@ba-ts.berlin.de
www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de

VHS Treptow-Köpenick

Baumschulenstraße 79-81, 12437 Berlin
Tel.: (030) 90297-4055
post@vhsstk.de
www.berlin.de/vhs-treptow-koepenick



© Ebba Dangschat

POLITIK, GESELLSCHAFT UND THEATER

**Führungen und Kiezgeschichte – Politik und Gesellschaft im Wandel –
Schauspiel – Improvisationstheater – Performative Didaktik**

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Maik Walter

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1115

☎ 90298-4680

✉ maik.walter@ba-fk.berlin.de

Unser Programm wird auch im laufenden Semester ständig ergänzt und erweitert.
Neue Kurse und aktuelle Hinweise finden Sie unter www.vhs-fk.de.



FÜHRUNGEN UND KIEZGESCHICHTE

Die Geschichte unseres Bezirks können Sie während einer unserer historischen Erkundungen entdecken. Vom Volkspark Friedrichshain, im Samariterviertel über die Straße der Pariser Kommune und die Halbinsel Stralau bis hin zur Karl-Marx-Allee wird Kiezgeschichte auf bewegte Weise erlebbar gemacht. Überall dort versteckt sich Geschichte in spannenden Geschichten, die Ihnen von erfahrenen Historiker*innen und Expert*innen erzählt werden.

Annett Gröschner studierte Germanistik, forschte zu historischen Themen und konzipierte und begleitete Ausstellungen, z.B. zur Friedrichshainer Fruchtstraße (zusammen mit Arwed Messmer). Von 2015–2022 war sie Gastprofessorin der UdK Berlin und als Schriftstellerin wurde sie bereits mehrfach ausgezeichnet, so z.B. 2021 mit dem Fontane-Preis des Landes Berlin.

Dr. Dirk Moldt lebt seit 1983 in Berlin-Friedrichshain, ist Historiker und hat sich unter anderem schwerpunktmäßig mit Berliner Stadtgeschichte beschäftigt. An der VHS führt er seit vielen Jahren Menschen durch die Berliner Straßen und begeistert sie für die Geschichte des Bezirks.

Dr. Oliver Reschke studierte von 1991 bis 1999 Neuere und Neueste Geschichte, Ur- und Frühgeschichte und Anthropologie an der Humboldt-Universität Berlin und promovierte 2013 an der Freien Universität Berlin. Seit 2022 ist er als Projektassistent im Kulturring Berlin e.V. tätig.

Olaf Riebe hat Stadt- und Siedlungsgeographie studiert und 1998 Ansichtssachen: Stadtführungen in Berlin gegründet. Seit 2012 ist er auch für das Presse- und Informationsamt der Bundesregierung tätig und bietet seit 2018 Stadtpaziergänge für die Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg an.

Der Volkspark Friedrichshain

Eine historische Führung

Der anlässlich des 100. Jahrestages der Thronbesteigung Friedrichs II. auf einem ehemaligen Weinberggelände errichtete und 1848 eingeweihte Park wurde Namensgeber für den Stadtbezirk Friedrichshain und wird als ‚Grüne Lunge des Ostens‘ von vielen Berliner*innen für Erholung und Freizeit genutzt. Auf diesem historischen Spaziergang sollen aber die historischen Sehenswürdigkeiten, die der Park ebenfalls zu bieten hat, im Vordergrund stehen. Dabei werden u.a. der Märchenbrunnen, der „Mont Klamott“ und das Krankenhaus Friedrichshain Stationen sein. **Treffpunkt: 15 Uhr vor dem Märchenbrunnen im Volkspark Friedrichshain**

FK1.101 Dr. Oliver Reschke
20.10.24, 3 UStd.

So 15–17:15 Uhr
entgeltfrei

FK1.102 Dr. Oliver Reschke
18.5.25, 3 UStd.

So 15–17:15 Uhr
entgeltfrei

Rund um den Boxhagener Platz

Eine Führung im Friedrichshainer Südkiez

Friedrichshain, der flächenmäßig kleinste Bezirk Berlins, hat sich zu einem angesagten Szene-Kiez entwickelt. Längst sind die Simon-Dach-Straße und der ‚Boxi‘ berlinweit und darüber hinaus bekannt. Wir zeichnen am Beispiel des ‚Süd-Kiez‘ diese Entwicklung nach, spüren aber auf unserem Spaziergang auch andere Dinge auf: Beispielsweise Friedrichshains ältestes Haus, erfahren, warum der Boxhagener Platz diesen Namen trägt, obwohl er gar nicht an der Boxhagener Straße liegt, was die Mainzer Straße mit Berliner Bürgermeister*innen zu tun hat, und vieles mehr. **Treffpunkt: 11 Uhr Frankfurter Allee/Ecke Kinzigstraße**

FK1.103 Olaf Riebe
2.11.24, 3 UStd.

Sa 11–13:15 Uhr
entgeltfrei

FK1.104 Olaf Riebe
29.3.25, 3 UStd.

Sa 11–13:15 Uhr
entgeltfrei

Prolet*innen, Kriminelle, Hippies, Punks und Bürgerrechtler*innen

Ein Rundgang durch das Samariterviertel

Das Samariterviertel trägt zahlreiche Spuren seiner Geschichte. Von der Eiszeit über Mittelalter, Gründerzeit, Weltkriege und De-Industrialisierung – von allem ist etwas zu finden. Ereignisse, wie die Errichtung der ersten Wohngebäude auf den Kornfeldern, das Ende des 2. Weltkrieges, die Gladow-Bande, die berühmten Blues-Messen, der Berliner Appell, Punks in der Kirche, Hausbesetzer und altes und neues Wohnungselend kommen bei diesem unterhaltsamen Spaziergang zur Sprache. **Treffpunkt: 16 Uhr vor der VHS Frankfurter Allee 37 (Aufgang A)**

FK1.105 Dr. Dirk Moldt
19.9.24, 3 UStd.

Do 16–18:15 Uhr
entgeltfrei

FK1.106 Dr. Dirk Moldt
15.5.25, 3 UStd.

Do 16–18:15 Uhr
entgeltfrei

Von der Fruchtstraße zur Straße der Pariser Kommune

Die Geschichte einer Straße

„Und dann habe ich meine Straße genommen und bin ein Stück mit ihr spazieren gegangen.“ Mit der Fruchtstraße, zum Beispiel. Erst wuchsen hier die Tulpen und Hyazinthen, dann kam die Holzverarbeitung und schließlich Gründerzeitwohnungen mit Mietfabriken und Versammlungssälen auf den Hinterhöfen und jeder Menge Kneipen. Die Straße war öfter ein Ort des Protestes: 1871, 1919, 1953. Paul und Paula sind hier Hand in Hand spazieren gegangen, im Plaza wurde getanzt wie später im Berghain, mit der Umbenennung in Straße der Pariser Kommune wurde der Umbau der Straße beendet, von Gründerzeit zu Platte, von Sauerkrautfabrik zur Parteizeitung Neues Deutschland und schließlich zu Startups und Coworking Spaces. **Treffpunkt: 12 Uhr Friedensstraße/Weidenweg**

FK1.108 Annett Gröschner
13.7.25, 3 UStd.

So 12–14:15 Uhr
entgeltfrei

Berlin am Wasser: Von der Oberbaum- zur Schillingbrücke

Eine Führung

Nachdem Berlin über Jahrhunderte dem Wasser ‚den Rücken zuwandte‘, ist seit dem Fall der Mauer und dem damit verbundenen Strukturwandel eine Wiederentdeckung der Uferlagen zu beobachten. Besonders in Friedrichshain-Kreuzberg mit seiner reizvollen Wasserlage soll die Hinwendung zur Spree anhand von alten Baudenkmalern und geplanten Projekten veranschaulicht werden. Neben dem ‚Bruderkuss‘ an der East Side Gallery sind zwei neue Stadtquartiere entstanden – um das Jahr 2000 die Oberbaum City und in den letzten Jahren das Gebiet um die Uber Arena. Die Führung widmet sich zum einen dem längsten erhaltenen Mauerstück Berlins – der East Side Gallery – zum anderen diskutieren wir historische wie auch aktuelle städtebauliche Entwicklungsprozesse der beiden neuen Stadtquartiere. **Treffpunkt: 11 Uhr U-Bhf. Warschauer Straße (U1/U3), oberer Ausgang**

FK1.109 Olaf Riebe
12.10.24, 3 UStd.

Sa 11–13:15 Uhr
entgeltfrei

FK1.110 Olaf Riebe
22.3.25, 3 UStd.

Sa 11–13:15 Uhr
entgeltfrei

Geschichte der Karl-Marx-Allee

Eine historische Führung

Trümmer, Tränen, Träume – die Geschichte einer Straße. Die Karl-Marx-Allee zählt heute zu den wichtigsten europäischen Kulturdenkmälern. Die Führung durch die Karl-Marx-Allee dokumentiert die abwechslungsreiche Geschichte dieser einmaligen Berliner Magistrale. **Treffpunkt: 15 Uhr Frankfurter Tor, vor der Galerie im Turm**

FK1.111 Dr. Oliver Reschke
21.9.24, 3 UStd.

Sa 15-17.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.112 Dr. Oliver Reschke
19.4.25, 3 UStd.

Sa 15-17.15 Uhr
entgeltfrei

Halbinsel Stralau: Fischerdorf, Sommerfrische, Wohnen am Wasser Eine Führung

Zwischen der Rummelsburger Bucht im Norden und der Spree mit dem Treptower Park im Süden liegt Stralau. Das Wasser

bestimmte hier das Leben: Fischerfamilien, Bootswerften und Rudervereine. Alte Speicher zeugen auch hier von der Industrialisierung. Sogar Berlins U-Bahn hat auf und unter Stralau ihre Wurzeln. Inzwischen sind exklusive Neubauten am Wasser entstanden. Lernen Sie die ganze Halbinsel kennen! **Treffpunkt: 11 Uhr S-Bhf. Treptower Park, nordöstlicher Ausgang**

FK1.113 Olaf Riebe
5.10.24, 6 UStd.

Sa 11-15.30 Uhr
entgeltfrei

FK1.114 Olaf Riebe
15.3.25, 6 UStd.

Sa 11-15.30 Uhr
entgeltfrei

Die Luisenstadt – dies- und jenseits des Kanals

Eine Führung in früher getrennten Welten
Das Viertel trägt seinen Namen nach der Königin Luise von Preußen, die nach ihrem frühen Tod als Idol des 19. Jahrhunderts galt. Mit der Bildung Groß-Berlins 1920 ging die Luisenstadt sowohl in einen Teil

Mittes – dem späteren Ostberlin – als auch in einen Teil Kreuzbergs – dem späteren Westberlin auf. 1961 trennte dann endgültig die Berliner Mauer den historischen Stadtteil. Wir begeben uns auf Spurensuche im migrantisch geprägten Teil Kreuzbergs – dem legendären SO 36 – und passieren Oranienstraße und Mariannenplatz, bevor wir in den eher ruhigen Teil von Mitte wechseln. Zwei Kirchen gleichen Namens sorgen für Verwirrung – und die Tour endet an einem überraschenden Punkt. **Treffpunkt: 11 Uhr vor der VHS, Wassertorstraße 4**

FK1.115 Olaf Riebe
16.11.24, 3 UStd.

Sa 11-13.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.116 Olaf Riebe
5.4.25, 3 UStd.

Sa 11-13.15 Uhr
entgeltfrei

POLITIK UND GESELLSCHAFT IM WANDEL

Wie wollen wir leben und wie leben wir? Die Gesellschaft ist einem Wandel unterworfen, den wir als Bürger*innen mitgestalten. Auf den Spaziergängen, Exkursionen und in unseren Bildungszeitkursen haben Sie die Möglichkeit, sich über diesen Wandel auszutauschen. Sei es in einer europäischen Perspektive über das sich verändernde Verhältnis zu unserem Nachbarn Polen oder über das sich wandelnde jüdische Leben. Zudem gibt es Studientage, an denen Sie ein historisches Thema vertiefen und in den Austausch mit anderen Kursteilnehmer*innen eintreten.

Carlotta Duken ist die EU-Beauftragte für den Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg.

Wolfgang Daniel Engeldinger, Kulturwissenschaftler (Viadrina), spricht Deutsch, Englisch, Französisch und Polnisch, hat auch in Warschau studiert und ist von Grenzregionen fasziniert.

Johannes Valentin Schwarz ist Historiker und seit 2001 Mitarbeiter am Jüdischen Museum Berlin (Bereich Bildung). Neben der Forschung, Vermittlung und Beratung zu jüdischer Geschichte und Kultur ist ihm auch die historische „Spurensuche“ vor Ort zur Herzenssache geworden.

Dr. Michael Pesek ist Historiker mit Spezialisierung auf Afrika und den Globalen Süden. Er ist derzeit Vertretungsprofessor für Globalgeschichte an der Universität Hamburg.

Jakob Preuss ist Jurist, hat als Politischer Berater und Referent für verschiedene NGOs wie Reporter ohne Grenzen sowie politische Institutionen wie den Deutschen Bundestag gearbeitet. Als Filmemacher erhielt er unter anderem den Grimme-Preis.

Olena Wehrhahn studierte an der Humboldt-Universität zu Berlin Polonistik, Russistik und Germanistische Linguistik. Seit 1993 ist sie im akademischen Bereich und in der Erwachsenenbildung tätig, seit 2013 als Kursleiterin für den Bereich Polnisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg.

Malgorzata-Margaritta Patron ist als Referentin und Seminarleiterin in der Erwachsenenbildung im Bereich Politik und Gesellschaft tätig. Ihre Schwerpunkte sind die deutsch-polnisch-jüdisch/israelische Geschichte, die Geschichte der Frauen in KZ-Ravensbrück.

Monika Schulz-Pusch ist Leiterin des Gründerzeitmuseums in Berlin-Mahlsdorf.

Stefan Zollhauser ist als Historiker u. a. für Berliner Bezirksmuseen und Erinnerungsorte tätig. Außerdem widmet er sich bei seinen Stadtpaziergängen der Alltagsgeschichte Berlins von der Industrialisierung bis heute.

Die Politik zu Grabe tragen: Was ein Friedhof über Geschichte und aktuelle Politik lehren kann

Eine Führung über den Alten Luisenstädtischen Friedhof in der Bergmannstraße

Ein Friedhof spiegelt die politische Verfasstheit einer Gesellschaft. So baute sich das in der Industrialisierung reich gewordene Bürgertum im 19. Jahrhundert in der Kaiserzeit pompöse Erbbegräbnisse. Die Diakonissen setzen auf bescheidene einheitliche Grabsteine. In der Weimarer Zeit kommen ganz neue Formen und Bildsprache auf, die sich auch politisch zur Elterngeneration abgrenzen. Die Gräber der NS-Zeit mussten von den Nazi-Symbolen befreit werden, auch davon gibt es Spuren. Und in der Bundesrepublik beginnt dann ein ganz individuelles Gedenken und der heutige Trend zur Grabpatenschaft. Ein Friedhof ist ein politisch-gesellschaftliches Freiluftmuseum. Anhand der Geschichte der Luisenstadt, ihrer Kirche und ihres Friedhofes lassen sich die politischen Umbrüche der letzten 200 Jahre von Preußen zur Bundesrepublik nachvollziehen. **Treffpunkt: 11 Uhr Bänke vor der Kapelle im Eingangsbereich des Friedhofs, Südstr. 8-10, 10961 Berlin**

FK1.117 Jakob Preuss
14.9.24, 3 UStd.

Sa 11-13.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.118 Jakob Preuss
12.4.25, 3 UStd.

Sa 11-13.15 Uhr
entgeltfrei

Koloniales Kreuzberg

Ein Stadtpaziergang

Kolonialgeschichte ist auch stets eine Geschichte von Gegenwehr und Widerstand, doch erinnert in Berlin wenig an die verschiedenen Formen antikolonialen Engagements. Auf unserem Stadtpaziergang beschäftigen wir uns mit dem Kampf gegen die Versklavung, den Initiativen von Kolonialmigrant*innen nach dem Ersten Weltkrieg und thematisieren die Rolle der Sozialdemokratie bei der Aufdeckung kolonialer Gewalt. Zudem greifen wir aktuelle Straßenumbenennungs- und Denkmalsdiskussionen auf. **Treffpunkt: 11 Uhr Ecke Lindenstraße/Franz-Klühs-Straße**

FK1.119 Stefan Zollhauser
21.9.24, 3 UStd.
Sa 11-13.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.120 Stefan Zollhauser
12.4.25, 3 UStd.
Sa 11-13.15 Uhr
entgeltfrei

Spuren jüdischen Lebens im Bezirk

Ein historischer Spaziergang durch den Bezirk

Wer heute durch Berlin streift, wird auch in Friedrichshain-Kreuzberg – diesseits und jenseits der ehemaligen Mauerlinie – an Straßen, Häusern, Höfen, Plätzen und Parks noch zahlreiche historische Spuren finden, die meist sehr viel älter sind als wir Menschen heute, deren Bedeutung samt der „Geschichte dahinter“ jedoch oft im Dunkeln bleibt. Dies gilt nicht nur für die allgemeine Entwicklung Berlins vor und nach 1920, sondern auch für die zahlreichen „jüdischen Orte“ und Lebensgeschichten, die bis heute im Berliner Stadtraum eingeschrieben sind. Beim Kiez-Rundgang machen sich die Teilnehmer*innen auf die Suche nach eben diesen vergessenen oder auch nur übersehenen Spuren jüdischen Lebens – in Geschichte und Gegenwart. Wie ein spannendes Buch lässt sich so das eigene, vermeintlich vertraute Umfeld mit anderen Augen neu lesen und entdecken. **Treffpunkt am 9.11.24, 14 Uhr, vor der Buchhandlung im „Aufbau-Haus“ (U8 Moritzplatz), Prinzenstraße 85, 10969 Berlin. Treffpunkt am 12.4.25, 14 Uhr, vor der VHS, Standort Frankfurter Allee 37, Aufgang A, 10247 Berlin**

FK1.123 Johannes Valentin Schwarz
9.11.24, 3 UStd.
Sa 14-16.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.124 Johannes Valentin Schwarz
12.4.25, 3 UStd.
Sa 14-16.15 Uhr
entgeltfrei

Projekt Deutsche Geschichte

Ein Studientag in Potsdam

In Potsdam wurde im August 1945 der Zweite Weltkrieg offiziell beendet. Berlin wurde geteilt und zum Hotspot des Kalten Krieges. Die Glienicker Brücke, die Berlin und Potsdam einst verband, wurde zum Symbol für den Konflikt zwischen Ost und West: Hier tauschten die Supermächte zwischen 1960 und 1986 ihre Spione aus. Nicht weit davon entfernt errichteten die Amerikaner auf dem Teufelsberg eine Abhöranlage. Auf der anderen Seite der Brücke hatten KGB und Stasi ihre Filialen. Die Exkursion richtet sich an alle, die sich für die Geschichte Deutschlands nach 1945 interessieren. Auf einer kleinen Wanderung werden wir den Spuren der Geschichte folgen und dabei die Nachkriegszeit und den Kalten Krieg an Ort und Stelle erlebbar machen. Die Teilnahme am ganztägigen Studientag in Potsdam ist kostenlos. Ein Tagesticket der BVG ABC wird benötigt. **Treffpunkt: 9.30 Uhr an der Otto-Braun-Büste am Otto-Braun-Platz, 14467 Potsdam (am Hauptbahnhof)**

FK1.125 Dr. Michael Pesek
12.10.24, 12 UStd.
Sa 9.30-19.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.126 Dr. Michael Pesek
10.5.25, 12 UStd.
Sa 9.30-19.15 Uhr
entgeltfrei

Berlin und Stettin – Einer Symbiose auf der Spur

Ein Stadtpaziergang

Viele Um-Wege führen von Stettin nach Berlin.

Berlin und Stettin/Szczecin verbindet eine lange und wechselvolle Geschichte. Nur 126 km liegt die Westpommersche Metropole von Berlin entfernt. Beide Städte gehörten im Mittelalter der Hanse an und es gab seit dieser Zeit einen regen Kontakt zwischen den Menschen in den beiden Städten. Im Laufe der Jahre bildete sich eine vergleichbare Stadt-DNA. Dies ist bis heute trotz der Kriegswirren und der Zerstörung im Stadtbild sichtbar. Beim Stadtrundgang werden wir den Spuren einer Symbiose beider Metropolen folgen und uns u.a. deren industriehistorischen Verknüpfungspunkten widmen. Ausgangspunkt des Spaziergangs wird der Osthafen sein. Unsere besondere Aufmerksamkeit wird hierbei den Stadtplanern James Hobrecht und Friedrich Krause gelten, die beide Städte in der infrastrukturellen Entwicklung entscheidend geprägt haben. Der Stadtpaziergang ist ein Kooperationsangebot mit dem Städtepartner Stettin e. V. **Treffpunkt: 14 Uhr Oberbaumbrücke (Skalitzer Straße/May-Ayim-Ufer)**

FK1.129 Margaritta Patron
28.9.24, 3 UStd.
Sa 14-16.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.130 Margaritta Patron
17.5.25, 3 UStd.
Sa 14-16.15 Uhr
entgeltfrei

Polen für Anfänger*innen

Eine Exkursion nach Szczecin (Stettin)

Szczecin spiegelt die komplexe deutsch-polnische Geschichte seit 1945 wider. Nur 142 km von Berlin entfernt liegt die pulsierende Universitätsstadt an der Oder. Auf unserer Exkursion am Sonnabend sind unter anderem ein Spaziergang durch die Stadt, der Besuch des Zentrums, Przelomy (Umbrüche) und der Philharmonie geplant. So erfahren Sie auch viel über Politik und Gesellschaft des Nachbarlandes und kommen mit Menschen vor Ort ins Gespräch. Auf der Zugfahrt lernen Sie einfache sprachliche Formeln kennen, etwa sich vorzustellen und sich zu bedanken. Polnischkenntnisse sind für die Kursteilnahme nicht erforderlich. Teilnehmende von Polnischkursen sind aber eingeladen, ihre Sprachkenntnisse anzuwenden. Bei einem Vorbereitungstreffen besprechen wir die Details der Exkursion. Wenn Sie nicht am ersten Treffen teilnehmen können, geben Sie uns bitte Bescheid. Nach der Exkursion treffen wir uns noch einmal an der VHS, um über unsere Eindrücke zu sprechen und die Kenntnisse über das Nachbarland zu vertiefen. Für die Exkursion wird ein Bahnticket nach Stettin benötigt. Eintrittsgelder (ca. 5,00 €) sind nicht im Kursentgelt enthalten. Der Treffpunkt wird beim Vorbereitungstreffen bekannt gegeben.

FK1.128 Olena Wehrhahn
23.5.-20.6.25, 18 UStd.
2x Fr 18.30-20.45, 1x Sa 8.30-18.15 Uhr
VHS, Wasserortstraße 4
€ 52,86 (erm: € 29,73)

Polen für Anfänger*innen

Eine Exkursion nach Kostrzyn (Küstrin)

Die deutsch-polnische Grenzstadt Kostrzyn an der Oder ist für viele Menschen heute ein Ort, um billig einzukaufen. Das „Pompeiji an der Oder“ erzählt jedoch exemplarisch die Geschichte jener Region an Oder und Neiße mit ihren mitteleuropäischen Verbindungen zu Schweden, Frankreich, Tschechien und Russland: von den Burgunden bis zu brandenburgischen Fürstinnen und Kronprinzen, von den Tempelrittern bis zum polnischen Woodstock, gut eine Stunde von Berlin entfernt. Auf dem Programm in Kostrzyn, Grenzstadt seit 1945, stehen ein Besuch des Stadt- und Festungsmuseums sowie ein Rundgang durch die ehemalige Altstadt. Für die Exkursion wird ein Bahnticket nach Küstrin benötigt. Feste Schuhe und evtl. Regenjacke bitte nicht vergessen! Eintrittsgelder (ca. 7,00-12,00 €) sind nicht im Kursentgelt enthalten. **Treffpunkt: 9 Uhr auf dem Bahnhof Ostkreuz (Zug RB 26, Abfahrt Ostkreuz 9.33 Uhr)**

FK1.127 Wolfgang Daniel Engeldinger
28.9.24, 12 UStd.
Sa 9-18.30 Uhr
€ 36,24 (erm: € 20,82)



EUROPA

Unser Jahresthema 2024 »Europa«:

Lernen Sie mit uns die Europäische Union und ihre Institutionen im Wahljahr des EU-Parlaments besser kennen. Entdecken Sie dabei das Vereinende und die vielfältige Unterschiedlichkeit.

Europa wählt

vhs Pankow | Online-Vortrag
5. Juni 2024 | 18:00 bis 19:30 Uhr
Kursnummer: Pa1003F

Europas Grüne Grenzen: Naturkundliche Fahrradtour durch die deutsch-polnische Oderaue

vhs Tempelhof-Schöneberg
22. September 2024 | 9:00 bis 18:45 Uhr
Kursnummer: TS104.750H

Europa in Zeiten der weltpolitischen Herausforderungen

vhs Reinickendorf
25. September 2024 | 19:00 bis 20:30 Uhr
Kursnummer: Re1210-H

Neues EU-Parlament und neue EU-Kommission – Wie funktioniert eigentlich die EU?

vhs Steglitz-Zehlendorf
26. September 2024 | 18:15 bis 19:45 Uhr
Kursnummer: SZ112-007

Wie steht's um Europas Klima?

vhs Friedrichshain-Kreuzberg
26. September 2024 | 16:30 bis 19:00 Uhr
Kursnummer: FK1.161

Europa nach den Wahlen – Ein Blick in die Zukunft

vhs City West
10. Oktober 2024 | 19:00 bis 20:30 Uhr
Kursnummer: CW102-110H

Zum 75. Geburtstag der NATO

vhs Spandau
10. Oktober 2024 | 18:00 bis 21:00 Uhr
Kursnummer: Sp1.011-H

Digitalisierung in Europa: Geschichte, Gegenwart und Zukunft

vhs Lichtenberg | Online-Vortrag
12. Oktober 2024 | 10:00 bis 13:00 Uhr
Kursnummer: Li1.04-010H

Europa – Herausforderungen und Chancen

vhs Mitte
4. November 2024 | 19:30 bis 21:00 Uhr
Kursnummer: Mi102-007H



Nach der Wahl: Wie steht's um Europas Klima?

Exkursion ins Europäische Haus

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir das Europäische Haus besuchen, wo die Vertretung der Europäischen Kommission und das Verbindungsbüro des Europäischen Parlaments in Deutschland ihren Sitz haben. Im Fokus des Besuchs steht die europäische Klimapolitik. Denn die Europawahl im Juni 2024 wird auch darüber entscheiden, wie es mit der europäischen Umwelt- und Klimapolitik weitergeht. Im Gespräch mit europäischen Klimaexpert*innen möchten wir darüber reden, wie es nach der Europawahl um die EU-Klimaziele steht. Im Anschluss an das Gespräch besuchen wir die interaktive Ausstellung „Erlebnis Europa“ im Europäischen Haus. **Treffpunkt: 16.30 Uhr vor dem Europäischen Haus, Unter den Linden 78, 10117 Berlin**

FK1.161 Carlotta Duken
26.9.24, 3 UStd.
Do 16.30-19 Uhr
entgeltfrei

Vom Bezirk bis zur EU (Bildungszeit)

Die repräsentative Demokratie lebt von ihren gewählten Parlamenten, und dies von der Kommune bis zur EU. In Deutschland gibt es vier politische Ebenen, die wir in dieser Bildungszeit besser kennenlernen wollen. Die kommunale Ebene, die Länderebene, die Bundesebene und schließlich die Europäische Union. Doch wer ist wofür zuständig? Wo können welche Entscheidungen getroffen werden? In der Bildungszeit erkunden wir verschiedene Parlamente,

wir besuchen eine Bezirksverordnetenversammlung (BVV), das Abgeordnetenhaus (Landesparlament), den Bundestag und den Bundesrat. Im Gespräch mit den Akteur*innen loten wir die Stärken und Schwächen dieser Institutionen aus. Bei der Vertretung der Europäischen Kommission in Berlin erfahren wir über die Bedeutung der EU-Politik in diesem Geflecht. Für die Bildungszeit wird ein gültiges BVG-Ticket (AB) benötigt.

FK1.171 Jakob Preuss
11.-13.12.24, 24 UStd.
Mi-Fr 9-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 105,24 (erm: € 72,12)

Umkämpfte Erinnerungskultur (Bildungszeit)

Wie das Erinnern an die Vergangenheit die Gegenwart mitbestimmt

Was und warum erinnern wir uns? Wie erinnert sich eine Gesellschaft im öffentlichen Raum? Drei große Themen bestimmen die deutsche Erinnerungskultur: die Nazizeit, die deutsch-deutsche Teilung und neuerdings der deutsche Imperialismus und Kolonialismus. Die Erinnerungskultur war immer ein konfliktreiches Gebiet. In der Bildungszeit werden wir den vergangenen und auch aktuellen Kämpfen in der Erinnerungskultur nachgehen. Dazu erkunden wir die großen Gedenkstätten und erinnerungspolitischen Orte der Hauptstadt (vom Mahnmal für die ermordeten Juden und Jüdinnen, über das Humboldt-Forum, dem Museum zur deutschen Kapitulation in Karlshorst und der Mauergedenkstätte)

und laden dazu ein, sich über die Brisanz der Narrative und einem angemessenen diversen Gedenken Gedanken zu machen. Für die Bildungszeit wird ein gültiges BVG-Ticket (AB) benötigt.

FK1.172 Jakob Preuss
9.-11.4.25, 24 UStd.
Mi-Fr 9-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 105,24 (erm: € 72,12)

Diverse Geschichte(n): Das Leben der Charlotte von Mahlsdorf

Eine Führung im Berliner Gründerzeitmuseum

Diversität beginnt nicht erst im 21. Jahrhundert! Im Rahmen des Pride-Months begeben wir uns auf die Spuren der Charlotte von Mahlsdorf (1928-2002). Als eine der bekanntesten Transmenschen der Nachkriegszeit wurde sie nach dem Mauerfall auch durch Filme und Theaterstücke bekannt. Mit ihrer klaren Haltung gegen Diskriminierung von Minderheiten wurde sie für viele zum Vorbild. In ihrer Heimat baute sie eine der größten Gründerzeitsammlungen der Welt auf und leitete das Gründerzeitmuseum im Gutshaus Mahlsdorf. Wir lernen an einem historischen Ort der Vielfalt das Leben und Werk der Charlotte von Mahlsdorf kennen. **Treffpunkt: 14 Uhr Freitreppe vor dem Gründerzeitmuseum, Hultschiner Damm 333, 12623 Berlin-Mahlsdorf**

FK1.182 Monika Schulz-Pusch
21.6.25, 4 UStd.
Sa 14-17 Uhr
entgeltfrei

SCHAUSPIEL

Das Theater ist ein gesellschaftlicher Ort des Ausprobierens und des Austestens: Wer bin ich, was kann ich sein und wie kann ich das überzeugend darstellen? In fiktiven Räumen handeln die Schauspieler*innen und erfahren im so genannten „Als Ob“ verschiedene Situationen. In den Kursen lernen Sie das Handwerk des Schauspiels kennen. Die professionellen Schauspiel*innen verfügen über langjährige Erfahrungen im In- und Ausland.

Bettine Beer hat Schauspiel in München studiert, es folgten Engagements u.a. in Coburg Saarbrücken und Halle/Saale. Seit 2002 ist sie freischaffende Schauspieler*in in Berlin und als Schauspiel-Dozentin an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg, Theaterpädagogin, Regisseurin (Heimathafen) sowie als Schauspielcoach tätig.

Jörg Brennecke ist Dozent für Mime und Pantomime an verschiedenen Berliner Institutionen. Nach seiner Ausbildung an der „Ersten Berliner Schule für Mime und Pantomime“ gründete er 2002 das

„Ausbildungszentrum für Mime und Pantomime“ in Berlin, das er bis 2020 leitete.

Hendrik Martz ist seit seinem 9. Lebensjahr vor der Kamera und auf der Bühne als Schauspieler aktiv. Als ausgebildeter Schauspieler und Coach ist er als Schauspielcoach und Business-Trainer tätig. An der VHS Friedrichshain-Kreuzberg lehrt er im Bereich Schauspiel, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Pero Radicic ist seit mehr als 20 Jahren Schauspieler und Schauspiel*in. Ausgebildet am Lee Strasberg Theatre & Film Institute in New York, hat er zahlreiche Schauspieler*innen auf Rollen im Film, TV und Theater vorbereitet.

Lucas Marc Rastoll arbeitet als Performer, Regisseur und Schauspieler. Er ist zudem ausgebildet in der Arbeit mit Masken und in verschiedenen Theater*in. Als künstlerischer Leiter der Reine Mer Theatre Company sucht er in seinen Arbeiten immer wieder nach einer angemessenen Sprache und unterrichtet Theater-Workshop für alle Altersgruppen.

Schauspiel - Grundlagen

Ein Schauspielkurs für Spieler*innen mit und ohne Theatererfahrung

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Schauspiels: Beginnend mit Wahrnehmungs-, Sensibilisierungs- und Schauspielübungen bis hin zu immer komplexer werdenden Improvisationen. Inhalte des Kurses sind unter anderem das Schauspielprinzip „Aufnehmen - Bewerten - Handeln“, Impulse, Emotionen, Fokus, Durchlässigkeit und Intention. Ziel des Kurses ist es, in Kontakt mit sich zu kommen, das eigene Darstellungspotenzial wie Präsenz und Spontaneität zu trainieren und zu erweitern sowie den bewussteren Umgang mit sich auf der Bühne und im Alltag zu erfahren. Auf Basis der Kursinhalte erarbeiten wir zum Abschluss des intensiven Wochenend-Kompaktkurses eine vorgegebene Miniszene. Im Abendkurs werden in der zweiten Kurshälfte Szenen aus einem literarischen Drama geprobt. Der Abendkurs ist ein nachhaltiges Trainingsfeld über einen längeren Zeitraum und kann ein Baustein für die Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung an Schauspielschulen sein. Bitte beachten

Sie, dass der Kurs auch einmalig an einem Sonntag stattfindet. **Treffpunkt: VHS, Wassertorstraße 4**

Kompaktkurse

FK1.201 Bettine Beer
2.-3.11.24, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 54,20 (erm: € 42,20)

FK1.202 Bettine Beer
5.-6.4.25, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 54,20 (erm: € 42,20)

Abendkurse

FK1.203 Bettine Beer
14.11.-12.12.24, 28 UStd.
5x Do 18.30-21.30 Uhr, 1x So 10-17 Uhr
€ 92,60 (erm: € 71,60)

FK1.204 Bettine Beer
13.2.-10.4.25, 44 UStd.
9x Do 18.30-21.30 Uhr, 1x So 10-17 Uhr
€ 143,80 (erm: € 110,80)

Pantomime

Einführung in die Mime und Pantomime

Pantomime ist Bewegungstheater, das den Körper als eigenständiges Ausdrucksmittel einsetzt. Im Mittelpunkt des Wochenendes steht eine Einführung in die Bewegungslehre nach Etienne Decroux, Improvisation sowie Übungen mit dem imaginären Objekt. Der Kurs fasst Technik und Improvisation zu einem Thema zusammen. Die Teilnehmer*innen lernen die Grundlagen im Umgang mit den mimischen und pantomimischen Gestaltungsmitteln kennen und erfahren, welche Kompetenzen benötigt werden, diese in der szenischen Arbeit umzusetzen. Bitte bequeme Kleidung, leichte Hallensportschuhe sowie eine Yogamatte o.ä. mitbringen.

FK1.208 Jörg Brennecke
8.-9.3.25, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 54,20 (erm: € 42,20)

Meisner-Technik: Von der Inspiration zur Szene

Ein Workshop für fortgeschrittene Spieler*innen

Sanford Meisner war davon überzeugt, dass Schauspieler*innen darin trainiert werden können, einander wirklich zuzuhören, sich zu öffnen und davon ausgehend Momente auf der Bühne oder vor der Kamera wirklich miteinander leben können, anstatt dies nur vorzugeben. Die Technik ermöglicht es Schauspieler*innen, frei von intellektuellen Prozessen, spontan und intuitiv mit den Partner*innen in Kontakt zu treten. Das Training schult das Zuhören und befähigt die Schauspieler*innen, eine impulsbasierte Beziehung mit den Partner*innen zu erleben. Die Teilnehmer*innen werden in die Grundübung der Meisner-Technik, die Repetition, eingeführt und lernen die Herangehensweise von Sanford Meisner an das Training von Schauspieler*innen kennen. Am Ende der Woche, werden wir die Improvisationen in Szenearbeit übertragen. Der Kurs setzt Basiskenntnisse im Bereich Schauspiel mit Text voraus.

FK1.212 Hendrik Martz
27.-31.1.25, 40 UStd.
Mo-Fr 9.30-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 131,00 (erm: € 101,00)

Method Acting – Einführung in die Strasberg-Technik

Ein Schauspielworkshop

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die die Grundlagen der Strasberg-Technik kennen- und erleben lernen wollen. Strasbergs Methode hat zweifelsohne die Schauspielkunst des zwanzigsten Jahrhunderts revolutioniert und geprägt und Schauspieler*innen weltweit begeistert und inspiriert. Wie schaffe ich es, der Figur Glaubwürdigkeit und Authentizität zu verleihen, lautete Strasbergs Credo, jenseits von „Schein“, um Zuschauer*innen wahrhaftig zu bewegen, durch das Spiel zu berühren und es spürbar und erlebbar zu gestalten.

Schrittweise werden die Teilnehmer*innen, beginnend mit Entspannungsübungen, weiter über „Sense Memory“, „Affective Memory“, bis hin zu „Animal Exercise“ an die Strasberg Methode herangeführt, welche die Basis für eine glaubhafte, fantasievolle und überzeugende Darstellung bilden. Der Kurs im Herbst 2024 wird als Kompaktform angeboten, im Sommer 2025 haben Sie mehr Zeit, in die Methode einzusteigen. **Treffpunkt: VHS, Bergmannstraße 28/29**

FK1.215 Pero Radicic
23.-24.11.24, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 54,20 (erm: € 42,20)

FK1.216 Pero Radicic
28.6.-6.7.25, 32 UStd.
2x Sa/So 10-17 Uhr
€ 105,40 (erm: € 81,40)

Physical Theatre

Workshop

In this workshop, you'll discover the art of stage with the techniques of Physical Theatre. Tailored for amateur adults eager to explore new dimensions of self-expression, this experience encourages stepping beyond comfort zones and perceive yourself, others, and the world around you in a fresh light. Through a blend of technical precision and imaginative exploration, participants will develop a deeper understanding of physical expression and its role in storytelling. Explore various techniques of physical theatre, including body language, gesture, and spatial awareness, enhancing physical coordination. Discover various physical theatre techniques, honing coordination, flexibility, and stage presence. Learn to embody and convey the essence of emotions from a text, applying the skills learned to interpret.

FK1.217 Lucas Marc Rastoll
14.-15.9.24, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
Alte Kapelle, Boxhagener Straße 99
€ 54,20 (erm: € 42,20)

IMPROVISATIONSTHEATER

Das Improvisationstheater ist ein Theater ohne vorgefertigten Text. Die Szenen und Geschichten entstehen im Moment auf der Bühne. In den Kursen lernen Sie die Grundbegriffe und Prinzipien des modernen Improvisationstheaters nach Keith Johnstone kennen. Sie probieren im Grundlagenbereich verschiedene Impro-Spiele und klassische Impro-Formate wie den Theatersport aus. Im Vertiefungsbereich können Sie in spezifische Impro-Formate wie den Harold oder die Held*innengeschichte, in die musikalische Begleitung von improvisierten Szenen, in besondere Schauspieltechniken sowie in die intensive Figurenarbeit eintauchen und somit Ihre Improvisationsfähigkeiten ausbauen.

Deniz Döhler ist freier Schauspieler und arbeitet seit vielen Jahren als Regisseur und Theaterpädagogin.

Dirk Geier ist seit 2012 Impromusiker und begleitet eine Vielzahl von Improgruppen. Nach einer klassischen Klavierausbildung führte ihn sein künstlerischer Weg ins Schauspiel und in die Rockmusik.

Hendrik Martz ist seit seinem 9. Lebensjahr vor der Kamera und auf der Bühne als Schauspieler aktiv. Als ausgebildeter Schauspieler und Coach ist er als Schauspielcoach und Business-Trainer tätig. An der VHS Friedrichshain-Kreuzberg lehrt er im Bereich Schauspiel, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Carola Neitzel hat ihre Schauspielausbildung in Berlin absolviert. Es folgten diverse Theaterengagements in Berlin und ganz Deutschland. 2000 gründete sie das Improtheater Paternoster mit und spielt regelmäßig in der Kulturbrauerei. Sie ist als Schauspielcoach unter anderem an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg tätig.

Georg Weisfeld hat Pantomime in Berlin studiert, seit 1998 spielt er Improvisationstheater und hat Kabarettprogramme entwickelt. Er steht selbst regelmäßig auf Berliner Bühnen und ist Mitglied der Improgruppe Paternoster, Autor und Dozent für Improvisationstheater an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg.

Colin Willox ist Improspieler und performt regelmäßig auf Berliner Bühnen wie dem Ratibor-Theater. Er ist Mitglied im Scratch Theater und leitet seit einigen Jahren Improkurse und Trainings, seit 2024 auch für die VHS Friedrichshain-Kreuzberg.

Beate Schönwetter ist seit über 20 Jahren als Impro-Spielerin mit und ohne Headset nicht nur auf Berlins Impro-Bühnen zu Hause. Sie arbeitet als Coach und Trainerin mit angewandter Improvisation und leitet das Improfestival Improneta

Grundkurs Improvisationstheater

Ein Theaterkurs für Anfänger*innen

Das Improvisationstheater ist ein Spiel im Moment. Ohne einen fertigen Text vor eine Gruppe zu treten, und sich auf spontanes Handeln mit einem Gegenüber einzulassen: Der Kurs zeigt, wie das funktionieren kann. Er richtet sich an alle Menschen, die das Handwerk der Improvisation einmal ausprobieren und Schritt für Schritt erlernen wollen. Es werden Spiele und Übungen ausprobiert, um gemeinsam im Spiel eine Geschichte zu entwickeln und auch, um lustvoll scheitern zu können, wobei immer auch die Spielangebote der anderen Spieler*innen angenommen werden. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus.

FK1.301 Georg Weisfeld
2.9.-7.10.24, 24 UStd.

6x Mo 18-21 Uhr
Ellen-Kay-Gesamtschule,
Rüdersdorfer Straße 20-27
€ 79,80 (erm: € 61,80)

FK1.303 Georg Weisfeld
11.11.-9.12.24, 20 UStd.

5x Mo 18-21 Uhr
Ellen-Kay-Gesamtschule,
Rüdersdorfer Straße 20-27
€ 67,00 (erm: € 52,00)

FK1.302 Georg Weisfeld
6.1.-7.4.25, 52 UStd.

13x Mo 18-21 Uhr
Ellen-Kay-Gesamtschule,
Rüdersdorfer Straße 20-27
€ 169,40 (erm: € 130,40)

FK1.304 Georg Weisfeld
28.4.-21.7.25, 48 UStd.

12x Mo 18-21 Uhr
Ellen-Kay-Gesamtschule,
Rüdersdorfer Straße 20-27
€ 156,60 (erm: € 120,60)

FK1.305 Bettine Beer
6.9.-18.10.24, 28 UStd.

7x Fr 14-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 92,60 (erm: € 71,60)

FK1.307 Bettine Beer
8.11.-13.12.24, 24 UStd.

6x Fr 14-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 79,80 (erm: € 61,80)

FK1.306 Bettine Beer

10.1.-11.4.25, 52 UStd.

13x Fr 14-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 169,40 (erm: € 130,40)

FK1.308 Bettine Beer

16.5.-18.7.25, 40 UStd.

10x Fr 14-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 131,00 (erm: € 101,00)

Theatersport - Improvisationstheater für Fortgeschrittene

Der methodische Ansatz von Keith Johnstone ermöglicht Kreativität, Phantasie und Spontaneität zu entfalten. Durch verspielte und humorvolle Übungen wird das Selbstvertrauen in den eigenen darstellerischen Ausdruck gestärkt. Kursinhalte: Leichtes Körpertraining mit Lockerungsübungen für Körper und Stimme, Theatersportspiele und Übungen nach Johnstone, frei improvisierte Szenen nach Vorgaben und Rollenarbeit.

FK1.311 Carola Neitzel
2.9.-14.10.24, 28 UStd.

7x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 92,60 (erm: € 71,60)

FK1.313 Carola Neitzel
4.11.-9.12.24, 24 UStd.

6x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 79,80 (erm: € 61,80)

FK1.312 Carola Neitzel
6.1.-7.4.25, 52 UStd.

13x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 169,40 (erm: € 130,40)

FK1.314 Carola Neitzel
28.4.-21.7.25, 48 UStd.

12x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 156,60 (erm: € 120,60)

FK1.315 Bettine Beer
6.9.-18.10.24, 28 UStd.

7x Fr 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 92,60 (erm: € 71,60)

FK1.317 Bettine Beer
8.11.-13.12.24, 24 UStd.

6x Fr 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 79,80 (erm: € 61,80)

FK1.316 Bettine Beer
10.1.-11.4.25, 52 UStd.

13x Fr 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 169,40 (erm: € 130,40)

FK1.318 Bettine Beer
16.5.-18.7.25, 36 UStd.

9x Fr 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 118,20 (erm: € 91,20)

Improvisational theatre

Workshop

Improvisational theatre is about being in the moment and trusting that what what we already have around us is enough to use to discover something never-before seen. In this course, we will explore the craft of improvisation and learn its foundations. Through games and exercises, we will practice: opening ourselves to one another, trusting our instincts, radical acceptance, telling engaging stories, building rich characters and, most of all, having a blast! Anyone is welcome—no prior experience with acting or improvisation is necessary.

FK1.321 Colin Willox
11.9.-16.10.24, 24 UStd.

6x Mi 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 79,80 (erm: € 61,80)

FK1.323 Colin Willox
6.11.-18.12.24, 28 UStd.

7x Mi 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 92,60 (erm: € 71,60)

FK1.320 Colin Willox
8.1.-9.4.25, 52 UStd.

13x Mi 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 169,40 (erm: € 130,40)

FK1.322 Colin Willox
7.5.-23.7.25, 48 UStd.

12x Mi 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 156,60 (erm: € 120,60)

Improvisationstheater nach Keith Johnstone

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mit Leichtigkeit und Spaß vermittelt dieser Kurs die Grundlagen des Improvisationstheaters nach Keith Johnstone. Die Teilnehmer*innen lernen bekannte und neue Spiele aus dem Theatersport kennen. Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen können ihre Fertigkeiten vertiefen und noch den einen oder anderen Kniff kennen lernen. Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse bekommen einen Eindruck, was die Magie des spontanen Spiels ausmacht. Der Kurs wird abgerundet durch leichte Lockerungsübungen für Körper und Stimme. Im Raum bitte keine Straßenschuhe tragen.

FK1.331 Bettine Beer
7.-8.9.24, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 54,20 (erm: € 42,20)

FK1.332 Bettine Beer
8.-9.3.25, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 54,20 (erm: € 42,20)

Bühnenfiguren im Improvisationstheater

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs vermittelt Techniken nach Keith Johnstone, wie man sich in ganz unterschiedliche Bühnenfiguren verwandeln kann. Der Fokus liegt auf frei improvisierten Szenen und Szenen nach Vorgaben. Die Teilnehmer*innen lernen eine Bühnenfigur facettenreich und authentisch zu gestalten. Je präziser die Figur ausgestaltet wird, desto schlüssiger ergibt sich daraus ihr Handeln und die ganze Geschichte. Der Kurs wird abgerundet durch leichte Körper- und Stimmübungen für Schauspieler*innen.

FK1.334 Carola Neitzel

15.-16.3.25, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29

€ 54,20 (erm: € 42,20)

Schatten, Schurken, Scharlatane

Ein Schauspielworkshop

Haben Sie Lust, auch einmal einen Bösewicht zu spielen? In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, in die Rolle von fiesem und miesen Charakteren einzusteigen. Wir erarbeiten uns durch Improvisation nach Keith Johnstone und nach Method Acting mal die Schattenseiten von Figuren und üben, einen spannenden Gegenpart zu spielen, damit der Held oder die Heldin in einer Szene eine würdige Gegenfigur bekommt. Mögen die Fetzen fliegen.

FK1.335 Carola Neitzel

30.11.-1.12.24, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29

€ 54,20 (erm: € 42,20)

Mit Held*innen reisen:

Eine Geschichte improvisieren

Ein Workshop für Fortgeschrittene

Eine Heldengeschichte ist eine Langform in der Improvisation. In ihr treten auf: Held, Mentor, Schwellenhüter, Trickster und noch einige weitere Figuren. Was zeichnet diese meist männlichen Archetypen aus? Und was machen sie für Erfahrungen im Spiel? Was passiert, wenn aus dem Held eine Heldin wird und aus dem Trickster eine Tricksterin? Im Workshop lernen wir spielerisch das Personal einer Held- oder Heldinnengeschichte kennen. Wir sehen die Welt mit ihren Augen und loten ihre Grenzen aus. Am Ende bewegen wir uns in den Figuren durch die typischen Stadien einer solchen Reise: Ein/e Held*in bricht auf in die Fremde und kehrt am Ende gewandelt zurück. Doch was liegt dazwischen? Damit werden wir uns im Kurs beschäftigen. Grundkenntnisse in der Improvisation sind in diesem Kurs notwendig, um dem Format genügend Aufmerksamkeit widmen zu können.

FK1.337 Georg Weisfeld

12.-13.10.24, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29

€ 54,20 (erm: € 42,20)

FK1.338 Georg Weisfeld

22.-23.3.25, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29

€ 54,20 (erm: € 42,20)

Das Geheimnis der Genres: Wie das Genre eine Geschichte verändert

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen spielerisch die Mittel von verschiedenen Film- und Theater-Genres kennen und können diese in improvisierten Szenen einsetzen. Was sind die Mittel von Western, Krimi oder Science-Fiction? Was macht das Epische Theater von Brecht aus? Und wie verändern die Genres eine Geschichte? Zur Aufwärmung und Lockerung der Lachmuskeln gibt es jede Menge Übungen und Spiele aus dem Improvisationstheater nach Keith Johnstone. Der Kurs wird abgerundet durch leichte Körper- und Stimmübungen für Schauspieler*innen. Gemeinsames Lachen garantiert!

FK1.342 Carola Neitzel

11.-12.1.25, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29

€ 54,20 (erm: € 42,20)

Wahrhaftiges Schauspiel im Improtheater

Workshop für fortgeschrittene Spieler*innen

Die Wahrhaftigkeit in der Darstellung und das Streben nach Authentizität und Natürlichkeit in der Darstellungsweise der Spieler*innen steht im Zentrum des Kurses. Statt den schnellen Gag zu suchen, lernen wir, der Story und dem Innenleben unserer Figur mit all ihren Sehnsüchten, Ängsten und Wünschen zu vertrauen. Wir loten die Möglichkeiten von mehr Wahrhaftigkeit und tieferen Emotionen für das Improtheater aus. Dafür bedienen wir uns Techniken des Method Acting von Lee Strasberg und Übungen aus der Theaterarbeit von Stanislawski. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Improspieler*innen, die ihrem Spiel zusätzlich mehr Tiefe verleihen und sich in anderen Schauspieltechniken ausprobieren möchten.

FK1.343 Carola Neitzel

21.-22.9.24, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29

€ 54,20 (erm: € 42,20)

Meisner meets Spolin: Improvisation und Theater

Ein Workshop für fortgeschrittene Spieler*innen

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Improvisierende, die ihre schauspielerischen Fähigkeiten verbessern möchten. In dieser Arbeit geht es um die Verbindung von Schauspiel und Improvisation. Durch die Kombination der Schauspieltechnik

von Sanford Meisner und Viola Spolins „Improvisation for the theatre“ werden wir an unserer schauspielerischen Fähigkeit arbeiten. Emotionales, künstlerisches Zuhören und das Reagieren im Moment sind die Grundlage, um lebendige Szenen zu erzeugen. Die Techniken ermöglichen es uns, tief in Emotionen einzutauchen, um glaubwürdige Charaktere zu finden und authentische Beziehungen zu erschaffen. Der Kurs setzt Basiskenntnisse im Bereich Schauspiel voraus.

FK1.213 Hendrik Martz

14.-17.10.24, 32 UStd.

Mo-Do 9.30-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 105,40 (erm: € 81,40)

Improvisation meets Acting: A course for Advanced Performers

An Intensive Workshop

This Course is designed for advanced improvisers, which would like to enhance their acting skills. In exercises focus on the Connection of Acting and Improv. Through combination the Acting Technique of Sanford Meisner and Viola Spolins improvisational exercises, we'll work on our ability to listen to our partners and react in the moment in order to generate vivid Scenes. We'll dive deep into emotions to find and create believable characters and authentic relationships.

FK1.345 Hendrik Martz

4.-8.11.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9.30-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 131,00 (erm: € 101,00)

Das klingt nach einem Lied! Improtheater und Musik

Workshop für fortgeschrittene Spieler*innen

Im Workshop werden wir gemeinsam durch verschiedene Genre gehen und musikalische Elemente und Song-Strukturen ausprobieren. Sie lernen prototypische Merkmale von Genres wie Rocksong, Schlager oder Rap battle kennen und wenden diese anschließend in eigenen improvisierten Liedern an. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Zuhören und dem Aufnehmen von musikalischen Angeboten der Spielpartner*innen. Wenn Sie Instrumente spielen, können Sie diese gern zum Kurs mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Improspieler*innen, die bereits musikalische Vorerfahrungen haben, bzw. am Einleitungsworkshop teilgenommen haben.

FK1.351 Dirk Geier

16.11.24, 8 UStd.

Sa 10-17 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29

€ 28,60 (erm: € 22,60)

Das klingt nach einem Lied! Improtheater und Musik

Ein Einführungsworkshop für fortgeschrittene Spieler*innen

Die Musik ist das Salz in der Suppe des Improtheaters. Gut dosiert kann man ohne Musik kaum auskommen. Im Workshop werden wir gemeinsam rhythmische und musikalische Elemente ausprobieren. Wir beginnen mit Stimmübungen und versuchen, einfache Melodien und Textzeilen für improvisierte Lieder zu entwickeln. Sie lernen prototypische Merkmale von Gruppensongs kennen und probieren diese in verschiedenen Varianten aus. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Zuhören und dem Aufnehmen von musikalischen Angeboten der Spielpartner*innen. Wenn Sie Instrumente spielen, können Sie diese gern zum Kurs mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Improspieler*innen mit geringen musikalischen Vorerfahrungen.

FK1.352 Dirk Geier
14.6.25, 8 UStd.

Sa 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 28,60 (erm: € 22,60)

Improtheater und Tanzen

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Für alle, die gerne Improtheater spielen und auch tanzen, gibt es im Kurs die Gelegenheit, beide Ausdrucksformen zu kombinieren und zu üben. Statt Talking Heads auf der Bühne zu sein, werden wir den Körper fokussieren und damit mehr Bewegung in improvisierte Szenen bringen. Nach einem Aufwärmtraining für Körper und Stimme folgt freier Tanz und spontanes Spiel aus dem Improvisations- und Action Theatre.

FK1.354 Carola Neitzel
21.-22.6.25, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 54,20 (erm: € 42,20)

Improvisationstheater: Leap Forward - Mit beherzten Schritten nach vorn (Bildungszeit)

Ein Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Intensivkurs vermittelt einen kompakten Einblick in die Grundlagen des Improvisationstheaters nach Keith Johnstone. Die Philosophie besteht darin, Angebote zu akzeptieren, sich für Neues zu öffnen, heiter zu scheitern und seine eigene Komfortzone immer wieder zu verlassen. Die Teilnehmer*innen lernen Übungen aus der angewandten Improvisation kennen, die Sie in ihrer Arbeitswelt unter anderem für folgende Themen einsetzen können: Kommunikation und Körpersprache, Kooperation im Team und das Spiel mit dem Status. Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen können ihre Fertigkeiten vertiefen und noch zu individuellen beruflichen Herausforderungen einen oder anderen Kniff kennen

lernen. Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse bekommen einen Eindruck, was die Magie des spontanen Spiels ausmacht. Der Kurs wird abgerundet durch Stimm- und Sprechübungen sowie Lockerungsübungen für den Körper, um sich erfolgreich im Beruf zu präsentieren.

FK1.355 Carola Neitzel
26.-30.8.24, 40 UStd.

Mo-Fr 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 131,00 (erm: € 101,00)

FK1.356 Carola Neitzel
3.-7.2.25, 40 UStd.

Mo-Fr 10-17 Uhr
VHS, Wasserstorstraße 4
€ 131,00 (erm: € 101,00)

Improvisationstheater: Spiele, Spiele, Spiele

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Leichtigkeit und Spaß stehen während dieses Sommerkurses an erster Stelle. Wir lernen die beliebtesten Theatersportspiele nach Keith Johnstone kennen und üben uns im Scheitern mit Grandezza! Spielerisch werden Kreativität, Spontanität und Flexibilität der Teilnehmer*innen trainiert. Mit dem gewonnenen Know How aus diesem Kurs ist es möglich, abendfüllende Improtheatershows selber zusammenzustellen.

FK1.361 Deniz Döhler
7.-28.8.24, 16 UStd.

4x Mi 18-21 Uhr
Alte Kapelle, Boxhagener Straße 99
€ 54,20 (erm: € 42,20)

Improvisationstheater: Langform nach Del Close

Workshop für Fortgeschrittene

Länger (improvisieren) können! Der sogenannte „Harold“ ist der Klassiker der sogenannten Langformen im Improvisationstheater und steht für mehr Tiefe, Charakterentwicklung und spannende Wendungen. Die Teilnehmer*innen lernen einen dramaturgischen Aufbau von improvisierten Theatercollagen, die bis zu 50 Minuten dauern können, wobei die Metaebene eines Themas genauer beleuchtet wird. Dieser Workshop trainiert die Kreativität, Spontanität und Ensemblefähigkeit.

FK1.363 Deniz Döhler
7.-8.12.24, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
Alte Kapelle, Boxhagener Straße 99
€ 54,20 (erm: € 42,20)

FK1.364 Deniz Döhler
15.-16.2.25, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
Alte Kapelle, Boxhagener Straße 99
€ 54,20 (erm: € 42,20)

Improvisationstheater: Spielen mit dem Status

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Status ist ein grundlegendes Element beim Improvisationstheater. Es meint die Art und Weise, wie wir uns in der Welt – und auf der Bühne – bewegen. Im Workshop spielen wir mit Körpersprache, Mimik und Gestik, um Machtverhältnisse darzustellen, aus denen dramaturgische Spannung erwächst. Ebenso improvisieren wir uns stimmlich und rhetorisch durch den Tief- und Hochstatus, um das Publikum durch überraschende Wendungen gut zu unterhalten. Vom Tellerwäscher zum Millionär – Statusspiele zum Thema Rang- und Hackordnungen runden schließlich den Workshop ab. Improtheater trainiert die Spontanität, Kreativität, Flexibilität und die Selbst- und Fremdwahrnehmung.

FK1.366 Deniz Döhler
1.-2.2.25, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
Alte Kapelle, Boxhagener Straße 99
€ 54,20 (erm: € 42,20)

FK1.365 Deniz Döhler
19.-20.10.24, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
Alte Kapelle, Boxhagener Straße 99
€ 54,20 (erm: € 42,20)

Improvisationstheater für Autist*innen und Nicht-Autist*innen Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Uns verbindet in erster Linie die Freude am Theaterspielen. Mittels interaktiver Spiele und Übungen aus dem Improvisationstheater und dem Theatersport nach Keith Johnstone verinnerlichen wir die Regeln, die für das gemeinsame Improvisieren von Szenen wichtig sind. Sich auf Ungewohntes, auf neue Sichtweisen einzulassen stellt eine Herausforderung dar, für Autist*innen, aber auch für Nicht-Autist*innen. In der Begegnung miteinander nehmen wir diese Herausforderung an. Dieser Workshop trainiert die Kreativität, Spontanität und Schlagfertigkeit.

FK1.367 Deniz Döhler
31.8.-1.9.24, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
Alte Kapelle, Boxhagener Straße 99
€ 54,20 (erm: € 42,20)

Improvisationstheater und Schauspiel mit Headset und Mikrofon

Ein Workshop für Anfänger*innen und fortgeschrittene Spieler*innen

Keine Angst vor der Technik! Wenn man in größeren Räumen oder im Freien (Improvisations-)Theater spielt, arbeitet man in der Regel mit einem Mikrofon oder einem Headset. Wie funktionieren Headsets und Mikrofone, was ist auf einer Bühne, im gemeinsamen Spiel zu beachten? Und welche Gestaltungsmöglichkeiten eröffnen

sich durch deren Gebrauch? Im Workshop werden wir gemeinsam die Grundlagen erarbeiten und vor allem die Optionen ausprobieren und eigene Wege des Ausdrucks erforschen.

FK1.372 Beate Schönwetter
18.1.25, 8 UStd.

Sa 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 28,60 (erm: € 22,60)

vhs spontan

Die freie VHS-Impro-Bühne aus X-Hain

vhs spontan, das bedeutet Theater im Moment, freies Improspiel am Mittwochabend in der Alten Theaterkapelle Friedrichshain, verschiedene Formate mit Spieler*innen, die vielleicht zum ersten Mal zusammen spielen. Die freie Impro-Bühne ist Labor und Werkstatt der zahlreichen Improkurse der VHS X-Hain, wo Menschen mit verschiedenen Hintergründen das Handwerk und die Kunst der Improvisation erlernen

und erfahren. Sei gespannt, was dich am Abend erwartet! Immer eine Premiere. Und besonders interessant: Im Dezember wird auf Englisch gespielt. Auftrittswütige treffen sich mittwochs um 18 Uhr zur Vorbereitung der Show, die ab 19 Uhr beginnt. 19-21 Uhr, Eintritt frei

FK1.373 Dozent*innenteam
4.9.-11.12.24, 32 UStd.

13x Mi 18-21 Uhr
Alte Kapelle, Boxhagener Straße 99
entgeltfrei

PERFORMATIVE DIDAKTIK

Performativ zu arbeiten bedeutet, mit den Performativen Künsten (Performing Arts) die Welt zu begreifen. Mit diesen Künsten (z.B. Theater, Tanz, Erzählen) versuchen wir einen Ausdruck zu finden für Dinge, die uns bewegen. In unseren Kursen probieren Sie diese Zugänge aus.

Grace Evangeline Holme ist Schauspieler*in, Regisseurin und Theaterpädagogin. Sie kommt ursprünglich aus dem Vereinigten Königreich und lebt seit 2013 in Berlin. Sie arbeitet am English Theatre Berlin und als Teil des Thesmorphia-Kollektivs.

Nicola Knappe ist Musik-Bewegungspädagogin und Erzählkünstlerin. Neben ihrer künstlerischen Tätigkeit leitet sie künstlerisch-pädagogische Projekte mit Kindern und Jugendlichen und ist unter anderem Dozentin an der UdK und an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg.

Kristina Stang ist freischaffende Theaterpädagogin, Dramaturgin und Dozentin in Berlin. Als Dozentin für Theaterpädagogik arbeitete sie unter anderem an der Universität der Künste, der Evangelischen Hochschule Berlin und der VHS Friedrichshain-Kreuzberg.

Claudia Stepaniuk ist Tänzerin, Theatermacherin, Kulturwissenschaftlerin und Sozialpädagogin. Einer ihrer Schwerpunkte ist das Fooling nach Jonathan Kay. Als Mitglied der Nomadic Academy For Fools unterrichtet sie seit 2023 auch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg.

Astrid Petzoldt hat Theaterpädagogik an der UdK Berlin studiert. Sie ist seit 2012 fest am Maxim Gorki Theater und arbeitet freischaffend als Vermittlerin und Dozentin. Ihre Schwerpunkte liegen in der Inszenierungsvermittlung, in Formaten der Publikumsinteraktion und der künstlerisch-politischen Bildung.

Dorothee Wendt ist Autorin, Regisseurin, Schauspielerin und Musikerin. Seit 1983 steht sie mit Kabarett- und Theaterproduktionen bundesweit auf Bühnen und trainiert zusätzlich seit 2000 als Dozentin an den Berliner Volkshochschulen Theaterbegeisterte bis zur Aufführungsreife.

Bürger*innenbühne X-Hain:

Das Leben auf die Bühne holen

Ein Theaterkurs für alle Bürger*innen

Die Bürger*innenbühne ist ein Experiment. Wir bringen unser Leben auf die Bühne und entwickeln gemeinsam ein Theaterstück. Das Stück entsteht im Prozess, den Stoff liefern die Teilnehmer*innen: Aus Anekdoten und Alltagsgeschichten, Sehnsüchten, Träumen und Biografien erarbeiten wir mit theaterpädagogischen Mitteln und mit Hilfe modellierter Improvisation Szenen, Lieder und Monologe. Am Ende wird ein eigenes Theaterstück entwickelt und aufgeführt. Ein Theaterprojektkurs, offen für Menschen jeden Alters, Geschlechts und Herkunft, mit und ohne Theatererfahrung. Für Meister*innen des Alltags, Kunst- und Kulturgestalter*innen oder solchen, die es werden wollen.

FK1.369 Deniz Döhler
6.9.-13.12.24, 52 UStd.

13x Fr 18-21 Uhr
Alte Kapelle, Boxhagener Straße 99
€ 169,40 (erm: € 130,40)

Theater & Gesellschaft:

Sehen, spielen, denken

Eine Workshopreihe in der Berliner Theaterlandschaft

Theater kann man aktiv sehen lernen! In einem produktiven Austausch lernen Sie einen Teil der Theaterlandschaft in Berlin kennen und setzen sich mit aktuellen gesellschaftlichen und ästhetischen Positionen von unterschiedlichen Häusern auseinander. Theater ist keineswegs gleich Theater! Was unterscheidet die Theater? Gibt es eine eigene Spielweise, bestimmte Themen oder Herangehensweisen? Was sind die Fragen, die ein Theater in der heutigen Zeit bewegt? Sie werden ganz unterschiedliche Häuser in Berlin kennen lernen. Das kann auch ein Jugendtheater, ein Opernhaus oder ein kleines Theater am Rande der Stadt sein. Lassen Sie sich überraschen! Nach einem Einführungsworkshop besuchen Sie vier Vorstellungen. Sie werden durch Theaterpädagog*innen aktiv vor- oder nachbereitet. Vorkenntnisse im Theater sind nicht erforderlich. Dieser

Kurs wird in Kooperation mit den Berliner Theaterpädagog*innen an den Berliner Theatern durchgeführt.

FK1.401 Kristina Stang
12.9.-21.11.24, 35 UStd.

5x Do 18-23.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 150,50 (erm: € 106,75)

FK1.402 Astrid Petzoldt
3.4.-5.6.25, 35 UStd.

5x Do 18-23.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 150,50 (erm: € 106,75)

Theatre in English: Devising, Writing and Performing

Language and Culture in Context

In this exciting course we will dive deep into the process of creating theatre in English! During the course you will have the opportunity to develop your theatre making, performing and playwriting skills; build confidence in English; and write and perform your very own monologues and duologues. No prior experience of performing is needed to participate - we will start gently with fun drama games and exercises to get to know each other and develop our "ensemble". Then we will progress to exploring characterisation, physical theatre and devising, before we begin to study and stage play scenes and monologues in English. Finally, you will have the chance to write, direct and perform your very own monologues and duologues. Whether you want to develop performance skills, build confidence, write creatively or simply improve your English in a fun way - this is the course for you!

FK1.501 Grace Holme
12.9.-17.10.24, 20 UStd.

5x Do 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 67,00 (erm: € 52,00)

FK1.503 Grace Holme
7.11.-12.12.24, 24 UStd.

6x Do 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 79,80 (erm: € 61,80)

FK1.502 Grace Holme**9.1.-10.4.25, 52 UStd.**

13x Do 18-21 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 169,40 (erm: € 130,40)**FK1.504** Grace Holme**15.5.-17.7.25, 36 UStd.**

9x Do 18-21 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 118,20 (erm: € 91,20)

Comedy Acting (Bildungszeit)

Ein Schauspielkurs für Fortgeschrittene

„The secret of being funny? Don't try to be funny!“

In diesem einwöchigen Kurs vermittelt Schauspieler und Acting-Trainer Hendrik Martz auf kurzweilige Art wichtiges Wissen für komödiantisches Schauspiel: Hier gilt es, herauszufinden, was eigentlich als lustig wahrgenommen wird, wie Humor funktioniert und wie wir diesen im Moment erzeugen können. Mit zahlreichen Spielen und Formaten trainieren wir unseren Comedy-Muskel, analysieren berühmte Sitcoms und nutzen Comedy-Techniken wie Timing, Widerstand und Kontrast, um unser Comedy-Spiel zu verbessern. Die „8 Characters of Comedy“ geben uns ein tiefes Verständnis über die Beziehungen, die Tiefe und den Wahnsinn, den Figuren haben müssen, um uns in die Welt des Absurden zu führen. Der Kurs setzt Basiskenntnisse im Bereich Schauspiel voraus.

FK1.520 Hendrik Martz**26.-30.4.25, 40 UStd.**

Sa-Mi 9.30-16 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 131,00 (erm: € 101,00)

Straßentheater im Bergmannkiez

Der Sommerkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Straßentheater ist interaktives Theater mit dem Publikum. Es lebt von Überraschungen und den Reaktionen auf das Unerwartete. Im Probenraum entwickeln wir Straßentheaterszenen und nutzen die Chance, unsere Ideen gleich in der Praxis auszuprobieren. Dafür bietet der Platz vor der Markthalle in der Bergmannstraße, direkt gegenüber von unserem Proberaum ideale Voraussetzungen. Im Kurs werden Techniken aus der Performance, dem Improtheater und der Commedia dell'arte vermittelt. Auf Wunsch arbeiten wir auch mit Kostüm und Requisite.

FK1.521 Dorothee Wendt**3.-5.9.24, 24 UStd.**

Di-Do 10-17 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 79,80 (erm: € 61,80)

Fooling und Protest

Ein Workshop des Fooling-Theaters nach Jonathan Kay

Was will ich erschaffen in dieser Welt? Was wollen wir gemeinsam erschaffen? Was ist das Verrückteste, das Abwegigste in meinem Leben? Und ist das Abwegige

nicht nur ein anderer Weg als der gewohnte? Im Fooling-Theater ist der Fool (dt. Narr) zentral. Der Fool kann alles sein und spielen und spricht gnadenlos die Wahrheit. Der Fool protestiert, und zwar mit verschiedenen Mitteln. Und im Fooling-Theater begegnen wir unserem inneren Diktator, unserer inneren Diktatorin. Mit ihr/ihm spielen wir im Workshop, mit ihren/seinen Realitäten, Ängsten und Phantasien. Und: Wir sind mehr als unser(e) Diktator*in! Mit Hilfe des improvisierten Fooling-Theaters nach Jonathan Kay spielen wir improvisierte Theaterszenen, die berühren und verändern und schaffen neue Realitäten. Der Workshop gibt einen Einblick in das Fooling-Theater nach Jonathan Kay mit einem Schwerpunkt auf dem Verhältnis zwischen Fool und Diktator und dem Erschaffen von Freiheit - im Innen wie im Außen. Besonderes Augenmerk richten wir auf den Protest.

FK1.526 Claudia Stepaniuk**22.-23.3.25, 16 UStd.**

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 54,20 (erm: € 42,20)

Fooling: Impro spielen mit dem Unbekannten

Eine Einführung in das Improvisationstheater des Foolings

Fooling ist eine Improvisationskunstform, bei der Performer*innen im Hier und Jetzt ihre Innenwelten dem Publikum öffnen und ein improvisiertes Theaterstück mit Anregungen des Publikums schaffen. Und Fooling ist die Entdeckung des Fools in uns. Er stellt einen oft von uns selbst vernachlässigten Teil unseres Selbsts dar, vorurteilsfrei, offen, neugierig, wandelbar und voller Liebe. Dies ist ein Teil, der alles über uns weiß und stets bei uns ist, der Abenteuer und Liebe bringt und will. Die Teilnehmer*innen erhalten einen Einblick in die Improvisationsform des Foolings und die Fooling-Struktur, mit der wir bewegend und berührend Improtheater spielen können. Mit Fooling werden wir uns neue Erfahrungs- und Erlebnisräume im eigenen Körper und so im eigenen Leben öffnen.

FK1.527 Claudia Stepaniuk**7.-8.9.24, 16 UStd.**

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 54,20 (erm: € 42,20)

Einführung in die Kunst des Erzählens Workshop

Die Kunst des freien Erzählens ist erlernbar und verzaubert Zuhörende wie auch Erzählende zugleich. Märchen, Mythen, Sagen und Schwänke (auch aus unserem Leben) wollen erzählt und gehört werden; und das spannend, mitreißend, geheimnisvoll und lebendig. Ein ganzes Wochenende wollen wir dem Erzählen widmen. Wie kann ich eine Geschichte verinnerlichen? Welche Bilder entstehen? Welche Klänge? Frei vom Text zelebrieren wir die Tradition der Mündlichkeit und erarbeiten mit verschiedenen

Methoden der Erzählpädagogik Geschichten mit ihren dramatischen Höhepunkten und Wendungen. Durch theaterpädagogischen Übungen, Bewegungs- und Stimmtraining können die Teilnehmer*innen ihre individuellen Ausdrucksmöglichkeiten erweitern und sie im geschützten Rahmen der Gruppe ausprobieren.

FK1.601 Nicola Knappe**15.-17.11.24, 20 UStd.**

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 52,00)**FK1.602** Nicola Knappe**14.-16.2.25, 20 UStd.**

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 52,00)**FK1.604** Nicola Knappe**23.-25.5.25, 20 UStd.**

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 67,00 (erm: € 52,00)

Erzählen im beruflichen Kontext (Bildungszeit)

Ein Erzählkurs für Pädagogik und Pflege

Die Kunst des freien Erzählens ist erlernbar und verzaubert Zuhörende wie auch Erzählende zugleich. Märchen, Mythen, Sagen und Schwänke (auch aus unserem Leben) wollen erzählt und gehört werden; und das spannend, mitreißend, geheimnisvoll und lebendig. Doch, wie kann ich eine Geschichte verinnerlichen? Welche Bilder entstehen? Welche Struktur hat die Geschichte und was möchte ich eigentlich damit sagen? Wie können in einem professionellen Kontext Geschichten ihre Kraft entfalten, ob in der Sprachförderung oder bei der Vorstellung einer Projektskizze? Frei vom Text zelebrieren wir die Tradition der Mündlichkeit und erarbeiten mit verschiedenen Methoden der Erzählpädagogik Geschichten mit ihren dramatischen Höhepunkten und Wendungen. Durch theaterpädagogische Übungen, Bewegungs- und Stimmtraining können die Teilnehmer*innen ihre individuellen Ausdrucksmöglichkeiten erweitern und sie im geschützten Rahmen der Gruppe ausprobieren. Der Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmer*innen mit einem beruflichen Hintergrund der Pädagogik oder der Pflege.

FK1.606 Nicola Knappe**3.-7.2.25, 40 UStd.**

Mo-Fr 9-16 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 131,00 (erm: € 101,00)



© Ebba Dangschat

KULTUR UND GESTALTEN

Das Photocentrum der VHS – Malen, Zeichnen, Mappenkurse – Künstlerische Drucktechnik – Goldschmieden – Textile Gestaltungslehre, Plastisches Gestalten, Keramik

Hinweis: Unsere Kurse zu Drehbuch, Film, Musikproduktion und Hörspiel finden Sie ab sofort im Programmbereich Arbeit und Beruf (ab S. 109).

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Peter Lattermann

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Wassertorstraße 4, Raum 108

☎ 2219-5519

✉ peter.lattermann@ba-fk.berlin.de

Unser Programm wird auch im laufenden Semester ständig ergänzt und erweitert. Neue Kurse und aktuelle Hinweise finden Sie unter www.vhs-fk.de.



DAS PHOTOCENTRUM DER VHS

Das Photocentrum der VHS Friedrichshain-Kreuzberg steht in einer langjährigen Tradition engagierter, anspruchsvoller Fotografie. Ausgehend von der von Michael Schmidt in der damaligen Volkshochschule Kreuzberg gegründeten Werkstatt für Photographie (1976-1986), findet sich die Haltung zur Fotografie als persönliche, künstlerische Ausdrucksmöglichkeit für alle Teilnehmer*innen in dem heutigen Programm als zentrales Motiv wieder. Ein erfahrenes Dozententeam von professionellen Fotograf*innen vermittelt einen voraussetzungslosen Einstieg in die Digital- und Analogfotografie, wobei nicht die pure Technikvermittlung im Vordergrund steht, sondern auch großen Wert auf die Entwicklung eines eigenen ästhetischen Verständnisses der Teilnehmer*innen gelegt wird. Das Sehen-lernen bedeutet die Schärfung der subjektiven Wahrnehmung, die Verbesserung des eigenen Verständnisses von Bildsprache und der Ausbau der Kompetenzen im Verstehen und Erschaffen von Bildern.

Anstiftung zur Teilhabe

Am Photocentrum der VHS wird Fotografie als persönliches Ausdrucksmittel verstanden und gelehrt, mit dem gemeinsamen Ziel, die Teilnehmer*innen zu einer aktiven kulturellen Teilhabe anzuregen und zu befähigen. Um gemäß den Vorkenntnissen und Interessen eine Orientierung zu bieten, sind die Kurse in verschiedene Stufen und Module aufgeteilt. In den Grundkursen werden Grundkenntnisse der Kameratechnik, Laborarbeit und die digitale sowie analoge Bildbearbeitung, aber auch die Erarbeitung fotografischer Themen und die persönliche Auseinandersetzung mit der Fotografie vermittelt und angeregt. Dabei kann zwischen einer digitalen oder analogen Grundausbildung gewählt, oder auch beide Kursbereiche besucht werden. Die Grundkurse sind auch für Menschen geeignet, die bereits fotografische Vorkenntnisse haben und sich ein fundiertes Basiswissen aneignen möchten. Weitere Kurse im Programm behandeln konkrete Themengebiete, Situationen und Problemstellungen der Fotografie - wie gestalte ich ein Porträt? Welche gestalterischen Möglichkeiten gibt es beim Umgang mit Kunst und Naturlicht? Auch Kurse zu Fotojournalismus und Foto-redaktion sowie kunsthistorische Kurse zur Geschichte und Theorie der Fotografie sind Teil des Angebotes. In diesen Kursen werden meist fotografische Grundkenntnisse vorausgesetzt.

In den Projektkursen wird sich über einen längeren Zeitraum intensiv mit einer Thematik auseinandergesetzt, die Ergebnisse sollen anschließend in einem Ausstellungs- oder Publikationsprojekt präsentiert werden. Die Projektkurse setzen fotografische Kenntnisse und die Bereitschaft zum eigenständigen,

künstlerischen und thematischen Arbeiten voraus, der Besuch der Grundkurse bereitet für das erfolgreiche Arbeiten in einem Projektkurs bestens vor.

Weitere Informationen zur Geschichte und Arbeit des Photocentrums finden Sie in der Publikation „Anstiftung zur Teilhabe“ auf der Homepage des Photocentrums.

<https://photocentrum.de>



Zertifizier Dich!

Zum Nachweis einer Weiterbildungsqualifikation ist der Erwerb eines Zertifikats für künstlerische Fotografie möglich. Das Zertifikat ist kostenlos, wird über Kursteilnahmebescheinigungen nachgewiesen und auf Nachfrage von der Programmbereichsleitung ausgestellt. Der Zeitraum zum Erwerb ist freigestellt. Die Voraussetzung des Zertifikats für Fotografie am Photocentrum der VHS ist die Teilnahme von mindestens je einem Kurs aus den folgenden Bereichen:

- Fotografie Grundkurs 1: digitale oder analoge Fotografie
- Fotografie Grundkurs 2: digitale Bildbearbeitung oder Labortechnik
- Fotografie 3: Fotografische Konzeption und serielles Arbeiten
- Projektkurs (3 Teile), abgeschlossen mit einer Ausstellung und/oder einer Publikation

Zu Beginn jeden Semesters wird eine kostenfreie Zertifikats-, Studien- und Projektkursberatung angeboten. Für weitere Informationen zu den Kursen steht die Programmbereichsleitung gerne telefonisch, per E-Mail oder nach Vereinbarung auch persönlich zur Verfügung:

Peter Lattermann

Wassertorstraße 4, R. 108

☎ 2219-5519

✉ peter.lattermann@ba-fk.berlin.de

Das Photocentrum - ausgezeichnet mit dem Bildungspreis der Deutschen Gesellschaft für Photographie

Interessante Projekte im Bereich der Vermittlung von und mit Photographie zu entdecken und bekannt zu machen, das ist das Ziel des DGPh-Bildungspreises, der von der Deutschen Gesellschaft für Photographie (DGPh) seit 2013 vergeben wird. Gefragt sind innovative und nachhaltige Projekte, in denen Fotografie thematisiert oder eingesetzt wird. Aspekte der Kontinuität, der Flexibilität in Zeiten der Pandemie, der hohen Qualität und der einladende, leichte Zugang für alle an Fotografie Interessierten haben die Jury überzeugt, das Photocentrum der VHS mit dem Bildungspreis 2021 auszuzeichnen.

Die Kursleitungen am Photocentrum:

Erika Babatz Studium der Journalistik in Mexico-City, Master-Abschluss in Ästhetik und Kunsttheorie in Madrid 1992. Danach lebt und arbeitet sie in Madrid und Paris. Seit 2004 in Berlin, arbeitet am Bauhaus Archiv Berlin. Fotografische Ausbildung am Photocentrum.

Edith Maria Balk Studium der Erziehungs- und Sozialwissenschaften in Siegen, danach Weiterbildungen im Bereich Design und Gestaltung. Fotografische Ausbildung am Photocentrum 1999-2006, seit 2015 Lehrauftrag an der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin.

Ebba Dangschat Studium der Künstlerischen Fotografie bei Prof. Timm Rautert an der Hochschule für Grafik und Buchkunst in Leipzig. Seit 2004 Fotodozentin an der Beuth Hochschule für Technik Berlin und an den Volkshochschulen Friedrichshain-Kreuzberg und Mitte.

Klaus W. Eisenlohr Studium an der HdK Berlin und Abschluss als Meisterschüler bei Prof. Dieter Appelt. Danach Master of Fine Art in Film, Video and New Media an der School of the Art Institute of Chicago. Kuratiert das Medienfestival Directors Lounge in Berlin Lehrtätigkeiten und Stipendien u.a. in Finnland, USA und Schottland.

Prof. Peter Fischer-Piel Studium Visuelle Kommunikation an der HdK Berlin, Abschluss als Meisterschüler bei Prof. Helmut Lortz. Seit 1983 Lehrtätigkeiten u.a. an der HdK Berlin, Werkstatt für Photographie, Lete-Verein, VHS München. Seit 2004 Professor für Fotografie an der MD.H Berlin, der Dekra Hochschule, der HMKW Berlin und derzeit an der SRH hdpk Berlin.

Jens Ake Güldner Studium der Geophysik, Geologie und Geographie in Berlin und Melbourne. Ausbildung zum Videojournalisten an der Medienakademie Berlin. Fotografische Ausbildung am Photocentrum.

Katja Hammerle Studium Fine Arts (Photography) am Camberwell College of Arts, London und Kommunikationsdesign in Trier. Auszeichnung mit dem ARTMUC Award 2019 und dem Anne-Biermann-Preis für deutsche Gegenwartsfotografie. Einzel- und Gruppenausstellungen u.a. in Berlin, Dresden, Innsbruck und London.

Sibylle Hoffmann Seit 1980 Teilnahme an Kursen in der Werkstatt für Photographie u.a. bei Ulla Haug. Weitere fotografische Ausbildung bei Michael Schmidt, Dieter Appelt und Gerald Minkoff in Salzburg und Gisela Scheidler in Potsdam.

Ann-Christine Jansson Studium der Kunstgeschichte, Pädagogik und Soziologie an der Universität Stockholm. Fotojournalistin für internationale Zeitungen und Magazine als auch für deutsche Magazine wie Stern, Die Zeit und Der Spiegel. Bildredakteurin bei Svenska Dagbladet, Schweden und taz. die tageszeitung, Berlin.

Gab Kiess Studium der visuellen Kommunikation in Dortmund, Abschluss 1999 bei Prof. Arno Fischer. Studienreisen nach Barcelona, Neapel, Palermo und Marseille. Einzel- und Gruppenausstellungen u.a. in Berlin, München, Köln und Barcelona.

Dagmar Kolatschny Studium Erziehungswissenschaften, Psychologie und Soziologie an der Freien Universität Berlin. Fotografische Ausbildung am Photocentrum und an der Ostkreuzschule Berlin. 2013 Master of Fine Art Photography at University of Hartford, USA.

Thomas Michalak Studium der Germanistik, Philosophie, Politologie und Kunstgeschichte in Göttingen und Berlin. Fotografische Ausbildung an der Werkstatt für Photographie bei Ulrich Görlich und Wilmar König, später Ulla Haug und Ulla Kelm. Galerist und Mitbegründer des Forums für aktuelle Fotografie Berlin e.V.

Oliver S. Scholten 1982-1986 Fotografische Ausbildung an der Werkstatt für Photographie bei Thomas Leuner, Klaus Peter Voufta und Wilmar König. 1983-1985 Ausbildung zum Fotografen am Lette Verein Berlin. Mitglied in der DGPH, Betreiber des AFK - Atelier für Fotografie und Kunst in Schönwalde/Spreewald. Lehrtätigkeiten seit 1986 u.a. Freie Akademie für Kunst Berlin, Imago-Fotokunst und Photocentrum.

Sigrid Schulze Studium der Kunstgeschichte und Germanistik in Münster, Kopenhagen, Göttingen und Berlin (M.A.). Fotohistorikerin und Sammlungsleiterin im Mitte Museum Berlin.

Photocentrum - offene Zertifikats-, Studien- und Projektkursberatung

Ein offener Beratungstermin für alle Menschen, welche sich für das Zertifikat für künstlerische Fotografie am Photocentrum der VHS oder Projektkurse interessieren oder spezielle Fragen zu den Kursen am Photocentrum haben. Auch (Wieder)Einstiegende und Interessierte einer Bewerbung für Ausbildungs- und Studiengänge an Akademien und Hochschulen sind herzlich willkommen. Eigene Arbeiten können besprochen und eingeschätzt werden und eigene Interessen, Fähigkeiten und Ziele mit den Möglichkeiten, welche die verschiedenen Ausbildungsstätten bieten, abgeglichen werden. **Die kostenfreie Beratung findet im Raum 001 am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt. Bitte reservieren Sie über die Kursanmeldung einen Platz.**

FK2.001
4.9.24, Mi 17-20 Uhr

FK2.002
8.1.25, Mi 17-20 Uhr

FK2.004
9.4.25, Mi 17-20 Uhr

ANALOGUE FOTOGRAFIE

Die Sinnlichkeit des Materials und eine Entschleunigung der Prozesse: die Rhythmik der analogen Arbeitsweise bietet heute besondere kreative und künstlerische Ansätze.

Das Photocentrum der VHS verfügt über ein voll ausgestattetes analoges Fotolabor mit 14 Arbeitsplätzen für Kleinbild, Mittel- und Großformat. Die professionelle Fototechnik aus den 1960er bis 2000er Jahren wird regelmäßig gewartet und erweitert, so dass in den Kursen ein analoges Arbeiten unter Laborbedingungen möglich ist.

Analoge Fotografie 1 - Grundkurs

Die analogen Schwarzweiß-Grundkurse sind der Einstieg in ein anhaltend spannendes Medium und richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse. Alle fotografischen Grundfragen zu Kameras, Kamerafunktionen, Belichtung, Filmen und Objektiven werden umfassend behandelt. Auch die Einführung in die eigene Laborarbeit wird nach technischen und ästhetischen Kriterien vermittelt und praktiziert. Für diejenigen, die sich mit Fotografie beschäftigen möchten, bietet die von der modernen Fotoindustrie fast verdrängte, sich aber inzwischen wieder im Aufwind befindende Analogfotografie einen hervorragenden Ansatz. Sich Zeit nehmen, Sehen-lernen und das technisch Gelernte versuchen umzusetzen, ohne es gleich auf dem Display kontrollieren zu können, schult das fotografische Vorstellungsvermögen und ist Grundvoraussetzung für alle fotografisch anspruchsvollen Handlungen. Der Analogbereich ist nach wie vor Basisbestandteil nahezu aller fotografischen Ausbildungen. Für die Arbeiten im Fotolabor fallen Materialkosten i.H. von 25,00 € an.

Dieser Grundkurs bildet zusammen mit den Kursen „Analoge Fotografie 2 - Arbeiten im Fotolabor“ und „Fotografie 3 - Formale Bildgestaltung und fotografische Konzeptionen“ die Grundlehre mit dem Schwerpunkt Analogfotografie am Photocentrum der VHS. Die drei Module bauen aufeinander auf, können aber unabhängig besucht werden und bieten eine fundierte Grundlage zum Besuch von thematischen Kursen, Projektklassen und für Ihre eigene weiterführende fotografische Arbeit. **Die Kurse finden im Fotolabor sowie weiteren Unterrichtsräumen am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt. Sie haben einen Umfang von 40 Unterrichtsstunden und kosten 125,00 € (erm: 70,00 €) [Bildungszeiten: 135,00 € (erm: 95,00 €)]. Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen zu den Kursen unter [vhs-fk.de](https://www.vhs-fk.de) und auf Ihrer Anmeldebestätigung.**

FK2.011 Oliver S. Scholten
2.9.-18.11.24, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.013 Oliver S. Scholten
10.9.-26.11.24, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.015 Thomas Michalak
Kompaktkurs/Bildungszeit
16.9.-20.9.24, Mo-Fr 9-16 Uhr

FK2.017 Oliver S. Scholten
25.9.-11.12.24, 10x Mi 10-13 Uhr

FK2.018 Oliver S. Scholten
8.1.-19.3.25, 10x Mi 10-13 Uhr

FK2.020 Oliver S. Scholten
8.1.-19.3.25, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.022 Klaus W. Eisenlohr
9.1.-20.3.25, 10x Do 18-21 Uhr

FK2.024 Thomas Michalak
Kompaktkurs/Bildungszeit
3.2.-7.2.25, Mo-Fr 9-16 Uhr

FK2.026 Oliver S. Scholten
28.4.-7.7.25, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.028 Klaus W. Eisenlohr
6.5.-15.7.25, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.030 Oliver S. Scholten
8.5.-17.7.25, 10x Do 18-21 Uhr

FK2.032 Oliver S. Scholten
14.5.-16.7.25, 10x Mi 10-13 Uhr

FK2.036 Oliver S. Scholten
Kompaktkurs/Bildungszeit
21.7.-25.7.25, Mo-Fr 10-17 Uhr

Analoge Fotografie 2 - Arbeiten im Fotolabor

Das klassische Schwarzweiß-Fotolabor bietet die Möglichkeit, viele Prozesse, die in der digitalen Fotografie abstrakt bleiben, sinnlich zu erfahren. Die Haptik der Laborarbeit, die Ruhe während des Prozesses, das alchemistisch anmutende Schwarzweiß-Verfahren, bei dem langsam das Bild im Entwickler entsteht, fasziniert und begeistert immer wieder aufs Neue. Zudem überzeugt ein analoger Abzug durch seine Haltbarkeit und der sichtbaren handwerklichen Qualität und Originalität. Die Laborkurse vermitteln die wichtigsten Dunkelkammertechniken und führen in das Handlungsspektrum des Schwarzweiß-Fotolabors mit Bildbearbeitung ein. Dazu gehören z.B. Abwedeln und Nachbelichten, der Vergleich und die Entwicklung von niedrigst- und höchstempfindlichen Filmen, das Pushen von Filmen, die Herstellung von großen Vergrößerungen, das Verwenden von PE- und Baryt-Papier, Multikontrast- contra Festgradation sowie verschiedene Entwicklungstechniken bei Papier und Film. Voraussetzung für den Kurs sind grundlegende Kenntnisse in der Negativ- und der Papierentwicklung (z.B. durch den Besuch des Analog Fotografie 1 Grundkurses) sowie eine eigene Analogkamera. Für die Arbeiten im Fotolabor fallen Materialkosten i.H. von 40,00 € an. Dieser Kurs bildet zusammen mit den Kursen „Analoge Fotografie - Grundkurs“ und „Fotografie 3 - Formale Bildgestaltung und fotografische Konzeptionen“ die Grundlehre mit dem

Schwerpunkt Analogfotografie am Photocentrum der VHS. Die drei Module bauen aufeinander auf, können aber unabhängig voneinander besucht werden und bieten eine fundierte Grundlage zum Besuch von thematischen Kursen, Projektklassen und für Ihre eigene weiterführende fotografische Arbeit. **Die Kurse finden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt. Sie haben einen Umfang von 40 Unterrichtsstunden und kosten 129,00 € (erm: 76,00 €) [Bildungszeiten: 135,00 € (erm: 95,00 €)]. Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen zu den Kursen unter [vhs-fk.de](https://www.vhs-fk.de) und auf Ihrer Anmeldebestätigung.**

FK2.041 Oliver S. Scholten
18.9.-4.12.24, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.043 Oliver S. Scholten
19.9.-12.12.24, 10x Do 18-21 Uhr

FK2.046 Oliver S. Scholten
6.1.-7.4.25, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.048 Oliver S. Scholten
9.1.-1.3.25, 6x Do 18-21, 2x Sa 10-17 Uhr

FK2.050 Oliver S. Scholten
14.1.-25.3.25, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.052 Thomas Michalak
Kompaktkurs/Bildungszeit
7.-11.4.25, Mo-Fr 9-16 Uhr

FK2.056 Oliver S. Scholten
14.5.-16.7.25, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.058 Klaus W. Eisenlohr
15.5.-5.7.25, 6x Do 18-21, 2x Sa 10-17 Uhr

LABORKURSE UND EXPERIMENTELLE ANALOGE FOTOGRAFIE

Analoge Fotografie - Einführungskurs Filmentwicklung

Analoge Schwarzweiß-Fotografie: Der Negativprozess. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, unter sachkundiger Anleitung Schwarzweiß-Filme selbst zu entwickeln und sie hinsichtlich ihrer Qualität beurteilen zu lernen. Was ist ein gutes Negativ? Warum selbst entwickeln? Wie mache ich das einfach zuhause? Warum ist selbst-entwickelt besser als weggegeben? Antworten auf all diesen Fragen bekommen Sie in diesem Kurs. Keine Vorkenntnisse notwendig, bitte belichtete SW-Filme gängiger Marken, Ilford, Agfa, Fuji, Kodak, Foma mitbringen (Kein Kodak CN, Ilford XP2 o.ä.). Bitte pro Person max. 4-6 Filme, möglichst nicht mehr als 2-3 verschiedene Marken oder Typen. Es fallen zusätzlich ca. 10,00 € Materialkosten an. **Die Kurse finden Samstag und Sonntag von 11-18 Uhr im Umfang von insgesamt 16 Unterrichtsstunden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten 59,00 € (erm: 35,00 €).**

FK2.061 Oliver S. Scholten
16.-17.11.24

FK2.064 Oliver S. Scholten
15.-16.2.25

FK2.068 Oliver S. Scholten
10.-11.5.25

Analoge Fotografie - Einführungskurs Arbeiten mit dem Vergrößerer

Analoge Schwarzweiß-Fotografie: Der Positivprozess. Der Kurs bietet eine generelle Einführung in den analogen Positivprozess für Anfänger. Bitte fertige, eigene Negative (Schwarzweiß!) mitbringen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, lernen Bilder zu vergrößern, heißt üben, üben, üben ... Es fallen zusätzliche Materialkosten i.H. von ca. 20,00 € an. **Die Kurse finden Samstag und Sonntag von 11-18 Uhr im Umfang von insgesamt 16 Unterrichtsstunden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten 59,00 € (erm: 35,00 €).**

FK2.063 Oliver S. Scholten
7.-8.12.24

FK2.066 Oliver S. Scholten
8.-9.3.25

FK2.070 Oliver S. Scholten
24.-25.5.25

Unser Auge ging auf die Wanderung - Fotografie der 1920er Jahre und das Neue Sehen

Nach dem Ende des Ersten Weltkriegs entdeckten Fotografen die Möglichkeiten des Fotoapparats neu. Die Kamera war das gewünschte Werkzeug, um die bis dahin geltende Sichtweisen der Welt zu durchbrechen und neue Terrains zu entdecken. László Moholy-Nagy forderte 1922 die Notwendigkeit neuer Gestaltungsversuche und die Kamera, aber vor allem das Licht, als neues Gestaltungsmittel zu nutzen. Die bisherige Leistung der Fotografie als Reproduktionsmittel sollte verworfen werden - die Ära der produktiven Gestaltung hatte begonnen. In diesem Kurs werden wir den Weg der Fotografie aus den Grenzen der damaligen gewohnten Einordnung erkunden. Durch Theorie, Praxis und viel Experimentieren versuchen wir zu verstehen, wie diese Revolution des Sehens die Art und Weise bestimmt hat, wie wir heute durch den Sucher sehen.

FK2.079 Erika Lorenza Babatz
23.9.-13.10.24, 28 UStd.
3x Mo 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 87,00 (erm: € 50,60)

Analoge Fotografie - Fotogramme: Experimentelle Gestaltungsmöglichkeiten im Fotolabor

Die wundersame Welt des Fotogramms ist eine Entdeckungsreise in die frühe Zeit der Fotografie. Bereits in den 1920er Jahren und in den fotografischen Experimenten des Bauhauses spielte die kreative Arbeit im Fotolabor eine bedeutende Rolle. Die Arbeit mit einer Lichtquelle und mehr oder weniger transparenten Gegenständen kann uns helfen, wundersame, geheimnisvolle Bilder wiederzugeben und gleichzeitig die Bedeutung von Licht, Zeit und Raum in der Fotografie zu verstehen. Wie gelingt es der Fotografie, unsere dreidimensionale Welt in eine zweidimensionale Fläche wiederzugeben? Diese einfache aber wesentliche Frage, deren Antwort die Grundlage ist, fotografische Gestaltung zu verstehen, wurde bereits 1839 gestellt. Wir begeben uns auf die Spuren der Beantwortung und entdecken experimentelle Gestaltungsmöglichkeiten im Fotolabor, die uns auch helfen können, die Rolle des Lichtes, des Raums, der Zeit und der Bewegung in der Fotografie zu verstehen und diese Erfahrung in weitere fotografische Arbeit einzubeziehen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es fallen Materialkosten für Papier und Chemie i.H. von ca. 20,00 € an. **Die Kurse finden Freitag 18-21 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 10-17 Uhr im Umfang von insgesamt 20 Unterrichtsstunden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt. Sie kosten jeweils 75,00 € (erm: 50,00 €).**

FK2.089 Erika Lorenza Babatz
6.-8.9.24

FK2.090 Erika Lorenza Babatz
14.-16.3.25

FK2.092 Erika Lorenza Babatz
11.-13.7.25

Cyanotypien - Blaudrucke aus eigenen Fotos erstellen

Für Einsteiger*innen und Fotograf*innen mit Vorkenntnissen. Das Blaudruckverfahren (Cyanotypie) erlaubt es, digitale Fotos in einmaliger Form als Drucke zu reproduzieren. Im Gegensatz zur digitalen Vervielfältigung fertigt man mit diesem Verfahren manuell erstellte Unikate mit besonderer Tiefe und abstrakter Wirkung an. Als Vorlagen eignen sich gut durchzeichnete Fotos. An dem Kurswochenende erlernen Sie die historische Anwendung der Cyanotypie, von der Herstellung der lichtempfindlichen Emulsion über die Auswahl geeigneter Fotomotive und dem Belichten der Vorlage zur Möglichkeit des Bleichens und Tönens der Aquarelle. Die Materialkostenumlage i.H. von 4,00 € wird im Kurs entrichtet. Weitere Informationen zur Erstellung eines transparenten Negatives finden Sie im Download-Bereich: <https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/friedrichshain-kreuzberg/service/downloads/>.

Die Kurse finden Freitag 18-21 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 10-17 Uhr im Umfang von insgesamt 20 Unterrichtsstunden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt. Sie kosten jeweils 68,00 € (erm: 38,00 €).

FK2.081-A Gabriele Kiess
16.-18.8.24

FK2.081-B Gabriele Kiess
18.-20.10.24

FK2.081-C Gabriele Kiess
22.-24.11.24

FK2.081-D Gabriele Kiess
13.-15.12.24

FK2.082-A Gabriele Kiess
28.-30.3.25

FK2.082-B Gabriele Kiess
11.-13.4.25

FK2.082-C Gabriele Kiess
20.-22.6.25

FK2.082-D Gabriele Kiess
18.-20.7.25

Cyanotypie für Fortgeschrittene

Aufbauend auf dem Kurs „Cyanotypien – Blaudrucke aus eigenen Fotos erstellen“ beschäftigen wir uns an vier Terminen vertieft mit dem Verfahren des Blaudruckes und arbeiten an eigenen Motiven und Serien weiter. Die vorgegebene Größe im Labor ist A4. Allerdings kann im Sommer der Garten der VHS benutzt und unter Sonnenlicht freier gearbeitet werden. Dabei können auch A3 Formate bedruckt werden.

FK2.083 Gabriele Kiess
25.10.-29.11.24, 32 UStd.
4x Fr 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 99,00 (erm: € 55,00)

Analoge Fotowerkstatt - Offene Werkstatt mit Beratung und Hilfestellung

Einmal im Monat steht das analoge Fotolabor für Arbeiten an eigenen Projekten und zum Ausprobieren und Üben für alle interessierte Fotograf*innen zur Verfügung. Es besteht die Möglichkeit der fachkundigen Beratung und Hilfestellung durch eine Lehrkraft. Fotopapier bitte mitbringen, es kann nur in begrenztem Umfang vor Ort erworben werden. Materialkosten werden nach Verbrauch vor Ort berechnet (ca. 3,00 € für Chemie plus ggf. Fotopapier). Dieser Kurs ist eine Positiv-Laborwerkstatt zum selbständigen Arbeiten. Eine Einführung in den Positivprozess oder zur Negativentwicklung bieten wir in den Einführungskursen Filmentwicklung bzw. Arbeiten mit dem Vergrößerer an. Die aktuellen Termine finden Sie unter www.vhs-fk.de/Kurse/Photocentrum.



DIGITALE FOTOGRAFIE

Technische Grundkenntnisse, Bildsprache und ein eigenes ästhetisches Verständnis - von der Kameratechnik bis zu Bildbesprechungen ist in den Grundkursen „Digitale Fotografie 1 - Gestaltungsebene Kamera“ und „Digitale Fotografie 2 - Bildbearbeitung“ das Sehen-lernen ein zentraler Inhalt. Einsteiger*innen und Fotograf*innen mit Vorkenntnissen lernen und vertiefen in den Grundkursen technische und ästhetische Grundlagen und finden Anregung und Ermutigung zum eigenen fotografischen Arbeiten.

Digitale Fotografie Grundkurs 1 - Gestaltungsebene Kamera

Dieser Grundkurs bietet einen voraussetzungslosen Einstieg in die Welt der digitalen Fotografie. Alle grundlegenden fotografischen Fragen rund um Kamera, Kamerafunktionen, Belichtung, Einstellungen und Dateiformate werden umfassend behandelt. Während die klassischen fotografischen Gestaltungsmittel wie Schärfentiefe und Bewegungsunschärfe denen der analogen Fotografie entsprechen, bietet die Digitalkamera erweiterte Möglichkeiten für Aufnahmen bei wenig Licht, Kontraststeuerung oder Farbgestaltung. Durch Bildbesprechungen und den Austausch über Bildsprache und Ästhetik anhand von Beispielen aus der Fotogeschichte sowie zeitgenössischen Aufnahmen werden Sie dem Ziel nähergebracht, Fotografie als persönliches Ausdrucksmittel einsetzen zu können. In praktischen Übungen und beim gemeinsamen Fotografieren machen Sie sich mit Ihrer Kamera vertraut und lernen wichtige Einstellungen wie Brennweite, Blende, Verschlusszeit und Scharfstellung sowie die damit verbundenen Gestaltungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Lichtsituationen kennen. Dieser Grundkurs bildet zusammen mit den Kursen „Digitale Fotografie 2 - Bildbearbeitung“ und „Fotografie 3 - Formale Bildgestaltung und fotografische Konzeptionen“ die Grundlehre am Photocentrum der VHS. Die drei Module bauen aufeinander auf, können aber auch unabhängig voneinander besucht werden und bieten eine solide Grundlage für den Besuch von Themenkursen, Projektkursen und für die eigene fotografische Weiterarbeit.

Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden statt und kosten 135,00 € (erm: 95,00 €). In der Regel werden die Kurse in Unterrichtsräumen am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu die aktuellen Informationen zu den Kursen unter vhs-fk.de und auf Ihrer Anmeldebestätigung.

FK2.099 Thomas Michalak
Kompaktkurs/Bildungszeit
9.-13.9.24, Mo-Fr 9-16 Uhr

FK2.101 Edith Maria Balk
2.9.-18.11.24, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.103 Thomas Michalak
3.9.-19.11.24, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.105 Klaus W. Eisenlohr
18.9.-4.12.24, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.107 Ebba Dangschat
19.9.-12.12.24, 10x Do 18-21 Uhr

FK2.109 Edith Maria Balk
Kompaktkurs/Bildungszeit
9.-13.12.24, Mo-Fr 9-16 Uhr

FK2.110 Thomas Michalak
13.1.-24.3.25, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.112 Dagmar Kolatschny
14.1.-25.3.25, 9x Di 18-21, 1x Sa 11-14 Uhr

FK2.114 Klaus W. Eisenlohr
15.1.-26.3.25, 10x Mi 10-13 Uhr

FK2.116 Jens Ake Güldner
15.1.-19.3.25, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.118 Peter Fischer-Piel
9.1.-20.3.25, 10x Do 18-21 Uhr

FK2.124 Klaus W. Eisenlohr
29.4.-8.7.25, 10x Di 10-13 Uhr

FK2.126 Edith Maria Balk
6.5.-15.7.25, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.130 Ebba Dangschat
8.5.-10.7.25, 9x Do 18-21, 1x Sa 11-14 Uhr

FK2.136 Klaus W. Eisenlohr
Kompaktkurs/Bildungszeit
14.-18.7.25, Mo-Fr 10-17 Uhr

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

Photoshop, Affinity Photo und Lightroom, bieten umfangreiche Möglichkeiten der Bildbearbeitung, Bildverwaltung und Druckstufenbearbeitung - die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung scheinen unbegrenzt. Doch neben den Kenntnissen, die man benötigt, um die Programme optimal einzusetzen, sind stets auch inhaltliche und ästhetische Entscheidungen bei der Bearbeitung von Fotos zu treffen. Bildbesprechungen, Analysen sowie kritische Reflexionen der bearbeiteten Fotografien sind daher wichtiger Bestandteil unserer Kurse.

Digitale Fotografie 2 - Bildbearbeitung

Die digitale Bildbearbeitung dient dazu, Helligkeit, Farbe und Kontrast an die gewünschte Bildaussage anzupassen und die Ergebnisse für Internet, Druck und Ausstellungsdruck aufzubereiten. Wichtige Techniken wie RAW-Entwicklung, Farbmanagement, Arbeiten mit Ebenen und Masken, Schärfen, (selektive) Retusche und Montage werden von Grund

auf erklärt und praktisch geübt. Sie lernen das Histogramm auszuwerten, Bildgröße und Auflösung zu verändern und Bilder für die Druckvorbereitung zwischen verschiedenen Farbräumen zu konvertieren. Die Kenntnis der Möglichkeiten und Funktionen von Bildbearbeitungsprogrammen ist dabei ebenso wichtig, wie die Fähigkeit, nach technischen und ästhetischen Kriterien eine Entscheidung für die gewünschte Bildausgabe zu treffen. Ergänzend werden Bildbesprechungen, fotografische Übungen und die Auseinandersetzung mit zeitgenössischer Fotografie das Bildverständnis weiter anregen und schärfen. Der Kurs wird mit zwei unterschiedlichen Schwerpunkten unterrichtet: Bei Kursen mit dem Programm Lightroom liegt der Schwerpunkt auf Bildverwaltung, vergleichender Bildauswahl und optimaler Bildentwicklung. In Kursen mit dem Programm Photoshop stehen die digitale Druckvorstufe, das verlustfreie Arbeiten mit Smart-Objekten und fortgeschrittene Ebenentechniken im Vordergrund. Beide Varianten befähigen Sie, Ihre digitalen Fotografien optimal zu entwickeln und für die Ausgabe auf unterschiedlichen Medien vorzubereiten. Dieser Kurs bilden zusammen mit den Kursen „Digitale Fotografie 1 – Gestaltungsebene Kamera“ und „Fotografie 3 – Formale Bildgestaltung und fotografische Konzeptionen“ die Grundlehre am Photocentrum der VHS. Die drei Module bauen aufeinander auf, können aber unabhängig voneinander besucht werden und bieten eine fundierte Grundlage zum Besuch von thematischen Kursen, Projektclassen und für Ihre eigene weiterführende fotografische Arbeit. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden in den EDV/Medienräumen am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten 135,00 € (erm: 95,00 €). Bitte beachten Sie auch die aktuellen Informationen zu den Kursen unter [vhs-fk.de](https://www.vhs-fk.de) und auf Ihrer Anmeldebestätigung.**

FK2.141 Klaus W. Eisenlohr
Bildbearbeitung mit Photoshop
17.9.-3.12.24, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.143 Thomas Michalak
Bildbearbeitung mit Photoshop und Affinity Photo
18.9.-4.12.24, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.146 Thomas Michalak
Bildbearbeitung mit Photoshop und Affinity Photo
14.1.-25.3.25, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.148 Klaus W. Eisenlohr
Bildbearbeitung mit Photoshop
15.1.-26.3.25, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.152 Dagmar Kolatschny
Bildbearbeitung mit Lightroom und Photoshop
29.4.-8.7.25, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.154 Klaus W. Eisenlohr
Bildbearbeitung mit Photoshop
30.4.-2.7.25, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.158 Klaus W. Eisenlohr
Bildbearbeitung mit Photoshop Kompaktkurs/Bildungszeit
7.-11.4.25, Mo-Fr 10-17 Uhr

FK2.162 Klaus W. Eisenlohr
Bildbearbeitung mit Photoshop Kompaktkurs/Bildungszeit
21.-25.7.25, Mo-Fr 10-17 Uhr

Kreative Foto-Montage mit Photoshop

Photoshop bietet eine ganze Reihe unterschiedlicher Wege, Bilder nebeneinander oder übereinander zu legen. Gleichzeitig erzeugt die Vielfalt der Möglichkeiten, und die möglichen Grade an Perfektion ein Dilemma. Im Gegensatz zur Widerständigkeit von analogen Materialien (z. B. Papiercollage, oder Negativmontage) ist es schwer, gegen das Spiel der Möglichkeiten einen Weg zum eigenen Ausdruck zu finden. Wir wollen in diesem Kurs mit einigen einfachen Übungen wie Doppelbelichtung in der Kamera beginnen, um dann einige Strategien der Montage mit Photoshop genauer zu betrachten. Ziel des

Kurses soll es sein, Ideen für die Montage zu entwickeln, die Wege für eine eigenständige künstlerische Arbeit eröffnen können. Dazu gehört sowohl die Auseinandersetzung mit Fotomontagen aus der Moderne sowie zeitgenössische künstlerische Ansätze zur digitalen Bildbearbeitung. Voraussetzung sind grundlegende Kenntnisse in der Bildbearbeitung mit Photoshop, darin eingeschlossen das Verständnis von Ebenen und Masken (adäquat dem Kurs Digitale Fotografie 2 - Bildbearbeitung mit Photoshop).

FK2.165 Klaus W. Eisenlohr
8.11.-6.12.24, 24 UStd.
4x Fr 18-21 Uhr, 1x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, EDV-Raum
€ 69,00 (erm: € 37,80)

Lightroom kompakt - Digitale Dunkelkammer und Bildverwaltung mit Lightroom Classic

Lightroom hat sich bei vielen Fotograf*innen schnell als Standard durchgesetzt. Zunächst bietet das Programm den Vorteil, die in Lightroom integrierte Bildverwaltung mit einer schnellen nichtdestruktiven RAW-Bearbeitung zu verbinden. Besonders attraktiv ist Lightroom jedoch auch für diejenigen, denen die Bearbeitung im Photoshop zu aufwändig ist und die eine einfache, professionelle und möglichst direkte Bearbeitungsmethode, für Druck, Web- und Desktop-Publishing suchen. Ohne Montagen, Ebenen und detaillierten partiellen Bearbeitungen kann Lightroom auch als Alternative benutzt werden, um auf einfachem Weg vom „Digitalen Negativ“ zum optimierten Bild zu gelangen. Dazu gehören Optimierung des 16-bit Bildes auf das 8-bit Bild als Zielformat mit Hilfe des Histogramms, Weißabgleich, Kurvenbearbeitung, Farbanpassung, partielle Anpassung mit Verlaufsmaske oder Pinsel,

Schwarzweißumwandlung und Färbung mit Duo-Ton, Reduktion von Objektivfehlern und Schärfen. Vorausgesetzt werden grundlegende Computerkenntnisse.

FK2.167 Klaus W. Eisenlohr
14.-17.11.24, 24 UStd.
Do-Fr 18-21 Uhr, Sa-So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, EDV-Raum
€ 69,00 (erm: € 37,80)

Aufbaukurs Bildbearbeitung mit Photoshop

Dieser Kurs lehrt, die Bildbearbeitung mit Photoshop zu vertiefen. Hierbei legen wir ein Hauptaugenmerk darauf, die Möglichkeiten partieller Bearbeitung mit Ebenen zu wiederholen und zu erweitern. Nach vorbereitender Entwicklung der Bilder in RAW bietet Photoshop den Fotograf*innen wesentliche Möglichkeiten, die Brillanz und die persönliche Handschrift von Fotos stärker herauszuarbeiten. Dazu gehört neben partieller Schärfe, gezielter Farb- und Kontrastkorrektur, Objektivkorrektur und Portrait auch die Druckvorstufe für Poster und Ausstellungsformaten. Künstlerische Fotos wollen auch als hochwertige Prints präsentiert werden. Atmosphärische Bilder mit Unschärfen, Nachtaufnahmen und Bewegungsunschärfe sind eine Herausforderung. Darüber hinaus bieten verschiedene Druckverfahren für Spezialpapiere heute Möglichkeiten der Bildgestaltung, die wir kennenlernen werden. Der alternative Farbraum LAB bietet eine Erweiterung für die Arbeit an Schärfe, Rauschen und mit Portrait. Die kritische Auseinandersetzung mit digitalen Bildwelten anhand zeitgenössischer Fotografie fördert und begleitet die Auseinandersetzung mit der eigenen Arbeit. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in digitaler Fotografie und Grundkenntnisse der Bildbearbeitung. Für Materialkosten und Skripte ca. 10,00 € an den Kursleiter.

FK2.168 Klaus W. Eisenlohr
17.1.-21.2.25, 32 UStd.
4x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, EDV-Raum
€ 89,00 (erm: € 52,20)

Druckvorstufe mit Photoshop - Vorbereitung für unterschiedliche Druckverfahren

Für die Präsentation von Fotografie in Ausstellungen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten in der digitalen Fotografie. Zugleich steigen die Anforderungen durch ganz unterschiedliche Wirkung des digitalen Bildes und auch durch die gewünschte Größe des Exponats. In dem Kurs wollen wir die Druckvorstufe, die Vorbereitung für unterschiedliche Druckverfahren in Photoshop kennenlernen. Wir werden Softproofs für unterschiedliche Drucke mit Hilfe von Farbprofilen erstellen und diese interpretieren. Und wir lernen, wie man durch stufenweises Skalieren trotz zu geringer Auflösung ein relativ natürlich wirkendes Bild in Ausstellungsgröße erstellen kann. Vorstellung unterschiedliche

Druckverfahren und Trägermaterialien. C-Print (Ausbelichtung) - Edeldruckverfahren (Inkjet) - CMYK Drucke Trägermaterialien, UV-Schutz und Kaschierung Workflow von Camera bis Druck: Tonwertbearbeitung in RAW oder Lightroom, Monitor-Einstellung (ohne Hardware-Kalibrierung), Export nach Photoshop, Einrichten der Druck-Farbprofile für Softproof, Softproof in Photoshop, stufenweises Hochskalieren in Photoshop mit Techniken des Rauschentfernens und Schärfens. Voraussetzungen: Erfahrung mit RAW-Bearbeitung, Grundlagen der Bearbeitung mit Photoshop (Arbeiten mit Ebenen, Schärfen) und Erfahrung beim Ausbelichten auf Fotopapier (C-Prints).

FK2.170 Klaus W. Eisenlohr

9.5.-6.6.25, 20 UStd.

4x Fr 18-21 Uhr, 1x Sa 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, EDV-Raum
€ 59,00 (erm: € 31,50)

FORMALE BILDGESTALTUNG UND FOTOGRAFISCHE KONZEPTIONEN

Der sichere Umgang mit dem Fotoapparat und das Beherrschen von Grundlagen der Bildbearbeitung ermöglichen ein inhaltliches Arbeiten an Themen und Ideen. Ob Digital oder Analog, die konzeptionelle Arbeit an Bildserien und die Entwicklung einer individuellen formalen Bildsprache ermöglichen die künstlerische und kreative fotografische Umsetzung von eigenen Ideen und Vorstellungen sowie eine vertiefte Auseinandersetzung mit den ästhetischen und formalen Möglichkeiten von Fotografie.

Fotografie 3 - Formale Bildgestaltung und fotografische Konzeptionen

Mit diesem Kurs laden wir Sie ein, Ihre fotografischen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern. Sowohl in der Fotografie selbst als auch in der Bildkomposition liegen Gestaltungsmöglichkeiten, die eigene Bedeutungen haben und die Wahrnehmung Ihrer Fotos verändern können. So bestimmen neben inhaltlichen und ästhetischen Elementen auch formale Kriterien wie Bildgröße, Seitenverhältnis, Farben, Formen und Symbole die Aussage Ihrer fotografischen Arbeit. Auch die verschiedenen Möglichkeiten, Bilder für eine Ausstellung oder Publikation zusammenzustellen, z.B. als Serie, Sequenz, Bildessay oder Tableau, haben eine Bedeutung und erfordern unterschiedliche formale Herangehensweisen. Unabhängig davon, ob Sie digital oder analog fotografieren, ob Sie künstlerisch oder dokumentarisch arbeiten, durch den bewussten und kenntnisreichen Einsatz der formalen Bildsprache und der eigenen Bildmittel lernen Sie, Ihre Sicht zu

verdeutlichen, zur Auseinandersetzung mit dem Bild anzuregen und den Blick des Betrachtenden im Bild zu halten und durch das Bild zu führen. Ihre Praxis schulen Sie in fotografischen Übungen und Kurzprojekten zu vorgegebenen Themen, die den Kurs begleiten. Bildbesprechungen und Diskussionen im Kurs, Fototheorie, ein Ausstellungsbesuch und die Vorstellung und Analyse von Werken bekannter und zeitgenössischer Fotograf*innen unterstützen Sie dabei. Assoziatives Arbeiten und gegenseitige Inspiration sollen helfen, eigene neue Bildlösungen zu finden. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten der Konzeption einer eigenständigen fotografischen Arbeit kennen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Bildgestaltung, um diese zur Unterstützung der gewünschten Bildaussage einzusetzen. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden statt und kosten 135,00 € (erm: 95,00 €). In der Regel finden die Kurse in Unterrichtsräumen am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt. Bitte beachten Sie dazu die aktuellen Informationen zu den Kursen unter vhs-fk.de und auf Ihrer Anmeldebestätigung.**

FK2.173 Edith Maria Balk

10.9.-26.11.24, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.177 Peter Fischer-Piel

26.9.-5.12.24, 10x Do 18-21 Uhr

FK2.178 Thomas Michalak

22.1.-9.4.25, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.180 Ebba Dangschat

9.1.-13.3.25, 8x Do 18-21, Sa 11-17 Uhr

FK2.182 Edith Maria Balk

Kompaktkurs/Bildungszeit

24.-28.2.25, Mo-Fr 9-16 Uhr

FK2.184 Thomas Michalak

5.5.-14.7.25, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.188 Peter Fischer-Piel

8.5.-17.7.25, 10x Do 18-21 Uhr

THEMATISCHE KURSE, WORKSHOPS, EXKURSIONEN

Künstlerisch, inhaltlich, technisch oder in Auseinandersetzung mit dem Medium: Workshops und thematische Fotokurse behandeln angewandte Fotografie und ergänzen die Grundkurse um spezifische Themen.

PUBLIKATION UND GESTALTUNGSPROZESSE

Der digitale Bildband - Publizieren im Internet

Ein eigener Bildband ist eine sehr persönliche und ästhetische Art der Fotopräsentation, auch in digitaler Form im Internet. In diesem Kurs werden wir den künstlerischen Buchaufbau und das Layout kennen lernen

sowie die Umsetzung mittels Software erarbeiten und die speziellen Anforderungen einer Online-Publikation im Internet erörtern.

FK2.202 Jens Ake Güldner

10.1.-14.3.25, 40 UStd.

10x Fr 18-21 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, EDV-Raum
€ 125,00 (erm: € 72,00)

Kreative Prozesse in der Fotografie

Kreativität ist erlernbar! Ist Kreativität erlernbar? Wie komme ich in diesen Zustand, der mich die Zeit vergessen lässt, der mich mit Schaffensfreude zu fotografischen Ergebnissen und meinen eigenen Sehweisen führt? Was passiert, wenn ich mein Leistungsdenken, mein Streben nach Perfektion und die Finessen fotografischer Technik beurlaube und mich der Erfahrung öffne, dass mit Leichtigkeit und Mühelosigkeit exzellente Ergebnisse möglich sind? Wenn ich meine Fotografien nicht bewerte und von anderen auch nicht bewerten lasse? Wenn ich Fehler willkommen heiße und sie als bildgestalterische Chance nutze? Nur selten nehmen wir uns die Zeit, über unsere eigene Fähigkeit zur Kreativität nachzudenken. Kreativität hat viel mit subjektiver Wahrnehmung und Achtsamkeit zu tun. Mit dem, was neurologisch täglich durch uns hindurchfließt, uns bewegt, uns energetisch durch den Tag bringt. Der Workshop bietet vielfältige Freiräume, um für sich und in der Gruppe darüber zu reflektieren und gleichzeitig auszuprobieren was Kreativität ist und was sie ermöglicht. Und gibt Methoden an die Hand, um kreative Blockaden aufzulösen und mit Freude die Fotografie als persönliches Ausdrucksmittel zu nutzen.

FK2.206 Edith Maria Balk

6.1.-17.3.25, 40 UStd.

10x Mo 18-21 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 125,00 (erm: € 72,00)

FK2.208 Edith Maria Balk

28.4.-7.7.25, 40 UStd.

10x Mo 18-21 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 125,00 (erm: € 72,00)

Rechtliche Aspekte künstlerischer Fotografie

Die digitale Fotografie und die Möglichkeiten der unmittelbaren Verbreitung von Bildmaterial im Internet stellt Fotograf*innen und Publizist*innen vor neue Herausforderungen: wie schafft man Rechtssicherheit bei Veröffentlichungen und wie verhindert man Abmahnungen oder Prozesse? Wie schützt man sich und sein geistiges Eigentum vor unrechtmäßiger Weiterverwertung? Was bedeuten diese Unsicherheiten für das Selbstverständnis von Fotograf*innen und Dokumentarist*innen? Und umgekehrt: welche Rechte habe ich als Person, wenn ich plötzlich im Internet auftauche? Der Workshop spricht die Probleme der aktuellen Fotopraxis an und zeigt anhand von

Fallbeispielen auf, wo sich Gefahren verbergen und wie man ihnen begegnen kann. Die Themen sind. Der Dozent ist kein Jurist. Dementsprechend werden keine expliziten juristischen Gesetze resp. Gesetzestexte herangezogen, sondern Fallbeispiele aus der Praxis und spezielle Gerichtsurteile zitiert.

FK2.209 Peter Fischer-Piel
23.-24.11.24, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 59,00 (erm: € 31,40)

FK2.212 Peter Fischer-Piel
28.-29.6.25, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 59,00 (erm: € 31,40)

PORTRAIT-, AKT UND SACHFOTOGRAFIE

Licht und Schatten - Blitz und vorhandenes Licht im Extrem

Starke Kontraste sind ein beliebtes Mittel, nicht nur um eine starke Dreidimensionalität im Bild zu erstellen, sondern auch um ungewöhnliche Kompositionen herzustellen. Dies ist ein Kurs experimenteller Fotopraxis mit Licht. Dazu gehören vorhandenes Umgebungslicht, eigener Aufsteck-Blitz, Studioblitz, Fotoleuchten und Lichtformer. Anhand verschiedener Themen wie Portrait, Sachaufnahmen, Raumaufnahmen werden wir versuchen, die Lichtgestaltung in den Vordergrund zu rücken und mit Licht- und Schattenwirkung den Ausdruck des Bildes verstärken oder auch völlig zu verändern. Dazu gehören auch Nachtaufnahmen, die außerhalb der Kurszeiten gemacht werden. Voraussetzungen sind eine eigene Kamera, Erfahrung mit manueller Belichtung, vorhandene Leuchtmittel wie Blitz, Aufsteckblitz, Studiolampen oder einfache mobile Leuchtmittel und möglicherweise Kamera-Stativ.

FK2.210 Klaus W. Eisenlohr
20.6.-5.7.25, 28 UStd.
3x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 80,00 (erm: € 43,60)

Menschenbilder - Das Porträt (Kompaktkurs/Bildungszeit)

Das Porträt bestimmte die Anfänge der Fotografie und hat bis heute nichts von seiner Faszination verloren. Bilder, auf denen andere Menschen zu sehen sind, faszinieren uns: Wir erkennen Eigenes wieder und empfinden anderes als fremd. Im festgehaltenen Moment versenken wir unsere Aufmerksamkeit in Details und erlauben uns Intimität. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam der Faszination von Menschenbildern nachgehen. Was wollen Sie in Bildern von anderen Menschen sehen? Was wollen Sie von anderen Menschen zeigen? Anhand exemplarischer Bilder aus

der Geschichte der Fotografie lernen wir verschiedene Herangehensweisen kennen und erarbeiten unseren eigenen Standpunkt, indem wir selbst fotografieren oder fotografieren lassen und die entstandenen Bilder diskutieren.

FK2.215 Thomas Michalak
Kompaktkurs/Bildungszeit
26.-30.8.24, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 135,00 (erm: € 95,00)

Körperbilder - Fotografie zwischen Akt und Anzug

Seit jeher beschäftigt sich der Mensch mit seinem Bildnis und dem, was durch dieses Bild ausgedrückt wird. In der intensiven Auseinandersetzung mit diesem vielschichtigen Thema wollen wir unseren persönlichen fotografischen Ausdruck finden und in einer eigenständigen Arbeit formulieren. Dazu werden wir an sechs Abenden in gemeinsamen Bildbesprechungen Ideen diskutieren, Bilder auswählen und zusammenstellen. Begleitend dazu werden zeitgenössische Positionen aus Kunst und Fotografie vorgestellt und besprochen. Zwischen diesen Terminen erstellen die Teilnehmenden eigene Fotos zum Thema. An zwei Wochenendtagen können wir ein Studio-Setting vor Ort nutzen oder on Location arbeiten. So haben wir Gelegenheit, vorhandene Ideen konzeptionell umzusetzen oder spielerisch zu experimentieren. An einem der Samstagstermine wird mit 2 externen Modellen gearbeitet, die Modellgelder sind in den Kursgebühren enthalten.

FK2.217 Katja Hammerle
3.9.-5.11.24, 40 UStd.
6x Di 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 135,00 (erm: € 95,00)

FK2.218 Katja Hammerle
29.4.-24.6.25, 40 UStd.
6x Di 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 135,00 (erm: € 95,00)

Thema Protest: Zwischen Anpassung und Widerstand - Der fotografierte Körper

Die Autonomie des Menschen beruht letztlich auf der Selbstbestimmung über den eigenen Körper. Versuche, diese Autonomie einzuschränken, gehen oft mit tatsächlichen oder angedrohten Einschränkungen der körperlichen Freiheit einher. Nicht nur staatliche oder kriminelle Repressionsapparate, sondern auch Krankheiten, Moden und soziale Systeme fordern Anpassung und Konformität auf körperlicher Ebene. Es ist nur folgerichtig, dass Emanzipation, Analyse struktureller Gewalt und Widerstand den Körper als Medium nutzen. In diesem Themenkurs diskutieren wir die Bedeutung fotografierter Körper im Spannungsfeld von Anpassung und Widerstand. Anhand einzelner fotografischer Positionen

lernen Sie Ansätze kennen, über Körperbilder die eigene Autonomie zu behaupten, zu verteidigen oder zurückzugewinnen. In einem persönlichen Skizzenbuch können fremde und eigene Bilder oder Gedanken gesammelt und zu einer persönlichen Erfahrung verdichtet werden. Das fotografische Experimentieren mit (eigenen) Körperbildern ist ausdrücklich erwünscht.

FK2.221 Thomas Michalak
23.9.-9.12.24, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 125,00 (erm: € 84,00)

Portrait und Figur im Raum

In der zeitgenössischen Praxis von Künstler*innen hat sich schon länger eine neue Art des Portraits und vor allem des Bezuges von Menschen im Raum entwickelt. Diese Praxis verwischt die Unterschiede von „inszeniert“ oder „spontan“. Sie verändert auch die herkömmliche Vorstellung von einem „gelungenen Foto“. In diesem Kurs wollen wir unterschiedliche Kompositionen und Strategien der Inszenierung kennen lernen, neue und andere Weisen von Bezug von zwischen Figur und Raum. Wir werden in der Klasse experimentelle Portraits erstellen, aber vor allem zu Inszenierungen im Raum im Kontext dokumentarischer oder inszenierter Fotografie anregen. Ein Teil der Arbeit wird daher auch der gemeinsamen Besprechung von eigenständigen Arbeiten gewidmet, die in der Zeit zwischen den Terminen entstehen wird.

FK2.223 Klaus W. Eisenlohr
27.9.-18.10.24, 32 UStd.
4x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 99,00 (erm: € 56,60)

Portraitfotografie - Menschen fotografieren

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse rund um die Portraitfotografie vertiefen und den Annäherungsprozess zwischen dem Menschen vor und hinter der Kamera bewusster gestalten wollen. Zu Beginn des Kurses werden unterschiedliche Herangehensweisen und künstlerische Positionen zum Thema Menschen- und Portraitfotografie vorgestellt. Während eines Praxistages am Wochenende setzen wir uns in Zweiergruppen fotografisch mit unterschiedlichen Arten der Portraitfotografie auseinander, wie z.B. subjektives Einzelportrait, Selbstportrait, aber auch Menschenfotografie im Stadtraum. Dabei lernen wir, das räumliche Umfeld für unsere Bildwirkung mit einzubeziehen. Die geeignete Lichtführung, der sinnvolle Einsatz von Kamertechnik sowie die Wahl des passenden Kamerastandpunktes werden anhand von praktischen Übungen ausprobiert. Im Annäherungsprozess von Fotografierendem und Modell entwickeln Sie bildnerische Ideen, um Ihr Gegenüber in sprechenden Portraits in Szene zu setzen.

Voraussetzung zur Teilnahme ist der sichere Umgang mit der Kamera und Kenntnis grundlegender fotografischer Technik.

FK2.226 Ebba Dangschat
20.3.-10.4.25, 24 UStd.

4x Do 15-18 Uhr, 1x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 39,60)

Das Stilleben in der Fotografie

Stilleben oder „Nature Morte“ ist in der Malerei ein eigenes Genre, in der Kunst der Fotografie hingegen erhielt das Stilleben lange Zeit wenig Beachtung. Und in der zeitgenössischen Kunst erscheint es wieder als aktuell, häufig mit neuen Untertönen. Der Auseinandersetzung mit Tod und Verfall weichen dabei Themen wie „Konsum und Gesellschaft“, Fragen nach dem Zusammenhang von Bild und Abbild oder auch gesellschaftskritische Hinterfragung (post-)kolonialer Strukturen. Ding-Fotografie und Stilleben überschneiden sich dabei thematisch. Wir wollen uns dem Thema formal, über Licht und Komposition, als auch inhaltlich annähern. Der Kurs soll Anstoß sein, über die Erfahrungen im Kurs hinweg, Anregungen zur eigenständigen Arbeiten mitzunehmen und kritisch weiter zu entwickeln.

FK2.232 Klaus W. Eisenlohr
7.3.-4.4.25, 24 UStd.

4x Fr 18-21 Uhr, 1x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 39,60)

Hoffnung der Vergänglichkeit: Stilleben in der Fotografie

Jede Fotografie ist ein Stilleben, dies liegt in der Natur des Mediums. Auf Fotografien sehen wir ephemere Präsenzen im Wechsel des Lichts. Dies könnte auch eine Definition für die Stilleben Malerei der Barockzeit sein. Stilleben und Vergänglichkeit werden seit dem 17. Jahrhundert als Zwillinge wahrgenommen. Mit der Erfindung der Fotografie hat sich diese Tradition fortgesetzt und wird durch die technischen Möglichkeiten des Mediums sowie durch neue Sichtweisen und Perspektiven ständig erweitert. In diesem Kurs werden wir durch Theorie, Praxis und Bildbesprechungen Licht, Zeit, Gegenstand und Raum erkunden und dadurch versuchen, neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden. Die eigenständige Arbeit außerhalb der Unterrichtsstunden ist notwendig. Stilleben Fotografie braucht Bedenkzeit, Geduld und vor allem Besinnlichkeit.

FK2.234 Erika Lorenza Babatz
8.5.-12.6.25, 20 UStd.

5x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 65,00 (erm: € 39,00)

Studio- und Sachfotografie

Studioarbeit unterscheidet sich grundlegend von allen anderen Arbeitsweisen in der Fotografie. Die Planung und Inszenierung bei Studioaufnahmen verlangt von den Fotograf*innen eine präzise Visualisierung des gewünschten Bildes und damit auch den Einsatz der dafür notwendigen technischen Mittel: welche Lichtart verwende ich, welche Lichtführung, welche Kamera bzw. welches Format setze ich ein, welche Hilfsmittel benötige ich etc.? In diesem Kurs werden systematisch die wichtigsten Techniken der Studiofotografie zunächst theoretisch vorgestellt und dann bearbeitet. Mit der klassischen 3-Punkt Beleuchtung im Fotostudio wird ebenso gearbeitet, wie mit kreativen Lichtsetzungstechniken bei Portrait- und Sachaufnahmen. Für Sachaufnahmen wird gebeten, geeignete Objekte mitzubringen, für die Portraitaufnahmen können auch eigene Modelle fotografiert werden. **Die Kurse finden im Umfang von 20 Unterrichtsstunden am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten 69,00 € (erm: 38,50 €). Bitte beachten Sie auch die aktuellen Informationen zu den Kursen unter vhs-fk.de und auf Ihrer Anmeldebestätigung.**

FK2.235 Peter Fischer-Piel
27.-29.9.24, Fr 18-21, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.236 Peter Fischer-Piel
14.-16.2.25, Fr 18-21, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.238 Peter Fischer-Piel
13.-15.6.25, Fr 18-21, Sa/So 10-17 Uhr

Thematische Workshops und Exkursionen

Ein visuelles Abenteuer: Die Erkundung der Subjektiven Fotografie

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs schien die in den 1920er Jahren von László Moholy-Nagy initiierte experimentelle Fotografie keine Zukunft mehr zu haben. Doch Ende der 1940er Jahre begann eine Gruppe von Fotograf*innen unter der Leitung von Otto Steinert erneut mit der Kamera und verschiedenen Techniken und Materialien zu experimentieren, mit dem Ziel, die Fotografie von ihrem Gegenstandsbezug zu befreien und damit die Ausdrucksmöglichkeiten des fotografischen Mediums zu erweitern. Die subjektive Fotografie der 1950er Jahre war die Voraussetzung, die endgültige Etablierung der Fotografie als Kunst, nicht nur in Deutschland, sondern weltweit. In diesem Kurs wird diese Konzeption der Fotografie als ein mächtiges Mittel des inneren Ausdrucks, als einer transformativen Kraft, die alle Arten des Sehens durch das Objektiv durchdringt, neu beleuchtet. Durch Theorie, Praxis und Bildbesprechungen werden wir uns auf ein visuelles Abenteuer einlassen, auf eine Erkundung unserer äußeren und inneren Welten.

FK2.240 Erika Lorenza Babatz

9.1.-13.2.25, 20 UStd.

5x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 65,00 (erm: € 39,00)

Ein visuelles Abenteuer: Die Kamera als metamorphotische Maschine

Während in Europa die subjektive Fotografie ihren Weg ging, die Tradition der reinen Fotografie von Edward Weston und die „Äquivalents“ von Alfred Stieglitz wurden in den USA, insbesondere von Minor White, in den metaphorischen Bereich geführt. Für ihn das einzige mögliche Werkzeug, um sich von der „Tyrannei der visuellen Fakten“ zu befreien, war die Fotografie wie eine lichtempfindliche Fata Morgana zu behandeln und dadurch, die Kamera wie eine Verwandlungsmaschine zu verstehen. Täuschung und Metamorphose eröffnen dem Fotografen die Möglichkeit, mit der Metapher zu arbeiten und den poetischen Weg nachzugehen. Durch Theorie, Praxis und Bildbesprechungen werden wir uns auf dieses visuelle Abenteuer einlassen und in die Welt der Bilder, die über den Bildgegenstand hinausweisen eintauchen.

FK2.242 Erika Lorenza Babatz
27.2.-27.3.25, 20 UStd.

5x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 65,00 (erm: € 39,00)

Begegnungen: Kadiköy - Berlin

Wir setzen den seit 2012 bestehenden Austausch mit Fotografen aus Istanbul im Rahmen der Städtepartnerschaft zwischen Kadiköy/Istanbul und Friedrichshain-Kreuzberg/Berlin fort. Im September besucht uns eine Gruppe unter der Leitung des Lehrers des Fotoateliers des Nazim Hikmet Kulturzentrums (NHK) Levent Karaoglu, um hier mit einer Gruppe von Fotograf*innen des Photocentrums gemeinsam in Berlin zu arbeiten und zu fotografieren. Das Thema „Inszenierung und Begegnung“ wird fortgesetzt und es werden Teilnehmer*innen bevorzugt, die an vorhergehenden Begegnungen in Istanbul teilgenommen haben. Anmeldung nach Rücksprache mit dem Dozenten.

FK2.243 Klaus W. Eisenlohr
5.-10.9.24, 40 UStd.

Do-Di 11-18 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 99,00 (erm: € 53,00)

Jenseits der bekannten Welt - Abstraktion in der Fotografie

Schon vor 1900 verließ die Fotografie zum ersten Mal ihrer natürlichen Referenzraum. Schon kurz danach zeigten Fotograf*innen durch ihre Arbeit, dass die Fotografie als Kanal für visuelle Metaphern und persönlichen Ausdruck dienen könnte und die Fotografie wurde von den konventionellen Erwartungen befreit. Die Mission, die Subjektivität der Fotografie zu betonen,

begann Anfang des 20. Jahrhunderts und hat sich bis heute weiterentwickelt und durchgesetzt. In diesem Kurs werden die Teilnehmer*innen durch Theorie und Praxis Ideen und Methoden der abstrakten Fotografie lernen, experimentieren und dadurch die Grundlagen für ein selbstständiges Fotoprojekt entwickeln.

FK2.245 Erika Lorenza Babatz
29.8.-26.9.24, 20 UStd.
 5x Do 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 65,00 (erm: € 39,00)

Seelenskizzen - Körper und Seele in der Kunst

Wie ist die Struktur der Seele? Was meint Entwicklung, Persönlichkeit, Identität? Fotografie ist das Spiel mit Licht und Schatten und in der persönlichen Entwicklung eines Menschen sprechen wir ebenfalls von seinen Licht- und Schattenseiten. Die Seele drängt nach Ganzheit und möchte die Schatten ins Licht bringen, sie möchte die Schatten integrieren und dadurch immer mehr wachsen, ganz und frei werden. Wie können wir mit fotografischen und zeichnerischen Mitteln oder mit unserem Körper unsere inneren Themen ausdrücken und dadurch wachsen? In diesem Workshop nutzen wir die performative oder inszenierte Fotografie, um innere Prozesse ohne rationale und ästhetische Zensur auszudrücken. In diesem Workshop arbeiten wir am eigenen Thema. Entweder Sie bringen bereits eins mit oder lassen sich von Beispielen aus der zeitgenössischen Kunst, Vorträgen und Übungen inspirieren und entwickeln das Thema vor Ort.

FK2.253 Katja Hammerle;
 Edith Maria Balk
7.-28.11.24, 32 UStd.
 2x Do 18-21 Uhr, 2x Sa/1x So 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 99,00 (erm: € 57,40)

FK2.254 Katja Hammerle;
 Edith Maria Balk
13.3.-10.4.25, 32 UStd.
 2x Do 18-21 Uhr, 2x Sa/1x So 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 99,00 (erm: € 57,40)

Hauptstadt ArchitektOURen - Architekturfotografie Unterwegs zu Berlins spektakulärsten Neubauten (Bildungszeit - Kompaktkurs)

In diesem Kurs beschäftigen wir uns fotografisch mit zeitgenössischen Architekturen, die sich Berlin als Aushängeschild geleistet hat. Anhand von Bildbeispielen namhafter Architekturfotografen werden die Teilnehmer*innen in das Thema eingeführt und für die besonderen Herausforderungen der Architekturfotografie sensibilisiert. Beleuchtung, Kamerastandpunkt und Bildausschnitt sollen die charakteristischen Merkmale der Architektur unterstreichen. Um ein gelungenes Portrait eines Gebäudes zu machen, braucht es

vorerst eine inhaltliche Auseinandersetzung mit der Intention des Architekten und der Bauherren. So verweist die angewandte Formensprache auf ästhetische Vorstellungen und kontextuelle Hintergründe, die es zu entdecken und fotografisch herauszustellen gilt. Baumaterialien wie Beton, Stahl und Glas verleihen den Neubauten zudem einen speziellen Charakter. In fünf gemeinsamen Exkursionen fotografieren wir nach verschiedenen Themen. So nutzen wir z.B. die besondere Lichtstimmung bei Nacht und erkunden tagsüber Areale, die durch Bauboom und Gentrifizierung geprägt sind.

FK2.255 Ebba Dangschat
9.-13.9.24, 40 UStd.
 Mo/Di/Fr 10-17 Uhr, Mi 15-22 Uhr,
 Do 14-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 135,00 (erm: € 95,00)

Reisefotografie - Bildsprache und Konzepte in der Fotografie auf Reisen

Auf dem Kurztrip übers Wochenende, der Reise in die Sommerferien oder einer lang geplanten, ausgedehnten Fernreise wird fotografiert, um das Erlebte festzuhalten, zu dokumentieren oder künstlerisch darzustellen. Das Ergebnis nach dem Urlaub ist oft eine unüberschaubare Flut von Bildern, die dann sortiert werden muss. Ziel des Kurses ist die Ausarbeitung persönlicher Methoden und die Planung von Reisefotografie. Nach einem theoretischen Teil zur Entwicklung von Thema, Bildsprache und -konzept sowie Möglichkeiten der Präsentation der Bilder, wird auf einer Exkursion das Konzept umgesetzt. Ziel des Kurses ist die Einübung von aussagekräftigen Bildkonzepten zu unterschiedlichen Reiseanlässen. Dieser thematische Fotokurs behandelt angewandte Fotografie und Fotokunst und ergänzt unsere Grundkurse um spezifische Themen. Die Bedienung der eigenen Kamera und ein sicherer Umgang mit Blende, Belichtungszeit und ASA/ISO sollte zum Start des Kurses bekannt sein. Die Wahl der Kamera und Ausrüstung sollte der auf der Reise entsprechen - Analog-, Digital- oder auch Handykamera.

FK2.256 Jens Ake Güldner
7.1.-4.3.25, 40 UStd.
 8x Di 18-21 Uhr, 1x Sa 10-17 Uhr
 (Exkursion)
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 125,00 (erm: € 72,00)

Zwiesgespräche auf Gut Rossin - Fotografie und Zeichnung im Dialog

In diesem Seminar untersuchen wir auf dem Landgut Rossin die dialogischen Möglichkeiten zwischen Fotografie und Zeichnung. In der Begegnung mit der anderen künstlerischen Ausdrucksform erweitern wir unser visuelles Vokabular. Im Austausch von Frage und Antwort oder Gegenfrage können wir auf Strukturen, metaphorische Inhalte oder atmosphärische Stimmungen

Bezug nehmen. Zeitgleich findet im Gutshaus Rossin ein Workshop unter der Leitung von Karoline Schneider zum gleichen Thema für Zeichnende statt. Der Kurs basiert auf dem künstlerischen Austausch zwischen den Teilnehmenden aus beiden Gruppen. In den luftigen Räumlichkeiten des alten mecklenburgischen Gutshauses und dem angrenzenden Park finden die Teilnehmer*innen eine stimmungsvolle Kulisse für fotografische Inszenierungen. Die entstehenden Bildfolgen werden regelmäßig von der Dozentin kommentiert und gemeinsam ausgewertet. Während der abendlichen Präsentationen entsteht ein kreativer Austausch unter allen teilnehmenden Künstler*innen. Wir sind gespannt auf inspirierende Begegnungen!

FK2.258 Ebba Dangschat
8.-20.7.25, 30 UStd.
 Mo/Di/Fr 10-17 Uhr, Mi 15-22 Uhr,
 Do 14-21 Uhr
 Vorbereitungstreff online, Exkursion:
www.gutrossin.de
 € 175,50 (erm: € 138,00)

Sommerkurs Industrie-Landschaft

Landschaft bedeutete ursprünglich eine Zugehörigkeit oder sogar eine Bestimmung, die mit den geografischen und kulturellen Bedingungen eines Landstrichs verbunden waren. Die Diskussion zeitgenössischer Beispiele von Landschaftsfotografie soll uns anregen, andere, vielleicht überraschende Auffassung von Landschaft zu finden. In diesem Kurs wollen wir selbst Landschaften gemeinsam erfahren und versuchen, einen eigenen Blick zu finden auf das, was Landschaft für uns bedeuten kann. In Berlin und auch bei zwei Exkursionen nach Brandenburg. Eine Begehung eines ehemaligen Braunkohlegebietes und eines Industriedenkmals sind geplant. Für die Teilnehmer*innen entstehen weitere Kosten durch Fahrtkosten mit Nahverkehr und Eintritt oder Führungen an bestimmten Zielen.

FK2.260 Klaus W. Eisenlohr
28.7.-2.8.25, 46 UStd.
 Mo-Fr 10-16 Uhr, Sa 10-15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 138,90 (erm: € 77,95)

Berlin Urban-Art Fotografie

Erkunden Sie die urbane Kunstszene Berlins an bekannten und unbekanntem Orten. Gemeinsam suchen und finden wir Kunst im öffentlichen Raum.

FK2.262 Jens Ake Güldner
27.1.-17.3.25, 40 UStd.
 10x Mo 18-21 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29
 € 125,00 (erm: € 72,00)

THEORIE UND GESCHICHTE DER FOTOGRAFIE

Fotografie im Diskurs:

Roland Barthes – Die helle Kammer

Roland Barthes ist – neben Susan Sontag und Villem Flusser – einer der drei meist zitierten Denker, wenn es um Theorie und Geschichte der Fotografie geht. In „Die helle Kammer“ versucht er, die Faszination, die für ihn von bestimmten Fotografien ausgeht, subjektiv und doch wissenschaftlich zu fassen. Ist es etwas, was man im Bild sehen und so als Fotograf*in bewusst „herstellen“ kann? Auf über 120 Seiten werden wir Zeuge seines sehr lebendigen inneren Denkprozesses, verstehen die Begriffe „Studium“ und „Punctum“, welche die Wirkung auf die Betrachtenden zu fassen versuchen und landen schließlich bei der Gleichzeitigkeit von Vergangenheit und Gegenwart, die nach Barthes die Fotografie von allen anderen Künsten unterscheidet.

Der leidenschaftliche Text ist vergleichsweise leicht zu lesen. Im Gespräch darüber klären wir unser Verständnis und diskutieren, ob und wie der Text für unsere eigene fotografische Praxis Bedeutung hat.

FK2.246 Thomas Michalak

6.5.–3.6.25, 20 UStd.

5x Di 18–21 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 59,00 (erm: € 34,00)

Fotografie im Diskurs:

Foto – Buch – Geschichte

Das Fotobuch ist seit Mitte des 20. Jahrhunderts eines der wichtigsten Medien der künstlerischen Fotografie. Anders als Ausstellungen, die nur für kurze Zeit zu sehen sind, bleiben sie über Jahre hinweg verfügbar und zeugen von der Auseinandersetzung mit der Welt und dem Medium. An fünf Abenden betrachten wir einige Meilensteine der Fotobuchkunst, diskutieren ihre Einordnung in die Geschichte der Fotografie und werfen einen aktuellen Blick auf das darin zum Ausdruck kommende Kunst- und Weltverständnis. Fotobuchproduktionen sind ungebrochen kreativ in der Erfindung immer neuer Kombinationen von Form und Inhalt. Sie sind herzlich eingeladen, ein Lieblingsbuch in das gemeinsame Gespräch einzubringen.

FK2.248 Thomas Michalak

17.6.–15.7.25, 20 UStd.

5x Di 18–21 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 59,00 (erm: € 34,00)

Die künstliche Intelligenz der Bilder

Das Thema „Künstliche Intelligenz“ ist derzeit wohl das spannendste, was die Fotografie zu bieten hat. Wie wird sich die Fotografie weiterentwickeln, wenn ich keinen Fotoapparat, noch nicht mal mehr

ein Handy brauche, um Fotos beliebiger Art zu machen? Was ist mit den Urhebern bzw. dem Copyright einer Fotografie, wenn partout nicht mehr zu nachzuvollziehen ist, wer die Fotografie gemacht hat? Und steht nicht die ganze Welt vor einer ungeheuren Umwälzung, weil ich nicht mehr sicher sein kann, dass die Fotografie, die dort gezeigt wird, echt ist? – Durch die atemberaubend schnelle Verbreitung der Künstlichen Intelligenz sind so viele Fragen entstanden, die alle Aspekte der Fotografie, die dokumentarische als auch die künstlerische, die Amateurfotografie wie auch massenhafte Handyfotografie, berühren.

FK2.249 Peter Fischer-Piel

8.12.24, 8 UStd

So 11–18 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 29,80 (erm: € 19,80)

FK2.250 Peter Fischer-Piel

13.7.25, 8 UStd

So 11–18 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 29,80 (erm: € 19,80)

PROJEKTKLASSEN

In den Projektklassen wird gemeinsam über zwei bis drei Semester an einer subjektiven, künstlerischen Auseinandersetzung mit einer Thematik gearbeitet. Für die Teilnahme wird eine eigenständige fotografische Arbeitsweise vorausgesetzt, die Grundkurse schaffen dazu eine gute Grundlage. Das Ziel des Kurses ist eine im Team geplante Gruppenausstellung mit begleitendem Katalog. Voraussetzung für die Teilnahme an dem zweiten und dritten Teil eines Projektkurses ist die erfolgte Teilnahme an den vorangegangenen Teilen.

Resonanz – Projektklasse

Klaus W. Eisenlohr

Resonanz ist ein Begriff aus der Akustik. Wenn Klangkörper zu schwingen beginnen, verstärken sich Töne bei einer bestimmten Frequenz oder Tonhöhe. Im übertragenden Sinne hat Resonanz einerseits viel mit Synästhesie zu tun, wie sie Wassily Kandinsky in seiner Farbenlehre fürs Bauhaus beschrieben hat. Hier haben bestimmte Farben, Formen und Töne einen Gleichklang. Andererseits und im erweiterten Sinn kann ich bei einem Ausstellungsbesuch bei bestimmten Bildern auch eine Resonanz erleben, die mich dazu bringt, Töne, Erinnerungen oder eigene Bilder zu imaginieren. In diesem Kurs wollen wir uns zunächst mit dem Zusammenspiel von Bildern und Tönen oder Sounds beschäftigen. Durch assoziatives Arbeiten, ausgelöst durch Bilder oder Sounds von anderen Künstlern oder von Ergebnissen in der Gruppe, wollen wir zu neuen Bildergebnissen kommen, auch in Kombination mit anderen Medien. Dieses Arbeiten muss politische oder soziale

Auseinandersetzung nicht ausschließen, im Gegenteil. Durch Betrachtung von zeitgenössischen Arbeiten, Kunsttheorie (u.a. Farbenlehre von Kandinsky und Fragen zur Performanz von Bildern) und aktuellen Ausstellungen bereiten wir uns im ersten Kursteil auf die eigenständige Arbeit zum Projektthema vor. Dazu gehören auch praktische Übungen wie ein Fieldrecording mit Ton- und Bildaufnahmen. Im zweiten Teil der Projektklasse wollen wir dann unseren Umgang mit Resonanz in einer eigenständigen künstlerischen Arbeit produktiv machen, um dann im dritten Teil eine Ausstellung mit Katalog-Publikation zu erstellen. Die Auseinandersetzung mit der Gruppe hilft dabei, verschiedene Strategien der Bilderstellung und der Bildpräsentation zu finden und zu schärfen. **Die Kurse finden in den Räumen des Photocentrums der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg im Umfang von je 40 Unterrichtsstunden statt. Die Kursgebühr je Teil beträgt 139,00 € (erm: 109,00 €). Die Kosten für die Präsentation der Exponate und die Erstellung eines ausstellungsbegleitenden Katalogs sind bereits in der Kursgebühr enthalten.**

FK2.265 Klaus W. Eisenlohr

Teil 1

16.9.–9.12.24, 10x Mo 18–21 Uhr

FK2.266 Klaus W. Eisenlohr

13.1.–7.4.25, 10x Mo 18–21 Uhr

FK2.268 Klaus W. Eisenlohr

5.5.–30.6.25, 8x Mo 18–21, 1x Sa 10–17 Uhr

Was ich nicht sehen kann, ist von unendlich größerer Bedeutung als das, was ich sehe – Projektklasse Peter Fischer-Piel

Dieser Satz von Duane Michals aus dem Jahr 1976 setzte gegen das damals herrschende Realismus-Gebot der Fotografie die Konzeption und begründete damit die Konzeptfotografie. „Keine meiner Fotografien würde existieren, wenn ich sie nicht erfunden hätte“ oder „Ich bin nicht am perfekten Abzug interessiert, sondern an der vollkommenen Idee“ unterstreichen dabei seine Auffassung, dass die Fotografie nicht bloß ein möglichst genaues Abbild der Wirklichkeit zu sein hat, sondern vielmehr ein Ausdruck der Persönlichkeit des Fotografierenden. In diesem Projektkurs geht es darum, Fotografie als Mittel eines dezidiert persönlichen Ausdrucks zu verstehen und dazu Bildstrecken zu konzipieren, die dem Betrachtenden eigene Erfahrungen ermöglichen. Das Ziel ist eine Ausstellung der Projektergebnisse, ebenso eine Publikation in Form eines Katalogs. Voraussetzung für die Teilnahme an dem Projektkurs ist eine bereits vorhandene eigenständige Arbeitsweise, es wird weder Fototechnik unterrichtet noch werden fototechnische Übungen vorgenommen. Der Projektkurs besteht insgesamt aus drei Blöcken und verläuft etwa über ein Jahr. In jedem der drei Blöcke werden andere Themen und Schwerpunkte behandelt. Im 3. Kursabschnitt können keine neuen Teilnehmer*innen mehr

aufgenommen werden. **Die Kurse finden in den Räumen des Photocentrums der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg im Umfang von je 40 Unterrichtsstunden statt. Die Kursgebühr je Teil beträgt 139,00 € (erm: 109,00 €). Die Kosten für die Präsentation der Exponate und die Erstellung eines ausstellungsbegleitenden Katalogs sind bereits in der Kursgebühr enthalten.**

FK2.273 Peter Fischer-Piel
Teil 1
16.9.-2.12.24, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.274 Peter Fischer-Piel
Teil 2
6.1.-17.3.25, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.276 Peter Fischer-Piel
Teil 3
5.5.-14.7.25, 10x Mo 18-21 Uhr

Fotografie im Dialog - Projektklasse Ebba Dangschat

In diesem Projektkurs untersuchen wir verschiedene Möglichkeiten, mit Fotografien in Dialog zu kommen. Die visuellen Möglichkeiten dieses Mediums entdecken wir bewusst als individuelle Sprache, mit der wir auf äußere Einflüsse und innere Einflüsterungen reagieren. Bildliche Inhalte wollen übersetzt und reflektiert werden. Wir befassen uns auch mit dem metaphorischen Vokabular anderer Bildwelten und erweitern dabei unser eigenes. Der Dialog zwischen Bildern oder Bildlichem kann einer sehr unterschiedlichen Dramaturgie folgen. Im Wechsel von Frage und Antwort oder Gegenfrage, im Wiederaufgreifen

und Konterkarieren entsteht ein visueller Spannungsbogen. Ein Foto kann auf ein anderes Foto Bezug nehmen. Es kann mit seinem visuellen Vokabular aber ebenso auf andere künstlerische Ausdrucksformen reagieren. So ist auch ein bildsprachlicher Austausch zwischen Fotografie und Text, Malerei, Zeichnung oder Musik Inhalt unserer künstlerischen Auseinandersetzung. Am Ende dieses dreisemestrigen Kurses werden die Ergebnisse in einer Gruppenausstellung gezeigt. **Die Kurse finden in den Räumen des Photocentrums der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg im Umfang von je 40 Unterrichtsstunden statt. Die Kursgebühr je Teil beträgt 139,00 € (erm: 109,00 €). Die Kosten für die Präsentation der Exponate und die Erstellung eines ausstellungsbegleitenden Katalogs sind bereits in der Kursgebühr enthalten.**

FK2.284 Ebba Dangschat
Teil 1
15.1.-26.3.25, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.286 Ebba Dangschat
Teil 2
30.4.-9.7.25, 10x Mi 18-21 Uhr

Reportagefotografie - Projektkurs Fotografie

Reportagefotografie ist die Königsdisziplin in der journalistischen Fotografie und eine interessante und spannende Herausforderung. Wir lernen über die Menschen und ihre sozialen Verhältnisse fotografisch zu berichten, auf fremde Menschen zuzugehen, sich einzulassen und auf unvorhergesehene Situationen zu reagieren. Wir

lernen, aktuelle Themen zu recherchieren und diese selbständig visuell umzusetzen, Bilder zu editieren, die eigene Bildsprache weiterzuentwickeln und wie wir unseren persönlichen Standpunkt in den Bildern zeigen können. In den Bildbesprechungen gehen wir auf die Wirkung und Dramaturgie der Auswahl und die Zusammenstellung von Bildern ein. Als Abschlussarbeit der Teilnehmer*innen ist eine öffentliche Präsentation der Reportagen vorgesehen. Dabei lernt man auch, ein Kulturprojekt mit u.a. Finanzplan, Öffentlichkeitsarbeit und Präsentationsplanung zu realisieren. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Kenntnisse in der Aufnahmetechnik (mindestens Besuch der Grundkurse oder gleichwertige Kenntnisse), eigenständiges fotografisches Arbeiten, die Bereitschaft, viel Zeit zu investieren sowie die eigene aktive Beteiligung. Für den ersten Abend sind -working prints- von eigenen Arbeiten/Serien mitzubringen.

Die Kurse finden in den Räumen des Photocentrums der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg im Umfang von je 40 Unterrichtsstunden statt. Die Kursgebühr je Teil beträgt 139,00 € (erm: 109,00 €), darin enthalten sind die Kosten für die Präsentation und Publikation.

FK2.276 Ann-Christine Jansson
Teil 1
16.1.-10.4.25, 10x Do 18-21 Uhr

Unsere Kurse zu **Drehbuch, Film, Musikproduktion** und Hörspiel finden Sie ab sofort im Programmbereich Arbeit und Beruf (ab S. 109).

MALEN, ZEICHNEN, MAPPENKURSE

Viele unserer Kurse sind sowohl als Einstiegs- als auch als Auffrischung und Übung für kreative und gestalterisch arbeitende Menschen mit Vorkenntnissen geeignet. Wir bieten Ihnen von klassischen Grundtechniken über die Themen Akt, Porträt, abstrakte Malerei, Bauhaus und Moderne bis hin zu Collage, Mischtechniken, Comic Werkstatt und freiem Gestalten ein vielfältiges und aktuelles Angebot an Kursen in unterschiedlichen Formaten, welches auch während der Semester ergänzt und erweitert wird, bitte beachten Sie dazu das Kursprogramm auf unserer Homepage. Viele der Kurse, welche sich mit grundlegenden Techniken befassen, sind auch zur Ausbildungs- oder Studienvorbereitung oder studienbegleitend gut geeignet. In speziellen Mappenkursen bieten wir zusätzlich eine gezielte Vorbereitung für ein Studium in künstlerischen oder gestalterischen Bereichen an. Unsere Dozent*innen sind langjährig in der Erwachsenenbildung und Kunstvermittlung tätig und verfügen über eigene künstlerische Biografien.

Anna von Bassen Studium an der UdK Berlin, arbeitete beim Film und an verschiedenen Theater als Bühnen- und Kostümbildnerin. Seit 2006 Mitglied im Verein Berliner Künstler, von 2007-2018 Teil des Vorstands. Ausstellungen und Ausstellungs-beteiligungen in Deutschland, Südkorea, Frankreich, Polen, Schweiz und Holland. www.anna-von-bassen.de

Marion Bauer-Stille Studium Kunst- und Geschichte an der Humboldt-Universität Berlin, Studium der Malerei und Grafik an der Hochschule Berlin-Weißensee. Zahlreiche Studienreisen, Ausstellungen im In- und Ausland. 4 Jahre Lehrauftrag Zeichnen an der FHTW Berlin, Mitglied im Verein collegiumartis. e.V. www.marion-stille.de

Andreas Bauschke Studium der Malerei an der HdK Berlin (Meisterschüler), 1. Künstlerisches Staatsexamen, Kunst- und Kunstgeschichte. 1986 Preisträger „Kunststudenten stellen aus“, Bonn. Zweijähriges Stipendium der Künstlerischen Nachwuchsförderung (NaFöG). Seit 2005 Leiter des Kunstprojektes KUNST-RAUM La Girafe Berlin-Brüssel.

Rolf Behm Studium an der Kunstakademie Karlsruhe, 1977-78 DAAD-Stipendium in London, 1984 Villa Romana Stipendium Florenz, 1994-95 Atelierstipendium Stiftung Starke Berlin, 2019 FOAIR Artist in Residence Amagansett/USA. Seit 1979 nationale und internationale Ausstellungen und Messebeteiligungen u.a. in Brasilien, Deutschland und USA. Lebt und arbeitet in Berlin und Rio de Janeiro.

Pauline Disonn Studium der Freien Malerei Staatliche Kunstakademie Karlsruhe und HdK Berlin, Meisterschülerin bei Prof. Martin Engelmann. 1980 bis 1984 Aufenthalt in Ruanda. Freischaffende Künstlerin und seit 1989 Leitung der Bereiche Malerei, Zeichnung und Bühnenbild an der Etage-Schule für die Darstellenden Künste Berlin. Stipendien und Einzel- und Gruppenausstellungen in Italien, Deutschland, Gambia, Senegal, Ruanda, Burundi und Japan.

Antonia Duende Studium der Malerei an der Akademie der Bildenden Künste in Sofia, Bulgarien. Künstlerweiterbildung „Kunst im Kontext“ an der HdK Berlin. Lebt als freischaffende Künstlerin und Kunst-Dozentin

in Berlin. Zahlreiche Einzel- und Gruppenausstellungen im In- und Ausland.

Peter Geller Studium der Freien Kunst und Lehramt an der HBK Bukarest sowie der bildenden Kunst an der HfBK Hamburg. Seit 1992 Lehraufträge und Vortragsreihen u.a. an der Kunsthochschule Weißensee, der HBK Braunschweig, der Kunstakademie Düsseldorf und der UdK Berlin. Hat seit 2004 in seinen Kursen über 420 bestandene Aufnahmeprüfungen an Kunsthochschulen deutschlandweit begleitet. www.petergeller.de

Franziska Goes Studium UdK Berlin, 1998 Abschluss Meisterschülerin, seitdem freischaffend als Bildende Künstlerin und Dozentin u.a. an der Berlin School of Communication and Design, SRH University. Ausstellungen u.a. in Göteborg, Arhus, Groningen, Berlin und New York. Arbeiten in öffentlichen und privaten Sammlungen. www.franziskagoes.de

Hans Kobe Studium der Malerei an der HdK Berlin, Meisterschüler, freischaffend tätig, Tafelbilder, Wandarbeiten, Druckgrafik, Ausstellungen im In- und Ausland, Stipendium Kunstfonds Bonn 2020, lebt und arbeitet in Berlin.

Karoline Koepfel Studium der Malerei an der HdK Berlin, Meisterschülerin. Studienaufenthalte in Peru und den USA. Lebt und arbeitet als freischaffende Malerin in Berlin. www.karolinekoepfel.de

Detlef Olschewski Abendstudium Malerei an der Kunsthochschule Berlin-Weißensee. 1979-1981 Bezirks-Kulturakademie Berlin. 1995-2018 Mitglied im Verein Berliner Künstler, seit 1997 Mitglied von XYLON. Diverse Ausstellungen und Stipendien im Inn- und Ausland. www.olschewski-kunst.de

Duna Rolando Diplom an der Escuela de Bellas Artes Prilidiano Pueyrredón. Master an der Polytechnischen Universität von Valencia. Einzel- und Gruppenausstellungen u.a. in Madrid, Wien, Paris, Berlin und Buenos Aires. Von 2001 bis 2010 im Bereich Illustration und Produktion von Kinderfilmen tätig. www.duna-artwork.de

Carlos Gomis Sanchez Diplom an der Hochschule San Carlos in Valencia, 2009 Aufbaustudium zum Kunstlehrer. Seitdem freischaffend als Bildender Künstler und Dozent für Malerei und Zeichnung. Einzel- und Gruppenausstellungen in Valencia, Amsterdam und Berlin.

Hans Stein Studium an der HfBK/HdK der Künste Berlin-Charlottenburg, Meisterschüler bei Ernst Schumacher. Lebt und arbeitet freiberuflich in Berlin. 1989 bis 2000 Lehrbeauftragter an der Hochschule der Künste Berlin. Mitglied im Bundesverband Bildender Künstlerinnen und Künstler, dem Verein Berliner Künstler und im Künstlersonderbund. www.hans-stein.de

Dikla Stern Studium Bildende Kunst und Design am Avni-Institut Tel-Aviv und Kommunikationsdesign, Medientheorie und Philosophie an der Hochschule Mannheim.

Lebt und arbeitet als Künstlerin, Designerin und Dozentin in Berlin. Ausstellungen in Galerien und Museen u.a. in Leipzig, Dresden, Brüssel, Florenz, Süd-Korea und New York. www.diklastern.com

Fabrizia Vanetta Studium der Freien Malerei und Grafik an der AdBK München und der UdK Berlin 2004-2010. Seit 2011 als bildende Künstlerin tätig. Auszeichnung: Preis für Diplomanden, Akademieverein e.V., München, 2011. Ausstellungsbeteiligung u.a.: Künstlerhaus Bethanien, Berlin; Nassauischer Kunstverein, Wiesbaden; BWA Contemporary Art Gallery, Kattowitz.

Toni Wirthmüller Studium an der Universität der Künste Berlin, Stipendien u.a. in Glasgow, Krems a.d. Donau, Sylt. Preisträger beim Deutschen Kunstpreis, Vorträge und Workshops an den Universitäten von Bristol, Barcelona, Lissabon, London und Madrid. Lehraufträge u.a. an der UdK Berlin und der Bauhaus-Universität Weimar.

MALEREI, COLLAGE UND FREIES GESTALTEN

Dies ist nur eine Auswahl unserer Kurse. Weitere Angebote und auch im laufenden Semester neue Kurse finden Sie unter www.vhs-fk.de oder direkt im Themenbereich.



Aquarellieren für engagierte Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Grundlegende und spezielle Aquarelltechniken werden erlernt, geübt und praktisch umgesetzt, Bildbetrachtung und Stilvergleiche sollen dazu beitragen, eine persönliche Ausdrucksform zu entwickeln. **Die Kurse finden am Standort Wassertorstraße 4 statt.**

FK2.351 Karoline Koepfel
23.10.-11.12.24, 32 UStd.
8x Mi 14-17 Uhr
€ 79,80 (erm: € 42,20)

FK2.352 Karoline Koepfel
8.1.-12.3.25, 40 UStd.
10x Mi 14-17 Uhr
€ 99,00 (erm: € 52,00)

FK2.354 Karoline Koepfel
30.4.-11.6.25, 28 UStd.
7x Mi 14-17 Uhr
€ 73,00 (erm: € 38,70)

Gouache und Deckfarben- Malerei

Die Gouache-Technik ist eine der handwerklich einfachsten und zudem ökonomisch wie ökologisch genügsamsten Maltechniken in der Kunst. Gleichzeitig ist sie auch eine beliebte Technik in

gestalterischen Bereichen wie grafischem Entwurf für Design. Der Kurs bietet einen genauen Einblick sowohl in die geschichtliche Tradition dieser Malweise als auch, und vor allem, im handwerklichen Umgang damit. **Die Kurse finden im Umfang von 16 UE am Standort Wassertorstraße 4 statt und kosten 47,00 € (erm: 31,00 €).**

FK2.355 Achim Kobe
21.-22.9.24, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.356 Achim Kobe
11.-12.1.25, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.358 Achim Kobe
3.-4.5.25, Sa/So 10-17 Uhr

Ölmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Ölmaltechniken kennen und können eigene Ideen für Bildthemen realisieren. Sie bekommen Gestaltungsimpulse und haben Raum zur Selbstentfaltung. Weitere Inhalte sind Bildbesprechungen, Herstellung der Ölfarben, verschiedene Ausdruckstechniken sowie experimenteller Umgang mit der Ölmalerei. Nebenkosten von ca. 30,00 € bitte mit dem Dozenten verrechnen. **Die folgenden Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im Umfang von 20 UE im Atelier der VHS, Bergmannstraße 28/29, 10961 Berlin (Kreuzberg) statt und kosten, wenn nicht anders angegeben, 59,00 € (erm: 32,50 €).**

FK2.361 Jörg Seidel-Grunow
Sommerkurs
19.-21.8.24, 12 UStd.
Mo-Mi 10-13 Uhr
30,00 € (erm: 16,50 €).

FK2.363 Jörg Seidel-Grunow
Sommerkurs
28.-30.8.24, 12 UStd.
Mi-Fr 10-13 Uhr
30,00 € (erm: 16,50 €).

FK2.365 Jörg Seidel-Grunow
Tageskurs
2.-30.9.24, 5x Mo 10-13 Uhr

FK2.367 Jörg Seidel-Grunow
2.-30.9.24, 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.371 Jörg Seidel-Grunow
Tageskurs
7.10.-4.11.24, 5x Mo 10-13 Uhr

FK2.373 Jörg Seidel-Grunow
7.10.-4.11.24, 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.377 Jörg Seidel-Grunow
11.11.-16.12.24, 24 UStd.
6x Mo 19-22 Uhr
€ 66,60 (erm: € 35,40)

FK2.366 Jörg Seidel-Grunow
Tageskurs
6.1.-3.2.25, 5x Mo 10-13 Uhr

FK2.368 Jörg Seidel-Grunow
6.1.-3.2.25, 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.372 Jörg Seidel-Grunow
Tageskurs
10.2.-10.3.25, 5x Mo 10-13 Uhr

FK2.374 Jörg Seidel-Grunow
10.2.-10.3.25, 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.378 Jörg Seidel-Grunow
Tageskurs
17.3.-14.4.25, 5x Mo 10-13 Uhr

FK2.380 Jörg Seidel-Grunow
17.3.-14.4.25, 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.386 Jörg Seidel-Grunow
28.4.-26.5.25, 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.392 Jörg Seidel-Grunow
7.7.-11.8.25, 24 UStd.
6x Mo 19-22 Uhr
€ 66,60 (erm: € 35,40)

Die folgenden Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im Umfang von 20 UE im Atelier des Dozenten DAS HAUS, Weidenweg 62 HH, 10247 Berlin (Friedrichshain) statt und kosten 59,00 € (erm: 32,50 €).

FK2.369 Jörg Seidel-Grunow
3.9.-1.10.24, 5x Di 19-22 Uhr

FK2.370 Jörg Seidel-Grunow
7.1.-4.2.25, 5x Di 19-22 Uhr

FK2.375 Jörg Seidel-Grunow
8.10.-5.11.24, 5x Di 19-22 Uhr

FK2.379 Jörg Seidel-Grunow
12.11.-17.12.24, 24 UStd.
6x Di 19-22 Uhr
€ 66,60 (erm: € 35,40)

FK2.376 Jörg Seidel-Grunow
11.2.-11.3.25, 5x Di 19-22 Uhr

FK2.382 Jörg Seidel-Grunow
18.3.-15.4.25, 5x Di 19-22 Uhr

FK2.388 Jörg Seidel-Grunow
29.4.-27.5.25, 5x Di 19-22 Uhr

FK2.394 Jörg Seidel-Grunow
8.7.-12.8.25, 24 UStd.
6x Di 19-22 Uhr
€ 66,60 (erm: € 35,40)

Impressionismus und Malen nach der Natur

Der Impressionismus war mit seiner offenen Sicht- und Malweise auf die Welt die erste moderne Stilrichtung der Kunstgeschichte. Der Kurs bietet die Möglichkeit, mit handwerklichen Mitteln und Techniken, gemeinsam diese scheinbar einfache, von der Realität abstrahierte Malweise in einem Theorie-Praxis-Seminar aktuell zu erarbeiten und als eigene Position künstlerischer Arbeit für sich zu definieren. Wir lassen uns dabei inspirieren von Malern wie Claude Monet, Camille Pissaro und anderen. **Die Kurse finden im Umfang von 16 UE Samstag/Sonntag je 10-17 Uhr am Standort Wassertorstraße 4 statt und kosten 47,00 € (erm: 31,00 €).**

FK2.401 Achim Kobe
12.-13.10.24

FK2.402 Achim Kobe
15.-16.2.25

FK2.404 Achim Kobe
3.-4.5.25

Malen mit Ölfarben ... aber ohne Lösungsmittel!

Die Ölmalerei gilt als die Königsdisziplin der Malerei, denn es ist die umfassendste und vielseitigste Maltechnik. Die Verwendung von wassermischbaren Ölfarben vermeidet Geruchs-Probleme, ohne die Qualität oder die Eigenschaften der Ölmalerei zu beeinträchtigen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Grundlagen der Malerei beschäftigen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Ziel ist es, die Teilnehmer*innen zur Entfaltung ihrer kreativen Fähigkeiten durch individuelle Betreuung zu unterstützen, wobei der Schwerpunkt auf der Schaffung ihrer eigenen Werke liegt. Verschiedene Maltechniken, u.a. Lasur, Impasto, Trockenpinsel werden vorgestellt, umgesetzt und vertieft. Dazu bieten ergänzende Beispiele aus der Kunstgeschichte einen Überblick über reichhaltige Gestaltungsmöglichkeiten. Die Motive sind frei wählbar und sollten selbst mitgebracht werden, z.B. in Form von Fotos oder Skizzen. Zeichenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, aber von Vorteil. Gerne beantwortet der Dozent Ihre Fragen auch auf Englisch oder Spanisch. **Die Kurse finden im Umfang von 40 UE im Atelier Bergmannstrasse 28 statt und kosten 109,80 € (erm: 58,40 €).**

FK2.407 Carlos Gomis Sanchez
13.9.-13.12.24, 10x Fr 18-21 Uhr

FK2.408 Carlos Gomis Sanchez
10.1.-21.3.25, 10x Fr 18-21 Uhr

FK2.410 Carlos Gomis Sanchez
9.5.-18.7.25, 10x Fr 18-21 Uhr

Farben! Wirkung und Zusammenhänge in Theorie und Praxis

Warum wirken manche Gemälde so schön, spannungsgeladen und doch harmonisch? An diesem Wochenende widmen wir uns intensiv der Wirkung der Farben. In einem Rückblick betrachten wir die wichtigsten Theorien der Farbenlehre (Itten, Goethe, Runge), begreifen Zusammenhänge und Wirkungsweisen der Farben untereinander und verstehen die Bedeutung von Kontrast, Sättigung, Helligkeit etc. Weiterhin arbeiten wir praktisch zum Thema Farbmischungen, Textur, Oberfläche und Pinsel-Lehre. Dabei entstehen eigenständige Bilder, die ihre Lebendigkeit und Strahlkraft durch die richtige Kombination der Farben enthalten.

FK2.413 Franziska Goes
12.-13.10.24, 16 UStd.
Sa/So 11.30-18.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 46,20 (erm: € 25,00)

Wege zur malerischen und bildnerischen Abstraktion - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Mittel und Wege erarbeitet, um die aus Gegenständlichem und Figürlichem abgeleitete Formen durch malerische Experimente wie

Schütten, Abdrucken, Falten oder Zerreißen neu Zusammensetzen und mit Hilfe von Malgeräten wie Pinsel, Spachtel, Schwämme oder Lappen zu unerwarteten Bildfindungen zu kommen. Wir wollen die malerischen Möglichkeiten der Abstraktion und deren vielseitiges Spektrum kennenlernen und für uns entdecken. Ein besonderes Augenmerk wird auch auf schwer zu beendende bzw. als nicht gelungen empfundene Werke gerichtet sein, um diese Dissonanz wieder ins produktive Fließen zu bringen. Dies stellt einen wesentlichen Schritt in der künstlerischen Entwicklung dar und stärkt die eigene Urteilsfähigkeit. Bildbesprechungen, maltechnische Ratschläge, kunsthistorische Hintergründe finden an Hand der erstellten Arbeiten direkt statt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. **Die Kurse finden im Umfang von 40 UE im Atelier Bergmannstrasse 28 und kosten 109,80 € (erm: 58,40 €).**

FK2.415 Rolf Behm
24.9.-10.12.24, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.416 Rolf Behm
14.1.-8.4.25, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.418 Rolf Behm
29.4.-8.7.25, 10x Di 18-21 Uhr

Action Painting und experimentelle abstrakte Malerei

In diesem kompakten Workshop wollen wir sowohl mit experimentellen als auch mit klassischen Techniken der Acrylmalerei und Zeichnung arbeiten. Inspiriert von Künstler*innen des 20. Jahrhunderts wie Jackson Pollock können sich eigene Kompositionen und Techniken entwickeln. **Die Kurse finden im Umfang von 16 UE am Standort Wassertorstraße 4 statt und kosten 45,40 € (erm: 25,00 €).**

FK2.421 Franziska Goes
7.-8.12.24, Sa/So 11.30-18.30 Uhr

FK2.422 Franziska Goes
5.-6.4.25, Sa/So 11.30-18.30 Uhr

FK2.424 Franziska Goes
Sommerkurs
15.-18.7.25, 16 UStd.
Di-Fr 11.30-18.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 45,40 (erm: € 25,00)

Malerei, Zeichnung und Collage im Stil der Moderne

Die Werke der Moderne hinterlassen oft starke Eindrücke, die uns selbst zur künstlerischen und kreativen Tätigkeit anregen. In diesem Kurs wollen wir uns explizit und bewusst von Vor-Bildern inspirieren lassen, um im Anschluss eigene Bildideen umzusetzen. Wir verstehen dabei, wie Bilder gemacht und gedacht sind und welche malerischen Methoden und Bildideen die Künstler*innen eingesetzt haben. Dabei schauen wir gezielt auf Werke der Moderne und wollen uns von den Kompositionen, Bildthemen und den handwerklichen Techniken

anregen lassen. Dieser Kompaktkurs bietet Hilfestellungen zur Arbeit im Atelier und bei der Umsetzung eigener Bildideen mit verschiedenen Mal- und Zeichentechniken. **Die Kurse finden am Standort Wassertorstraße 4 statt.**

FK2.427 Franziska Goes
16.9.-14.10.24, 20 UStd.
5x Mo 18-21 Uhr
€ 50,00 (erm: € 27,50)

FK2.428 Franziska Goes
11.-12.1.25, 16 UStd.
Sa/So 11.30-18 Uhr
€ 45,40 (erm: € 27,40)

FK2.430 Franziska Goes
28.4.-30.6.25, 36 UStd.
9x Mo 18-21 Uhr
€ 96,60 (erm: € 57,00)

Malerei und Zeichnung: Das Bauhaus - Form, Struktur, Vision

Für Anfängende und Fortgeschrittene. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zur künstlerisch-gestalterischen Bewegung des Bauhaus und geht entscheidenden Fragen zu visionären Ideen und Neuerungen nach. Neben einer kurzen kunsthistorischen Einführung werden Bilder, Zeichnungen und Collagen erstellt (Malerei mit Acryl- und/oder Gouachefarbe auf Papier und/oder Leinwand, verschiedene Zeichentechniken), welche die Methoden und Stilelemente des Bauhaus aufgreifen (z.B. Übungen zum Thema Gegensatzpaare, Rhythmus und Kontrast, Komposition etc.). Dabei wird mit Schablonen, Abdrücken und Frottage-Techniken gearbeitet. Mit Hilfe gestalterischer Elemente aus der Lehrpraxis des Bauhaus soll die Bedeutung des Bauhaus in seiner Zeit sowie seine Wirkung bis heute verstanden werden.

FK2.434 Franziska Goes
13.1.-17.3.25, 36 UStd.
9x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 96,60 (erm: € 57,00)

Sehen-Zeichnen-Malen - Freies Gestalten für Anfängende und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Zeichnens und Malens durch die Methodik des neuen „Sehen Lernens“ erarbeitet. Parallel dazu werden mit eigenen Bildern (Fotos, Postkarten, Zeitschriften, etc.) künstlerische Formen der Umsetzung in neue Kontexte aufgezeigt. Im Laufe des Kurses lernen die Teilnehmer*innen individuell verschiedene Techniken des Malens und Zeichnens wie z.B. Bildkomposition, Perspektiven, Licht und Schatten kennen. Materialien wie Bleistift, Kohle, Acryl, Aquarell und Pastellkreide können dazu verwendet werden. Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmer*innen einen individuellen Zugang und eine eigene Arbeitsweise für die Entwicklung der eigenen künstlerischen Ausdrucksform entdecken.

Die Kurse finden im Umfang von 40 UE am Standort Wassertorstraße 4 statt und kosten 99,00 € (erm: 52,00 €).

FK2.439 Pauline Disonn
20.9.-6.12.24, 10x Fr 18-21 Uhr

FK2.440 Pauline Disonn
10.1.-28.3.25, 10x Fr 18-21 Uhr

Freies künstlerisches Arbeiten auf dem Kunsthof Stackelitz - Mit allen Sinnen in der Natur

Auf dem Kunsthof Stackelitz im Fläming arbeiten wir nach frei gewählten Themen mit Naturmaterialien aus der Umgebung oder mit Dingen, zu denen wir einen Bezug haben: Mitgebrachtes und Gefundenes wird durch verschiedene Techniken wie Malerei, Zeichnung, Installation oder Bildhauerei spielerisch gestaltet. Wir üben die künstlerische Reaktion auf den Ort und die Situation und reflektieren den ästhetischen Prozess. Gearbeitet werden kann auf dem großzügigen Gelände oder in den Ateliers unter Anleitung der erfahrenen und langjährigen Kursleiterin Pauline Disonn.

FK2.444 Pauline Disonn
16.5.-1.6.25, 22 UStd.

Fr 18-19.30 Uhr
(Vorbereitung Wassertorstraße 4)
1x Fr 18-21 Uhr, 1x Sa/So 10-17 Uhr
(Workshop in Stackelitz)
€ 68,00 (erm: € 35,55)

FK2.446 Pauline Disonn
13.-29.6.25, 22 UStd.

Fr 18-19.30 Uhr
(Vorbereitung Wassertorstraße 4)
1x Fr 18-21 Uhr, 1x Sa/So 10-17 Uhr
(Workshop in Stackelitz)
€ 68,00 (erm: € 35,55)

Porträt in Öl - Ölmalerei mit Modell

Das Porträt in Öl ist eine klassische Form der Malerei. Mit den Möglichkeiten der Ölmalerei lassen sich die Charakterzüge eines Modells besonders gut herausarbeiten. Wir beginnen mit einer Skizze in Bleistift oder Kohle eines Modells, wobei Perspektive, Licht, Proportionen und Ausdruck besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird. Das Ziel ist es, Genauigkeit in der Betrachtung des Modells zu erlernen, die Eigenschaften des Gesichtes zu verstehen und diese Züge auf die Leinwand oder das Papier zu übertragen. Ab dem zweiten Termin beginnen wir mit der Ölmalerei. Bei der Bearbeitung der Öltechnik liegt der Schwerpunkt auf Realismus und Naturalismus. Techniken zur sanften Ausarbeitung von Oberflächen und Übergängen werden vermittelt, ebenso wie subtile und vielfältige Farbmischung, durch die eine große Ähnlichkeit zum Modell erreicht werden kann. Vorkenntnisse in perspektivischem Zeichnen sind von Vorteil aber nicht erforderlich. **Die Kurse finden im Umfang von 20 UE am Standort Wassertorstraße 4 statt und kosten 80,00 € (erm: 58,00 €).**

FK2.449 Duna Rolando
31.8.-21.9.24, 4x Sa/1x So 13-16 Uhr

FK2.451 Duna Rolando
12.10.-2.11.24, 4x Sa/1x So 13-16 Uhr

FK2.453 Duna Rolando
23.11.-15.12.24, 4x Sa/1x So 13-16 Uhr

FK2.450 Duna Rolando
8.2.-1.3.25, 4x Sa/1x So 13-16 Uhr

FK2.452 Duna Rolando
22.3.-12.4.25, 4x Sa/1x So 13-16 Uhr

FK2.454 Duna Rolando
10.-31.5.25, 4x Sa/1x So 13-16 Uhr

FK2.456 Duna Rolando
14.-29.6.25, 3x Sa/2x So 13-16 Uhr

ZEICHNEN, ILLUSTRATION UND GRAFISCHES GESTALTEN

Im Folgenden ist nur eine Auswahl unserer Kurse ersichtlich. Weitere Angebote und neue Kurse auch im laufenden Semester finden Sie unter www.vhs-fk.de oder direkt im Themenbereich.



Grundkurs Zeichnen: Sehen lernen - mit Bleistift, Kohle oder Kreide die Fläche entdecken!

Von spielerischen Skizzen zur konkreten Gestaltung. Im Mittelpunkt steht das Erfassen von Linien, Strukturen, Formen und Proportionen sowie das Experimentieren mit Hell-Dunkel und Perspektive. Genaues Beobachten wechselt mit kurzen zeichnerischen Lockerungsübungen. Ausgehend vom Gegenstand (Objekt, Stillleben, Porträt) entstehen in unterschiedlichen Techniken eigene Kompositionen, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Betreuung ist individuell. **Die Kurse finden in dem Atelier Laskerhöfe, Laskerstraße 6-8 in Berlin Friedrichshain statt.**

FK2.461 Marion Bauer-Stille
10.9.-29.10.24, 28 UStd.
7x Di 18-21 Uhr
€ 80,00 (erm: € 52,00)

FK2.463 Marion Bauer-Stille
6.11.-11.12.24, 24 UStd.
6x Mi 18-21 Uhr
€ 69,00 (erm: € 45,00)

FK2.462 Marion Bauer-Stille
11.2.-1.4.25, 28 UStd.
7x Di 18-21 Uhr
€ 80,00 (erm: € 52,00)

Grundkurs Zeichnen für Anfänger*innen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Perspektive, der Hell-Dunkel Gestaltung, der Proportions- und Kompositionslehre vermittelt und genaues Beobachten geübt. Es werden verschiedene Techniken des Zeichnens vermittelt – mit Bleistift, Kreide, Kohle. So findet Sie Ihren eigenen Weg zu einer realistischen Darstellung von Motiven. Durch musikalisch unterstützte Lockerungsübungen wird der persönliche Zeichenduktus herausgearbeitet. Für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. **Die Kurse finden im Umfang von 28 UE am VHS Standort Wassertorstraße 4 in Berlin Kreuzberg statt und kosten 80,00 € (erm: 52,00 €).**

FK2.467 Antonia Duende Stefanova
23.10.-4.12.24
7x Mi 18-21 Uhr

FK2.469 Antonia Duende Stefanova
28.10.-9.12.24
7x Mo 18-21 Uhr

FK2.471 Antonia Duende Stefanova
29.10.-10.12.24
7x Di 18-21 Uhr

FK2.472 Antonia Duende Stefanova
Kompaktkurs
12.3.-2.4.25
4x Mi 3x So 18-21 Uhr

FK2.474 Antonia Duende Stefanova
Kompaktkurs
9.-30.4.25
4x Mi 18-21 Uhr, 3x So 11-14 Uhr

Aufbaukurs Zeichnen

In diesem weiterführenden Kurs werden die Grundlagen der Perspektive, der Hell-Dunkel Gestaltung, der Proportions- und Kompositionslehre vertieft vermittelt und genaues Beobachten geübt. Der Besuch eines Grundkurses oder Vorerfahrungen im Zeichnen sind erwünscht. Bitte mitbringen: Zeichenblöcke A3 (feinkörniges Papier), Bleistifte HB, 2B, 4B, Anspitzer, Radiergummi. Die Dozentin spricht Deutsch, Russisch und Französisch. **Die Kurse finden im Umfang von 16 UE am VHS Standort Wassertorstraße 4 in Berlin Kreuzberg statt und kosten 47,00 € (erm: 31,00 €).**

FK2.477 Antonia Duende Stefanova
9.-30.11.24
4x Sa 11-14 Uhr

FK2.478 Antonia Duende Stefanova
11.3.-1.4.25
4x Di 18-21 Uhr

FK2.480 Antonia Duende Stefanova
29.4.-6.5.25
2x Di 18-21 Uhr, 1x Sa 11-14 Uhr

Zeichnen lernen – vom Strich zum Bild – Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Zeichnen heißt Linien setzen und davon können es erst einmal gar nicht genug sein: krakelige und wuselige Linien in ihrer Fülle

verdichten sich zu spannenden Formen mit Raum, Plastizität, Licht und Schatten – man muss sie nur fließen lassen. Diese Fähigkeit soll hier in einfachen Lernschritten vermittelt werden. An unterschiedlichsten Motiven wird zunächst die flüchtige Skizze erprobt. Dann folgen die wichtigen Regeln der Komposition und schließlich die Ausarbeitung ganz in jenem Maß von Naturgetreue, die man persönlich bevorzugt. Ein passendes Programm für Anfänger*innen, das aber auch für Fortgeschrittene neue Ideen bereithält. **Die Kurse finden am VHS Standort Wassertorstraße 4 in Berlin Kreuzberg statt.**

FK2.483 Andreas Bauschke
9.10.-20.11.24, 28 UStd.
7x Mi 18.15-21.15 Uhr
€ 69,00 (erm: € 45,00)

FK2.485 Andreas Bauschke
27.11.-11.12.24, 12 UStd.
3x Mi 18.15-21.15 Uhr
€ 39,00 (erm: € 25,50)

FK2.484 Andreas Bauschke
12.2.-26.3.25, 28 UStd.
7x Mi 18.15-21.15 Uhr
€ 80,00 (erm: € 52,00)

Zeichnen – der Weg zum persönlichen künstlerischen Ausdruck

Für Teilnehmer*innen, die in dem vom – Strich zum Bild – Kurs schon erste Erfahrungen im Zeichnen haben, aber auch Neu- und Quereinsteiger*innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wie lerne ich, in scheinbar banalen Dingen kleine Sensationen zu sehen und diese zeichnerisch umzusetzen? Wie finde ich die mir entsprechenden Bildthemen? Ein Kurs für Menschen, die an ihrem eigenen persönlichen künstlerischen Ausdruck arbeiten wollen, um in ihren Zeichnungen das Wesen der abgebildeten Motive besser erfassen zu können.

FK2.487 Andreas Bauschke
30.4.-11.6.25, 28 UStd.
7x Mi 18.15-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 80,00 (erm: € 42,20)

MAPPENKURSE

Viele unserer Mal- und Zeichenkurse vermitteln Grundlagen und sind für die Vorbereitung auf eine berufliche Tätigkeit mit gestalterischen Elementen oder auf ein Studium oder eine Ausbildung sehr gut geeignet. Für die Vorbereitung auf eine Aufnahmeprüfung oder in der Orientierungsphase vor dem Beginn eines Studiums haben wir speziell für diese Gruppe an interessierten Menschen unsere Mappenkurse und vermitteln Ihnen dort die Bandbreite von künstlerisch-technischen Grundlagen und begleiten Sie mit langjährigen Erfahrungen an Hochschulen und Akademien bei der Arbeit an Ihren Mappen.

Vorbereitung, Weitergestaltung und Orientierung für ein künstlerisches oder gestalterisches Studium

Mappenkurs für junge Menschen zwischen 16 und 28 Jahren

Der umfangreichste Kurs von Peter Geller dient der Vorbereitung, Weitergestaltung und der Orientierung für eine Bewerbungsmappe in den Bereichen Freie Kunst (Malerei, Bildhauerei, Konzeptkunst, Medien), Kunstpädagogik, Bühnenbild, Kommunikations-, Mode-, Textil-, Produkt-, Graphik- und Fotodesign, Illustration, Architektur u.a. Durch die Unterrichtsstruktur, die der Grundklasse einer Kunsthochschule ähnelt, ermöglichen die Mappenkurse von Peter Geller an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg eine intensive Auseinandersetzung mit allen künstlerischen Fachrichtungen. Im Mittelpunkt der Betrachtung stehen dabei die Auswahl individueller Themen und deren Ausarbeitung, die Innovation, das Layout in der Mappe sowie die Reihenfolge der Arbeiten für die Präsentation. Die Hausaufgabe, die Prüfungsphase und speziell das Gespräch mit der Fachkommission werden vorbereitet. Ehemaligen Kursteilnehmer*innen, die jetzt studieren, kommen gerne in den Kurs, ermöglichen einen Besuch einer Fachklasse an der Uni oder versuchen Kontakt zu Professor*innen herzustellen. **Die Kurse haben einen Umfang von 40 UE und kosten 115,00 € (erm: 60,00 €).**

FK2.585 Peter Geller
30.9.-16.12.24, 10x Mo 18-21 Uhr
Laskerhöfe, Laskerstraße 6-8

FK2.587 Peter Geller
1.10.-17.12.24, 10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4

FK2.590 Peter Geller
13.1.-24.3.25, 10x Mo 18-21 Uhr
Laskerhöfe, Laskerstraße 6-8

FK2.592 Peter Geller
14.1.-25.3.25, 10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4

FK2.594 Peter Geller
28.4.-7.7.25, 10x Mo 18-21 Uhr
Laskerhöfe, Laskerstraße 6-8

FK2.598 Peter Geller
29.4.-8.7.25, 10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4

FK2.586 Peter Geller
Kompaktkurs
10.-12.1.25, 20 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 59,00 (erm: € 31,50)

KÜNSTLERISCHE DRUCKTECHNIK

Grafische Anwendungen entstehen heute meist digital, doch die Gestaltung eines Druckes in einer Werkstatt und der Druck auf einer Maschine oder Apparatur erzeugen besondere Ergebnisse und ermöglichen ein vertieftes Arbeiten an Motiven und Techniken. Die VHS Friedrichshain-Kreuzberg bietet Kurse in verschiedenen klassischen künstlerischen Drucktechniken bieten durch

eine entschleunigte Arbeitsweise nicht nur neue kreative Erfahrungen, sondern vermitteln auch Motiv-, Farb- und Gestaltungsgrundlagen, welche vielfältig bereichernd für künstlerisch und gestalterisch arbeitende und denkende Menschen sind. Unsere Kursleiter*innen haben langjährige Erfahrung in der Vermittlung und Anleitung zum eigenen gestalterischen und kreativen Arbeiten.

Unsere Kurse und auch im laufenden Semester neue Angebote finden Sie unter www.vhs-fk.de oder direkt im Themenbereich:



GOLDSCHMIEDEN

Goldschmieden-in-Berlin.de

2016 wurde die „Manufaktuelle Schmuckgestaltung“ in die Liste des immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen. Die kulturelle Bedeutung alter Goldschmiedetechniken und die Besonderheiten der Erstellung von individuellem Schmuck und kunsthandwerklichen Werkstücken aus Edelmetallen wurde damit anerkannt und gewürdigt. Ab dem Frühjahr 2023 können nun Menschen mit Interesse an diesem kreativen und sinnlichen künstlerischen Handwerk Kurse in der neu eingerichteten Goldschmiedewerkstatt der VHS Friedrichshain-Kreuzberg besuchen. Ausgestattet mit historischen und neuen Werkzeugen, die ein Arbeiten in den klassischen Techniken ermöglichen, finden in der Werkstatt an fast allen Wochentagen Kurse für Anfänger*innen und Fortgeschrittene zu verschiedenen Zeiten und verschiedenen Themen statt. Ein Team von Goldschmiedinnen und Goldschmieden mit langjähriger handwerklicher und künstlerischer Erfahrung unterrichtet die Grund- und weiterführenden Techniken.

Britta Ehlich Goldschmiedeausbildung 1989-1993 im Allgäu, arbeitete bis 2000 bei verschiedenen Goldschmieden in Süddeutschland und Berlin. Seit 2001 selbständige Goldschmiedin und Kursleiterin für das Goldschmiedehandwerk in Berlin.

Silke Spitzer Goldschmiedegesellin und Diplomschmuckdesignerin, seit 2002 als freischaffende Künstlerin im erweiterten Schmuckbereich tätig. In dem künstlerischen Werk liegt der Fokus auf Alltagsmaterialien, die zu etwas Neuem verarbeitet werden. International in Galerien und Ausstellungen vertreten, z.B. Grassimuseum Leipzig, Museum für angewandte Kunst und Gewerbe in Hamburg sowie Museen in Kanada und den USA.

Marcel Meier Goldschmiedelehre in Baden, Schweiz und Besuch der Zeichenakademie Hanau. Arbeitete als Künstler und Goldschmied in der Schweiz, USA und Polen. 2003 Gründung der Schmuckschule „Schmuckpunkt“ in Zürich, lebt und arbeitet seit 2019 in Berlin.

Die Kurse finden an fast allen Wochentagen statt, neben Grundkursen gibt es auch regelmäßig Wochenend-Workshops und Kurse zu besonderen Techniken und Ansätzen. Eine Übersicht der Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

www.Goldschmieden-in-Berlin.de

TEXTILE GESTALTUNGSLEHRE, PLASTISCHES GESTALTEN, KERAMIK

Wir bieten Kurse in vielfältigen kunsthandwerklichen Themenbereichen an, zum Beispiel Häkeln, Stricken, Schneiden, Buchbinden und Papierkunst.

Von der künstlerisch-kreativen Auseinandersetzung mit Material und Form bis zum Do-It-Yourself-Ansatz bei der eigenen Herstellung von Dingen des Alltags, möchten wir Sie in unseren Kursen befähigen und anregen, Ihre Ideen und Vorstellungen zielgerichtet zu verwirklichen. Die Umsetzung in verschiedenen Materialien und durch unterschiedliche Techniken wird dabei von erfahrenen

Dozent*innen unterrichtet und begleitet. Ob Textil, Keramik, Buchbinden oder Bildhauerei - die gemeinsame Arbeit in der Gruppe sowie der Austausch und das Lernen voneinander prägen den Charakter vieler dieser Angebote.

Im **Sommer 2024** öffnet die neue Keramikwerkstatt der VHS in Kreuzberg mit vielen neuen zusätzlichen Kursen. Bitte beachten Sie die Ankündigung und Termine auf www.vhs-fk.de.

Unsere Kurse und auch im laufenden Semester neue Angebote finden Sie unter www.vhs-fk.de oder direkt im Themenbereich.





**Zukunft leben.
Bildung für
Nachhaltigkeit.**



© Ebba Dangschat

GESUNDHEIT, BEWEGUNG, UMWELT, PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG UND FAMILIE

**Qi Gong und Shiatsu – Yoga und Pilates – Fitness, Gymnastik und
Gesunder Rücken – Entspannung und Massage – gesunde Ernährung – Tanz –
Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie – die junge vhs –
Familienbildung – Umweltbildung/Bildung für nachhaltige Entwicklung**

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Claudia Hiesemann

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1118

☎ 90298-4259

✉ claudia.hiesemann@ba-fk.berlin.de

Unser Programm wird auch im laufenden Semester ständig ergänzt und erweitert.
Neue Kurse und aktuelle Hinweise finden Sie unter www.vhs-fk.de.



GESUNDHEIT, BEWEGUNG, UMWELT, PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND FAMILIE

Zur Qualität des Angebots der Berliner Volkshochschulen in der Gesundheitsbildung

Die Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen ist einem erweiterten, ganzheitlichen Gesundheitsverständnis verpflichtet, das sich an den Prinzipien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) orientiert. Die Gesundheitsbildung will die Teilnehmenden dabei unterstützen, den individuell passenden gesundheitsfördernden Weg zu finden. Sie können sich deshalb in den Volkshochschulen mit einer Vielfalt von Methoden und Ansätzen der Gesundheitsförderung vertraut machen. Die Volkshochschulen legen großen Wert darauf, dass dabei Verfahren und Denkweisen aus verschiedenen Kulturen zum Tragen kommen. Sie ist somit Hilfe zur Selbsthilfe; kontinuierliche Angebote gewährleisten eine dauerhafte Begleitung.

Jede Veranstaltung im Programmbe- reich Gesundheitsbildung verfolgt spezielle Lernziele. Dabei geht es um die Aneignung von Wissen darüber, wie die eigenen gesundheitlichen Ressourcen sinnvoll gestärkt werden können, um das Erlernen von gesundheitsfördernden Techniken und Methoden sowie die Entwicklung eines differenzierten Körperbewusstseins. Diese Ziele führen zur Erweiterung der Gesundheitskompetenz und damit zu der Möglichkeit, eigenverantwortlich und aktiv an der eigenen Gesunderhaltung im Alltag und im Beruf mitzuwirken.

Bonussystem und Kostenerstattung durch Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen legen in ihren Satzungen fest, welche Kurse sie im Rahmen des Bonussystems ihren Versicherten anerkennen. Das Anerkennungsverfahren von Präventionskursen gemäß § 20 Abs. 1 SGB V führt die Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg nicht durch. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach alternativen Präventionskursen. Bei Vorliegen der Voraussetzungen können Sie sich in unseren Servicebüros zur Bestätigung Ihrer regelmäßigen Teilnahme das Bonusheft abstempeln lassen.

QI GONG UND SHIATSU

Qi Gong zum Kennenlernen

Qi Gong ist durch bewegte und meditative Übungen in Verbindung mit Elementen der Selbstmassage eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wir schauen uns die Grundlagen der Körperhaltung, der Atmungstechniken und der Geisteshaltung dieser Praxis an. Sie lernen eine ca. 15-Minuten-Übungsreihe für den Alltag kennen, mit der Kraft, Beweglichkeit und Elastizität aufgebaut und erhalten wird. Das wirkt sich positiv auf die Funktion der Organe aus, setzt Energie spürbar frei und löst Verspannungen. Auf der geistigen Ebene vertieft das achtsame Üben die Selbstwahrnehmung und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Qi Gong wirkt emotional ausgleichend und stabilisierend. Das Qi ist Grundlage für alle materiellen und feinstofflichen Substanzen, die im Leben bewegt werden. Die Qigong-Übungsreihe ist gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Der Kurs ist auch sinnvoll zum Auffrischen und Vertiefen von bereits Gelerntem. Kommen Sie bitte in lockerer Bekleidung, die große Bewegungen erlaubt und mit rutschfesten Socken oder Schuhen. Ein Meditationskissen wäre wünschenswert.

FK3.101 Christina Schenck 2.11.24, 6 UStd.

Sa 10-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 19,80 (erm: € 11,40)

FK3.102 Christina Schenck 26.1.25, 6 UStd.

So 10-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 19,80 (erm: € 11,40)

Qi Gong – chinesische Bewegungskunst

Konzentration, Entspannung und Kraft

Das jahrtausendalte Prinzip des Qi Gong beruht auf der Aktivierung der Meridiane, der Wege durch die unsere Lebenskraft „Qi“ fließt. Die langsamen und dynamischen Bewegungen im Zusammenhang mit ruhiger Atmung, dehnen, kräftigen und entspannen die Muskeln gleichzeitig. Die Übungen wirken entlastend auf die Wirbelsäule und Gelenke. Sie harmonisieren Körper und Geist und können dadurch positiv auf die Gesundheit wirken, insbesondere die inneren Organe, Kreislauf und Stoffwechsel.

FK3.103 Barbora Denk 14.10.-16.12.24, 18 UStd.

9x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 53,40 (erm: € 28,20)

FK3.104 Barbora Denk 13.1.-31.3.25, 24 UStd.

12x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 70,20 (erm: € 36,60)

Qi Gong – Hilfen für den Alltag

Diese alte chinesische Entspannungs- und Bewegungsmethode für Körper und Geist ist hervorragend geeignet, die Gesundheit zu schützen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Durch einfache, langsam und fließend ausgeführte Bewegungen und Massagegriffe kann sich die Energie sinnvoll im Körper verteilen. Geeignet für Jung und Alt. Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen.

FK3.105 Marianne Raeschler 4.9.-4.12.24, 24 UStd.

12x Mi 10-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 72,60 (erm: € 37,80)

FK3.106 Marianne Raeschler 12.2.-14.5.25, 24 UStd.

12x Mi 10-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 72,60 (erm: € 37,80)

Qi Gong am Nachmittag

Die sanften Bewegungen des Qi Gong wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Psyche. Die Übungen können Ihren Energiefluss regulieren und unterstützen dabei, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, Spannungen aufzulösen und durchlässig zu werden. Ihre Aufmerksamkeit zentriert sich und Ihre Gedanken können zur Ruhe kommen. Mit zunehmender Erfahrung verbessern sich Ihre Körperwahrnehmung und Ihr Gleichgewichtsgefühl. Klar, leicht und gut geerdet entwickeln Sie die innere Kraft, um stabil im Leben zu stehen. Sie lernen eine Übungsreihe kennen, die Sie selbstständig zu Hause üben können. Lockerungsübungen und Selbstmassagen runden die Übungsstunden ab.

FK3.107 Christina Schenck 19.9.-5.12.24, 22 UStd.

11x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 66,80 (erm: € 34,90)

FK3.108 Christina Schenck 16.1.-10.4.25, 24 UStd.

12x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 72,60 (erm: € 37,80)

FK3.110 Christina Schenck
5.6.-3.7.25, 10 UStd.
 5x Do 16-17.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 33,00 (erm: € 18,50)

Qi Gong im Park

Im Freien sind die aus China stammenden einfachen Massagen und Bewegungen am wirkungsvollsten. Im Stehen werden die Übungen langsam und fließend ausgeführt mit ruhigem Atem. So wird zu Tagesbeginn unsere Energie gestärkt und das seelische und körperliche Gleichgewicht hergestellt.

FK3.112 Marianne Raeschler
21.5.-25.6.25, 6 UStd.
 6x Mi 10-10.45 Uhr
 Volkspark Friedrichshain, Virchowstr.,
 Blindengarten
 € 20,40 (erm: € 11,70)

Tao - Qi Gong- Der Weg zur Inneren Mitte

Die Qi Gong-Übungen haben ihre Wurzeln in der fernöstlichen asiatischen Kultur und werden seit tausenden Jahren bis heute zur Gesundheitspflege praktiziert. Die sanften, fließenden Fünf-Elemente-Qigong-Übungen wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Das stetige Wechselspiel von Yin und Yang, Ruhe und Bewegung soll den Energiefluss regulieren - Spannungen und Blockaden können aufgelöst werden. Mittels der Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen. Das Immunsystem, die körperliche Vitalität, geistige Klarheit, und eine harmonische Lebensweise können unterstützt werden. Inhalt: Entspannungsübungen und Meditation, Wahrnehmen und Führen der inneren Energie, Koordination von Körper, Geist und Atem, Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Selbstmassage u. a. diverse spezielle Übungen zur Stärkung der einzelnen Körperteile und inneren Organe. Die Übungsreihen sind für alle geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen.

FK3.115 Thi Thanh Ha Nguyen
17.9.-10.12.24, 26 UStd.
 13x Di 16-17.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 75,80 (erm: € 39,40)

FK3.116 Thi Thanh Ha Nguyen
7.1.-1.4.25, 26 UStd.
 13x Di 16-17.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 75,80 (erm: € 39,40)

FK3.118 Thi Thanh Ha Nguyen
29.4.-15.7.25, 24 UStd.
 12x Di 16-17.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 70,20 (erm: € 36,60)

Tao - Qi Gong: Erwecke, erfahre und entfalte die weibliche Lebenskraft

Diese Qigong-Übungen umfassen Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen, die auf dem Prinzip von Yin und Yang und der Wandlungsphasen der fünf Elemente basieren. Truong-Xuan-Cong-Übungen (=Verjüngungsübungen) unterstützen dabei, die Lebensenergie zu bewahren und zu stärken. Sie helfen uns, aus der Quelle der weiblichen Kraft zu schöpfen - der ideale Ausgleich, um dem Stress des Alltags zu entfliehen. Die Übungen eröffnen die Möglichkeit, selber auf den körperlichen und geistigen Zustand positiven Einfluss zu nehmen, die Mitte, das Gleichgewicht und die Lebensfreude auch in schwierigen Situationen zu bewahren. Vitalität und Wohlbefinden werden gestärkt, wie auch die Yin-Kraft und das Frau-Sein. Inhalte: Von innerem Fließen bis zur Stärkung der Haltung durch Entspannungsübungen, Meditation, Wahrnehmen und Führen der inneren Energie, Koordination von Körper, Geist und Atem, Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Selbstmassage, u.a. diverse spezielle Übungen zur Stärkung der einzelnen Körperteile und inneren Organe. Die Übungsreihen sind für alle geeignet, unabhängig von den Vorkenntnissen.

FK3.119 Thi Thanh Ha Nguyen
18.9.-4.12.24, 24 UStd.
 12x Mi 10-11.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 70,20 (erm: € 36,60)

FK3.120 Thi Thanh Ha Nguyen
8.1.-2.4.25, 26 UStd.
 13x Mi 10-11.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 75,80 (erm: € 39,40)

FK3.122 Thi Thanh Ha Nguyen
30.4.-16.7.25, 24 UStd.
 12x Mi 10-11.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 70,20 (erm: € 36,60)

Qi Gong Selbstmassagen

Qigong dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Als Rüstzeug für den Alltag können auch Selbstmassagen als eine Erweiterung der „Hausapotheke“ angewendet werden. Durch Techniken wie

Reiben, Klopfen, Streichen, Kneifen und Bewegen wird Blut und Qi in die behandelten Körperbereiche gelenkt. Dies sorgt für Entlastung und kann die Erneuerung der Gewebe fördern, hat aber auch eine Breitenwirkung auf den gesamten Körper: energetische Zentren werden geöffnet, Leitbahnen durchlässig gemacht, Organe gestärkt. Die Übungskonzepte zielen ab auf Nacken, Schultern, Wirbelsäule, Herz, Bauch, Kopf, Gesicht, Knie, Hand- und Fußgelenke sowie die einzelnen Sinnesorgane. Die Qigong-Selbstmassagen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet.

FK3.123 Christina Schenck
9.11.24, 7 UStd.
 Sa 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 24,00 (erm: € 13,50)

FK3.124 Christina Schenck
1.2.25, 7 UStd.
 Sa 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 24,00 (erm: € 13,50)

Shiatsu für Entspannung und Wohlbefinden

Neben den Makko-Ho-Dehnungs-Übungen werden Sie leicht erlernbare Shiatsu-Grundtechniken, Dehnungen und Rotationen kennenlernen. Ziel des Workshops ist es, dem ganzen Körper positive Aufmerksamkeit zu schenken und seine Energie-Muster auszugleichen. Sie werden sich selbst heiter und gelassen begegnen, für mehr Entspannung und Zuversicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für alle, die Shiatsu schon kennengelernt haben, kann dies ein kostbarer Wiederholungs-Workshop sein, der neue Impulse vermittelt. Bitte bringen Sie dicke Socken und eine Decke, eventuell ein Kissen mit.

FK3.129 Petra Lohan
16.11.24, 7 UStd.
 Sa 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 24,00 (erm: € 13,50)

FK3.132 Petra Lohan
15.3.25, 7 UStd.
 Sa 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 24,00 (erm: € 13,50)



© Oliver S. Scholten

YOGA UND PILATES

Sanftes Yoga für Anfänger*innen und Weitermacher*innen

Yoga ist für alle Altersgruppen geeignet und verbindet Körperarbeit mit geistiger Entspannung. Durch Yogaübungen fördern wir unsere Beweglichkeit, kräftigen die Gelenke und Muskulatur und bringen unseren Kopf zur Ruhe. Durch richtiges Atmen, Dehnen und Entspannen bauen wir Verspannungen ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

FK3.141 Petra Gutsch
3.9.-3.12.24, 26 UStd.

13x Di 9.30-11 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 75,80 (erm: € 39,40)

FK3.142 Petra Gutsch
21.1.-8.4.25, 24 UStd.

12x Di 9.30-11 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 70,20 (erm: € 36,60)

FK3.144 Petra Gutsch
29.4.-1.7.25, 20 UStd.

10x Di 9.30-11 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 59,00 (erm: € 31,00)

Somatic Yoga - Meditation in Bewegung

Mit einem sanften und fließenden Yogaansatz werden im Somatic Yoga traditionelle Asanareihen (Flows) des Yogas durch organische und flüssige Bewegungsabläufe erweitert. Diese besondere Einladung in das eigene Körperempfinden und den eigenen Rhythmus bewirkt ein tieferes Spüren der inneren Bewegungsimpulse des Körpers. Über die bewusste somatische Ansprache u. a. der faszialen Strukturen des Körpers und dem freigelassenen Atem wird ein freudvoller und gelassener Zugang zu den Formen und den meditativen Bewegungsfolgen des Yogas vermittelt der sich auf allen Ebenen - körperlich, mental und emotional - balancierend auswirken kann. Herzlich Willkommen. Kursort: Zentrum für Yoga und Stimme, Paul Lincke-Ufer 30. Bitte klingeln bei Yoga und Stimme 3.

FK3.145 Marion Evers
12.9.-5.12.24, 18 UStd.

11x Do 18.15-19.30 Uhr
€ 61,00 (erm: € 34,00)

FK3.146 Marion Evers
23.1.-3.4.25, 16 UStd.

10x Do 18.15-19.30 Uhr
€ 58,00 (erm: € 32,50)

FK3.148 Marion Evers
8.5.-3.7.25, 13 UStd.

8x Do 18.15-19.30 Uhr
€ 46,00 (erm: € 26,50)

Workshop für Yogabeginner*innen - Yoga Einstieg oder Wiedereinstieg

Der Schlüssel zu guter Gesundheit ist, den eigenen Weg zu einem gesunden Körper und ganzheitlichem Wohlbefinden zu finden. In diesem eintägigen Workshop lernen Sie die Grundlagen der Haltungen und das Wissen rund um Yoga als Ressource für ein Leben voller Energie und Gelassenheit kennen. Dazu bietet dieser Kurs zum Einstieg, Wiedereinstieg oder auch zur sauberen Ausrichtung und Vertiefung der Yogapraxis etwa zur Heim- und Onlinepraxis an eine Möglichkeit, den eigenen Umgang mit seiner Gesundheit zu schulen. Der Kurs richtet sich sowohl an Beginner als auch an Teilnehmende mit dem Wunsch der Vertiefung. Wir lernen die Haltungen systematisch in ihrer genauen Ausrichtung mit ihrer je eigenen Wirkung und den Einsatzmöglichkeiten kennen. Dabei wird der gesamte Körper mobilisiert, gekräftigt und gelockert. Ebenso lernen wir einen bewussten Umgang mit uns selbst kennen. Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Entspannung werden im Yoga ganzheitlich angesprochen. Wir lernen achtsam mit unserem Körper umzugehen und wie Yoga uns dabei bereichern kann. Der Kurs ist für alle Level geeignet.

FK3.149 Anja Bodenstern
25.1.25, 9 UStd.

Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 30,20 (erm: € 17,60)

Yoga für Männer (Einsteiger)

In diesem Kurs sind Männer unter sich und üben ohne Leistungsdruck einfache Übungen und Beweglichkeit spielen keine Rolle. Es werden keine akrobatischen Asanas geübt, sondern alle Teilnehmer erwartet ein anfängergerechtes, gesundes „Training“. Dadurch werden gleichermaßen Kraft und Flexibilität erweitert, was eine gesunde Körperhaltung positiv beeinflusst. Weiter geht es mit Entspannungsübungen und bewusstem Atmen. Das hilft angesammelten Stress loszulassen. Mit Yoga lässt sich der Alltag ausgeglichener und bewusster erleben. Es gibt keine Voraussetzungen, um diesen Kurs zu besuchen. Bitte bequeme Sportkleidung und Wasser zum Trinken mitbringen. **Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt.**

FK3.151 Elmar Kaiser
12.9.-5.12.24, 24 UStd.

12x Do 18-19.30 Uhr
€ 70,20 (erm: € 36,60)

FK3.152 Elmar Kaiser
16.1.-3.4.25, 24 UStd.

12x Do 18-19.30 Uhr
€ 70,20 (erm: € 36,60)

FK3.154 Elmar Kaiser
8.5.-10.7.25, 18 UStd.

9x Do 18-19.30 Uhr
€ 53,40 (erm: € 28,20)

Yoga

Der Kurs ist bewegungsintensiv und beinhaltet regenerative Entspannungsphasen. Durch bewusstes Dehnen, Kräftigen und Entspannen bauen wir Verspannungen ab und erlangen Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht für den Alltag. Durch Yoga schulen wir das Bewusstsein für eine anatomisch sinnvolle Körperhaltung und erweitern unser Wahrnehmungsvermögen. Beim Üben verbinden wir uns mit dem eigenen Atemfluss wodurch die Erfahrung der inneren Stille begünstigt wird.

FK3.157 Adriane Dobberthien
3.9.-3.12.24, 28 UStd.

14x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 82,40 (erm: € 43,20)

FK3.158 Adriane Dobberthien
11.2.-8.7.25, 40 UStd.

20x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 116,00 (erm: € 60,00)

Yoga für Weitermacher*innen

Teilnahmevoraussetzung: mindestens ein Jahr regelmäßige Yogapraxis.

FK3.159 Adriane Dobberthien
3.9.-3.12.24, 28 UStd.

14x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 82,40 (erm: € 43,20)

FK3.160 Adriane Dobberthien
11.2.-8.7.25, 40 UStd.

20x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 116,00 (erm: € 60,00)

YIN Yoga

Yin Yoga ist ein langsamer und passiver Yogastil, in dem die Posen (Asanas) mehrere Minuten lang größtenteils liegend und sitzend gehalten werden. Dabei wird das tiefliegende Bindegewebe (Faszien) gründlich gedehnt und Blockaden und Verklebungen können sich lösen. Durch Yin-Yoga ist es möglich, Muskeln vollkommen zu entspannen, wodurch Raum für einen tiefenentspannten, meditativen Zustand entsteht und letztlich Stress reduziert werden kann. Der Kurs ist für alle geeignet, mit/ohne Vorerfahrung. Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen.

FK3.161 Cornelia Gritzner
10.9.-3.12.24, 26 UStd.

13x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 76,80 (erm: € 40,40)

FK3.164 Cornelia Gritzner
29.4.-8.7.25, 22 UStd.

11x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 64,60 (erm: € 33,80)

Yoga against stress in English

Relaxation is the precondition for flow. Join us for soft yet powerful class that will move your body, mind and emotions. With the tools of hatha yoga and pranayama, we will move our attention to sensations and learn mechanisms to cope with (bad) stress. The breath will be our bridge to access the parasympathetic state of rest and processing. The class is open to all levels, including beginners, and is also indicated for those who wish to refine their practice at a slower pace. We will practice with the Pranayoga Method®, "Yoga of the Vital Energy", paying attention to the individuality of each practitioner and to awareness and presence, without any dogmas.

FK3.165 Marta Palombo
17.9.-3.12.24, 24 UStd.
12x Di 18.30-20 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 72,60 (erm: € 37,80)

FK3.166 Marta Palombo
4.2.-8.4.25, 20 UStd.
10x Di 18.30-20 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 61,00 (erm: € 32,00)

FK3.168 Marta Palombo
29.4.-1.7.25, 20 UStd.
10x Di 18.30-20 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 61,00 (erm: € 32,00)

Yoga für die Generation 50 + und für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aufgrund körperlicher Einschränkungen (alters-, gewichts- oder unfallbedingt) noch keinen Zugang zum Yoga gefunden haben. Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung sinnvoll und kann Beschwerden (vor allem im Schulter/Nackengebiet, in der Hüfte, im Rücken) lindern sowie eine fehlende Muskulatur gezielt aufbauen. Der Kurs enthält ausschließlich sanfte und entspannende Elemente aus dem Restorativen Yoga, dem Yin-Yoga, dem Hatha-Yoga und aus der Yogatherapie. Es wird mit Hilfsmitteln gearbeitet, um Yogapositionen für jede/n zugänglich zu machen. Auch wer nicht auf dem Boden sitzen kann oder mag oder wer schon lange nicht mehr Sport gemacht hat, ist hier richtig. Durch leichte runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und durch Gleichgewichtsübungen die Körperkoordination verbessert. Die Übungen kräftigen die Wirbelsäule und begünstigen die Aufrichtung. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen erholen sich Körper und Geist – Sie tanken neue Kräfte und fühlen sich insgesamt wohler. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.173 Cornelia Gritzner
11.9.-4.12.24, 26 UStd.
13x Mi 10.30-12 Uhr
€ 78,40 (erm: € 40,70)

FK3.174 Tanja Tress
8.1.-2.4.25, 24 UStd.
12x Mi 10.30-12 Uhr
€ 75,00 (erm: € 39,00)

FK3.176 Cornelia Gritzner
30.4.-9.7.25, 22 UStd.
11x Mi 10.30-12 Uhr
€ 66,80 (erm: € 34,90)

Flow Yoga am Morgen (Onlinekurs)

Starte von Zuhause aus voller Energie und Inspiration in den Tag. Aus dem Bett direkt auf die Matte – vor dem Computer, einem Smartphone oder Tablet. Die Kamera auf Wunsch einfach auslassen. Ich führe alle Teilnehmenden durch eine Yoga Morgen Routine, die wach und munter macht. Wir mobilisieren unsere Gelenke und strecken und öffnen den ganzen Körper mit sanften Bewegungen. Wir widmen uns den yogischen Atemtechniken (Pranayama), die regelmäßig ausgeführt u.a. die Vitalenergie erhöhen können, die Konzentration verbessern, uns besser mit Stress umgehen lassen und das Immunsystem stärken. Diese besondere 45 Minuten Klasse endet mit einer kurzen geführten Meditation. Bitte wenn möglich mit leerer Blase und nüchtern am Kurs teilnehmen. Voraussetzungen: Geeignet für Anfänger*innen wie Fortgeschrittene. Onlinekurs! Sie erhalten die Zugangsdaten vor Kursstart von der VHS.

FK3.177 Christiane Völker
17.9.-3.12.24, 12 UStd.
12x Di 7.30-8.15 Uhr
€ 41,20 (erm: € 22,60)

FK3.178 Christiane Völker
14.1.-8.4.25, 12 UStd.
12x Di 7.30-8.15 Uhr
€ 41,20 (erm: € 22,60)

FK3.180 Christiane Völker
29.4.-8.7.25, 10 UStd.
10x Di 7.30-8.15 Uhr
€ 35,00 (erm: € 19,50)

Flow Yoga (Onlinekurs)

Flow-Yoga bietet eine sehr meditative und energiespendende Yoga Praxis. Wir üben Körperhaltungen (Asana), yogische Atemtechniken (Pranayama) und Meditation. Dadurch werden die Fähigkeiten und Grenzen des eigenen Körpers wahrgenommen und das Körperbewusstsein gefördert. Verspannungen können erspürt und aufgelöst werden. Der Geist wird ruhig. Körper und Seele entspannen und können so dem Alltag gelassener begegnen. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Tiefenentspannung im Liegen. Diese Lehrmethode legt großen Wert auf anatomisch sinnvoll, sicher und detailliert angeleitete Sequenzen, denen immer ein Warm-up vorausgeht. Körper und Geist werden in der Aufwärmphase optimal auf die Stunde vorbereitet. Der Rhythmus und die Intensität sowie die

Abfolge der Übungen variiert in den einzelnen Klassen, angepasst an die Möglichkeiten der Teilnehmenden. Voraussetzungen: Anfänger*innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene. Onlinekurs! Die Teilnehmenden erhalten vor Kursstart die Zugangsdaten von der VHS.

FK3.181 Christiane Völker
16.9.-2.12.24, 24 UStd.
12x Mo 18.30-20 Uhr
€ 76,20 (erm: € 40,20)

FK3.182 Christiane Völker
13.1.-7.4.25, 24 UStd.
12x Mo 18.30-20 Uhr
€ 76,20 (erm: € 40,20)

FK3.184 Christiane Völker
28.4.-7.7.25, 18 UStd.
9x Mo 18.30-20 Uhr
€ 58,20 (erm: € 31,20)

Yoga Onlinekurs

Starten Sie von Zuhause aus voller Energie und Inspiration in den Tag. Der Kurs ist bewegungsintensiv und beinhaltet regenerative Entspannungsphasen. Durch bewusstes Dehnen, Kräftigen und Entspannen bauen wir Verspannungen ab und erlangen Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht für den Alltag. Durch Yoga schulen wir das Bewusstsein für eine anatomisch sinnvolle Körperhaltung und erweitern unser Wahrnehmungsvermögen. Beim Üben verbinden wir uns mit dem eigenen Atemfluss wodurch die Erfahrung der inneren Stille begünstigt wird. Onlinekurs: die Teilnehmenden erhalten vor Kursstart die Zugangsdaten von der VHS.

FK3.185 Adriane Dobberthien
18.9.-4.12.24, 24 UStd.
12x Mi 9.30-11 Uhr
€ 78,60 (erm: € 41,40)

FK3.186 Adriane Dobberthien
12.2.-16.4.25, 20 UStd.
10x Mi 9.30-11 Uhr
€ 66,20 (erm: € 35,20)

FK3.188 Adriane Dobberthien
7.5.-25.6.25, 16 UStd.
8x Mi 9.30-11 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,60)

Yoga zur Stärkung von Verdauung und Stoffwechsel - Theorie und Praxis

Unsere Verdauung ist oft ein Tabu. In diesem Seminar widmen wir uns diesem Thema mit einfachen Yogaübungen, die aktivierend und harmonisierend auf das Verdauungssystem wirken und damit die natürlichen Selbstheilungs- und Reinigungsprozesse in Gang setzen können. Begleitet werden die sanften Asanas (Körperhaltungen) von bestimmten Atemtechniken und Tiefenentspannungs- und Meditationsübungen – schließlich ist Stress einer der Hauptgründe für Blockagen unseres Verdauungssystems. Die Teilnehmer*innen erhalten außerdem Anleitungen

zur Selbstmassage der Bauchorgane und erfahren mehr über Ernährungsmuster und Krankheitsvorsorge – schließlich gilt der Darm als unser zweites Gehirn und hat großen Einfluss auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden.

FK3.189 Cornelia Gritzner
28.-29.9.24, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 42,20 (erm: € 22,60)

Rückenyoگا - Rückenschule

Rückenyoگا ist eine Mischung aus einfachen Yogaelementen, Dehnung und Flexibilitätstraining. Die Übungen werden langsam und bewusst ausgeführt. Rumpf- und Extremitäten werden in Ihrem Zusammenspiel hierbei harmonisiert. Zentrierung, Atmung und Entspannung bis zu gemeinsamen Meditationsreisen runden das Programm ab. Die Kursleiterin ist Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt auf Prävention und Rehabilitation sowie Sporttherapeutin Orthopädie. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.201 Jana Lothar
11.9.-4.12.24, 17 UStd.
13x Mi 16-17 Uhr
€ 55,70 (erm: € 29,35)

FK3.203 Jana Lothar
11.9.-4.12.24, 17 UStd.
13x Mi 17.15-18.15 Uhr
€ 55,70 (erm: € 29,35)

FK3.204 Jana Lothar
15.1.-2.4.25, 14 UStd.
11x Mi 16-17 Uhr
€ 49,50 (erm: € 26,25)

FK3.206 Jana Lothar
15.1.-2.4.25, 14 UStd.
11x Mi 17.15-18.15 Uhr
€ 49,50 (erm: € 26,25)

Yoga für einen gesunden Rücken und eine bewegliche Hüfte

Der untere Rücken und die Hüftgesundheit stehen in engem Zusammenhang. Bei vielen einseitigen Bewegungen, wie etwa langem Sitzen, kann die Beweglichkeit im Hüftgelenk eingeschränkt sein. Daher ist es für eine gesunde Hüfte sehr wichtig die gesamte Bewegungsfreiheit in all Ihren Möglichkeiten zu trainieren. Als zweiten Schwerpunkt in diesem Workshop betrachten wir den unteren Rücken. Mit gezielten Übungen kann man dabei nicht nur muskuläre Dysbalancen ausgleichen und den Körper stärken, sondern auch den Geist ins Gleichgewicht bringen. In dem eintägigen Workshop befassen wir uns mit der Kräftigung der Beckenboden-, Lenden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, dem Ausgleich von muskulären Dysbalancen im Hüft-, Becken-, und Rückenbereich, mit der Verlängerung und Aufrichtung des unteren Rückens sowie der Dehnung der Hüftbeugermuskulatur. Bei akuten und unabgeklärten

Beschwerden, etwa Bandscheibenvorfällen, ist von der Teilnahme abzuraten. Der Kurs ist für alle Level geeignet.

FK3.207 Anja Bodenstern
1.9.24, 8 UStd.
So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 29,80 (erm: € 17,40)

FK3.208 Anja Bodenstern
22.3.25, 8 UStd.
Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 29,80 (erm: € 17,40)

In der Ruhe liegt die Kraft - entspannt durch ruhige Yogastile

Im Yoga gibt es unterschiedliche Stile für jede Lebenssituation und jede körperliche Voraussetzung. In diesem eintägigen Workshop lernen Sie die ruhigen, entschleunigten und dadurch tief entspannenden Yogastile kennen. Dazu tauchen wir ins Yin Yoga, Restorative Yoga und in den Schlaf des Yogi - ins Yoga Nidra ein. Indem die Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden bzw. in den Haltungen möglichst passiv verweilt wird, wird der Körper gründlich bis sanft gedehnt und tief entspannt. Die Teilnehmenden können über diese körperliche Ebene ebenso zu einem ruhigen Geisteszustand finden. Vorkenntnisse sind nicht nötig, es kommt viel mehr auf das Einlassen und Zulassen des Loslassens an, weshalb die ruhigen Yogastile auch perfekt für Einsteiger*innen geeignet sind. Sie erwartet: meditatives Training ohne Leistungsdruck, positive Wirkung bei Stress und Angespanntheit, Erhöhung der Beweglichkeit, förderndes Training für das Faszienewebe, positive Wirkungen bei Rückenschmerzen, Förderung der ganzheitlichen Entspannung von Körper und Geist, Steigerung von Akzeptanz, Ausgeglichenheit und Selbstliebe. Der Kurs ist für alle Level geeignet.

FK3.210 Anja Bodenstern
8.3.25, 8 UStd.
Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 29,80 (erm: € 17,40)

Im Dialog mit dem Körper - Somatisches Yoga

Somatisches (Achtsamkeits-)Yoga unter der Leitung von Laura Vanselow ist eine Schnittmenge aus den fließenden Elementen des Tri-Yogas, den schmerzbefreienden Übungen von Somatics (nach Thomas Hanna) und verschiedenen Regulationsübungen für das Nervensystem aus diversen körpertherapeutischen Ansätzen. Dieser Kurs kann überlasteten Nervensystemen eine Pause schenken, für mehr innere Ruhe, Regeneration, Schmerzfreiheit und Kraft. Mit bewussten, langsamen Bewegungen, achtsamer innerer Beobachtung (Interozeption) sowie der Wahrnehmung des Körpers im Raum (Propriozeption), wird die Fähigkeit trainiert, ruhiger und bewusster in dieser

Welt zu agieren. Unser Körper-Geist-Emotions-System wird unterstützt um in eine Balance zu kommen, wodurch sich die Tür für einen wohlwollenden Kontakt zu uns selbst und anderen öffnen kann. Entspannung ist ein aktiver und erlernbarer Zustand, der Gesundheit auf allen Ebenen fördert und den Umgang mit Herausforderungen stärkt. Eine wichtige innere Arbeit, die in Zeiten von Unsicherheiten, Krisen und Katastrophen die Basis für ein bewusstes und glückliches Leben bildet.

FK3.215 Laura Vanselow
4.9.-20.11.24, 24 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK3.217 Laura Vanselow
4.9.-20.11.24, 24 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 60,00 (erm: € 32,00)

Yoga und Meditation

Yoga Workshop

In diesem eintägigen Workshop vertiefen wir die Yogaerfahrung mit dem Themenbereich der Meditation. Sanfte Lockerungsübungen und tief lösende Yogahaltungen werden auf eine meditative Art eingenommen und dadurch ganz neu erlebbar gemacht. Sie erfahren, welchen Raum Meditation in einer Yogapraxis einnehmen kann, was Meditation ist, wie sie zu erlernen und anzuwenden ist. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Meditationstechniken: welche Techniken Stress abbauen, Gedanken abschalten helfen, Tagesaktivität oder Nachtruhe fördern. Sie erfahren, wie Ängste, Zweifel und Wut sanft gelöst, Verspannungen gelockert und Schmerzen gelindert werden können. Sie lernen abzuschalten, sich körperlich und geistig zu entspannen und zu erholen. Es wird erklärt, wie diese Techniken gespeichert und nach Bedarf in jeder Situation mental abgerufen werden können. Mit Entspannungsübungen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schreibutensilien mit. Der Kurs ist für alle Level geeignet.

FK3.223 Anja Bodenstern
2.11.24, 8 UStd.
Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 29,80 (erm: € 17,40)

FK3.224 Anja Bodenstern
12.4.25, 8 UStd.
Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 29,80 (erm: € 17,40)

Yoga und Meditation

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene jeden Alters

Schon seit tausenden von Jahren praktizieren Menschen Meditation, um ihren Geist zu schulen. Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung der stillen Einkehr auf Körper und Psyche. Das Wohlbefinden steigt

und Stresssymptome wie auch Schlafstörungen oder Nervosität können sich verringern. Yoga und Meditation sind untrennbar miteinander verbunden. Jede Yoga-Übung geschieht im Einklang mit der Atmung, weshalb Yoga auch als „Meditation in Bewegung“ verstanden wird. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Meditations-Praktiken, die zur inneren Ruhe führen und den Geist in Einklang bringen. In diesem Kurs lernen wir einige dieser Meditationstechniken kennen und verbinden sie mit sanften fließenden Yoga-Übungen. Bitte ein kleines Handtuch oder Sitzkissen und bequeme (warme) Kleidung mitbringen. **Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt.**

FK3.227 Christiane Völker
11.9.-11.12.24, 20 UStd.
12x Mi 19.30-20.45 Uhr
€ 62,00 (erm: € 33,00)

FK3.228 Christiane Völker
15.1.-9.4.25, 20 UStd.
12x Mi 19.30-20.45 Uhr
€ 62,00 (erm: € 33,00)

FK3.230 Christiane Völker
30.4.-23.7.25, 20 UStd.
12x Mi 19.30-20.45 Uhr
€ 62,00 (erm: € 33,00)

Meditation for good sleep in English (Online class)

Meditation can be soft. This weekly appointment is open to all levels: if you have never tried meditation, you are welcome. If you already have a practice and are looking for a regular group commitment, you are welcome. We will move our awareness to the body, the breath, and gradually come into a place of stillness. The practice will be guided, with body-scans and other techniques of yoga nidra, the yoga of sleep. We will practice with the Pranayoga Method®, “Yoga of the Vital Energy”, with the intention to move into a restful state that conduces to good sleep. Please notice that this course is not specifically aimed at people with acute depression, psychotic symptoms, severe anxiety or an untreated addiction problem. It can support but not substitute specifically aimed therapies.

FK3.235 Marta Palombo
17.9.-3.12.24, 12 UStd.
12x Di 20.45-21.30 Uhr
€ 39,00 (erm: € 21,60)

FK3.236 Marta Palombo
4.2.-8.4.25, 10 UStd.
10x Di 20.45-21.30 Uhr
€ 33,20 (erm: € 18,70)

FK3.238 Marta Palombo
29.4.-1.7.25, 10 UStd.
10x Di 20.45-21.30 Uhr
€ 33,20 (erm: € 18,70)

Die Fünf Tibeter

Workshop am Wochenende

Was ist dran am Geheimnis „der Fünf Tibeter“, einer Übungsreihe aus dem Himalaya? Man sagt, sie fördern die Langlebigkeit

des Körpers, die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes. Probieren Sie es aus! Diese fünf leicht zu erlernenden Körperübungen sind für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Sie erlernen diese unter fachkundiger Anleitung. Die Kursleiterin verbindet Stille mit Interaktion, Atem mit Präsenz, Genauigkeit mit Humor. Außerdem präsentiert sie alle rückengerechten Varianten und Ersatzübungen. Jede(r) Teilnehmer*in geht am Ende mit seinem/ihrer individuellem Fünf Tibeter Programm nach Hause. Yvette Richter hat an der Hochschule für Schauspiel Ernst Busch Schauspiel studiert und hat 15 Jahre an deutschen Bühnen gespielt. Seit 2009 gibt sie Gruppenunterricht als Körpertrainerin an verschiedenen Schauspielschulen. Sie ist Mitglied des Dachverbandes der fünf Tibeter und berechtigt, diese Übungen zu lehren.

FK3.241 Yvette Richter
14.-15.9.24, 17 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 47,20 (erm: € 25,10)

FK3.242 Yvette Richter
22.-23.2.25, 17 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 47,20 (erm: € 25,10)

Yoga und Pilates

Unser Lebensalltag wird von Informationen überflutet, die wir kaum selektieren noch verarbeiten können. Der Wunsch nach einer Insel um loszulassen und neu zu schöpfen wird immer größer und notwendiger. Mit Yoga und Pilates haben wir eine Kraftquelle um neu aufzutanken. In diesem Kurs verbinden wir die Techniken des Hatha Yoga mit den Prinzipien der Pilates Methode. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf gelenkschonende Art und Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Durch die Asana (Körperhaltungen) aus dem Yoga können sich Verspannungen lösen und die gesamte Muskulatur wird gedehnt. Yoga bezieht sich auf den Menschen in seiner Ganzheit, schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele lässt Momente tiefer Entspannung entstehen. Es wird empfohlen eine eigene Yogamatte mitzubringen. Der Kurs findet ausschließlich in Präsenz statt.

FK3.243 Carmen Rodina
11.9.-16.10.24, 12 UStd.
6x Mi 18-19.30 Uhr
Heinrich-Hertz-Oberschule,
Rigaer Straße 81/82
€ 38,80 (erm: € 21,40)

FK3.244 Carmen Rodina
14.5.-23.7.25, 22 UStd.
11x Mi 18-19.30 Uhr
Heinrich-Hertz-Oberschule,
Rigaer Straße 81/82
€ 66,80 (erm: € 34,90)

Yoga und Pilates

Diese Kombination ist optimal, um den Herausforderungen des leistungsorientierten Lebensstils zu begegnen. Die Kräftigung des Beckenbodens und der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur hat die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule zur Folge und dient somit der Entlastung des Schulter-Nacken- und Lendenbereiches. Durch stundenlanges Sitzen, z. B. am Computer, kommt es dort durch angewöhnte Fehlhaltungen oft zu Schmerzen und Schädigungen. Außerdem wird mit vertieftem Atem gearbeitet, wodurch die Körperzellen angeregt, regeneriert und verjüngt werden. Das führt zu mehr Lebendigkeit und Lebenskraft. Regelmäßiges Trainieren der dynamischen Übungsabfolgen, abwechselndes Dehnen und Stärken der gesamten Muskulatur und das Mobilisieren der Gelenke bringen mehr Unterstützung, Bewegung und Austausch ins gesamte System und schaffen Erleichterung im Hinblick auf Verspannungen und andere gesundheitliche Probleme.

FK3.245 Hannah Komoll
10.9.-3.12.24, 22 UStd.
11x Di 16.15-17.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.246 Hannah Komoll
14.1.-8.4.25, 24 UStd.
12x Di 16.15-17.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 75,00 (erm: € 39,00)

FK3.248 Hannah Komoll
29.4.-24.6.25, 18 UStd.
9x Di 16.15-17.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 58,00 (erm: € 31,00)

FK3.253 Hannah Komoll
9.9.-2.12.24, 22 UStd.
11x Mo 18.30-20 Uhr
Familienzentrum Adalbertstraße,
Adalbertstraße 23b
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.254 Hannah Komoll
13.1.-7.4.25, 24 UStd.
12x Mo 18.30-20 Uhr
Familienzentrum Adalbertstraße,
Adalbertstraße 23b
€ 75,00 (erm: € 39,00)

FK3.256 Hannah Komoll
28.4.-30.6.25, 18 UStd.
9x Mo 18.30-20 Uhr
Familienzentrum Adalbertstraße,
Adalbertstraße 23b
€ 58,00 (erm: € 31,00)

Yoga und Pilates

Für alle Level

Yoga und Pilates verbinden Dehnung und Kraft, Entspannung und Stärke. Für die täglichen Herausforderungen brauchen wir beides. Im Zusammenspiel von Yoga und Pilates wird in diesem Kurs der Fokus auf die Stärkung (Zentrierung) der Körpermitte gelegt. Dies geschieht durch kräftigende Übungen einerseits und ausgleichende

Dehnübungen andererseits, begleitet von unterstützenden Atemtechniken. Durch den bewussten Wechsel zwischen Spannung und Entspannung werden im Körper und Geist Vitalität und Flexibilität gefördert. Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur werden gestärkt und führen zu einer gut aufgerichteten Körperhaltung. Wirbelsäule und Schultern werden mobilisiert, Spannungen und Blockaden werden abgebaut. Das Ergebnis: wir fließen mit Leichtigkeit und Energie von Atemzug zu Atemzug. Bitte ein kleines Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Wassertorstraße 4 statt und kosten 62,00 € (erm: 33,00 €).**

FK3.249 Christiane Völker
11.9.-11.12.24, 20 UStd.
12x Mi 18-19.15 Uhr

FK3.250 Christiane Völker
15.1.-9.4.25, 20 UStd.
12x Mi 18-19.15 Uhr

FK3.252 Christiane Völker
30.4.-23.7.25, 20 UStd.
12x Mi 18-19.15 Uhr

Kundalini Yoga meets Belly Fusion

Tanz der 7 Chakren

Die in der Energielehre des Yogas beheimateten 7 Hauptenergiezentren/Chakren des Menschen werden in diesem Kurs mit den Techniken des orientalischen Tanzes und des Tribal-Fusions verbunden. Ein beweglicher und sinnlicher Körper ist eine sehr wichtige Kraftquelle. Bauchtanz trainiert auf eine sanfte und umfassende Weise den ganzen Körper. Der Kurs beinhaltet Atemtechniken, Asanas/Yogastellungen, Meditationen und Visualisierungen aus dem Kundalini Yoga nach Sivananda. Weiterhin lernen wir zu den einzelnen Chakren korrespondierende Bewegungen aus dem Belly-Fusion zu tanzen und uns darüber auszudrücken. Der Kurs ist ebenso geeignet für Anfänger*innen die sich in diesem neuen Bereich ausprobieren möchten, Tänzer*innen die an Ihrer Ausstrahlung arbeiten wollen sowie als Selbsterfahrung und tieferen Einstieg in die Energielehre des Yoga. **Die Kurse finden jeweils in der August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3 statt.**

FK3.257 Tara La Loba
10.9.-3.12.24, 22 UStd.
11x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.258 Tara La Loba
7.1.-25.3.25, 22 UStd.
11x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.260 Tara La Loba
29.4.-10.6.25, 14 UStd.
7x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 46,00 (erm: € 25,00)

Gesundheit und seelisches Wohlbefinden im Beruf (Bildungszeit)

Diese Bildungszeit unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Wir erarbeiten uns eine Pilates Routine (Kraft/Haltung), eine Routine aus dem Hatha- und Kundalini Yoga (Dehnung/Flexibilität) sowie eine Atmungs- und Entspannungs-Routine als praktikable Hilfestellung für Alltag und Berufsleben. Ergänzend beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des Faszientrainings. Pilates stärkt vor allem die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur und verhilft zu mehr Beweglichkeit in den Gelenken. Yoga bietet ein ganzheitliches Instrumentarium an Körperübungen, Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken, das Körper, Geist und Psyche gleichermaßen anspricht. Wir verwenden neben den Atem-Techniken aus dem Yoga, die des Heart-Math Systems. Nach den 3 Tagen haben wir ein je 20-minütiges Yoga und Pilates Programm für die tägliche Praxis zu Hause, eine Entspannungs-Sequenz für den Abend zum Abschalten, eine Atemmeditation zum Einschlafen sowie eine Technik zur Verwandlung negativer Emotionen, erlernt.

FK3.261 Tara La Loba
9.-11.12.24, 25 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 85,50 (erm: € 46,75)

FK3.262 Tara La Loba
7.-9.4.25, 25 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 85,50 (erm: € 46,75)

FK3.264 Tara La Loba
7.-9.7.25, 25 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 85,50 (erm: € 46,75)

Ruhige Yogastile gegen Stress im Alltag (Bildungszeit)

Eine Bildungszeit als Präventionsmaßnahme zum Erwerb von Fähigkeiten zur Resilienz und Entspannungsfähigkeit. In dieser Bildungszeit wird der Fokus auf das Yin Yoga, das Restorative Yoga und den Schlaf des Yogi - ins Yoga Nidra gerichtet. Indem die Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden und in den Haltungen möglichst passiv verweilt wird, wird der Körper gründlich und gleichzeitig sanft gedehnt und tief entspannt. Vorkenntnisse sind hierzu nicht nötig. Schritt für Schritt bauen wir die Yoga-Haltungen auf und lernen systematisch ihre Wirkung und Einsatzmöglichkeiten kennen. Der gesamte Körper wird gedehnt, die Beweglichkeit erhöht und auf tiefsitzende Verspannungen gelöst. Die Teilnehmenden erfahren, wie Yoga sie unterstützen kann im (Berufs-)Alltag aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Klarheit handeln zu können. Der Kurs ist für alle Level geeignet. Inhalt: Training für das Faszien-gewebe, positive Wirkung bei Verspannungen, Förderung der

ganzheitlichen Entspannung von Körper und Geist. **Die Kurse finden jeweils im Familienzentrum MenschensKinder, Fürstenwälder Straße 30 statt und kosten 95,00 € (erm: 52,50 €).**

FK3.265 Anja Bodenstern
20.-22.11.24, 25 UStd.
Mi-Fr 9-16 Uhr

FK3.266 Anja Bodenstern
12.-14.3.25, 25 UStd.
Mi-Fr 9-16 Uhr

FK3.267 Anja Bodenstern
4.-6.9.24, 25 UStd.
Mi-Fr 9-16 Uhr

Stressabbau und Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag durch Yoga (Bildungszeit)

Erfolgreiche Kommunikation und Selbstmanagement

Diese Gedanken kennt jeder/jede von uns: „Eigentlich müsste ich mal etwas verändern“, „Immer muss mir das passieren.“ Und meistens ist uns bewusst, wie sehr wir immer wieder in alten Mustern verhaften und uns nicht davon lösen können. Wie wäre es, wenn wir den Dingen auf den Grund gehen und daraus Lösungsansätze für neue und erfolgreiche Wege finden könnten? In dieser Bildungszeit erfahren wir einiges über unsere unbewusste innere Landkarte und die dahinter verborgenen einschränkenden Glaubenssätze. Gedanken und Gefühle haben einen maßgeblichen Einfluss auf unsere psychische und körperliche Verfassung und sind entscheidend für unsere persönliche und berufliche Entwicklung. Im Yoga lösen sanfte Dehnungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen körperliche und seelische Blockaden. Der Blick geht nach innen und führt zur geistigen Sammlung, die ein Erkennen dieser inneren Landkarte ermöglicht und den Fokus auf das Wesentliche lenkt. Beim Üben von Yoga lernen wir, wach und aufmerksam im Augenblick zu sein und gleichzeitig in uns selbst zu ruhen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

FK3.269 Christiane Völker
19.-23.8.24, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 120,00 (erm: € 62,00)

FK3.270 Christiane Völker
22.-25.4.25, 32 UStd.
Di-Fr 9-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 100,00 (erm: € 52,00)

Yoga: körperliche Praxis, Hintergründe und Methoden (Bildungszeit)

In diesem Intensivkurs erfahren Sie, wie Ihre Entspannungsfähigkeit, Resilienz und Selbstfürsorge mit Achtsamkeit zusammenhängt und wie Sie diese durch Yoga Schritt für Schritt stärken können. Wir lernen die Haltungen systematisch in ihrer genauen

Ausrichtung mit ihrer je eigenen Wirkung und den Einsatzmöglichkeiten kennen. Dabei wird der gesamte Körper mobilisiert, gekräftigt und gelockert. Sie erfahren Hintergründe dazu, wie Yoga Sie unterstützen kann im (Berufs-) Alltag und mit/ohne Kindern aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Kraft handeln zu können. Aufmerksames Einnehmen verschiedener Körperstellungen, gezielte Bewegungsabläufe, behutsame Atemlenkung und Entspannungstechniken verbessern die (Körper-) Haltung, vertiefen den Atem, führen zu Energieaufbau und Konzentrationszuwachs. Eine Bildungszeit als Präventionsmaßnahme zum Erwerb von Fähigkeiten zur Resilienz und Entspannungsfähigkeit durch Yoga als ganzheitliche Methode. Der Kurs ist für alle Level geeignet. Inhalt: Meditation, Hintergründe und Yoga als integrale Technik

FK3.272 Anja Bodenstein
22.-24.1.25, 25 UStd.
 Mi-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29
 € 95,00 (erm: € 52,50)

Mit Basischer Ernährung, FlowYoga und Meditation zu positiver Lebensenergie (Bildungszeit)

Bildungszeit für eine gesunde Lebensweise in Beruf und Alltag

Wie oft haben wir es schon gehört: Der Mensch ist, was er isst, aber es fällt uns schwer, diese simple Lebensweisheit in unseren Alltag zu integrieren. Obendrein werden wir zunehmend verunsichert durch unzählige Ernährungstrends und erfolgversprechende Diät-Vorschläge. In dieser Bildungszeit wollen wir uns zurückbesinnen auf die Grundlagen der Gesundheit: Gesundes Essen, ausreichend Bewegung und ein balanciertes Maß an Entspannung, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Diese Bildungszeit in der wunderschönen Umgebung unweit vom Kloster Lehnin ist eine Einladung, um durch Bewegungen des Körpers (Hatha Flow Yoga) sowie in Verbindung mit basischer Ernährung die eigenen Ressourcen zu entdecken und zu fördern. Die Teilnehmenden erlernen die Grundlagen basischer Ernährung und des FlowYogas mit den damit verbundenen Entspannungstechniken kennen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wichtig: zum Kursentgelt kommen noch die Kosten für Unterkunft (3 Nächte = 141,00 €) und vegetarische Vollverpflegung (3 Tage = 135,00 €) dazu. Bitte buchen Sie ihre Übernachtungen direkt beim Seminarhaus. Es sind vonseiten der VHS Doppelzimmer reserviert. Kontakt Gästehaus: Tel.: +49 176 55 74 30 70 (Whatsapp). E-Mail: info@gaestehaus-am-klostersee.de <https://kunstortlehnin.de/raeume-unterkunft/gaestezimmer/>.

FK3.273 Christiane Völker
22.-25.9.24, 28 UStd.
 So 14 Uhr - Mi 16 Uhr
 € 162,70 (erm: € 122,10)

Haltung finden im Beruf und Alltag-Flow Yoga zur Stressreduktion und für mehr Energie

Im beruflichen und privaten Alltag wachsen die Anforderungen und Aufgaben. Krisen stehen auf der Tagesordnung. Dabei geht häufig die innere Balance verloren, unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach. Alles eine Frage der Haltung? Nicht alles, doch vieles lässt sich durch eine gesunde Haltung verbessern. Um Druck und Stress abzubauen, ist Yoga einer der wirkungsvollsten Wege zu einer gesunden Haltung. Yoga ist aktive Regeneration. Immer mehr Menschen üben Yoga, achtsam praktiziert, als Gesundheitsvorsorge ohne Nebenwirkungen. In dieser Bildungszeit geht es um Yogatechniken als körperliche und geistige Unterstützung für Beruf und Alltag. Der ganzheitliche Ansatz von Körperübungen, Atemtechniken und Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen helfen, die Gedanken und den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Wir lernen hilfreiche Ressourcen des Yoga kennen, die es ermöglichen, dem (Berufs-)alltag mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Hierbei wird großer Wert auf ganzheitliche Körperkompetenz und individuelle Fähigkeiten und Stärken gelegt. Dies fördert Selbstbewusstsein und Managementfähigkeiten für einen souveränen Umgang mit Herausforderungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

FK3.274 Christiane Völker
21.-25.7.25, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29
 € 120,00 (erm: € 62,00)

Yoga als Form des Selbstcoaching bei Stress (Bildungszeit)

Stress gehört zum Leben. Die Natur hat uns deshalb mit wirksamen Stressbewältigungsmechanismen ausgestattet. In dieser Bildungszeit lernen Sie Ihre verborgenen natürlichen Fähigkeiten für einen gesunden Umgang mit Stress kennen. So können Sie z.B. Rückenproblemen oder Burnout vorbeugen. Yoga bietet verschiedene Übungen, die den Körper von Spannungen und Fehlhaltungen befreien und ihn wieder ins Gleichgewicht bringen können. Atem- und Meditationsübungen können das bei Stress belastete vegetative Nervensystem ausgleichen und verhindern zahlreiche daraus entstehende psychische und mentale Störungen. Viniyoga ist eine meditative Yogapraxis, die das zur Ruhe kommen in den Mittelpunkt stellt und diese Kompetenz stärkt. Mit den Erfahrungen aus diesem Bildungsurlaub können Sie die Anforderungen im Alltag in Beruf und Familie leichter und erfolgreicher meistern. Bitte warme Socken mitbringen. **Kursort: Familienzentrum Menschensinder, Fürstenwalder Straße 30, 10243 Berlin.**

FK3.275 Helga Brinkmann
9.-11.10.24, 24 UStd.
 Mi-Fr, 9-16 Uhr
 € 92,00 (erm: € 50,00)

Die Macht der aktiven Pause

Wie kann man eine 5-Minuten Pause gezielt nutzen, um Körper und Geist zu entspannen? In diesem interaktiven Workshop werden erlernt, wie man seinen Arbeitsalltag neu organisieren und nach seinen individuellen Bedürfnissen verändern kann. Wie lässt sich der eigene Arbeitsplatz gesund gestalten? Wie kann man seinem Körper und Geist mehr positive Aufmerksamkeit schenken? Wie macht man eine aktive Pause? Der ganzheitliche Ansatz von Arbeitsplatz-Yoga (AP-Yoga) kombiniert funktionales Training mit Ansätzen der Bewusstmachung von Körper und Geist für eine Stressreduktion, langfristige Beweglichkeit sowie Entlastung der Nacken- und Rückenmuskulatur. Elemente aus dem Selbst- und Zeitmanagement, Qigong, Yoga und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement werden neuartig miteinander verwoben und angewandt. Am Ende des Workshops haben Sie eine gute Blaupause und Verständnis, wie Sie ihren Arbeitsfluss gesund gestalten können. Bitte mitbringen: Handy oder Timer, Notizbuch/Papier und Schreibzeug, ein Lieblingsbild, Alltagskleidung oder bequeme Sachen, Stoppersocken/Hausschuhe.

FK3.277 Yola Melanie Rollwagen
21.9.24, 3 UStd.
 Sa 14-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 12,00 (erm: € 7,50)

FK3.278 Yola Melanie Rollwagen
1.2.25, 3 UStd.
 Sa 14-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 12,00 (erm: € 7,50)

Pilates Grundkurs

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das 'Powerhaus' aktiviert. Beim Pilates verbindet man die Ausatmung mit der Anspannung. Das Einatmen erfolgt synchron zur Entspannung. Pilates kräftigt den Körper und beruhigt den Geist. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.281 Mariela Ledesma Mendez
12.9.-12.12.24, 18 UStd.
 11x Do 18-19.15 Uhr
 € 56,20 (erm: € 30,10)

FK3.282 Mariela Ledesma Mendez
16.1.-3.4.25, 18 UStd.
 11x Do 18-19.15 Uhr
 € 56,20 (erm: € 30,10)

FK3.284 Mariela Ledesma Mendez
8.5.-17.7.25, 16 UStd.
 10x Do 18-19.15 Uhr
 € 53,30 (erm: € 28,65)

FK3.287 Tara La Loba
4.9.-4.12.24, 24 UStd.
 12x Mi 18-19.30 Uhr
 € 76,00 (erm: € 40,00)

FK3.286 Tara La Loba
8.1.-26.3.25, 24 UStd.
 12x Mi 18-19.30 Uhr
 € 76,00 (erm: € 40,00)

FK3.288 Tara La Loba
23.4.-4.6.25, 14 UStd.
 7x Mi 18-19.30 Uhr
 € 46,00 (erm: € 25,00)

Pilates

Pilates ist ein ganzheitlich orientiertes Körpertraining nach der von J. Pilates entwickelten Methode. Die Aktivierung und Stärkung des Beckenbodens, der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur und die Mobilisation und Stabilisierung des Schultergürtels begünstigen die optimale Ausrichtung der Wirbelsäule. Durch das geschärfte Körperbewusstsein und die natürlich aufrechte Körperhaltung können Fehlhaltungen und Rückenschmerzen vermindert bzw. vermieden werden. Die Übungen werden immer mit der Atmung koordiniert. Die Zentrierung, die Arbeit aus der Körpermitte heraus in Verbindung mit Atemtechniken, kann auch zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Der vertiefte Atem versorgt die Körperzellen mit mehr Sauerstoff und bewirkt so deren Regeneration und Verjüngung. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.289 Hannah Komoll
6.9.-6.12.24, 18 UStd.
 11x Fr 10-11.15
 € 58,00 (erm: € 31,00)

FK3.290 Hannah Komoll
17.1.-11.4.25, 20 UStd.
 12x Fr 10-11.15
 € 63,00 (erm: € 33,00)

FK3.292 Hannah Komoll
9.5.-4.7.25, 13 UStd.
 8x Fr 10-11.15
 € 42,00 (erm: € 22,50)

Pilates

Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf Gelenkschonende Art und Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen, die innere Muskulatur zu stärken und so auch die Körpermitte zu stabilisieren. Das Training orientiert sich an einem ganzheitlichen Ansatz und sieht den Körper und sein Wohlbefinden als wichtige Kraftquelle um neu aufzutanken. Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung zum Glück (Joseph Pilates). **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.293 Carmen Rodina
9.9.-28.10.24, 16 UStd.
 8x Mo 9.30-11 Uhr
 € 50,40 (erm: € 27,20)

FK3.293A Dörte Müller
4.11.-9.12.24, 12 UStd.
 6x Mo 9.30-11 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 37,80 (erm: € 20,40)

FK3.294 Carmen Rodina
19.5.-28.7.25, 20 UStd.
 10x Mo 9.30-11 Uhr
 € 62,00 (erm: € 33,00)

FK3.294A Dörte Müller
13.1.-5.5.25, 30 UStd.
 15x Mo 9.30-11 Uhr
 € 91,00 (erm: € 47,50)

Power Pilates

Power Pilates ist gedacht für diejenigen, die mit Pilates bereits vertraut sind und dementsprechend gewisse Vorerfahrungen haben. Bei jedem Treffen arbeiten wir gezielt mit bestimmten Muskelgruppen, wir variieren die Übungen und arbeiten mit Pilates-Accessoires wie dem Redondo Ball, dem Magic-Ring, Hanteln oder Therabänder. Am Ende der Übungsstunde werden 10 min der Entspannung gewidmet. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.295 Mariela Ledesma Mendez
12.9.-12.12.24, 18 UStd.
 11x Do 19.30-20.45 Uhr
 € 56,20 (erm: € 30,10)

FK3.296 Mariela Ledesma Mendez
8.5.-17.7.25, 16 UStd.
 10x Do 19.30-20.45 Uhr
 € 53,30 (erm: € 28,65)

FK3.298 Mariela Ledesma Mendez
16.1.-3.4.25, 18 UStd.
 11x Do 19.30-20.45 Uhr
 € 56,20 (erm: € 30,10)

Restoratives Rücken-Pilates für ein entspanntes Wochenende

Neben der ursprünglichen Mattenarbeit von Joseph Pilates praktizieren wir in diesem Kurs Mobilitäts- und Dehnungsübungen, um unseren Körper zu mehr Beweglichkeit zu verhelfen, ihn zu verlängern und zu stärken. Ziel vom restorativen Rücken-Pilates ist es, für ein entspanntes Wochenende die Körperflexibilität zu verbessern sowie eine Regeneration von den langen Arbeitsstunden während der Woche zu unterstützen, um entspannter in das Wochenende zu gehen. Durch regelmäßiges Üben baut der Körper Verspannungen ab und Muskulatur auf. Dadurch können muskuläre Dysbalancen behoben werden und eine ausgeglichene Körperhaltung kann sich einstellen. Bitte lockere Sportkleidung mitbringen. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.299 Sofia Karagiorgou
13.9.-6.12.24, 16 UStd.
 12x Fr 18-19 Uhr
 € 50,40 (erm: € 27,20)

FK3.300 Sofia Karagiorgou
9.5.-11.7.25, 13 UStd.
 10x Fr 18-19 Uhr
 € 41,70 (erm: € 22,85)

FK3.302 Sofia Karagiorgou
17.1.-4.4.25, 16 UStd.
 12x Fr 18-19 Uhr
 € 50,40 (erm: € 27,20)

Pilates und Tanz

Ein beweglicher und sinnlicher Körper ist eine sehr wichtige Kraftquelle. Tanzen trainiert auf eine sanfte und umfassende Weise den ganzen Körper und fördert das Körperbewusstsein. Aus dem Pilates nehmen wir das Training der tiefen Muskulatur und die Dehnübungen, so dass die Körperhaltung verbessert wird. Dazu kommen tänzerische Übungen aus dem orientalischen Tanz und dem Tribal-Fusion. Die gedehnte und gekräftigte Muskulatur wird dann im Tanz entsprechend eingesetzt. Ergänzt wird das Übungsprogramm durch gezieltes Atem-, Entspannungs- und Beckenbodentraining. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.305 Tara La Loba
2.9.-2.12.24, 24 UStd.
 12x Mo 18.00-19.30 Uhr
 € 76,00 (erm: € 40,00)

FK3.306 Tara La Loba
6.1.-31.3.25, 26 UStd.
 13x Mo 18.00-19.30 Uhr
 € 82,00 (erm: € 43,00)

FK3.308 Tara La Loba
28.4.-16.6.25, 14 UStd.
 7x Mo 18.00-19.30 Uhr
 € 46,00 (erm: € 25,00)

Pilates meets Yoga

Pilates meets Yoga vereint das Beste aus zwei Welten miteinander: einerseits die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur durch Übungen aus dem Pilates-Training und andererseits die gelassene Entspannung und tiefe Wahrnehmung durch Yogaübungen. Übungen aus dem Yoga- und aus dem Pilates-Training beanspruchen den ganzen Körper gleichmäßig. Im Einklang mit der Atmung wird das Bewegungsspektrum des Körpers erweitert. Gleichgewicht und Haltung werden nachhaltig geschult. Individuelle körperliche Ressourcen können so mobilisiert werden. Ein ganzheitliches Körpertraining für jedermann, bei dem sich aktive und entspannende Elemente abwechseln. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Bergmannstraße 28/29 statt.**

FK3.315 Mariela Jazmin Ledesma Mendez
9.9.-9.12.24, 20 UStd.
 12x Mo 18-19.15 Uhr
 € 63,00 (erm: € 33,00)

FK3.317 Mariela Jazmin Ledesma Mendez

9.9.-9.12.24, 20 UStd.

12x Mo 19.30-20.45 Uhr
€ 63,00 (erm: € 33,00)

FK3.318 Mariela Jazmin Ledesma Mendez

13.1.-31.3.25, 18 UStd.

11x Mo 18-19.15 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.320 Mariela Jazmin Ledesma Mendez

13.1.-31.3.25, 18 UStd.

11x Mo 19.30-20.45 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.322 Mariela Jazmin Ledesma Mendez

28.4.-14.7.25, 18 UStd.

11x Mo 18-19.15 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.324 Mariela Jazmin Ledesma Mendez

28.4.-14.7.25, 18 UStd.

11x Mo 19.30-20.45 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.318 Mariela Jazmin Ledesma Mendez

13.1.-31.3.25, 18 UStd.

11x Mo 18.00-19.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.320 Mariela Jazmin Ledesma Mendez

13.1.-31.3.25, 18 UStd.

11x Mo 19.30-20.45 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.322 Mariela Jazmin Ledesma Mendez

28.4.-14.7.25, 18 UStd.

11x Mo 18.00-19.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.324 Mariela Jazmin Ledesma Mendez

28.4.-14.7.25, 18 UStd.

11x Mo 19.30-20.45 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 57,00 (erm: € 30,00)

Fitness & Pilates Mix

Es erwartet Sie ein ganzheitliches Training, das Pilates-Elemente mit einem effektiven Fitness-Training kombiniert. Die Tiefenmuskulatur wird gezielt angesprochen, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Kondition verbessert. Bei einem musikalischen Ganzkörper-Workout stärken wir unsere Fitness, Koordination, Haltung und Beweglichkeit für mehr Leistungsfähigkeit im Alltag. Die Stunde schließt mit einem sanften Dehnen und einer wohlverdienten Relaxation von Atem- und Entspannungsübungen ab. Ausgeglichen, gestärkt und entspannt können wir nun den Tag beginnen. Bitte ein eigenes Handtuch für die Matten mitbringen.

FK3.326 Leila Matzke

14.1.-8.4.25, 24 UStd.

12x Di 9.30-11 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 70,20 (erm: € 36,60)

FK3.328 Leila Matzke

29.4.-8.7.25, 22 UStd.

11x Di 9.30-11 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 64,60 (erm: € 33,80)

Beckenbodentraining für Frauen (Onlinekurs)

Ein kräftiger Beckenboden stabilisiert die Beckenorgane und die Lendenwirbelsäule. Er hilft bei aufrechter Haltung und der Atmung und sorgt für mehr Wohlbefinden. Gezielte Übungen für den Beckenboden wirken den Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen, Blasenschwäche und Organsenkung entgegen. Auch wenn es beim Lachen, Niesen oder Hüpfen schon manchmal tröpfelt, können regelmäßige Übungen eine Verbesserung bringen. In diesem Training üben wir, die verschiedenen Muskelschichten des Beckenbodens gezielt anzusteuern. Die bewusste Wahrnehmung, Anspannung und Entspannung dieser Muskulatur kann durch das Training verbessert werden. Beckenbodenübungen für den Alltag runden das Programm ab.

Onlinekurs! Die Teilnehmenden erhalten die Zugangsdaten vor Kursstart von der VHS.

FK3.375 Anja Bodenstern

16.9.-2.12.24, 16 UStd.

12x Mo von 17-18 Uhr
€ 52,00 (erm: € 28,00)

FK3.376 Anja Bodenstern

13.1.-31.3.25, 16 UStd.

12x Mo von 17-18 Uhr
€ 52,00 (erm: € 28,00)

FK3.378 Anja Bodenstern

5.5.-7.7.25, 12 UStd.

9x Mo von 17-18 Uhr
€ 40,00 (erm: € 22,00)

FITNESS, GYMNASTIK UND GESUNDER RÜCKEN

Gyrokinesis®

Workshop zum Kennenlernen

Die Kursleiterin ist studierte Tanzpädagogin mit Zusatzausbildung in GYROKINESIS®. Sie spricht zusätzlich auch Spanisch und Englisch.

FK3.329 Andrea Krohn

5.9.24, 1 UStd.

Do 18.30-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 6,00 (erm: € 4,50)

FK3.330 Andrea Krohn

16.1.25, 1 UStd.

Do 18.30-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 6,00 (erm: € 4,50)

Gyrokinesis®

Gyrokinesis® ist ein sanftes und vitalisierendes Körpertraining. Der ganze Körper wird aus seiner Mitte heraus auf dem Hocker sitzend, im Stand sowie auf dem Boden liegend in fließenden und kreisenden Bewegungsabläufen aktiviert. Jede Stunde

beginnt mit Selbstmassageübungen, die den Körper und seine Energiebahnen stimulieren. Weiter geht es mit rhythmischen Übungen für mehr Raum in den Gelenken sowie mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule. Einfache Atemmuster werden mit den Ganzkörperbewegungen kombiniert. Blockaden werden gelöst, das Herz-Kreislauf-, Lymph- und Nervensystem werden stimuliert und die Muskulatur gestärkt. Jede Bewegung fließt im Training weich ineinander über was den Stressabbau fördert. Ziel des Trainings ist es, die innere Ruhe, Kraft und Koordination der Bewegung mit dem Atmen zu fördern. Der Kurs richtet sich an alle, die mit dieser Methode von der Vitalisierung des eigenen Körpers profitieren und eine entspannte Muskulatur gewinnen sowie Freude an Bewegung entwickeln möchten.

GYROKINESIS® ist eine eingetragene Marke der GYROTONICS® Sales Corp. und wird mit deren Genehmigung verwendet. Die Kursleiterin spricht zusätzlich auch Spanisch und Englisch.

Andrea Krohn kommt aus Brasilien und ist Tanzpädagogin und GYROKINESIS® Trainerin. Die Methode hat sie kennengelernt, als sie selbst mit einer Verletzung zu kämpfen hätte. Seit 2010 unterrichtet sie in Deutschland: Ihr Schwerpunkt ist, bewusste Bewegung mit Freude zu vermitteln.

FK3.331 Andrea Krohn

12.9.-21.11.24, 13 UStd.

10x Do 18.30-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 40,70 (erm: € 21,85)

FK3.332 Andrea Krohn

23.1.-10.4.25, 16 UStd.

12x Do 18.30-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 49,40 (erm: € 26,20)

FK3.334 Andrea Krohn

8.5.-10.7.25, 12 UStd.

9x Do 18.30-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 38,80 (erm: € 21,40)

Sanfte Fitnessgymnastik

Sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen als Ausgleich zu den einseitigen Bewegungsabläufen des täglichen Lebens, spezielles Programm zur Lösung von Hals-Nackenschulterbeschwerden und im Bereich der Lendenwirbelsäule, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, der Körperwahrnehmung sowie des Gleichgewichts. Übungen im Stehen und Liegen.

FK3.335 Marianne Raeschler
3.9.-3.12.24, 16 UStd.
12x Di 18-19 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 49,40 (erm: € 26,20)

FK3.336 Marianne Raeschler
11.2.-13.5.25, 16 UStd.
12x Di 18-19 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 49,40 (erm: € 26,20)

Ganzkörper Fitnessprogramm

In diesem Ganzkörpertraining wird besonderer Wert auf Abwechslung gelegt. Sie lernen verschiedenste Trainingsarten kennen, um Ihre Fitness zu erhalten oder zu steigern und dabei die Motivation nicht zu verlieren. Es werden verstärkt die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po bearbeitet, aber auch der Rücken kommt nicht zu kurz. Unterstützt von motivationsfördernder Musik werden wir im Kurs zudem eine abwechslungsreiche und den Rücken schonende Ausdauererschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur erleben. Ergänzt wird das Training durch Feldenkrais Elemente für organischere Bewegungen und einem leichten Stretching.

FK3.337 Stephanie-Cassy Kloppe
5.9.-5.12.24, 18 UStd.
11x Do 19.15-20.30 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 54,40 (erm: € 29,20)

FK3.338 Stephanie-Cassy Kloppe
9.1.-20.3.25, 16 UStd.
10x Do 19.15-20.30 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 53,30 (erm: € 28,65)

FK3.340 Stephanie-Cassy Kloppe
8.5.-10.7.25, 15 UStd.
9x Do 19.15-20.30 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 47,50 (erm: € 25,75)

Fitness mit Musik für alle Level

Herzlich Willkommen in diesem Kurs. Hier gibt es ein abwechslungsreiches und vielseitiges Bewegungsangebot, das Anfänger*innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen die Möglichkeit bietet, die unterschiedlichen Bedürfnisse des Körpers aufzufangen. Vielleicht bietet sich ja hier auch die Möglichkeit, den einen oder anderen Trainingsstil erstmal kennenzulernen. Von Pilates, Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulen- & Faszientraining, Yoga werden wir u.a. auch Herz-Kreislauf stärkendes

Aerobiktraining machen. Alle, die sich einen rundum bewegten Körper wünschen, sind hier genau richtig!

FK3.341 Stephanie-Cassy Kloppe
3.9.-3.12.24, 16 UStd.
12x Di 17.30-18.30 Uhr
Haus des Sports, Böcklerstraße 1
€ 49,40 (erm: € 26,20)

FK3.342 Stephanie-Cassy Kloppe
7.1.-18.3.25, 13 UStd.
10x Di 17.30-18.30 Uhr
Haus des Sports, Böcklerstraße 1
€ 42,00 (erm: € 22,50)

FK3.344 Stephanie-Cassy Kloppe
29.4.-8.7.25, 14 UStd.
11x Di 17.30-18.30 Uhr
Haus des Sports, Böcklerstraße 1
€ 46,50 (erm: € 24,75)

Fitnessgymnastik

Das Training beginnt im ersten Teil mit einem abwechslungsreichen Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Anschließend erfolgt ein effektives Muskel-Workout für die Kräftigung von Bauch, Beine, Po und Rücken, abgerundet durch Stretching und Entspannung. Ein ideales Ganzkörpertraining für Jung und Alt.

FK3.345 Ines Preylowski
5.9.-12.12.24, 16 UStd.
12x Do 18-19 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 49,40 (erm: € 26,20)

FK3.346 Ines Preylowski
9.1.-3.4.25, 16 UStd.
12x Do 18-19 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 49,40 (erm: € 26,20)

FK3.348 Ines Preylowski
8.5.-10.7.25, 12 UStd.
9x Do 18-19 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 37,80 (erm: € 20,40)

Funktional Workout mit Musik

In diesem Fitnesskurs steht der Spaß im Vordergrund, während alle wichtigen Muskelgruppen trainiert, die Kondition gestärkt und die Beweglichkeit verbessert wird. Der Kurs startet mit einfachen Aerobicsschritten zum Aufwärmen und geht dann über zu Muskelaufbauübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Ziel ist es die eigene Körperhaltung zu verbessern und die Ausdauer zu steigern. Am Ende schließt der Kurs mit einer intensiven Dehnungs- und Entspannungsphase ab. Der Kurs ist für Anfänger- sowie für Fortgeschrittene geeignet.

FK3.349 Barbara Peters
16.9.-2.12.24, 13 UStd.
10x Mo 18-19 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 42,70 (erm: € 23,85)

FK3.350 Barbara Peters
6.1.-3.3.25, 10 UStd.
8x Mo 18-19 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 36,90 (erm: € 20,95)

FK3.352 Barbara Peters
28.4.-30.6.25, 12 UStd.
9x Mo 18-19 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 39,80 (erm: € 22,40)

Tanz Workout

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch noch ein unglaublich effizientes Training, das den ganzen Körper fit hält, das Herz-Kreislauf-System in Schwung hält und zusätzlich auch noch das Selbstwertgefühl erhöht. In diesem Kurs sind alle willkommen, die gerne tanzen. Ohne Vorerfahrung kann an diesem gesundheitsfördernden Tanzen, mit viel Spaß an der Bewegung, teilgenommen werden. Wir verbinden ein Ganzkörpertraining mit rhythmischen Bewegungseinheiten, Ausdauer und Kraft Übungen, Atemtechniken sowie Koordination und klassischen Bodyweight Übungen. Für eine gesunde und aufrechte Haltung werden einzelne Körperpartien trainiert. Die Musik sorgt dabei für ein ganz neues Körpergefühl. Am Ende der Stunde gehen wir in Dehnung und Entspannungsübungen, um den Körper nach reichlichen Schwitzen wieder runterzufahren und Spannungen zu lösen.

FK3.354 Leila Matzke
29.4.-8.7.25, 18 UStd.
11x Di 11.15-12.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 53,40 (erm: € 28,20)

FK3.356 Leila Matzke
14.1.-8.4.25, 21 UStd.
11x Di 11.15-12.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 64,60 (erm: € 33,80)

Faszien-Fitness

Faszien, das Bindegewebsgeflecht, umhüllt jeden Knochen und jeden Muskel in unserem Körper. Dieses Gitternetzwerk stützt und formt unseren Körper und schützt ihn dadurch vor Überlastung. Faszienfitness verbessert die Beweglichkeit und reduziert Schmerzen, da die in den Faszien liegenden Nervenenden, Schmerz- und Bewegungssensoren durch das Training positiv beeinflusst werden. Das Training besteht aus der Mobilisation des Bewegungsapparates, federnden und kraftvollen Übungen, die ergänzt werden durch Faszienrollmassagen und Engpassdehnungen (nach Liebischer und Bracht/Schmerzspezialisten) und wird am Ende mit einer Entspannung abgeschlossen. Muskeln lockern sich, Verspannungen lösen sich auf und auch unelastische Faszien werden beweglich und gleitfähig. Wir verbessern die Koordination unserer Bewegungen und bei regelmäßigem Üben, können sich sogar schmerzhafte Bereiche (Triggerpunkte) wie z.B. in der Schulter-Nacken-Region auflösen, so dass bald mit einem besseren Körpergefühl gerechnet werden kann. Bälle und Faszien-Rollen werden zu unseren Noffall Helfern und zeigen schnell und nachvollziehbar die Wirkung des Faszien Trainings. Wir üben,

um unsere Schmerzen, Muskelverkürzungen und Verspannungen selbstständig in den Griff zu bekommen und stärken dabei unser Bindegewebe. In der ersten Stunde wird das Roll-Material (eigenes kann mitgebracht werden) besprochen und zusätzlich gibt es ein kleines Handout, um die Materialien selber herzustellen.

FK3.359 Tara La Loba
2.9.-2.12.24, 24 UStd.
12x Mo 19.45–21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 76,00 (erm: € 40,00)

FK3.360 Tara La Loba
6.1.-31.3.25, 26 UStd.
13x Mo 19.45–21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 82,00 (erm: € 43,00)

FK3.362 Tara La Loba
28.4.-16.6.25, 14 UStd.
7x Mo 19.45–21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 46,00 (erm: € 25,00)

Bodyflow

Bodyflow ist ein ganzheitliches Mobilitätstraining, das fließende Bewegungen mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungselementen kombiniert, um das körperliche Wohlbefinden zu verbessern und Muskelverspannungen zu lösen. Die Dehnungseinheiten fördern die Verbesserung der Beweglichkeit und Balance. Bei den Kräftigungsübungen wird intensiv eine Stärkung der gesamten Körpermuskulatur aufgebaut und Teile der Tiefenmuskulatur trainiert. Der Kurs endet mit einer Entspannungsphase, um stressfrei und gelöst den Abend ausklingen zu lassen.

FK3.363 Barbara Peters
16.9.-2.12.24, 13 UStd.
10x Mo 19.15–20.15 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 42,70 (erm: € 23,85)

FK3.364 Barbara Peters
6.1.-3.3.25, 10 UStd.
8x Mo 19.15–20.15 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 36,90 (erm: € 20,95)

FK3.366 Barbara Peters
28.4.-30.6.25, 12 UStd.
9x Mo 19.15–20.15 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 39,80 (erm: € 22,40)

Beweglichkeits- und Entspannungsgymnastik

In diesem Kurs werden wir Bewegung und Entspannung zusammenbringen. Eine unangeregte musikalische Begleitung rundet diesen Kurs ab. Die abwechslungsreiche Übungsauswahl zur Erhaltung und Gewinnung von besserer Beweglichkeit besteht aus: Schwungübungen, mehrgelenkige Bewegungen und dynamisch Dehnung der Faszien in Kombination mit Elementen aus Rückenschule und Gymnastik. Die einfachen Übungen dienen hauptsächlich der Stärkung der Körperzonen Schulter,

Nacken, Wirbelsäule und Becken. Zielsetzung dieses Kurses ist es, Schmerz- und Druckpunkte sowie Verkürzungen im Muskel- und Bindegewebe (Faszien) zu lösen. Wir wollen Länge und Beweglichkeit in diesen Strukturen verbessern und den Druck auf Gelenke und Wirbelsäule mindern.

FK3.367 Jens Eltmann
10.9.-3.12.24, 14 UStd.
11x Di 18–19 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 49,00 (erm: € 26,50)

FK3.368 Jens Eltmann
14.1.-1.4.25, 14 UStd.
11x Di 18–19 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 49,00 (erm: € 26,50)

FK3.370 Jens Eltmann
29.4.-8.7.25, 14 UStd.
11x Di 18–19 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 49,00 (erm: € 26,50)

Entspannt und beweglich ins Wochenende

In diesem Kurs werden wir Bewegung und Entspannung zusammenbringen. Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining zur Erhaltung und Gewinnung von besserer Beweglichkeit bietet eine gezielte Kombination aus Schwungübungen und dynamischer Dehnung der Faszien in Kombination mit Elementen aus Rückenschule und Gymnastik. Die einfachen Übungen dienen hauptsächlich der Stärkung der Körperzonen Schulter, Nacken, Wirbelsäule und Becken. Zielsetzung dieses Kurses ist es, Schmerz- und Druckpunkte sowie Verkürzungen im Muskel- und Bindegewebe (Faszien) zu lösen. Ein Ganzkörpertraining mit musikalischer Begleitung und Wohlfühlereffekt zum Start ins Wochenende.

FK3.371 Jens Eltmann
13.9.-6.12.24, 20 UStd.
10x Fr 17–18.30 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 62,00 (erm: € 33,00)

FK3.372 Jens Eltmann
10.1.-4.4.25, 24 UStd.
12x Fr 17–18.30 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 73,60 (erm: € 38,80)

FK3.374 Jens Eltmann
9.5.-18.7.25, 20 UStd.
10x Fr 17–18.30 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 62,00 (erm: € 33,00)

Bauch, Beine, Po und Rücken

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen, Rücken und Po zur Kräftigung. Intensive Straffung, Dehnung und Formung aller großen Muskelgruppen. Wer seinen Körper kräftigen will und ein effektives Ganzkörpertraining möchte, ist hier richtig. Das Training stabilisiert, mobilisiert und formt den ganzen Körper. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente aktivieren

zusätzlich Herz und Kreislauf. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

FK3.379 Tara La Loba
4.9.-4.12.24, 24 UStd.
12x Mi 19.45–21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 76,00 (erm: € 40,00)

FK3.380 Tara La Loba
8.1.-26.3.25, 24 UStd.
12x Mi 19.45–21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 76,00 (erm: € 40,00)

FK3.382 Tara La Loba
23.4.-4.6.25, 14 UStd.
7x Mi 19.45–21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 46,00 (erm: € 25,00)

Gesunder Rücken - Stark durch den Alltag!

Rückenschmerzen sind auf vielfältige Ursachen zurückzuführen, wie beispielsweise mangelnde Bewegung, psychischer Stress oder eine falsche Haltung und können uns in der alltäglichen Leistung beeinträchtigen. Dieser Kurs soll sowohl akut als auch präventiv Rückenschmerzen langfristig bekämpfen und uns für unseren Alltag stärken. Gemeinsam lernen wir, was eine gesunde Haltung ausmacht, stärken gezielt die tiefer sitzende Rumpfmuskulatur und üben uns in der eigenen Körperwahrnehmung. Wir beenden die Stunde mit einer lösenden Relaxation und verlassen die Klasse gestärkt und entspannt. Dieses Training ist für jedes Alter geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Handtuch mit.

FK3.384 Leila Matzke
13.1.-31.3.25, 24 UStd.
12x Mo 9–10.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 70,20 (erm: € 36,60)

FK3.386 Leila Matzke
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
10x Mo 9–10.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 59,00 (erm: € 31,00)

Wirbelsäulenfitness

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Ziel des Kurses ist es, rückengerechte Bewegungsabläufe für den Alltag zu erlernen. Die Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen (teilweise mit musikalischer Unterstützung) sollen helfen, Fehlhaltungen der Wirbelsäule vorzubeugen.

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.

FK3.387 Kerstin Püschel
2.9.-2.12.24, 16 UStd.
12x Mo 17.45–18.45 Uhr
€ 49,40 (erm: € 26,20)

FK3.389 Kerstin Püschel
2.9.-2.12.24, 16 UStd.
12x Mo 19–20 Uhr
€ 49,40 (erm: € 26,20)

FK3.391 Kerstin Püschel
2.9.-2.12.24, 16 UStd.

12x Mo 20.15-21.15 Uhr
€ 49,40 (erm: € 26,20)

FK3.388 Kerstin Püschel
6.1.-30.6.25, 29 UStd.

22x Mo 17.45-18.45 Uhr
€ 87,10 (erm: € 45,05)

FK3.390 Kerstin Püschel
6.1.-30.6.25, 29 UStd.

22x Mo 19-20 Uhr
€ 87,10 (erm: € 45,05)

FK3.392 Kerstin Püschel
6.1.-30.6.25, 29 UStd.

22x Mo 20.15-21.15 Uhr
€ 87,10 (erm: € 45,05)

Ausgleichsgymnastik mit Spiel, Spaß und Volleyball

für (Wieder-) Einsteiger*innen

Rhythmische Sportgymnastik mit Musik verbessert die Kondition und die Koordinationsfähigkeit. Wir üben Pritschen, Baggern und Aufschlag und setzen das Erlernte im Spiel um.

Die Kurse finden in der Lina-Morgenstern-Schule, Mehringdamm 59 statt.

FK3.427 Anastassija Boyd, Isa Elmas
4.9.-4.12.24, 24 UStd.

12x Mi 18-19.30 Uhr
€ 65,40 (erm: € 34,20)

FK3.428 Anastassija Boyd, Isa Elmas
15.1.-25.6.25, 42 UStd.

21x Mi 18-19.30 Uhr
€ 112,20 (erm: € 57,60)

Ausgleichsgymnastik mit Spiel, Spaß und Volleyball

Aufbaukurs

Rhythmische Sportgymnastik nach Musik, Übungen zu den Grundtechniken (Pritschen, Baggern, Aufschlag, Angriffsschlag und -sicherung, Block und -sicherung), Stellungsspiel. Es folgt Spiel mit Spaß und Einsatz. Voraussetzung: erfolgte Teilnahme im zurückliegenden Semester ersetzt die Beratung.

Die Kurse finden in der Lina-Morgenstern-Schule, Mehringdamm 59 statt.

FK3.429 Anastassija Boyd, Isa Elmas
4.9.-4.12.24, 24 UStd.

12x Mi 19.45-21.15
€ 65,40 (erm: € 34,20)

FK3.430 Anastassija Boyd, Isa Elmas
15.1.-25.6.25, 42 UStd.

21x Mi 19.45-21.15
€ 112,20 (erm: € 57,60)

Entspannung durch Beweglichkeit

Zielsetzung dieses Kurses sind Schmerz- und Druckpunkte sowie Verkürzungen im Muskel- und Bindegewebe (Faszien) zu lösen. Wir wollen sowohl die Länge als auch die Beweglichkeit in diesen Strukturen verbessern und den Druck auf die Gelenke mindern.

Vermittelt werden verschiedene Techniken wie: Schwungübungen, Eigendruckpunkt-massage, Abrollen, fasziale Dehnung und mehrgelenkige Bewegungen. Der Kurs ist abwechslungsreich!

Seele und Wohlbefinden sollen nicht zu kurz kommen ... progressive Muskelrelaxation, Atemtechnik und entspannende Musik runden das Stundenbild ab.

FK3.395 Jens Eltmann
11.9.-4.12.24, 17 UStd.

13x Mi 16.45-17.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 53,30 (erm: € 28,65)

FK3.396 Jens Eltmann
8.1.-2.4.25, 17 UStd.

13x Mi 16.45-17.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 53,30 (erm: € 28,65)

FK3.398 Jens Eltmann
7.5.-16.7.25, 14 UStd.

11x Mi 16.45-17.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 47,50 (erm: € 25,75)

ENTSPANNUNG UND MASSAGE

Atem und Entspannung

Die Entdeckung und das Erfahren unseres eigenen Atems erfüllt und regeneriert uns, denn bis in die Tiefe der räumlichen Ausdehnungen unseres Körpers hinein sind wir atembewegt und voller Potential sensibler Körperempfindungen. Unser Körpertonus kann sich langsam wieder ausbalancieren und bietet eine bessere Grundlage für tiefe Entspannung und Meditation. Diese Erfahrungen rund um den Atem stehen uns dann auch im Alltagsstress zur Verfügung und bieten uns wohltuende Inseln der Ruhe. „Der Atem ist ein Strom, der von der physischen Ebene zum innersten Zentrum fließt, ein Strom, der durch den Körper, den Geist und die Seele geht, den innersten Lebenskern berührt und wieder zurückströmt.“ - Inayat Khan

Die Kurse finden jeweils im Zentrum für Yoga und Flow, Paul Lincke-Ufer 30 statt.

FK3.443 Marion Evers
12.9.-5.12.24, 14 UStd.

11x Do 17-18 Uhr
€ 49,00 (erm: € 28,00)

FK3.444 Marion Evers
23.1.-3.4.25, 13 UStd.

10x Do 17-18 Uhr
€ 43,40 (erm: € 25,20)

FK3.446 Marion Evers
8.5.-3.7.25, 10 UStd.

8x Do 17-18 Uhr
€ 37,80 (erm: € 22,40)

Tinnitus, Burnout & Co

HerzKreislaufprobleme, Schlaf- Konzentrationsstörungen und innere Leere sind nur ein paar Symptome, die sich zeigen können. Zudem auch ein Tinnitus, Migräne und diverse Schmerzzustände. In diesem Seminar geht es um Selbstfürsorge, präventiv und auch aktuell. Zunächst gibt es Informationen aus Sicht der fernöstlichen Heilkunde, um das Geschehen zu verstehen und auf eine neue Weise zu beleuchten. Wir üben uns während des Tages in Meditation, Stille, langsamen Körperübungen aus dem buddhistischen Heilyoga, gezielte Akupressur und Selbstmassage. Ich werde mich auf die Bedürfnisse der Gruppe einstellen. Sie brauchen nichts weiter mitzubringen, außer bequemer Kleidung und einen Schreibblock für Notizen. Alles findet im Sitzen bzw. Stehen statt und ist selbst für Ungeübte leicht durchführbar. Anschließend können die Übungen mit nach Hause genommen und vertieft werden. Ich lade Sie herzlich ein zu diesem langjährig erprobten Konzept. Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Die Kursleiterin gibt seit mehreren Jahren bei der Deutschen Tinnitusliga e.V. interaktive Workshops und Vorträge.

FK3.451 Christina Stuckert
2.11.24, 8 UStd.

Sa 10.30-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 27,00 (erm: € 15,00)

FK3.452 Christina Stuckert
15.3.25, 8 UStd.

Sa 10.30-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 27,00 (erm: € 15,00)

Acem-Meditation aus Norwegen

Die von skandinavischen Ärzt*innen und Psycholog*innen entwickelte Meditationsmethode führt zu einer tiefen Entspannung, hilft beim Stressabbau und hat eine positive Wirkung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Es handelt sich um eine von Fremdeinflüssen unabhängige Methode, die frei von jeglicher religiösen Bindung gelehrt wird. Acem-Meditation ist einfach zu erlernen. Am Kursanfang lernt man einen Methodenlaut, der in den Gedanken leise und gelassen wiederholt wird. Die weitere Anleitung zielt darauf, die bestmögliche Entspannung im täglichen Leben zu erreichen. Die Dozentin ist Professorin Emerita der Psychologie an der Universität Trondheim. Im Anschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, ein Begleitbuch zu kaufen (Kaufpreis 12,00 €).

FK3.453 Dr. Turid Suzanne Berg-Nielsen
16.-17.11.24, 10 UStd.

Sa/So 10-14 Uhr
ACEM, Jungstraße 2
€ 40,40 (erm: € 21,70)

FK3.454 Dr. Turid Suzanne Berg-Nielsen
1.-2.3.25, 10 UStd.
 Sa/So 10-14 Uhr
 ACEM, Jungstraße 2
 € 40,40 (erm: € 21,70)

Entspannungsmethoden kennenlernen (Autogenes Training, PMR, Meditation, Bodyscan) - garantiert locker und entspannt

Wer nach Strategien und Wegen sucht, um den Stressbelastungen der modernen Welt besser begegnen zu können, ist in diesem Seminar richtig. Es werden die Gemeinsamkeiten und Unterschiede mehrerer Körper- und Entspannungsmethoden kennengelernt. Alle Teilnehmenden bekommen auf diese Weise eine bessere Orientierung, welcher Ansatz für sie am besten geeignet ist. Wer ggf. bereits mit einer oder mehreren Methoden vertraut ist, erlebt im Kurs eine Zeit der Praxis, in der die Entspannung vertieft werden kann. Die vorgestellten Methoden verhelfen zu Ruhe, Gelassenheit und Regeneration auf physiologischer, emotionaler und mentaler Ebene. Neben allgemeiner Entspannung und Abbau von Stress werden dabei auch die Aufmerksamkeit und Konzentration geschult. Körperliche Aktivierung und Spaß kommen dabei nicht zu kurz. Der nachhaltige Nutzen wird durch viele Anregungen und Tipps für den Alltag hergestellt.

FK3.457 Stefan Hoffmann
12.-13.10.24, 8 UStd.
 Sa/So 10-13 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 27,00 (erm: € 15,00)

Autogenes Training

Das Autogene Training nach J.H. Schulz ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung. Auf autosuggestivem Wege werden stufenweise sechs nacheinander zu lernende Konzentrationsübungen durchgeführt. Das Autogene Training hilft u.a. bei der Bewältigung von Stress, psychosomatischen Beschwerden, chronischen Schmerzen und öffnet den Blick für Ressourcen. Bereitschaft zum täglichen Üben ist Voraussetzung.

FK3.461 Andrea Cuba
3.9.-15.10.24, 14 UStd.
 7x Di 19.15-20.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 44,60 (erm: € 24,30)

FK3.462 Andrea Cuba
11.2.-14.25, 16 UStd.
 8x Di 19.15-20.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 50,40 (erm: € 27,20)

Stressbewältigung durch Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode, die durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur den Muskeltonus reguliert

und so zu einer tiefen Entspannung führen kann. Stressbedingte Spannungen können so gelöst und Schlafstörungen entgegen gewirkt werden. In diesem Kurs soll nach einer kurzen Einführung ins Thema Stress die Progressive Muskelentspannung kennengelernt und geübt werden.

FK3.464 Michaela Sauer
18.1.25, 7 UStd.
 Sa 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 22,60 (erm: € 12,80)

Progressive Muskelrelaxation

Die Übungsschritte dieses Trainings orientieren sich an der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen. Als Ergebnis wechselnder Anspannung und Entspannung von insgesamt 16 Muskelpartien wird das Erleben tiefer Entspannung ermöglicht. Ein gezieltes Absenken des Muskeltonus unterstützt u.a. die Bewältigung von Schlafstörungen und stressbedingten Beschwerden. Bitte warme Socken mitbringen. Der Kurs findet ausschließlich in Präsenz statt.

FK3.467 Michaela Sauer
1.10.-19.11.24, 13 UStd.
 8x Di 18-19.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 47,60 (erm: € 26,80)

FK3.468 Michaela Sauer
18.2.-8.4.25, 13 UStd.
 8x Di 18-19.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 47,60 (erm: € 26,80)

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Der Kurs vermittelt anhand von Demonstrationen und Übungen grundlegende Techniken zur Selbst- und Partnerbehandlung und zeigt, wie man mit einfachen Griffen und Streichungen am Fußgewebe harmonisierend und entspannend auf den Körper einwirken kann. Bitte bequeme Kleidung, Decke, großes Handtuch, Massageöl und warme Strümpfe mitbringen. Es wird empfohlen, während des Kurses viel Wasser oder Tee zu trinken. Die Anwendung erfolgt mit dem eigenen Partner/der eigenen Partnerin. Wer sich einzeln anmeldet, übt die Massage an den eigenen Füßen.

FK3.474 Matthias Bergmann
15.2.25, 8 UStd.
 Sa 9.30-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 27,80 (erm: € 15,40)

Akupressur - den Daumen haben wir immer dabei

Akupressur ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin, um den Energiefluss im Körper anzuregen, zu harmonisieren und Verspannungen zu lösen. Mit den Fingern werden genau definierte Druckpunkte (identisch mit den Akupunkturpunkten) der Meridianbahnen

behandelt. Der Kurs zeigt die Lage und Wirkung dieser Punkte und vermittelt Behandlungsanleitungen zu folgenden Themen: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Erkältungskrankheiten, Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Bei Interesse werden weitere Indikationen besprochen. Sie lernen die Druckpunkte am eigenen Körper kennen. Bitte bequeme Kleidung und Schreibzeug mitbringen.

FK3.476 Matthias Bergmann
16.2.25, 8 UStd.
 So 9.30-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 27,80 (erm: € 15,40)

Massage für Paare

Leicht erlernbare Griffen aus verschiedenen Massagetechniken werden vorgestellt und eingeübt für eine entspannende Massage am Boden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein Laken, ein kleines Kissen und Massageöl mitbringen. Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person. Bitte melden Sie sich zum Kurs nur paarweise (2 Personen) an! Es ist eine Anmeldung pro Person erforderlich.

FK3.477 Peter Regulin
12.-13.10.24, 14 UStd.
 Sa/So 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 46,00 (erm: € 25,00)

FK3.478 Peter Regulin
12.-13.4.25, 14 UStd.
 Sa/So 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 46,00 (erm: € 25,00)

Massage für Paare

Ein Wohlfühlwochenende zu zweit
 Die Sanfte Massage ist eine Kombination aus verschiedenen Techniken für die Rücken-, Schulter-, Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage, die einfach und leicht zu erlernen sind. Körper, Seele und Geist erfahren Entspannung sowie Entlastung und werden gestärkt. Achtung: Bitte melden Sie sich zum Kurs nur paarweise (2 Personen) an! Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, ein großes und zwei kleinere Handtücher, ein kleines Kissen und Schreibsachen mitbringen. Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person. Bitte melden Sie sich zum Kurs nur paarweise (2 Personen) an! Es ist eine Anmeldung pro Person erforderlich.

FK3.479 Martina Katharina Sünkel
30.11.-1.12.24, 15 UStd.
 Sa/So 9.30-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 49,00 (erm: € 26,50)

FK3.482 Martina Katharina Sünkel
10.-11.5.25, 15 UStd.
 Sa/So 9.30-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 49,00 (erm: € 26,50)

GESUNDE ERNÄHRUNG

Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Onlinekurs)

Juckende Haut? Kribbeln im Mund? Alarm im Darm? Luftnot? Herzrasen? Die Symptome einer Lebensmittelunverträglichkeit sind so vielfältig wie ihre Verursacher. Praktisch jedes Nahrungsmittel kommt als Auslöser für eine Allergie infrage. Der Kurs erläutert beispielhaft und allgemein verständlich die Unterschiede zwischen einer echten Allergie (z. B. auf Milch- und Sojaweiß), einer Pseudoallergie (z. B. auf Glutamat oder Benzoesäure) sowie einer Intoleranz auf Laktose oder Fruktose bzw. Gluten. Der Kurs bietet neben einer ersten Orientierung praktische Tipps im Umgang mit problematischen Nahrungsmitteln.

Onlinekurs! Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursstart von der VHS.

FK3.493 Dr. Jannik Geisen
23.10.24, 8 UStd.
Do 17-19 Uhr
€ 7,00 (erm: € 5,25)

FK3.494 Dr. Jannik Geisen
9.4.25, 8 UStd.
Do 17-19 Uhr
€ 7,00 (erm: € 5,25)

Fleischlos glücklich: Wie gelingt der Einstieg in eine vegetarische oder vegane Ernährung (Onlinekurs)

Fleischlos essen ist im Trend. Kann ich gleichzeitig auch auf Fisch, Milchprodukte und Eier verzichten? Bekomme ich dann noch genug Eiweiß, Vitamin B12, Kalzium und Omega-3-Fettsäuren? Diese und andere wichtige Fragen rund um eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung beantwortet der Kurs, wissenschaftlich fundiert und allgemein verständlich. Eine erste Orientierung für Anfänger*innen und Neugierige. Onlinekurs! Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursstart von der VHS.

FK3.493 Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel
19.11.24, 2 UStd.
Di 18-19.30 Uhr
€ 8,50 (erm: € 6,00)

Darmgesundheit im Fokus: Wie Bakterien unser Wohlbefinden beeinflussen (Onlinekurs)

Hunderte Bakterienarten besiedeln den menschlichen Darm. Mit einem Gewicht von etwa 1,5 kg sind sie ein lebensnotwendiges Bindeglied zwischen Ernährung und Gesundheit. Machen Darmbakterien dick? Wie entsteht ein Leaky-Gut? Sind Stuhlanalysen sinnvoll? Welche Rolle spielen Ballaststoffe, Sauerkraut und Naturjoghurt? Diese und andere Fragen werden kompetent und verständlich beantwortet. Darüber hinaus zeigt der Kurs auf, wie man eine

gestörte Darmflora wieder ins Lot bringt. Onlinekurs! Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursstart von der VHS.

FK3.494 Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel
21.1.25, 2 UStd.
Di 18-19.30 Uhr
€ 8,50 (erm: € 6,00)

Durch intuitive Ernährung zum Wohlfühl-Gewicht (Onlinekurs)

Kreisen die Gedanken ständig ums Essen? Überwiegt mehr Frust als Lust beim Essen? Löst der eigene Körper beim Blick in den Spiegel Unbehaglichkeit aus? Wer sich endlich von kreisenden Gedanken, von Heißhungerattacken und vom schlechten Gewissen beim Essen lösen möchte, endlich mit sich zufriedener sein möchte und sich wieder wohl im eigenen Körper fühlen will, kann in diesem Seminar den richtigen Weg für sich finden. Das Seminar gibt einen Einblick in die Hintergründe zum intuitiven Essen und warum Diäten nichts bringen. Durch mentale, emotionale und körperliche Arbeit wird der Weg zum gesunden Wohlfühl-Ich entdeckt. Ziel dieses Kurses ist es, eine Grundlage für eine neue Ernährungsroutine zu schaffen. Jede Woche widmen wir uns einem anderen Thema, wie emotionalem Essen und dem Erkennen von Hunger- und Sättigungssignalen. Wir arbeiten mit verschiedenen Ansätzen, wie zum Beispiel Deiner Zielsetzung, Meditation und achtsamer Ernährung. Am Ende des Kurses hast Du eine bessere Vorstellung davon, was mit Dir rationiert und kannst deine eigene, persönliche und intuitive Ernährung weiter ausbauen. Onlinekurs! Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmenden vor Kursstart von der VHS.

FK3.495 Kristin Hall
8.-29.11.24, 8 UStd.
4x Fr 17.30-19 Uhr
€ 29,00 (erm: € 16,60)

FK3.496 Kristin Hall
9.-30.1.25, 8 UStd.
4x Do 18.30-20 Uhr
€ 29,00 (erm: € 16,60)

Kichererbsen-Kochworkshop: Gemeinsam Genießen und die Vielfalt der Kichererbsen entdecken Ernährungswende: regional und nachhaltig

Tauchen Sie mit dem KIWERTa Projekt und Jörn Gutowski von Zeevi in die Welt der Kichererbsen ein und entdecken Sie die Vielfalt und Vorteile dieser kleinen Hülsenfrüchte für Mensch und Boden. Als Genussvermittler*innen führen wir Sie durch einen holistischen Workshop, bei dem wir nicht nur kochen, sondern auch über die Bedeutung regionaler Ernährung und die Wertschöpfungskette von der Farm bis zum Teller sprechen. Gemeinsam werden wir nicht nur

Kichererbsen lecker verarbeiten, sondern auch spannende Geschichten über ihre Herkunft und ihre positiven Auswirkungen auf die Umwelt erfahren. Erleben Sie, wie aus Kichererbsen köstliche Kofu, knusprige Falafel und cremiger Hummus entstehen. Beim Klimaschutz spielt die Landwirtschaft und die Art, wie wir uns ernähren, eine wichtige Rolle. Eine regionale Ernährung kommt dabei immer stärker in den Fokus. Lassen Sie sich von uns überraschen und tauchen Sie ein in die Welt der Kichererbsen! Für Lebensmittel sind 8,00 € pro Person in der Kursgebühr enthalten. In Kooperation mit der Regionalwert AG Berlin Brandenburg.

FK3.501 Isabella Krause
27.9.24, 5 UStd.
Fr 17-21 Uhr
VHS, Wasserstorstraße 4
€ 11,00 (erm: € 11,00)

Vegane Ceviches

Lateinamerikanisches Gemüse, das roh und mariniert gegessen wird. Ideal für die heiße Jahreszeit.

Ceviche ist wahrscheinlich das berühmteste lateinamerikanische Gericht der Welt. Am bekanntesten ist der peruanische Ceviche, der von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurde. Traditionell mit Fisch oder Meeresfrüchten zubereitet, geht der neueste Trend dahin, Obst und Gemüse zu marinieren, um frische und leichte Ceviches zuzubereiten, die vegan, köstlich, einfach zuzubereiten und sehr gesund sind. Ob als Vorspeise, Salat oder Tapa, wir bereiten zu: Blumenkohl-Ceviche mit Quinoa, Avocado- und Mango-Ceviche, Linsen-Ceviche mit Maispilze, Gurke und Koriander, diese und viele andere Köstlichkeiten werden von Tortilla-Chips begleitet. Dieser Kurs wird auf Deutsch/Englisch abgehalten. Bitte bringen Sie Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit. 15,00 Euro für verwendete Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.502 Rose Marie Plaschinski Minakata
13.6.25, 5 UStd.
Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wasserstorstraße 4
€ 35,10 (erm: € 27,15)

Brunch gesund und lecker mit Vollkorn und TCM

In diesem Kurs lernen Sie vegetarische Brunchgerichte kennen, die mit wenig Zeit und Aufwand, dafür aber mit viel Geschmack und gesunden Zutaten zubereitet werden. Alle Rezepte lassen sich auch sehr gut als Mittagssnack für die kommende Arbeitswoche vorkochen. In Gruppen kochen wir Maple Syrup Granola, US amerikanische Vollkorn Buttermilch Pfannkuchen, Schwarzer Kokosmilchreis mit Ananas, pochierte Eier in Spinat-Käse

Sauce mit Kascha Buchweizen, Rote Beete & Kirsch Quinoa Porridge, und Eier Muffins mit Paprika & Feta. Sie werden vorweg eine Einführung in die unterschiedlichen Vollkorngetreidesorten und noch einige Ernährungstipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) für die heißen Sommertage bekommen. In der Kursgebühr sind 12,00 € für Lebensmittelkosten enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze und Geschirrhandtücher sowie Dosen zum Mitnehmen von Speisen zum Kochkurs mit.

FK3.503 Chaonan Zhang, Lisa Cato
25.8.24, 5 UStd.
 So 10-14 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 29,00 (erm: € 22,00)

Vegetarische und vegane Soßen

Sie lieben vegetarische und vegane Küche - aber mit der Soße hapert's, so richtig will sie nicht gelingen? Unser Dozent verrät Ihnen seine Tipps und Tricks, damit beim nächsten vegetarischen oder veganen Dinner auch die Soße köstlich schmeckt. Er erklärt Ihnen, warum Gemüsesäfte und Gemüsebouillons wichtig sind, damit die vegetarische oder vegane Bratensoße einen guten Geschmack bekommt. Er zeigt Ihnen weitere Soßenvariationen: Zwiebelsoße, Champignonrahmsoße, Tomatensoße, Gemüsesoße, veganes Pesto. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und einen verschließbaren Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 11,00 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.504 Michael Adrians
14.3.25, 5 UStd.
 Fr 17.30-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 31,10 (erm: € 23,15)

Vegane Leckerbissen für Fleischesser - Vegane Knödel und vegane Spätzle

„Was, das soll schmecken? - Unmöglich!“ So werden die Fleischesser unter Ihren Freunden sagen, wenn Sie Ihnen veganes Essen auffischen wollen. Denn sie mögen es deftig-kräftig-würzig. „Lasst euch überraschen“, können Sie ihnen nach diesem Kurs sagen, „ihr werdet sehen, das schmeckt!“ Und Sie werden ihnen vegane Leckerbissen präsentieren können, die sie nur so verschlingen und von denen Sie immer noch mehr wollen! Zum Beispiel diese: Lockere Knödel mit einer Eierschwammerlsoße und einem bunten Salat, cremige vegane Käse-spätzle mit einem grünen Salat und leckere vegane Kekse. All das wird unser Dozent aus Bayern heute mit Ihnen zaubern. Bitte bringen Sie Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit. 13,00 € für verwendete Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.505 Michael Adrians
1.11.24, 5 UStd.
 Fr 17.30-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 33,70 (erm: € 25,45)

Veganes Street Food

Kleine saftige vegane Leckerbissen auf die Hand, für die man in Berlin, London oder Paris in der Mittagspause in der Schlange steht. Wir bereiten drei dieser kleinen Köstlichkeiten zu: Einen saftigen veganen Burgerpattie aus Kidneybohnen, indische Samosas (Teigtaschen) mit Dippes, und vegane Reisbällchen mit Füllungen. Bitte bringen Sie Geschirrhandtücher, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 13,00 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.506 Michael Adrians
20.6.25, 5 UStd.
 Fr 17.30-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 32,20 (erm: € 24,70)

Vegetarische Herbstgerichte, gesund und proteinreich

In Gruppen kochen wir ein vom Herbst und der italienischen Küche inspiriertes Menü, dass vor pflanzlichen Proteinen nur so strotzt. Als Antipasto bereiten wir ofengerösteten Radicchio mit Walnüssen zu, gefolgt von einer Wirsing-Dinkel-Bohnen Suppe. Als Hauptspeise kochen wir Risotto mit Steinpilzen begleitet von einem knackigem Rettichsalat. Und als Dessert schlemmen wir gemeinsam einen Amarant-Schokoladen Pudding mit in Miso-Honig pochierten Birnen. Sie werden vorweg lernen, welche Pflanzen in welcher Kombination die besten (und leckersten) Proteinlieferanten für Ihren Körper sind. Dazu erhalten Sie ein paar Ernährungstipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), wie Sie Ihren Körper in der kalt-feuchten Jahreszeit unterstützen können. In der Kursgebühr sind 12,00 € Lebensmittelkosten enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze und Geschirrhandtücher sowie Verpackungsmaterialien/Dosen zum Mitnehmen von Speisen zum Kochkurs mit.

FK3.507 Chaonan Zhang, Lisa Cato
26.10.24, 5 UStd.
 Sa 17-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 29,00 (erm: € 22,00)

Schnelle Vegetarische Küche zum Verlieben

Gesund, schnell, fleischfrei und dazu lecker! Sie glauben, das ist ein Widerspruch? Keinesfalls! Denn es bedeutet nicht, dass es ab heute nur noch Körner gibt - man braucht nur ein paar grundlegende Hinweise und Tipps zur Zubereitung und Zeiteinteilung. So kommen die besten Gerichte für die ganze Familie auf den Tisch und am Ende wird niemand Fisch, Fleisch oder Wurst vermissen. Heute zaubern wir knusprige Brote mit mediterranem Gemüse, Kresse und Stracchino, danach gibt es schnelle Gemüseröllchen mit Polenta und einer Mandelcreme. Als Dessert gibt es ein cremiges Ricottamus. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher,

Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 12,00 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.508 Michael Adrians
24.1.25, 5 UStd.
 Fr 17.30-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 31,20 (erm: € 23,70)

Vegane Bio-Weihnachtsplätzchen - neue Rezepte

„Oh, es riecht so gut ...“ Heute lernen Sie Rezepte für vegane Weihnachtsplätzchen kennen, die sogar erfahrene Bäcker*innen überraschen werden. Mit Nüssen, Früchten, veganer Schokolade, veganer Butter, veganer Sahne und anderen Zutaten zaubern wir süße, kleine Leckereien, die der ganzen Familie schmecken. Tipps und Tricks runden das Programm ab - damit Ihre Plätzchen zu Hause immer gelingen und schmecken wie von Oma. Bitte bringen Sie Keksdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit. 13,00 € für verwendete Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.509 Michael Adrians
15.11.24, 5 UStd.
 Fr 17.30-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 33,70 (erm: € 25,45)

Die mexikanischen Feste von Frida Kahlo

Kochevent zum Weltfrauentag

Wir kochen gemeinsam Traditionelle mexikanische Rezepte, die Frida Kahlo für ihre Gäste kombinierte. Frida Kahlo - ihr Name erinnert an Geheimnis, Magie und Mexiko. Das Essen wird seit jeher mit ihren farbenfrohen Bildern, Feminismus, Kultur und Kunst in Verbindung gebracht. Und wie könnte man den Frauentag besser feiern als mit diesem Kurs? Traditionelle mexikanische Rezepte die Frida gekocht hat, um sie mit ihren Gästen zu Geburtstagen, Feiertagen, Familien - und Volksfesten zu teilen. Wir werden komplette Menüs von der Vorspeise bis zum Dessert kochen, mit Rezepten wie: *Schwarze Bohnensuppe, das Lieblingsessen von Diego Rivera, *Mole, der bei der Hochzeit von Frida und Diego serviert wurde, *Dessert aus Süßkartoffeln und Ananas, Fridas Lieblingsdessert *sowie „Aguas Frescas“ und heiße Schokolade. Dieser Kurs wird auf Deutsch/Englisch abgehalten. Bitte bringen Sie Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit. 17,00 € für verwendete Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.510 Rose Marie Plaschinski Minakata
7.3.25, 5 UStd.
 Fr 17.30-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 37,10 (erm: € 29,15)

Sabor a México! Eine kulinarische Reise für alle Sinne

Wir werden uns bei einem Glas Horchata-Wasser kennenlernen, Horchata ist ein erfrischendes Getränk aus Reis, Zimt und Milch und sehr beliebt in Mexiko. Gemeinsam kochen wir eine Maiscremesuppe von geschmeidiger Konsistenz mit süßen und pikanten Noten. Als Hauptgericht lernen wir, wie man Sopas macht, runde Teile, die aus Maismehl hergestellt und mit verschiedenen Belägen wie Bohnen, Pilzen, Chorizo, Käse, Sahne, Salat und Salsa belegt werden. Ein Muss der populären Küche. Zur Abrundung des Menüs bereiten wir eine Zitronen-Carlota zu, ein Dessert, das zwar einfach zuzubereiten ist, aber jeden Gaumen erobern wird. In diesem Kochkurs der traditionellen mexikanischen Küche werden wir prähispanische Küchengegenstände verwenden. Mexikanische Musik und ein bisschen Geschichte werden uns bei diesem Fest der Aromen begleiten. In der Kursgebühr sind 15,00 € an Lebensmittelkosten enthalten.

Bitte bringen Sie eigene Getränke, eine Schürze und ein Geschirrtuch mit. *Die Gerichte enthalten teilweise Laktose, *Beläge für die Sopas können rein vegetarisch sein oder eine Fleischkomponente haben. Je nach Wünschen der Teilnehmer*innen.

FK3.511 Mariela Jazmin Ledesma Mendez

6.9.24, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 35,70 (erm: € 27,45)

Kulinarische Reise durch den Nahen Osten

Die lewantinische Küche verbindet große Traditionen des Nahen Ostens mit moderner Kochkultur. Ihrer Kreativität und Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt, denn sie lebt von Genuss, Geselligkeit und Speisen, die mit Liebe und Sorgfalt zubereitet werden. Wir füllen den Tisch heute mit: dem berühmten israelischen gerösteten Blumenkohl mit Ras el Hanout auf Granatapfel Chili Sauce, selbstgemachtem Shakshuka (Pochierte Eier in Tomatensauce), Käse-Spinat-Börek und Shirazi Salad, einem persischen Tomaten-Gurkensalat. Als Dessert bereiten wir griechische Baklava Rollen zu. Für verwendete Zutaten sind 13,00 € im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit.

FK3.513 Shay Dashevsky
18.10.24, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 30,00 (erm: € 23,00)

FK3.514 Shay Dashevsky
23.5.25, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 30,00 (erm: € 23,00)

Orientalische Versuchung

Was wäre ein orientalisches Festtagsmenü ohne raffinierte Zutaten, viel Abwechslung und Farbenpracht? - Folgende Gaumenfreuden erwarten uns: feine Spieße aus gehackten Garnelen, Rinderschmortopf mit Backpflaumen und Lamm mit Aprikosen, dazu Mandelcouscous und zum Abschluss ein feines Bulgurdessert mit Granatapfelkernen, Zimtpudding, Feigenpüree oder Kataifs - das sind orientalische Pfannkuchen - mit raffinierter Füllung. Bitte ein eigenes Geschirrtuch mitbringen. In der Kursgebühr sind 16,00 € Lebensmittelkosten enthalten.

FK3.515 Bernd Dornbusch

20.9.24, 5 UStd.

Fr 17-21.15 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 35,40 (erm: € 28,40)

Türkisches Streetfood

Kleine türkische Leckerbissen auf die Hand - das perfekte Take Away Food in der Mittagspause für wenig Zeit und großen Hunger: Gözleme (türkische Teigtaschen aus der Pfanne, gefüllt mit einem türkischen Kartoffel-Gemüse), Lahmacun (ein türkischer Teigfladen mit Lammhackfleisch, Salat und Joghurtsauce) und türkische Baklava. Bitte bringen Sie Geschirrtücher, scharfe Messer, Getränke und Vorratsdosen mit. Für verwendete Lebensmittel sind 15,00 € im Kursentgelt enthalten.

FK3.516 Michael Adrians

27.6.25, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 35,10 (erm: € 27,15)

Aromen von Tiflis: georgische kulinarische Erlebnisse

Die georgische Küche, ein Zusammenspiel aus Asien, dem Nahen Osten und Russland, ist eine der exotischsten Küchen der Welt. Sie ist leidenschaftlich, warm und voller Gewürze. Wir starten mit der Zubereitung von Adjariuli Khachapuri. Das ist ein weiches und warmes Weizenbrot mit würzigem Käse und einem cremigen Ei, das Ihr Herz erobern wird. Mit Khinkali, der „georgischen Teigtasche“, folgt eine der beliebtesten Speisen des Landes. Sie wird gerne bei langen Dinner-Abenden serviert. Außerdem bringen wir mit Badrijani frittierte mit würziger Walnuss-Knoblauch-Paste gefüllte Auberginen und einen georgisch-abchasischen Paprika-Dip auf den Tisch. Zum Abschluss bereiten wir den traditionellen georgischen Nachtisch Pelamushi zu. Für verwendete Zutaten sind 15,00 € im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit.

FK3.517 Shay Dashevsky
13.9.24, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 32,00 (erm: € 25,00)

FK3.518 Shay Dashevsky
28.3.25, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 32,00 (erm: € 25,00)

Curry-Abend

„Curry“ ist nicht nur ein Gewürz, sondern bezeichnet in Indien und Südostasien eine kaum überschaubare Fülle von Gerichten mit den verschiedensten, oft regional typischen Zutaten. Linsen, Hühnchen, Fisch, Gemüse - alles kann dabei sein. Wichtig ist die richtige Würze mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und vielem mehr. Lassen Sie sich heute Abend verführen zu einem Curry-Kurs, bei dem alle Sinne genießen werden. Gemeinsam zaubern wir drei verschiedene Curry-Gerichte: Zuerst ein cremiges Kokos-Hühnchen-Curry mit gerösteten Erdnüssen, Jasminreis, Wildkräutersalat mit Chili-Limetten-Vinaigrette, Sesam und Bohnen. Danach ein cremiges Kokos-Lachs-Curry mit Jasminreis, Zitronengras, Wildkräutersalat, Sesam und Zuckerschoten. Zum Abschluss gibt es noch ein süßes Curry mit Früchten. Für verwendete Zutaten sind 17,00 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.520 Michael Adrians

21.2.25, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 37,10 (erm: € 29,15)

Powerfood der Pharaonen - Linsen, Kichererbsen und Bohnen

Kräftiges, nahrhaftes, gesundes Essen, das neben wertvollen Proteinen auch wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe liefert. Was liegt da näher als die riesige Vielfalt der Hülsenfrüchte: Rote, gelbe oder schwarze Linsen, helle oder dunkle Kichererbsen, grüne, weiße oder rote Bohnen. Und was man daraus alles machen kann! Schon im alten Ägypten kannte man raffinierte Arten der Zubereitung, die wir im Kurs zur Anwendung kommen lassen. Heute lernen Sie unsere raffinierte Art der Zubereitung kennen. Als Vorspeise gibt es eine rote Linsensuppe mit Rotbarschfilet, danach gibt es einen Kichererbsensalat mit einem gegrillten Rindersteak und einer Bohnencreme, und als Dessert genießen wir einen Blaubeerhummus mit Datteln. Bitte bringen Sie Vorratsdosen, Geschirrtücher, Getränke und eine Schürze mit. 17,00 € für verwendete Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.522 Michael Adrians

9.5.25, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 35,70 (erm: € 28,45)

Argentinische Alfajores

Typische argentinische Kekse mit verschiedenen Füllungen und Toppings
Alfajores sind in Argentinien berühmt. Diese Kekse haben ihren Ursprung in den andalusischen Alfajores, die die spanischen Kolonisatoren als Nachspeise an Bord ihrer Schiffe mitnahmen. Heute besteht diese Sorte aus zwei oder mehr Keksen, die mit einer süßen Füllung verbunden sind und meist in Schokolade, Zuckerguss oder Puderzucker getaucht werden. Sie sind eine hervorragende Leckerei für jede Gelegenheit oder einfach ein Genuss für die Sinne. Ein Beispiel für Alfajores, die wir zubereiten werden: Traditionelle Alfajores aus Maismehl mit Karamell (Dulce de Leche), Alfajores mit Zitronencreme mit weißem Schokoladentopping, Alfajores mit Pistaziencreme, „Marplatense“ (Schokolade und Dulce de Leche), Alfajores mit Orangen- und Schokoladenmousse. usw. Dieser Kurs wird auf Deutsch/Englisch gehalten. Bitte bringen Sie Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit. 16,00 € für verwendete Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.523 Rose Marie Plaschinski
Minakata
7.12.24, 5 UStd.
Sa 14-18.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 37,00 (erm: € 28,00)

Prähispanische mexikanische Küche

Gerichte aus der Küche der alten Mexikaner vor der Ankunft der Spanier, die auch heute noch verwendet wird. Die heutige mexikanische Küche basiert immer noch auf den Produkten, die die Grundlage der Ernährung der vorspanischen Kulturen Mexikos bildeten. Die prähispanischen Gerichte waren mit der Religion, den Ritualen und der sozialen Gesellschaftsstruktur verbunden und ausschließlich mit Zutaten zubereitet, die die Natur bereitstellte. Wir werden folgende Gerichte zubereiten: Guacamole (Ahuacamolli auf Nahuatl), Handgemachte Tortillas (Tlaxcalli), Fischfilet in grüner Soße (Pipian), Truthahn (Huexolotl), der im Ofen gebraten wird, Maispiz-Tacos (Huitlacoche), Atole (atolli), ein Maisgetränk ... und viele andere Köstlichkeiten! Dieser Kurs wird auf Deutsch/Englisch abgehalten. Bitte bringen Sie Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit. 17,00 € für verwendete Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.524 Rose Marie Plaschinski
Minakata
31.1.25, 5 UStd.
Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 37,10 (erm: € 29,15)

Pasta, Pasta und nochmals Pasta in der Vorweihnachtszeit

Pasta sind nicht bloß Nudeln, sie sind eine Welt für sich! Es gibt sie in unendlich vielen Variationen und Geschmacksrichtungen. Man kann sie mit so gut wie allen Lebensmitteln kombinieren: mit frischem Gemüse, Kräutern, Käse, Tomaten, Fisch und Fleisch, sie sind reich an Mineralien und Vitaminen und schmecken einfach wunderbar! Damit die Pasta zu Hause garantiert gelingt, erhalten Sie heute einige wichtige Tipps. Wir bereiten zwei verschiedene Pasta-Teige und dann drei leckere Pasta-Gerichte zu: Toskanische Tortellini, gefüllt mit Wirsing und Ricotta, verfeinert mit Trüffel-Butter und Parmesan hobeln, dann Cannelloni, gefüllt mit Lachs, in einer Tomaten-Sahnesoße, und Tagliatelle mit einem Hirschragout und Parmesan hobeln. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 17,00 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.527 Michael Adrians
29.11.24, 5 UStd.
Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 37,70 (erm: € 29,45)

Pasta und nochmals Pasta – die besten Rezepte aus Italien für Pasta-Liebhaber

Pasta sind nicht bloß Nudeln, sie sind eine Welt für sich! Es gibt sie in unendlich vielen Variationen und Geschmacksrichtungen. Man kann sie mit so gut wie allen Lebensmitteln kombinieren: mit frischem Gemüse, Kräutern, Käse, Tomaten, Fisch und Fleisch, sie sind reich an Mineralien und Vitaminen und schmecken einfach wunderbar! Damit die Pasta zu Hause garantiert gelingt, erhalten Sie heute einige wichtige Tipps. Wir bereiten zwei verschiedene Pasta-Teige und dann drei leckere Pasta-Gerichte zu: Basilikumravioli mit Tomatenfüllung in einer Mandelbutter, danach Linguine alla Carbonara mit weißem und grünem Spargel, hausgemachte Tagliatelle mit einem Lammragout, Minze und Parmesan hobeln, verfeinert mit Salbeibutter. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 16,00 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.528 Michael Adrians
11.4.25, 5 UStd.
Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 36,10 (erm: € 28,15)

Grünkohl mal anders

Es ist Herbst und wer mit regionalem Gemüse kochen möchte bekommt in diesem Kochkurs einfach umzusetzende Grünkohl-Ideen vermittelt. Schon mal Grünkohl-Lasagne probiert? - Oder Salat aus frischem Grünkohl mit Äpfeln, Nüssen und Rosinen? - Mit Grünkohl lassen sich viele feine

Gerichte zubereiten. In diesem Kurs bereiten wir diese Variationen zu: Entenbrust mit pikantem Chili-Orangen-Grünkohl, Grünkohl mit Chorizo oder Grünkohlcurry mit Lamm. In der Kursgebühr sind 16,00 € Lebensmittelkosten enthalten.

FK3.529 Bernd Dornbusch
22.11.24, 5 UStd.
Fr 17-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 35,40 (erm: € 28,40)

Alpenküche

Die Alpen erstrecken sich über sieben Länder in Europa. Ob Baeuf en Daube mit Rind oder Tiroler Bauernbrat mit Lamm, Älplermagronen, Kartoffel-Friggele oder Panzen, Polentaschnitten mit Zwetschgenröster oder Schlosserbu'am mit Orangendipp wir unternehmen eine kleine kulinarische Rundreise durch die Küche der Alpenländer und lernen landestypische Zutaten und ungewöhnliche Zubereitungen kennen. In der Kursgebühr sind 15,00 € Lebensmittelkosten enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher und verschließbare Behälter mit. Bei einer Stornierung 2 Tage vor Kursstart kann die Lebensmittelpauschale nicht mehr rückerstattet werden.

FK3.530 Bernd Dornbusch
16.5.25, 5 UStd.
Fr 17-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 34,40 (erm: € 27,40)

Kreativ kochen trotz Fulltime-Job – schnelle Gerichte für jeden Tag

Fertigessen aus der Mikrowelle? Das muss doch nicht sein! Auch im stressigen Berufsalltag gibt es viele Möglichkeiten, schnell und kreativ zu kochen. Kleine und große Gerichte, Snacks, Salate und Suppen, frisch gekocht, schmecken nicht nur besser, sondern machen auch noch Spaß. Man findet Freude am Kochen, hat eine kleine Auszeit – und gesünder ist es auch. Heute kreieren wir zuerst eine schnelle gebundene Fischsuppe mit Currysahne, Avocadobrot und Tomatenpesto, zweitens einen Matjes-Apfelsalat mit Kartoffelpuffern und drittens Rahmschnitzelchen mit mediterranem Gemüse. Und wenn wir Zeit haben, gönnen wir uns noch eine Mascarponecreme. Bitte bringen Sie Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit. 17,00 € für verwendete Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.531 Michael Adrians
11.10.24, 5 UStd.
Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 37,10 (erm: € 29,15)

Bagels einfach selber backen

Haben Sie schon einmal Bagels selbst gebacken?

Es lohnt sich, denn so frisch und fein werden Sie sie nirgendwo anders finden. Backen Sie einfach Ihre eigenen Bagels in verschiedenen Geschmacksrichtungen und Füllungen, ob zum Frühstück, Mittagessen, Snack oder zur Picknickzeit. Zum Beispiel: Vollkorn, Pumpernickel oder Käse-Bagels, aber auch Orangen und Haferflocken-Bagels, Zimt und Sultaninen Bagels. Wir werden köstliche Kreationen wie der „Caprese“ (Füllung mit frischem Mozzarella, Tomaten und Pesto) oder der „Cremige“ (Füllung mit Haselnussbutter, Banane und Schlagsahne) zubereiten. Dieser Kurs wird auf Deutsch/Englisch abgehalten. Bitte bringen Sie Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit. 14,00 € für verwendete Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.533 Rose Marie Plaschinski

Minakata

7.9.24, 6 UStd.

Sa 10.30-15.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 35,00 (erm: € 26,60)

Pfannkuchen & Co

Pikant oder süß, dick oder dünn, mit und sogar ohne Ei und Milch – eben vegan – ob arabische Pfannkuchen (Kataifs), indische Crêpes (Dosas) oder russische Blini, – es gibt wohl kaum einen Ort auf der Welt, wo keine feinen Fladen verspeist werden. Sie können aus Weizenmehl, Buchweizen- Dinkel, Esskastanien-, Kichererbsen- Mais- oder Reismehl sein. Auf unserem Programm stehen Blinis mit Rührerlachs und Schmand, Elsässer Pfannkuchen mit Sauerkraut und Morcheln, die klassische Galette aus Buchweizenmehl – sowie natürlich die ganze Palette an süßen Pfannkuchen wie „Dutch Baby“ oder Blaubeerpfannkuchen. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher und verschließbare Behälter mit. In der Kursgebühr sind 15,00 € Lebensmittelkosten enthalten.

FK3.534 Bernd Dornbusch

14.2.25, 5 UStd.

Fr 17-21.15 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 34,40 (erm: € 27,40)

Asiatisch und vegetarisch – Sushi mal anders

In einem Asia-Laden findet man vegetarische Produkte, die einem oft unbekannt sind.

Wenn man von Sushi spricht, denkt man sofort an rohen Fisch, es gibt jedoch auch Sushi – Sorten aus frischem Gemüse. Wir werden Seetangrollen und kleine Häppchen mit frischem und gekochtem Gemüse und Eiern zubereiten. Im Kurs sind Materialkosten in Höhe von 10,00 € enthalten. Wer eine Lebensmittelunverträglichkeit hat, sollte sich rechtzeitig bei der Kursleiterin

melden (info@japanische-kochkurse.de). Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher, Getränke und verschließbare Gefäße mit.

FK3.537 Shoko Kono

8.11.24, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 29,00 (erm: € 21,00)

Asiatisch und vegetarisch: Tsukemono und Kim Chi

Asiaten verzehren alltäglich fermentierte Lebensmittel, vor allem vergorenes Gemüse. In diesem Kurs werden wir zwei verschiedene Gemüsesorten einlegen, die nach Hause mitgenommen werden und dort für den späteren Verzehr weiter reifen. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten, bitte rechtzeitig bei der Dozentin melden (info@japanische-kochkurse.de) Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher, Getränke und verschließbare Gefäße mit. Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.539 Shoko Kono

30.11.24, 5 UStd.

Sa 10-14 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 29,00 (erm: € 21,00)

Asiatisch und vegetarisch :Sushi mal anders

In einem Asia-Laden findet man vegetarische Produkte, die einem oft unbekannt sind.

Wenn man von Sushi spricht, denkt man sofort an rohen Fisch, es gibt jedoch auch Sushi – Sorten aus frischem Gemüse. Wir werden Seetangrollen und kleine Häppchen mit frischem und gekochtem Gemüse und Eiern zubereiten. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten, bitte rechtzeitig bei der Dozentin melden (info@japanische-kochkurse.de) Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher, Getränke und verschließbare Gefäße mit. Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.540 Shoko Kono

21.3.25, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 29,00 (erm: € 21,00)

Asiatisch und vegetarisch: Kome, Gerichte aus Reis und Reisprodukten

Reis, Reismehl, Reispapier, Reiskuchen, Reismehl, Reiscracker usw. Es gibt sehr viele Produkte aus Reis. In diesem Kochkurs genießen wir Vielfalt von Reis. Natürlich geht alles vegetarisch. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitte rechtzeitig bei der Dozentin melden (info@japanische-kochkurse.de). Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher, Getränke und verschließbare Gefäße mit. Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.542 Shoko Kono

12.4.25, 5 UStd.

Sa 10-14 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 29,00 (erm: € 21,00)

Kultur und Küche Portugals

Hier gibt es nicht nur die „Letzte Bratwurst vor Amerika“ – nämlich am Cabo de São Vicente – im äußersten Südwesten des Landes, sondern egal, wo man in Portugal hinkommt, überall wird „Bacalhau“ (Klippfisch) aufgefischt. Wir bereiten diesen und weitere Gaumenfreuden zu – zum Beispiel Bohnenklobchen in Tomaten-Kokos-Sauce oder Entenreis mit Zimt und Orange – trinken ein Gläschen Portwein und Vinho Verde und freuen uns über schöne Fotos und jede Menge Reisetipps. In der Kursgebühr sind 16,00 € Lebensmittelkosten enthalten. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und ggf. Plastikdosen mit.

FK3.543 Bernd Dornbusch

21.9.24, 5 UStd.

Sa 12-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 35,40 (erm: € 28,40)

Kultur und Küche der Bretagne

Die Bretagne in Frankreich war einst keltisch geprägt und unabhängig. Hier gibt es nach wie vor viele Eigenheiten. Zum kulinarischen Koch- und Fotoabend mit wertvollen Reisetipps backen wir eine Tarte mit den berühmten rosa Roscoff-Zwiebeln dazu gibt es würzigen Blattsalat, vorweg ein feines Senfsüppchen und als Dessert „Far Breton“ (Bretonischer Eierkuchen). Dazu trinken wir ein „Schälchen“ Apfelwein und auch ein „Schälchen“ Buttermilch (lait ribot). Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen. In der Kursgebühr sind 16,00 € Lebensmittelkosten enthalten. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und ggf. Plastikdosen mit.

FK3.545 Bernd Dornbusch

23.11.24, 5 UStd.

Sa 12-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 35,40 (erm: € 28,40)

Kultur und Küche Islands

Die Feuerinsel im Norden Europas gilt als die größte Vulkaninsel der Welt. Schon die Autofahrt vom Flughafen Keflavik durch bizarre Mondlandschaften zur Hauptstadt Reykjavik, bringt den Ankömmling zum Staunen. Nicht minder bizarr sind manch traditionelle isländische Speisen wie geflammter Schafskopf (Svið), fermentierter Haifisch (Hákarl) oder sauer eingelegte Widderhoden (Hrútpungur). Doch es gibt auch weniger „wilde“ und überaus leckere Gerichte. Neben Fotos und Reisetipps stehen eine Stockfischsuppe mit Pinienkernen und Rosinen, ein isländisches Lammcurry und selbstverständlich auch was Süßes auf dem Programm. In der Kursgebühr sind 16,00 € Lebensmittelkosten enthalten. Bitte

bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher und verschließbare Behälter mit. Bei einer Stornierung 2 Tage vor Kursstart kann die Lebensmittelpauschale nicht mehr rückerstattet werden.

FK3.546 Bernd Dornbusch
15.2.25, 5 UStd.
 Sa 12-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 35,40 (erm: € 28,40)

Kultur und Küche Thailands und Malaysias

Mit dem Flugzeug ist es nur ein Katzensprung von Bangkok nach Singapur, der Perle Malaysias. Doch auch ohne Flieger funktioniert es ganz gut und reibungslos. Mit Bahn, Boot und Bus geht es von Bangkok nach Singapur und wieder zurück. Zum kulinarischen Koch- und Fotoabend* bereiten wir ein paar typische Gaumenfreuden zu wie Papayasalat mit gerösteten Erdnüssen und „Katong Laksa“, eine feine Curry-Nudelsuppe, die zugleich Singapurs Nationalgericht ist. Außerdem ein malaysisches Rind „Rendang“ sowie Klebereis

mit frischer Mango und natürlich gibt es wertvolle Reisetipps und ein kühles Chang- oder Singha Beer. In der Kursgebühr sind 16,00 € Lebensmittelkosten enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher und verschließbare Behälter mit. Bei einer Stornierung 2 Tage vor Kursstart kann die Lebensmittelpauschale nicht mehr rückerstattet werden.

FK3.548 Bernd Dornbusch
17.5.25, 5 UStd.
 Sa 12-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 35,40 (erm: € 28,40)

TANZ

Gesellschaftstanz Standard/Latein

Grundkurs

Ein Intensivkurs für Interessierte, die sich in kurzer Zeit die gebräuchlichsten Gesellschaftstänze aneignen möchten. Eine Einführung in die Standard- und Latein-amerikanischen Tänze (Walzer, Tango, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, Jive). Vorkenntnisse im Gesellschaftstanz sind nicht erforderlich. Bitte mit Partner*in anmelden und Schuhe zum Wechseln mitbringen! Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person. **Der Kurs findet in City Dance e.V. Storkower Straße 207 statt, Zugang nur außen über die S-Bahn Brücke, erste Etage Raum Cedio!**

FK3.552 Albrecht Hager
27.1.-17.3.25, 16 UStd.
 8x Mo 18-19.30 Uhr
 € 52,00 (erm: € 28,00)

Salsa und Bachata

Grundkurs

Salsa ist schon lange weltweit sehr populär und beliebt und in vielen Clubs und im Sommer auch Outdoor anwendbar. Bei Salsa cubana gibt es zum Einstieg viele einfache Figuren und nach einem speziellen Konzept sind wir schnell so erfolgreich, dass wir in den Clubs mittanzen können. Bachata ist inzwischen sehr populär und in größeren Städten schon fast so verbreitet wie Salsa. Bachata sensual ist eine kunstvolle Weiterentwicklung des Tanzes. Am Anfang ist der Tanz sehr schnell und einfach zu erlernen. Später wird er anspruchsvoller, weil es auch sehr auf die Körperbewegungen ankommt. Möglichst mit Partner*in anmelden aber Singles sind auch willkommen. **Der Kurs findet in City Dance e.V. Storkower Straße 207 statt, Zugang nur außen über die S-Bahn Brücke, erste Etage Raum Cedio!**

FK3.554 Albrecht Hager
26.1.-16.3.25, 16 UStd.
 8x So 20.30-22 Uhr
 € 52,00 (erm: € 28,00)

Salsa Cubana

Grundkurs

Salsa ist schon lange weltweit sehr populär und beliebt und in vielen Clubs und im Sommer auch Outdoor anwendbar. Bei Salsa cubana gibt es zum Einstieg viele einfache Figuren und nach einem speziellen Konzept sind wir schnell so erfolgreich, dass wir bald in den Clubs mittanzen können. Wenn möglich bitte mit Partner*in anmelden. Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person. **Der Kurs findet in City Dance e.V. Storkower Straße 207 statt, Zugang nur außen über die S-Bahn Brücke, erste Etage Raum Cedio!**

FK3.555 Albrecht Hager
1.9.-13.10.24, 14 UStd.
 7x So 20.30-22 Uhr
 € 46,00 (erm: € 25,00)

FK3.556 Albrecht Hager
11.5.-6.7.25, 16 UStd.
 8x So 20.30-22 Uhr
 € 52,00 (erm: € 28,00)

Bachata

Grundkurs

Bachata ist inzwischen weltweit sehr populär und in größeren Städten schon fast so verbreitet wie Salsa. Bachata sensual ist eine kunstvolle Weiterentwicklung des Tanzes. Am Anfang ist der Tanz sehr schnell und einfach zu erlernen. Später wird er anspruchsvoller, weil es neben Schritten und Figuren auch auf die Körperbewegung vor allem bei der Frau und das Reagieren auf die Musik ankommt. Neben dem Erlernen schöner Figuren wollen wir auch den spielerischen Charakter des Tanzes erleben. Wenn möglich bitte mit Partner*in anmelden. Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person. **Der Kurs findet in City Dance e.V. Storkower Straße 207 statt, Zugang nur außen über die S-Bahn Brücke, erste Etage Raum Cedio!**

FK3.557 Albrecht Hager
30.8.-11.10.24, 14 UStd.
 7x Fr 20.30-22. Uhr
 € 46,00 (erm: € 25,00)

FK3.558 Albrecht Hager
14.5.-2.7.25, 16 UStd.
 8x Mi 19.30-21 Uhr
 € 52,00 (erm: € 28,00)

Swing und Lindy Hop

Tanzworkshop

Der Swing der 30er und 40er Jahre feiert wieder sein Comeback. In New York und London boomt die Swingmusik und auch in vielen Berliner Clubs wird wieder nach den Melodien von Glenn Miller, Benny Goodman und dem Neoswinger Brian Setzer getanzt. Und Titel wie „Bei mir bist Du schön“ und „In the Mood“ kennt schließlich jeder! Wir unterrichten Lindy Hop im Savoy Stil, dessen Wurzeln in den Ballrooms des New York der 30er Jahre liegen. Gemeinsam lernen wir die ersten Schritte und üben gemeinsam einige Paar-Figuren. Voraussetzung ist lediglich der Spaß am Tanz und der Musik. Bitte achten Sie darauf, dass eine Teilnahme nur mit einer*inem Tanzpartner*in möglich ist. Bitte bequeme, flache Wechsel-Schuhe mitbringen. Anmeldung bitte nur paarweise. Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person.

FK3.563 Su Mattenklott, Gernot Schröder
1.-29.11.24, 10 UStd.
 5x Fr 19-20.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 38,00 (erm: € 20,50)

Flamenco-Workshop

Der Kurs vermittelt Elemente der Fußtechnik, der Armtechnik und des Körperbewusstseins. Gezielt wird am Rhythmusempfinden gearbeitet. Das tänzerische Thema wird zu Beginn des Workshops festgelegt. Bitte Absatzschuhe (ca. 3 cm, keine Straßenschuhe) mitbringen.

FK3.567 Laura Santiso

7.-8.9.24, 11 UStd.

Sa/So 11-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 38,20 (erm: € 20,60)

FK3.568 Laura Santiso

25.-26.1.25, 11 UStd.

Sa/So 11-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 38,20 (erm: € 20,60)

Flamenco

Flamenco verbindet Improvisation, Musik, Gesang und Tanz stimmungsvoll mit Lebensfreude. Der Kurs vermittelt Elemente der Fußtechnik (Zapateado), der Armtechnik wie Händeklatschen (Palmas) und Handdrehungen (Floreos) sowie Grundlagen für das Körperbewusstsein. Gezielt wird am Rhythmusempfinden gearbeitet. Das tänzerische Thema (Alegria, Buleria, Tangos, Canasteros) wird gemeinsam zu Beginn des Kurses festgelegt. Bitte Absatzschuhe (ca. 3 cm, keine Straßenschuhe) mitbringen.

FK3.571 Laura Santiso

13.9.-6.12.24, 22 UStd.

11x Fr 17.30-19 Uhr
Lina-Morgenstern-Schule,
Mehringdamm 59
€ 69,00 (erm: € 36,00)

FK3.572 Laura Santiso

24.1.-11.4.25, 24 UStd.

12x Fr 17.30-19 Uhr
Lina-Morgenstern-Schule,
Mehringdamm 59
€ 75,00 (erm: € 39,00)

Tribal Fusion Belly Dance - ohne Tanzerfahrung

Tribal Fusion ist ein Tanzstil, der sich ausgehend von Techniken aus dem orientalischen Tanz, modern-zeitgenössisch weiterentwickelt hat und sich mehrerer Elemente aus Tänzen verschiedener Kulturen und Zeiten bedient. Einflüsse aus urbanen Tanzstilen wie Hip-Hop, Locking/Popping und Modern, wechseln sich u.a. ab mit Flamenco und traditionellem Bauchtanz. Wir werden Hüftbewegungen aus dem Bauchtanz lernen, Arm- und Handbewegungen aus dem Flamenco und dem indischen Tanz sowie durch Yoga und Pilatesübungen ein neues Körpergefühl entwickeln. Dieser Kurs richtet sich hauptsächlich an Interessierte, die noch keinerlei Tanzerfahrung haben und gerne ihren Körper besser kennen und fühlen lernen möchten.

FK3.575 Tara La Loba

10.9.-3.12.24, 28 UStd.

11x Di 18-19.30 Uhr, 2x Sa 10.30-13 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 88,00 (erm: € 46,00)

FK3.578 Tara La Loba

7.1.-25.3.25, 28 UStd.

11x Di 18-19.30 Uhr, 2x Sa 10.30-13 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 88,00 (erm: € 46,00)

FK3.580 Tara La Loba

29.4.-10.6.25, 21 UStd.

7x Di 18-19.30 Uhr, 2x Sa 10.30-13 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 67,00 (erm: € 35,50)

Modern Dance Improvisation

Einfach mal zu Musik bewegen. In diesem Kurs lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Rhythmus in der Musik und in uns selbst. Wir beginnen mit einem sanften, langsamen Warm-Up mit geführter Improvisation, die im ersten Schritt dazu dient, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern und sich von vorgeschriebenen Formen zu lösen. Wenn wir ein gewisses Körperbewusstsein erreicht haben, gehen wir über zu spielerischen Übungen, die der körperlichen Erkundung dienen sowie unser Koordinationsgefühl, Rhythmusgefühl, unsere Interaktionsfähigkeit und die Schaffung von Bewegungsabläufen verschiedener Qualitäten fördern. Im Kursverlauf sammeln alle Teilnehmenden Erfahrungen im Erspüren des eigenen, instinktiven und ehrlichen Ausdrucks von Gefühlen, Ideen und natürlich dem Entdecken unserer ganz persönlichen und einzigartigen Form des Bewegens. Der Kurs ist offen für alle Tanzinteressierten, auch ohne Vorkenntnisse. Bitte bequeme Trainingskleidung und Wasser mitbringen.

FK3.583 Sofia Karagiorgou

10.9.-3.12.24, 22 UStd.

11x Di 19.15-20.45 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 65,60 (erm: € 34,80)

FK3.584 Sofia Karagiorgou

7.1.-1.4.25, 24 UStd.

12x Di 19.15-20.45 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 71,20 (erm: € 37,60)

FK3.586 Sofia Karagiorgou

6.5.-8.7.25, 20 UStd.

10x Di 19.15-20.45 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3
€ 60,00 (erm: € 32,00)

Modern Dance für Anfänger*innen und Weitermacher*innen

Lust auf Tanzen? Wir verwenden Elemente aus dem modernen und zeitgenössischen Tanz und entwickeln sie zu Schrittkombinationen und zu Choreographien. Abwechslungsreiche Rhythmen und Tanzstile sowie Spaß an der Bewegung stehen im Mittelpunkt des Kurses. Ein Kurs für Einsteiger*innen und Tanzerfahrene.

FK3.587 Sofia Karagiorgou

11.9.-4.12.24, 22 UStd.

11x Mi 18-19.30 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 65,60 (erm: € 34,80)

FK3.588 Sofia Karagiorgou

7.5.-9.7.25, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK3.590 Sofia Karagiorgou

8.1.-2.4.25, 24 UStd.

12x Mi 18-19.30 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 71,20 (erm: € 37,60)

Improvisation and Contemporary dance - intermediate Level

This class invites you to connect with your body sensitivity, mobilize your energy and to research your own movement through improvisation and the practice of contemporary dance technique. The class focuses on floor techniques, release, flying low, and the inclusion of my own, and the group movement language. Throughout the practice of contemporary dance sequences in the floor, standing movement, and improvisation dynamics, we will relate with the group, space, time and energy in a variety of ways. We will work on coordination, resistance, development of kinesthetic awareness, musicality, movement qualities and precision. People with movement and/or dance experience are welcome.

FK3.591 Beatriz Angelica Silva Aranda

2.9.-25.11.24, 22 UStd.

11x Mo 18-19.30 Uhr
Lina-Morgenstern-Schule,
Mehringdamm 59
€ 65,60 (erm: € 34,80)

Improvisation and movement reserch - open level

This class invites you to connect with your body sensitivity, mobilize your energy and to research in your own movement through different movement invitations related to contemporary dance techniques and personal and grupal movement exploration. Throughout the practice of diverse improvisation proposals, we will relate with space, time and energy in a variety of ways, working on different approaches to the investigation of body language, divers movement qualities and composition. We will develop self-perception capacity, body awareness and grupal conection, connecting with the body in a sensitive and expressive way, as well as developing sense of musicality, strength and flexibility throughout the practice. People from all backgrounds and with all kind of experiences with movement and dance, or without, are welcome.

FK3.593 Beatriz Angelica Silva Aranda**2.9.-25.11.24, 22 UStd.**11x Mo 19.45-21.15 Uhr
Lina-Morgenstern-Schule,
Mehringdamm 59
€ 65,60 (erm: € 34,80)**Danza espressiva - Ausdruckstanz**

Der Workshop lädt ein, die Nuancen der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken. Entspannungs- und Atemübungen werden den Körperstress abbauen, Wahrnehmungsübungen lassen Bedürfnisse neu erkennen, Tanzimprovisationen erwecken den Spaß und Freude an der Bewegung. Methoden: Körperarbeit nach Laban-Bartenieff, Elemente der Tanztherapie, des Butoh Tanzes, Authentic Movement und danza sensible

FK3.594 Annalisa Maggiani**18.-19.1.25, 13 UStd.**Sa 11-17 Uhr, So 11-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 42,00 (erm: € 22,50)**Tanztheater**

Dieser Kurs ist für alle, die gerne mit Bewegung, Stimme und Sprache spielen wollen. Die Kombination aus Tanz und Theater eröffnet endlose Möglichkeiten. Wir können lustig, philosophisch, biographisch, alltäglich, abstrakt, narrativ, absurd, emotional und vieles mehr sein. In diesem Kurs sind alle sowohl Spieler*in als auch Schöpfer*in. Wir arbeiten mit freier Improvisation, einfachen Strukturen und thematischen Rahmungen, um unsere eigenen Ideen mit unserem Körper und unserer Stimme zu gestalten. Mit unterschiedlichen Übungen und Techniken aus Körpertheater, zeitgenössischem Tanz und Sprechtheater entwickeln wir unsere Fähigkeiten in Bezug auf Körper und Stimme. Durch Improvisation lernen wir Entscheidungen in Echtzeit zu treffen und unsere Intuition zu benutzen. Wir werden in Solo-, Duo- und Ensemble-Konstellationen spielen und kleine Performances füreinander gestalten. Wir benutzen konstruktives Feedback, um unsere Wahrnehmung und Erfahrung als Spieler*in oder Publikum zu teilen. Dadurch entsteht eine respektvolle, ehrliche und unterstützende Gruppenkultur, in der es kein richtig oder falsch gibt. Bitte bequeme Kleidung und ggf. rutschfeste Socken mitbringen.

FK3.595 Maria Ferrara Jimenez Barrio**3.9.-19.11.24, 20 UStd.**10x Di 18-19.30 Uhr
Lina-Morgenstern-Schule,
Mehringdamm 59
€ 62,00 (erm: € 33,00)**FK3.596** Maria Ferrara Jimenez Barrio**7.1.-18.3.25, 20 UStd.**10x Di 18-19.30 Uhr
Lina-Morgenstern-Schule,
Mehringdamm 59
€ 62,00 (erm: € 33,00)**FK3.598** Maria Ferrara Jimenez Barrio**29.4.-1.7.25, 20 UStd.**10x Di 18-19.30 Uhr
Lina-Morgenstern-Schule,
Mehringdamm 59
€ 62,00 (erm: € 33,00)**Danza espressiva - Ausdruckstanz**

Der Workshop lädt ein, die Nuancen der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken. Entspannungs- und Atemübungen werden den Körperstress abbauen, Wahrnehmungsübungen lassen Bedürfnisse neu erkennen, Tanzimprovisationen erwecken den Spaß und Freude an der Bewegung. Methoden: Körperarbeit nach Laban-Bartenieff, Elemente der Tanztherapie, des Butoh Tanzes, Authentic Movement und danza sensible

FK3.599 Annalisa Maggiani**9.-10.11.24, 13 UStd.**Sa 11-17 Uhr, So 11-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 42,00 (erm: € 22,50)**Bewegungstheater Workshop:
Gegenstände**

Dieser Kurs ist für alle, die gerne mit Bewegung/Tanz und Stimme/Sprache spielen wollen und schon etwa Vorerfahrung mit Improvisation, Tanz oder Theater haben. Die Kombination aus Theater und Tanz eröffnet endlose Möglichkeiten. Wir können lustig, philosophisch, biographisch, alltäglich, absurd, emotional und vieles mehr sein. Der Fokus dieses Workshops ist es, mit Gegenständen zu improvisieren und spielen: Wir können unsere Bewegungen und unsere Sprache von ihnen inspirieren lassen. Wir können mit ihnen als Duo-Partner interagieren. Bewegungstheater (Tanztheater, Körpertheater, Physical Theatre) umfasst alles, was zwischen Tanz und Theater liegt. Wir werden in verschiedenen Konstellationen (Solo, Duo, Ensemble) arbeiten und Schritt für Schritt die folgenden Bereiche abdecken: Aufwärmen unseres Instruments (Körper und Stimme) und Erweiterung seiner Möglichkeiten. Objekte erforschen: körperliche Eigenschaften, Assoziationen, Interaktionsmöglichkeiten. Innerhalb des Workshops wird in hohem Maße auf die Teilnehmenden eingegangen. Jede teilnehmende Person bringt durch ihre eigene Präsenz Erfahrungen, Fähigkeiten, Fragen und Schwierigkeiten mit. Bitte bequeme/dehnbare Kleidung und ggf. rutschfeste Socken mitbringen.

FK3.601 Maria Ferrara Jimenez Barrio**23.-24.11.24, 12 UStd.**Sa 14-18.30 Uhr, So 11-15.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 36,60 (erm: € 19,80)**Bewegungstheater - Workshop:
Figuren**

Der Fokus dieses Workshops liegt auf der Erzeugung und Entwicklung von Figuren mittels körperlicher Ansätze. Wir werden: Figuren aus Bewegungen entwickeln, Bewegung und Stimme verbinden, das Wissen und die Intuition unseres Körpers anwenden, um weitere Aspekte der Figur zu entdecken.

Wir werden in verschiedenen Konstellationen (Solo, Duo, Ensemble) arbeiten und Schritt für Schritt die folgenden Bereiche abdecken: Aufwärmen unseres Instruments (Körper und Stimme) und Erweiterung seiner Möglichkeiten, Subtile körperliche Wahrnehmung, Verbindungen zwischen denken, fühlen und agieren, Thematische Inhalte, Zusammenarbeit. Bitte bequeme/dehnbare Kleidung und ggf. rutschfeste Socken mitbringen.

FK3.602 Maria Ferrara Jimenez Barrio**1.-2.2.25, 12 UStd.**Sa 14-18.30 Uhr, So 11-15.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 36,60 (erm: € 19,80)**Bewegungstheater-Workshop -
Komposition**

Der Kompositionsfokus dieses Workshops ist besonders interessant für Menschen, die lernen wollen: Tanz- und Bewegungsimprovisationen zu strukturieren, Improvisierte Tanz- und Bewegungsmaterial mit Sprache weiterzuentwickeln und festzulegen. Wir werden in verschiedenen Konstellationen (Solo, Duo, Ensemble) arbeiten und Schritt für Schritt die folgenden Bereiche abdecken: Aufwärmen unseres Instruments (Körper und Stimme) und Erweiterung seiner Möglichkeiten, Entwicklung von Material, Kompositorische Elemente und Strukturen, thematische Inhalte, Zusammenarbeit. Bitte bequeme/dehnbare Kleidung und ggf. rutschfeste Socken mitbringen.

FK3.604 Maria Ferrara Jimenez Barrio**17.-18.5.25, 12 UStd.**Sa 14-18.30 Uhr, So 11-15.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 36,60 (erm: € 19,80)

KOMMUNIKATION, PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND PSYCHOLOGIE

Sprechtraining

Eine Vielzahl von individuellen Stimm- und Artikulationsübungen stehen neben sehr angenehmen Entspannungsübungen im Mittelpunkt des Workshops. Es werden Grundprinzipien der Artikulation sowie Techniken zur Verbesserung der Aussprache vermittelt. Dabei erfahren Sie viel über die Wechselbeziehungen von Körpersprache und Sprache sowie über die psycho-physische Vorbereitung des Sprechvorgangs. Sie lernen dieses Wissen anzuwenden, mit Ihrer Stimme und Sprache besser umzugehen und präsenter zu werden. Bitte bringen Sie sich warme Socken mit.

FK3.611 Stefan Pietzsch
16.-17.11.24, 14 UStd.
 Sa/So 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 47,00 (erm: € 26,00)

Körpersprache/Bodytalk/ Bodylanguage - Workshop

Sie wollen das Verhalten Ihrer Vorgesetzten, Ihrer Kolleg*innen, Freunde, Partner*in besser einschätzen und Ihre eigene Wirkung in der Kommunikation verbessern? Ein Großteil unserer Wirkung auf andere ist nonverbal. Und davon beruhen allein wiederum weit über 50 % auf der Körpersprache. Ob beruflich oder privat: Die Kenntnis der Körpersprache bereichert nicht nur Ihr Leben, sie verschafft Ihnen vor allem den entscheidenden Vorsprung in Ihrer kommunikativen Kompetenz. Lernen Sie die Gesetze und Prinzipien von Bodytalk kennen und anwenden. Leichte Übungen aus dem Schauspiel- und Körpertraining werden Ihnen dazu verhelfen. Bitte warme Socken mitbringen.

FK3.612 Stefan Pietzsch
7.-9.2.25, 17 UStd.
 Fr 19-21.15, Sa/So 10-16
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 56,00 (erm: € 30,50)

Eigene Wege zum Traumjob finden

Ein Workshop für Frauen

Sie haben Ihr Studium erfolgreich beendet, Ihren Abschluss in der Tasche aber Sie finden keinen Job? Sie haben gearbeitet aber sind aus betrieblichen Gründen gekündigt worden oder Sie selber haben aus persönlichen Gründen gekündigt? Oder spüren Sie, dass Sie Ihren Job wechseln müssen, aber Sie trauen sich nicht? Wenn ja, dann sind Sie sicher in diesem Selbsterfahrungsworkshop richtig. An diesem Wochenende werden wir uns mit Ihrer konkreten Arbeitssituation befassen und Strategien erarbeiten, zur Überwindung dieser kritischen Situation. Denn bei jeder Krise kann was Neues entstehen. Keinesfalls sollen Sie die Arbeitslosigkeit unter die Haut

gehen lassen: Selbstzweifel, Existenzängste, schlaflose Nächte. Stattdessen die Zeit nutzen, um über Sie selber zu erfahren und aus dieser vorübergehenden Krise Kraft erschöpfen, Ideen entwickeln und Kreativität entfalten. Es geht um die Potenzierung Ihrer Kommunikationsfähigkeiten aber auch um die Entwicklung positiver Emotionen, um Frustrationen besiegen zu lernen und Fit für einen neuen Start zu werden. Sie werden die Möglichkeit haben, über Ihre Entscheidungen, Rollen, Haltungen und Denkmuster zu reflektieren, Schwächen und Stärken besser zu erkennen und notwendige Veränderungen in Ihrem Leben anzutreiben. In diesem Selbsterfahrungsworkshop werden Sie Perspektive und Methoden der Motivationspsychologie und der Biographiearbeit praktisch kennen lernen und selbst erfahren.

FK3.615 Dr. Martha Escalona Zerpa
9.11.24, 8 UStd.
 Sa 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 29,00 (erm: € 17,00)

Wege aus der Einsamkeit

Gehören Sie zu der wachsenden Gruppe von Menschen, die sich einsam fühlen? Im Alleinsein oder auch im Zusammensein mit anderen Menschen? Einsamkeit kann viele Gesichter haben, sie kann in jedem Alter und jeder Lebenssituation entstehen. Die Ursachen, das Erleben und die Auswirkungen von Einsamkeit sind sehr individuell. Wer an der Situation etwas ändern möchte, ist in diesem Kurs willkommen. Zunächst beschäftigen wir uns mit der Wissensvermittlung zum Thema Einsamkeit: Was sagt die Forschung dazu? Welche Ursachen stehen dahinter? Welche Auswirkungen auf Körper und Seele kann Einsamkeit haben? Danach werden wir uns der eigenen Einsamkeitssituation zuwenden und beleuchten die individuellen, inneren und äußeren einsamkeitsfördernden Strukturen und Lebensumstände. Vor allem aber werden wir uns damit beschäftigen, welche Wege heraus aus der Einsamkeit es gibt. In der Gruppe werden wir unter anderem konkrete Methoden auf ernsthafte und zugleich spielerische Weise erproben. Eine vertrauensvolle und wertschätzende Atmosphäre sowie der Austausch mit den anderen Teilnehmenden ist dabei die Basis zur Unterstützung im Alltag.

FK3.617 Sabine Weisshaar
20.9.-29.11.24, 22 UStd.
 11x Fr 16.30-18 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 64,60 (erm: € 33,80)

Leben nach meinen Werten - ein wertvoller Workshop

Ein wertvoller Tag für alle, die sich mit dem spannenden Thema Wertearbeit beschäftigen möchten: Mit Hilfe von bewährten Coachingmethoden lernen Sie im Workshopformat die Relevanz von Werten kennen, benennen und priorisieren Ihre eigene Werte und erarbeiten Wege, Ihr Leben stärker nach diesen auszurichten - für ein authentisches, zufriedenes und bewusstes Leben. Neben verschiedenen Übungen zu Wertearbeit erhalten Sie wertvollen Input in Form von Arbeitsmaterialien, Literaturtipps und Podcastempfehlungen. Die Kursleiterin ist ausgebildet zum Personal & Business Coach.

FK3.620 Laura Maria Kreissl
14.6.25, 7 UStd.
 Sa 10-16 Uhr
 VHS, Wasserstorstraße 4
 € 24,00 (erm: € 13,50)

Egoistisch oder schon narzisstisch? - Toxisches Verhalten erkennen und verstehen

Der Begriff Narzissmus ist besonders aus den sozialen Medien nicht mehr wegzudenken und wird schnell an Personen vergeben, die durch Gefühlskälte, Egoismus und übersteigertes Selbstbewusstsein auffallen. Aber ab wann spricht man von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung? Im Seminar geht es darum, was Narzissmus kennzeichnet, was ihn vom Egoismus unterscheidet und was unter einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung zu verstehen ist. Welche Theorien gibt es zu den Ursachen und trägt unsere moderne, westliche Kultur zur Verbreitung von Narzissmus bei? Zum Schluss wird es praktisch: Wie kann man sich selbst davor schützen, von narzisstischem Verhalten beeinflusst zu werden und was kann man im Kontakt mit Narzisst*innen über sich selbst lernen?

FK3.623 Joana Thielen
7.9.24, 7 UStd.
 Sa 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 25,00 (erm: € 14,50)

Das ewige Aufschieben bekämpfen - Tagesseminar Prokrastination

Eine unliebsame Aufgabe wird vor sich hergeschoben bis sie größer und größer wird. Nicht selten bringt uns das späte Anfangen oder Nichterledigen von Aufgaben in größeren Stress als die eigentliche Aufgabe. Prokrastination betrifft weit mehr als nur Studierende und wird allgemein als das extreme Aufschieben von Tätigkeiten verstanden. Doch welche Gründe stecken dahinter und wodurch wird es aufrechterhalten? Wie kann ich von meiner Absicht

in die Handlung kommen? Und hat das Aufschieben auch etwas Gutes? Dieser Workshop soll dazu dienen, Prokrastination und Selbststeuerung in den Blick zu nehmen, den Ursachen und Hintergründen des Aufschiebens auf den Grund zu gehen und in einem interaktiven Setting Tools, Motivation und Strategien zu erarbeiten, um das eigene Aufschieben erfolgreich zu bewältigen.

FK3.625 Joana Thielen
30.11.24, 7 UStd.
Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 25,00 (erm: € 14,50)

Feedback geben und nehmen - aber wie?

Ob gegenüber Kolleg*innen, Freunden oder Angestellten - Feedback ist an vielen Stellen im Leben gefragt. Immer wieder sind wir damit konfrontiert, Anderen mitzuteilen, was wir uns wünschen und wie wir ihr Verhalten erleben. Doch wie kommunizieren wir dies am besten, damit unsere guten Absichten nicht in Konflikten enden? Wie geben wir Kritik so, dass sie sachlich und konstruktiv bleibt, ohne verletzend zu wirken? Und wie können wir selbst Rückmeldungen annehmen, ohne uns dabei abgelehnt zu fühlen und in Rechtfertigung zu verfallen? Dieser interaktive Workshop soll Ihnen Kommunikationstechniken, Übungen und Ideen an die Hand geben, wie Sie Feedback in Ihrem Alltag leichter geben und annehmen können.

FK3.626 Joana Thielen
15.3.25, 7 UStd.
Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 25,00 (erm: € 14,50)

Positive Psychologie

In diesem Seminar werden sechs kraftvolle Wirkprinzipien der Positiven Psychologie kennengelernt. Neben einer Einführung in die Positive Psychologie, wird besprochen, was Glück für jeden einzelnen von uns ist und was es konkret braucht, um mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit ins Leben zu lassen. Mit ausgewählten Themen der Positiven Psychologie probieren wir die theoretischen Erkenntnisse in praktischen Übungen und Interventionen aus. Wir werden dabei auch der Frage nachgehen, wie sich die Konzepte der Positiven Psychologie im oft hektischen Alltag stärken lassen und sich diese für die persönliche Entwicklung nutzen lassen.

FK3.627 Joana Thielen
19.-20.10.24, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 43,20 (erm: € 23,60)

Positives Denken für mehr Kraft in Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Globalisierung, technischer Fortschritt und immense gesellschaftliche Veränderungen fordern von uns weit mehr als Flexibilität, Widerstandskraft und Stärke, die uns häufig aufgrund der täglichen Belastungen nicht zur Verfügung stehen. Wieder Freude am Leben und an der Arbeit zu empfinden, Hindernisse als Herausforderungen zu verstehen sowie die Einheit von Körper, Geist und Seele zu spüren, sind Grundvoraussetzungen für anhaltende Kraft und notwendig, um geistige Erschöpfung oder Burnout erfolgreich zu vermeiden. Dem Ansatz der Positiven Psychologie folgend, werden den Teilnehmenden praktisch und lebensnah, die aktuellen, wissenschaftlichen Erkenntnisse nähergebracht und deren Umsetzung geübt. Dabei geht es um die Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, des Einfühlungsvermögens, dem lösungsorientierten Denken sowie um Kooperation und Teamfähigkeit. Die Teilnehmenden lernen ihre persönlichen Stärken besser kennen und entwickeln neue Perspektiven, um Herausforderungen in heiterer Gelassenheit zu bewältigen sowie die eigene Resilienz zu stärken. Unterstützt durch kleine Filmbeispiele sowie künstlerische und spielerische Mittel, wird der praktische Teil mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen abgerundet.

FK3.630 Ursula Cyriax
5.-7.5.25, 27 UStd.
Mo-Mi 9-16
VHS, Wassertorstraße 4
€ 96,20 (erm: € 54,60)

Mindful SelfCompassion - Achtsames Selbstmitgefühl

MSC: Achtsames Selbstmitgefühl ist ein erfahrungsorientiertes 8-Wochen-Seminar um Fertigkeiten in Selbstmitgefühl zu erlernen und eigene Ressourcen zur Stressbewältigung und dem freundlichen Umgang mit sich selbst und anderen aufzubauen. MSC wurde von Psychologen entwickelt und besteht aus Meditationen, Übungen und Kurzvorträgen, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen von Psychologie und Neurologie. Als ganzheitlicher Ansatz verbindet es östliche Methoden des Geistes und Körperschulung mit Forschungsergebnissen der westlichen Medizin. In diesem Seminar erlernen wir einen positiven Umgang mit Burnout und Stress und entwickeln die Fähigkeit, Gelassenheit und Ruhe auch in herausfordernden Alltagssituationen zu bewahren. Der Kurs besteht aus 8 Vormittagsterminen sowie einem 4,5 stündigem Retreattag in Stille. Die Module bauen aufeinander auf, es sollte deshalb unbedingt eingeplant werden an möglichst allen Termin teilzunehmen! Ein späterer Einstieg ist nicht möglich.

Anmerkungen: MSC ersetzt keine Psychotherapie. Nach 1. Kurstag bitte Informationsfragebogen für die Kursleiterin ausfüllen. Bitte vor dem 1. Kurstag das MSC-Arbeitsbuch „Selbstmitgefühl - Das

Übungsbuch“ von Kristin Neff & Christopher Germer besorgen. Bitte mitbringen: Sitzkissen zum Sitzen auf dem Boden UND Matte UND Decke, dicke Socken, Getränk und Pausensnack!

FK3.633 Isolde Schwarz
10.10.-5.12.24, 32 UStd.
8x Do 10-13 Uhr, 1x Sa 9-13.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 95,50 (erm: € 49,25)

Mindful SelfCompassion - Achtsames Selbstmitgefühl

Der Kurs besteht aus 9 Vormittagsterminen sowie einem 4,5 stündigem Retreattag in Stille nach dem 5. Kurstermin an dem die erlernten Übungen vertieft werden. Die Module bauen aufeinander auf, es sollte deshalb unbedingt eingeplant werden an möglichst allen Terminen teilzunehmen! Ein späterer Einstieg ist nicht möglich.

Anmerkungen: MSC ersetzt keine Psychotherapie. Nach dem Vorbereitungstag bitte Informationsfragebogen für die Kursleiterin ausfüllen. Die Kursteilnehmer*innen werden gebeten, sich vor dem 1. Kurstag das MSC-Arbeitsbuch „Selbstmitgefühl - Das Übungsbuch“ von Kristin Neff & Christopher Germer zu besorgen. Bitte mitbringen: Sitzkissen zum Sitzen auf dem Boden UND Matte UND Decke, dicke Socken, Getränk und Pausensnack!

FK3.636 Isolde Schwarz
23.1.-20.3.25, 41 UStd.
9x Do 10-13 Uhr, 1x Sa 11-15.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 141,90 (erm: € 82,45)

One-day Retreat for Balancing, Deep relaxation & Rejuvenation

With attendance certificate

Globally and individually we are in a period of great transformation, which might cause stress, anxiety, exhaustion, burnout, physical ailments and depression. This one-day retreat is an invitation to be introduced to mindfulness practices and to relax, come to balance and rejuvenate together. We will do deep relaxation, awareness of breath meditation, mindful movement and other practices in joy and share our experiences. When we do these practices regularly, we could meet life's challenges and stress in a calmer way and come back to balance when needed. No previous experience is needed. Wear comfortable clothes and come with your curiosity and your smile. You could complete this retreat as Fortbildung and receive a Certificate of Attendance from VHS as well. Dr. Ayse Dayi is a psychologist, medical sociologist, Reiki practitioner (RMT) and a mindfulness trainer. She has a PhD from Penn State University in the field of Human Development and Family Studies and Women's Studies. In 2020, Dr. Dayi founded Orca Dreams: Platform for Mindful Living where she offers programs and consulting to individuals and institutions on holistic health, women's health, stress management, burnout prevention,

mindfulness in schools, and business vision clarifying. She has an MBSR Teacher Certificate from IMA: Institut für Achtsamkeit.

FK3.645 Ayse Dayi

13.10.24, 8 UStd.

So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 31,00 (erm: € 19,00)

FK3.648 Ayse Dayi

18.5.25, 8 UStd.

So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 31,00 (erm: € 19,00)

Entering Spring in Balance, Relaxation & Renewal

With attendance certificate

Spring provides a great opportunity and supportive energy for rebirth and rejuvenation. As nature awakens and re-energizes, it is a good time for us also to take care of our bodies and minds and recenter. This retreat is an invitation to relax and rejuvenate together and to meet Spring and Summer in renewed energy. In this one-day retreat we will do deep relaxation, awareness of breath meditation, mindful movement and other practices in joy and share our experiences. When we do these practices regularly, we could meet life's challenges and stress in a calmer way and renew ourselves whenever we feel the need to do so. No previous experience is needed. Wear comfortable clothes and come with your curiosity. Born in Istanbul and living in Berlin, Dr. Ayse Dayi is a psychologist, sociologist and a mindfulness trainer/consultant. She has a PhD from Penn State University in the field of Human Development and Family Studies (and Women's Studies). She received her MBSR teacher certificate from IMA: Institut für Achtsamkeit, the oldest institution in Europe to offer mindfulness based trainings. She is a member of Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT and of the Wake Up Schools Project that aims to bring mindfulness to education.

FK3.646 Ayse Dayi

2.3.25, 8 UStd.

So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 31,00 (erm: € 19,00)

Mein Nachlass - meine Radieschenliste

Den Todesfall gut vorbereiten: Schon lange wollen Sie Ihren digitalen Nachlass sortieren, einen Plan für den Notfall schmieden, aber Sie sitzen ratlos vor Vorsorge-Büchern und leeren Formularen? Dieser Wochenendworkshop führt Sie strukturiert durch all die Aufgaben, die wir erledigen sollten, bevor wir uns von dieser Welt verabschieden und unseren Angehörigen oder Freunden unseren Nachlass in die Hände geben. Ziel ist, es unseren Liebsten mal einfacher zu machen nach uns aufzuräumen. Im Workshop folgen wir einer individuellen Schritt für Schritt-Anleitung über die notwendigen

Aufgaben. Begleitend zum interaktiven Workshop erhalten Sie ein persönliches Handbuch mit Vorlagen, Checklisten und einem Fragekatalog, der strukturiert, Schritt für Schritt zur Erledigung führt. Sie erfahren, ob Sie überhaupt ein Testament brauchen, wer nach der gesetzlichen Erbfolge erbt und was die Erbmasse ist (inklusive Übung Mein Testament in fünf Minuten). Sie bereiten Ihre Patientenverfügung vor (inkl. Experten-Rat zum Ausfüllen). Wir beleuchten pro und contra der Vorsorgevollmacht und für und wider der „Bestattungsverfügung“. Sie sortieren Ihren analogen Nachlass und schaffen Klarheit in Ihren Verträgen und Unterlagen. Sie verschaffen sich einen Überblick über Ihre Online-Accounts und ordnen Ihren digitalen Nachlass. Sie legen fest, was mit Ihren Fotosammlungen und SocialMedia-Accounts passieren soll. Sie legen eine*n Nachlass-Verantwortliche*n fest und übergeben ihm* ihr eine Kopie Ihrer Entscheidungen. Achtung: Dieser Workshop ist keine Rechtsberatung und keine Steuerberatung. Eine unterstützende Beratung durch entsprechende Rechts-, Erbschafts- und Steuerexperten ist ggf. notwendig!

FK3.653 Sabine Stengel

2.-3.11.24, 14 UStd.

Sa/So 10-16.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 45,00 (erm: € 24,00)

FK3.654 Sabine Stengel

15.-16.2.25, 14 UStd.

Sa/So 10-16.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 45,00 (erm: € 24,00)

Mein digitaler Nachlass - gut vorbereitet für den Notfall

Unser Leben ist digital: was passiert damit nach unserem Tod? Der digitale Nachlass umfasst nicht nur „Social Media“. Wer, außer Ihnen, kennt die PIN-Nummer Ihres Handys, die Zugangsdaten zu Online-Banking und E-Mail-Konten? Vor allem für Ihre Angehörigen sind diese Fragen existenziell! Dieser interaktive Workshop ist eine Ergänzung zum Workshop „Mein Nachlass - meine Radieschenliste“. Sie verstehen die Dringlichkeit des Fünf-Punkte-Plans und erledigen hier und jetzt die wichtigsten Schritte Ihres digitalen Nachlasses. Überblick: was umfasst der digitale Nachlass, Individuelle Priorisierung der wichtigsten Aufgaben, Fünf-Punkte-Plan für den Notfall.

Wie und wo sichere ich Zugangsdaten und Passworte, Digitaler Nachlassverwalter und „Digitalvollmacht“. Bitte mitbringen: Smartphone, Laptop oder Tablet, sofern vorhanden: Passwortliste, Notizheft

FK3.657 Sabine Stengel

9.11.24, 7 UStd.

Sa 10-16.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 25,40 (erm: € 14,20)

Zwischen japanischer Lebensfreude und westlicher Psychotherapie.

Crashkurs „Sinnfindung“

Sinnfindung ist ein elementares Bedürfnis des Menschen. Der Kurs stellt die Frage nach dem Sinn ins Zentrum und behandelt verschiedene Aspekte dieser Frage. Am ersten Samstag geht es um die Fragen: Was ist Sinn? Gibt es den einen Sinn? Und welche Rolle spielen die Sinne und Gefühle für die Sinnfindung? Am zweiten Samstag besprechen wir, ob sich ohne das Vermögen, sich Dinge vorzustellen, Sinn überhaupt erschließen lässt? Und: Kann man Sinn erzeugen oder herstellen? Am dritten Samstag behandeln wir schließlich die Fragen, ob Sinnfindung gleichbedeutend ist mit dem sogenannten »Flow«? Und ob Sinn eine Frage des Glücks oder eine Lebensaufgabe ist? Für die Seminarlektüre stellt der Kursleiter einige Texte und Filmausschnitte zusammen. Dazu gehören Texte der Psychiater Viktor Frankl und Kamiya Mieko, die den japanischen Begriff „ikigai“ geprägt hat. So werden östliche und westliche Perspektiven miteinander ins Gespräch gebracht. Ihr Dozent: Dr. Ralf Müller hat in Berlin Philosophie und Japanologie studiert und an der Humboldt Universität im Bereich der Kulturphilosophie promoviert.

FK3.665 Dr. Ralf Müller

9.-23.11.24, 12 UStd.

3x Sa 11-14 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 39,00 (erm: € 21,00)

Authentisches Führen und die Frage nach dem Sinn. Crashkurs

Führung ist ein sehr aktuelles Thema: Je nach Perspektive steuert die Menschheit auf einen Abgrund zu oder steht kurz vor einem technologischen Quantensprung. Unterschiedliche Führungspersönlichkeiten manifestieren die jeweilige Perspektive. Es sind Persönlichkeiten wie Spartacus, Gandhi, Barack Obama oder Angela Merkel, die je auf ihre Weise die Leitung übernommen haben. Die zentrale Frage ist, woran sich Führungspersönlichkeiten orientieren? Was gibt ihnen die Richtung vor? Leitet sie ein Sinn? Und welchen Wert hat dieser Sinn? Vermittelt dieser Sinn zwischen konkurrierenden Werten? Ausgehend von dem Psychiater und Shoa-Überlebenden Viktor Frankl rücken wir den Begriff des Sinns ins Zentrum, um im Kurs die genannten Fragen gemeinsam zu diskutieren. Wir wollen dabei einen Bogen schlagen von unserer Alltagswelt zu historischen Beispielen, um unternehmerische Fragestellungen zu behandeln. An den drei Samstagen thematisieren wir dabei drei Aspekte von Führung: Die Sinnfrage muss sich konkretisieren und bewähren anhand von Selbstkompetenz (i), Entscheidungskompetenz (ii) und kommunikativer Kompetenz (iii). Unsere wichtigsten Gesprächspartner sind aus der Philosophiegeschichte bekannt und umfassen:

Dazu gehören Sokrates, Platon oder Aristoteles aus dem Westen, aber auch östliche Denker wie Laozi und Zhuangzi.

FK3.666 Dr. Ralf Müller
15.2.-1.3.25, 12 UStd.
 3x Sa 11-14 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 39,00 (erm: € 21,00)

Scham, Schuld und Angst. Crashkurs „Emotionen“

In diesem Kurs tauchen wir in die Tiefen der menschlichen Psyche und behandeln die Emotionen Scham, Schuld und Angst. Ausgangspunkt dazu sind Werke der europäischen Kulturgeschichte, die diese oftmals verborgenen Triebkräfte thematisieren: Die Scham der Kapitولينischen Venus (Skulptur in Rom), die existenzielle Angst in Edvard Munchs berühmten Gemälde „Der Schrei“, die Schuld, wie sie in dem deutschen Film „Die Schuldigen“ von 1940 dargestellt wird. An dem jeweiligen Samstag werden philosophische, psychologische und kulturelle Aspekte anhand der folgenden Fragen behandelt: Wie fühlt sich Scham an? Was sind ihre Auslöser? Wie bewerten Philosophen Scham im moralischen Kontext? Was unterscheidet Schuld von Scham? Wie gehen wir mit Schuldgefühlen um? Warum geht das Gefühl der Angst schon

seit der Bibel mit dem Gefühl von Scham und Schuld einher? Lassen sich verschiedene Kulturen und ihre Umgangsweisen mit Scham, Schuld und Angst vergleichen? Der Kurs lädt die Teilnehmer*innen ein, ihre eigenen Erfahrungen zu teilen und gemeinsam zu reflektieren, wie diese Emotionen unser tägliches Leben beeinflussen. Ihr Dozent: Dr. Ralf Müller hat in Berlin Philosophie und Japanologie studiert und an der Humboldt Universität im Bereich der Kulturphilosophie promoviert.

FK3.668 Dr. Ralf Müller
14.-28.6.25, 12 UStd.
 3x Sa 11-14 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 39,00 (erm: € 21,00)

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Selbstbehauptung beginnt im Kopf und Fitness unterstützt im Ernstfall die Verteidigung. Die Anforderungen an den Körper werden durch einfache konditionelle und koordinative Übungen gesteigert. In der Theorie gehen wir auf (Ihre) Beispiele aus dem Alltag ein und erarbeiten Verhaltensweisen, die helfen können, gefährliche Situationen zu meistern. Nach dem theoretischen Teil der Trainingseinheit werden wir Bewegungsabläufe trainieren und unsere

(Alltags) Fitness und Koordination verbessern. Es gibt Tipps, um zu Hause mit einem Partner/einer Partnerin die Reaktion zu trainieren und auch alle Fitness- und Koordinationsübungen können daheim ohne Geräte geübt werden. Der Kurs ist eine Einführung in die Selbstverteidigung und für alle ohne Altersbegrenzung geeignet. Einige Übungen helfen uns, Stürze zu vermeiden bzw. uns bei diesen vor Verletzungen zu schützen. Partnerübungen in festen Kleingruppen. Bitte Sportbekleidung mitbringen. Es kann auch barfuß trainiert werden. Der erste und letzte Kurstermin findet in der kleinen Turnhalle Singerstraße statt, die Abendtermine in der Turnhalle Rüdersdorfer Straße.

FK3.681 Jens Katzorke
9.11.-14.12.24, 20 UStd.
 2x Sa 10-13.45 Uhr,
 5x Mo 18.15-19.45 Uhr
 Ellen-Key-Oberschule,
 Rüdersdorfer Straße 20/27
 € 61,00 (erm: € 32,00)

FK3.682 Jens Katzorke
5.4.-24.5.25, 20 UStd.
 2x Sa 10-13.45 Uhr,
 5x Mo 18.15-19.45 Uhr
 Ellen-Key-Oberschule,
 Rüdersdorfer Straße 20/27
 € 61,00 (erm: € 32,00)

FAMILIENBILDUNG

Autismus akzeptieren und Handeln

Beziehungsorientierte Spielraumprogramme für Autisten fördern stabile Fundamente für eine gesunde Entwicklung. Während Verhaltenstherapien sich auf die (oberflächliche) Korrektur von Symptomen und autistischen Verhaltensweisen konzentrieren, respektieren Spielraumprogramme den Menschen als Individuum, lassen maßgeschneiderte Förderprogramme entstehen, um eine volle Potenzialentfaltung der Kinder (Erwachsenen) für bedeutsame Kommunikation und lebendige Beziehungen freizusetzen. Am Freitag werden Mifne, Son-Rise, Floortime oder AuJA im Rahmen eines Vortrags vorgestellt sowie deren Vor- und Nachteile erörtert. Am Samstag üben wir Kernelemente aus Kind-initiierten Autismus-Programmen praktisch. Und am Sonntag befassen wir uns mit Autismus im Alltag bzw. dem Umgang mit schwierigen Situationen. Wie verändern wir den Umgang mit Problemverhalten, bleiben gelassen bei Wutanfällen oder wenn das Kind haut und beißt? Im Alltag ein harmonischeres Miteinander entstehen zu lassen, ist das Anliegen. Eltern, Pädagog*innen, Therapeut*innen oder Angehörige können gleichermaßen von der Teilnahme am Seminar profitieren.

FK3.821 Christiane Döhler
27.-29.9.24, 11 UStd.
 Fr 18-20.30 Uhr, Sa/So 10-13 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 43,25 (erm: € 23,13)

FK3.822 Christiane Döhler
24.-26.1.25, 11 UStd.
 Fr 18-20.30 Uhr, Sa/So 10-13 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 43,25 (erm: € 23,13)

FK3.823 Christiane Döhler
8.-10.11.24, 11 UStd.
 Fr 18-20.30 Uhr, Sa/So 10-13 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 43,25 (erm: € 23,13)

FK3.824 Christiane Döhler
21.-23.3.25, 11 UStd.
 Fr 18-20.30 Uhr, Sa/So 10-13 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 43,25 (erm: € 23,13)

Wenn Eltern älter werden

Benötigen Ihre Eltern immer mehr Hilfe im Haushalt, beim Einkaufen, im Alltag – oder sind sie pflegebedürftig? Pflegebedürftigkeit entwickelt sich oft schleichend oder entsteht plötzlich: ein Schlaganfall, ein folgenschwerer Sturz, Demenz. Die Gründe sind vielfältig und belasten die Menschen, die es betrifft. Auf die Betroffenen und Ihre Angehörigen kommen viele Fragen und Veränderungen zu. Wo kann ich mir

Unterstützung holen? Welche Leistungen der Pflegeversicherung gibt es? Wie kann ich Beruf und Pflege miteinander vereinbaren? Dieses kostenfreie Informationsangebot möchte einen Überblick über die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten geben. Außerdem beantworten wir gerne Ihre Fragen. Anmeldung erwünscht: Tel.: 90298-4600, E-Mail: info@vhs-fk.de. Ein Angebot in Kooperation mit den Pflegestützpunkten Friedrichshain-Kreuzberg. Kostenfrei, Anmeldung erforderlich.

FK3.833 Vivien Schröder
7.11.24, 3 UStd.
 Do 17-19 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 entgeltfrei

Pflegebedürftigkeit – Was nun?

Sie bemerken zunehmenden Unterstützungsbedarf und wissen nicht, wie Ihnen dabei geholfen werden kann und wie Sie das alles bezahlen sollen? Oder Sie sind selbst Pflegeperson und benötigen Unterstützung und sei es nur als finanzielle Anerkennung Ihrer Leistungen? Oder Sie kennen jemanden, der Hilfe benötigt aber keine oder nicht genügend erhält? Sie erfahren, welche Schritte Sie gehen können von Antragsstellungen über das Begutachtungsverfahren bis hin zu möglichen Leistungen. Dieses kostenfreie Angebot richtet

sich sowohl an Hilfebedürftige selbst aber auch an Angehörige, Freunde, Bekannte und Nachbarn. Ein Angebot des Pflegestützpunktes Friedrichshain-Kreuzberg. Kostenfrei, Anmeldung erforderlich.

FK3.836 Vivien Schröder
12.2.25, 2 UStd.
 Mi 16-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 entgeltfrei

Elternpower - mehr Gelassenheit im Alltag mit Kindern

Erziehung bedeutet für Sie als Eltern, Ihrem Kind nachahmenswerte Beispiele und vor allem Liebe zu geben. Und wie Sie wissen, kann das manchmal sehr aufreibend sein. In diesem Elternkurs unterstützen wir Sie darin, Ihren Familienalltag gelassener und souveräner zu meistern. An 4 Abenden lernen Sie Strategien kennen die helfen, den Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern. Wege zu zeigen, um Konflikte zu bewältigen und zu lösen. Ihnen Chancen eröffnen, Freiräume für sich selbst zu schaffen und frische Kraft zu tanken. Der Kurs bietet Raum zum Nachdenken und zum Austausch mit anderen Eltern.

FK3.813 Katharina Frass
3.-24.9.24, 10 UStd.
 4x Di 18-20 Uhr
 Familienzentrum MenschensKinder,
 Fürstenwalder Straße 30
 € 36,60 (erm: € 22,30)

Bodypercussion - der rhythmische Körperklang

Bodypercussion vereint Musik und Körpergefühl – sie fördert die Konzentration und die Koordinationsfähigkeit. Wir entdecken und formen unsere rhythmischen Fähigkeiten auf spielerische und sehr lebendige Weise. Beginnend mit Bewegungsspielen und grundlegenden rhythmischen Übungen erlernen Sie im Anschluss die Grundfiguren der Bodypercussion. Mit der Stimme und dem gesamten Körper erschaffen und spielen wir einfache und etwas komplexere Rhythmusmuster, die wir auf einprägsame Weise festigen und kreativ ausbauen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre rhythmischen Fähigkeiten entdecken und sich für die klangvollen Möglichkeiten ihres Körpers sensibilisieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte kommen Sie in bewegungsfreundlicher Kleidung und bequemen Schuhen.

FK3.839 Doreen Richter
28.-29.9.24, 10 UStd.
 Sa 11-16 Uhr, So 11-15 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29
 € 31,00 (erm: € 17,00)

FK3.840 Doreen Richter
29.-30.3.25, 10 UStd.
 Sa 11-16 Uhr, So 11-15 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29
 € 31,00 (erm: € 17,00)

African Drums (Percussionsworkshop)

Dieser Wochenendworkshop bietet einen Einstieg in das afrikanische Trommeln oder die Gelegenheit, bereits vorhandene Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Gemeinsam wird eine Balance erkundet zwischen konzentriertem Lernen und dem spontanen Spielen aus dem Bauch heraus. Eine Balance von Verstand und Herz – so dass sich unser Intellekt und unser Gespür die Waage halten. An diesem Wochenendworkshop wird ein buntes Arrangement mit interessanten Rhythmen erlernt und alle Teilnehmenden erhalten einen vielseitigen Eindruck aus der Trommelsprache. Zu Beginn des Kurses zahlen Sie bitte an den Dozenten eine Gebühr in Höhe von 3,00 € für die Nutzung der Trommeln. Der Kurs findet ausschließlich in Präsenz statt.

FK3.841 Lars Pistorius
16.-17.11.24, 14 UStd.
 Sa/So 11-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 45,00 (erm: € 24,00)

FK3.842 Lars Pistorius
22.-23.3.25, 14 UStd.
 Sa/So 11-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 45,00 (erm: € 24,00)

UMWELTBILDUNG/BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Nachhaltigkeit, Klimaschutz und moderne Landwirtschaft (Bildungszeit)

Wer sich mit Klimaschutz und Nachhaltigkeit beschäftigt, stolpert umgehend auch über das große Thema Landwirtschaft und Emissionsreduzierung. Wie hat sich die Landwirtschaft in Deutschland in den letzten Jahrzehnten entwickelt? Was bedeutet „ökologischer Landbau“ und was kann diese Idee zum Klimaschutz überhaupt beitragen? Wir beleuchten den Einfluss unserer Ernährung auf die Umwelt, unter anderem in Hinblick auf die Tierhaltung und erfahren beim Besuch eines Bauernhofs Wissenswertes zum Thema Tierwohl, Anbaumethoden und Subventionen in der Landwirtschaft. Im wunderbaren Barnim Panorama Museum in Wandlitz erleben wir anschaulich die Geschichte der Landwirtschaft am Rande Berlins. Auf einer Fahrradtour wird der eiszzeitliche Ursprung der Landschaft, in der die Großstadt Berlin gewachsen ist sowie die Veränderungen durch die Landnahme durch den Menschen erlebt. Der Bildungszeitkurs findet am ersten Tag in der VHS und am zweiten Tag im Barnim Panorama Museum in Wandlitz statt. Am dritten Tag findet die Radtour statt. Bitte ein eigenes Fahrrad mitbringen. Es kommen Kosten für die Zugfahrten nach Wandlitz hinzu.

FK3.886
12.-14.5.25, 24 UStd.
 Mo-Mi 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 49,00 (erm: € 31,00)

Weinbau in Kreuzberg: Theorie und Praxis im Jahresverlauf

Sie sind bereits Hobbywinzer*in oder einfach nur begeisterter Weinfan? Sie interessieren sich für die Stadtnatur Berlins und was es dort alles kennen zu lernen gibt? Unsere 3-teilige Workshopreihe „Weinbau im Kreuzberg – Theorie und Praxis im Jahresverlauf“ haben wir über das ganze Jahr so verteilt, dass wir Ihnen saisonal passend die richtigen Themen vermitteln können. Vom Rebschnitt über die Pflanzung und Erziehung der Rebe, zur Jungweinprobe und Pflanzenstärkung der Weinstöcke bis hin zur Weinlese im Herbst.

1. Termin: Rebschnitt und Erziehung der Rebe am 22.03.25, 10-14 Uhr
2. Termin: Der Weingarten im Sommer, Weinblüte am 21.06.25, 10-14 Uhr
3. Termin: Weinlese und gemeinsame Verarbeitung der Trauben am 11.10.25, 10-14 Uhr (witterungsabhängig und bei Reife der Trauben)

Wer hat, kann gerne eine Gartenschere mitbringen. Der Kursleiter hat Weinbau studiert und betreut neben einem Weingut (Saale-Unstrut) den Weinberg auf dem Kreuzberg. Teilnahme ab 18 Jahren! **Ort: Methfesselstraße 10-12, 10965 Berlin, Eingang der Gärtnerei „Hofgrün“.**

FK3.850 Hannes Lewerenz
22.3.-11.10.25, 16 UStd.
 3x Sa 10-14 Uhr
 € 49,40 (erm: € 26,20)

Stadtnatur im Park am Gleisdreieck

Auf dieser vielseitigen, unterhaltsamen und alle Sinne ansprechenden Parkführung lässt sich vieles über unsere Stadtnatur erfahren. Bereits zur Bundesgartenschau 1995 entstand die Idee, die verwilderten, stillgelegten Gleisanlagen der Anhalter Bahntrasse als durchgehende Verbindung von Kreuzberg bis zum Insulaner mit Übergang nach Steglitz in die sogenannte -Grüntangente- umzuwandeln. Mit Hilfe von Bürgerinitiativen, Verhandlungen und Wettbewerben haben die Berliner*innen nun eine in puncto Nachhaltigkeit gelungene Umsetzung diverser perlenkettenartiger Themengärten, deren Konzepte, Bepflanzungen und stadthistorischen Hintergründe die Teilnehmenden auf dieser Tour

kennen lernen werden. Nebenher werden wir an diesem Termin das Erkennen und Bestimmen der frisch ausschlagenden und blühenden Gehölze entdecken. Bitte bei Bedarf Getränke und Verpflegung mitbringen. **Treffpunkt: Tempelhofer Ufer Ecke Möckernstrasse.**

FK3.852 Christiane Hoffmann
17.5.25, 4 UStd.
 Sa 10.30-13.30 Uhr
 € 5,00 (erm: € 5,00)

Gartengeschichtliche Führung auf dem Kreuzberg/Viktoriapark

Aufwendig rekonstruiert beherbergt der Kreuzberg Parkanlagen aus vier Gartenepochen! Von vielen Berliner*innen für Erholung und Freizeit genutzt, soll dieser historische Spaziergang interessante Einblicke ins grüne und sozialpolitische Metier vergangener Zeiten bieten. Auf kaiserlichen Wunsch wird 1890 der Tempelberg mit dem Nationaldenkmal zur gewonnenen Völkerschlacht gegen Napoleon von 1813 gartenkünstlerisch gestaltet, um eine weitere bauliche Ausdehnung der Stadt zu verhindern. Gartendirektor Mächtig schafft ein ehrwürdiges Umfeld im deutschen Geiste mit Mittelgebirgswasserfall und Wolfsschlucht, welches Anfang des 20. Jh. durch einen offenen Park von Albert Brodersen ergänzt wird. Im südlichen Teil finden wir Spiel- und Sportanlagen von Erwin Barth im Stil der Moderne und aus den 50er Jahren erwartet uns ein Sommergarten über den Tivoli-Weinbergen neben dem alten Schultheiss-Brauerei Gelände. Bitte mitbringen: je nach Wetter mit Sonnenschutz oder Regenschirm. **Treffpunkt: Kreuzbergstraße, Ecke Großbeerstraße vor der Statue „Am Fang“!**

FK3.853 Christiane Hoffmann
7.9.24, 2 UStd.
 Sa 10.30-12.30 Uhr
 € 5,00 (erm: € 5,00)

Gartengeschichtliche Führung im Görlitzer Park

Kein anderer Berliner Park ist bei seiner Entstehung so einen langen und mühevollen Weg gegangen wie dieser. Ursprünglich waren hier schon im 19. Jahrhundert vom preußischen Gartenkünstler Peter Joseph Lenné in seinem Grenz- und Schmuckzugplan grüne Quartiere geplant, die zugunsten des Eisenbahnbaus fallen gelassen wurden. In den fünfziger Jahren setzte sich der Kreuzberger Bürgermeister Kressmann dafür ein, die Parkplanung auf den vom Bahnbetrieb stillgelegten Flächen durchzusetzen. Seit 1977 kämpften engagierte Kreuzberger*innen aktiv und erfolgreich bis zur endgültigen offiziellen Eintragung als Grünanlage. Ergänzt durch ein Feuchtbiotop, Spiel- und Sportstätten, einen Schmuckgarten und die zu Sitzstufen reduzierte Brunnenanlage Pamukkale hat der Park seinen anarchistisch funktionierenden Charakter bis heute sichtbar erhalten.

Treffpunkt: Sitzbänke an der Skalitzerstraße vor der Emmauskirche/Lausitzer Platz gegenüber vom Haupteingang zum Görlitzerpark. Anmeldung erforderlich, Bezahlung vor Ort nicht möglich.

FK3.854 Christiane Hoffmann
5.4.25, 2 UStd.
 Sa 10.30-12.30 Uhr
 € 5,00 (erm: € 5,00)

Tagesausflug in den Forstbotanischen Garten Eberswalde

Der 1830 gegründete Forstbotanische Garten ist einer der ältesten botanischen Gärten Europas. Mittlerweile ist er der Hochschule für nachhaltige Entwicklung in Eberswalde als lebendiger Studienort angegliedert. Begeben Sie sich heute – gemeinsam mit den Natur- und Wildpflanzenpädagoginnen Cordula Herwig und Maika Ziegler – auf einen Rundgang durch diesen vielfältigen Forstgarten. Anhand von ausgewählten „Pflanzensteckbriefen“ erfahren Sie mehr über Herkunft, Geschichten, Bedeutung und Heilwirkungen einiger ausgewählter wilder Pflanzenpersönlichkeiten. Wir befassen uns mit den kulinarischen Facetten dieser meist unscheinbaren Pflanzen und gehen kurz darauf ein, was es beim Sammeln zu beachten gilt. Wir beschäftigen uns mit einigen Inhaltsstoffen und deren Wirkung sowie einfache Möglichkeiten, giftige und ungiftige Vertreter klar voneinander zu unterscheiden. Am Ende werden wir aus den unterwegs gesammelten Pflanzen einige einfache Köstlichkeiten aus der Wildpflanzenküche zubereiten und natürlich auch probieren. Es fallen zusätzliche Kosten für den Regionalzug an. **Abfahrt ab Gesundbrunnen mit dem RE3 um 10.13 Uhr.** Zugticket bitte eigenständig erwerben.

FK3.856 Cordula Herwig, Maika Ziegler
18.5.25, 8 UStd.
 So 10.15-16.15 Uhr
 € 14,20 (erm: € 8,60)

Musikalischer Baumspaziergang rund um das Kloster Chorin

Zu diesem etwa 4,5 stündigen Spaziergang ab dem nahegelegenen Bahnhof – entlang an Dorfgärten, Wiese, Feld und Wald, sowie am nahegelegenen Amtssee zum Kloster Chorin, einem der imposantesten gotischen Backsteinbaudenkmäler, sind alle Naturliebhaber*innen eingeladen. Unterwegs machen wir Halt an verschiedenen Bäumen am Wegesrand und im Forstgarten des Klosters, in dem seinerzeit ca. 100 verschiedene Arten gepflanzt wurden, darunter einige wirkliche Prachtexemplare! Wir erfahren Wissenswerte aus dem Leben der imposanten Baumriesen. An einigen Plätzen bieten wir den Teilnehmer*innen die Gelegenheit, unter Leitung der Sängerin Martha Pfaffeneder gemeinsam in der Gruppe zu singen. Jede Stimme ist hierbei willkommen und man wird staunen, wie gut ein solcher „Spontanchor“ unter professioneller Anleitung draußen

im Grünen klingt! Last but not least wird es sogar Gelegenheit geben, die Akustik in einem der Klosterräume auszutesten. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste, ausreichend warme Kleidung, sowie Proviant und etwas zu trinken. Das Eintrittsgeld ins Kloster ist in der Kursgebühr bereits enthalten. **Treffpunkt früh: am Bahnhof Chorin gegen 11.15 Uhr** (genauere Details werden vor Kursbeginn noch allen TN mitgeteilt) Rückfahrt: gerne individuell, auf Wunsch auch als (Klein-)gruppe

FK3.857 Cordula Herwig
29.9.24, 5 UStd.
 So 11.30-16 Uhr
 € 18,00 (erm: € 14,50)

Vogelkundliche Führung auf den Friedhöfen Bergmannstraße

Die Friedhöfe an der Bergmannstraße sind nicht nur historische Gedenkstätten und Orte der Trauer, sondern weisen darüber hinaus eine gewachsene biologische Vielfalt auf. Kommen Sie mit auf eine vogelkundliche Führung auf den Friedhöfen der Bergmannstraße und erleben, wieviel Natur sich in unserer Stadt entdecken lässt. **Treffpunkt: Haupteingang Friedhof Bergmannstraße 39.** In Kooperation mit dem NABU Berlin und dem Ev. Friedhofsverband Berlin Stadtmitte.

FK3.859 Peter Badke
22.9.24, 2 UStd.
 So 9-10.30 Uhr
 € 5,80 (erm: € 4,40)

FK3.860 Peter Badke
20.4.25, 2 UStd.
 So 8-9.30 Uhr
 € 5,80 (erm: € 4,40)

FK3.861 Peter Badke
20.10.24, 2 UStd.
 So 9-10.30 Uhr
 € 5,80 (erm: € 4,40)

FK3.862 Peter Badke
18.5.25, 2 UStd.
 So 8-9.30 Uhr
 € 5,80 (erm: € 4,40)

Vogelgezwitscher im Volkspark Friedrichshain

Führung
 Der Volkspark Friedrichshain ist mit seinen rund 50 Hektar Berlins ältester Park und eine beliebte grüne Oase in der Stadt. Der Park bietet zahlreichen Vogelarten unterschiedliche Landschaftsräume. Repräsentativen Umfragen zufolge, macht uns Menschen der Gesang von Vögeln glücklich. Doch welche Arten leben hier und wie kann man sie erkennen? Während eines Spaziergangs werden die verschiedenen Vogelarten vorgestellt, über deren Besonderheiten berichtet und ihrem Gesang oder Ruf gelauscht. Die Exkursion ist vor allem für Neueinsteiger*innen und allgemein Naturinteressierte ideal, die schon immer mehr über die Stadtvögel wissen und ihre Rufe und Gesänge kennenlernen wollten. Bitte unbedingt ein Fernglas mitbringen.

Treffpunkt: 17 Uhr Friedenstraße Ecke Am Friedrichshain, am Brunnen. Anmeldung erforderlich! Bezahlung beim Kursleiter nicht möglich!

FK3.864 Derk Ehlert
24.4.25, 2 UStd.
 Do 17-18.30 Uhr
 € 5,80 (erm: € 4,40)

Regenwasseragent(o)ur Rummelsburger Bucht - Der Schwammstadt auf der Spur Führung

Was an der Rummelsburger Bucht in den 90er-Jahren geschaffen wurde, ist heute Vorbild für die ganze Stadt: Berlin soll Schwammstadt werden. Gemeint ist die Fähigkeit einer Stadt, Regenwasser wie ein Schwamm zu speichern, um es dann zu verdunsten, zu versickern oder zu nutzen. Anstelle einer Regenwasserkanalisation sind blau-grüne Maßnahmen wie Dachbegrünungen, Fassadenbegrünung, wasserdurchlässige Flächenbefestigungen, Zisternen oder bepflanzte Versickerungsanlagen gefragt. Vor Ort schauen wir uns gemeinsam an, wie naturbasierte Lösungen konkret ausgestaltet sowie miteinander kombiniert werden und welchen Beitrag sie für die Nachhaltigkeit, Klimaanpassung, Regenwasserrückhalt, Vitalität und Biodiversität des Stadtgrüns leisten können. Bitte kleiden Sie sich wettergerecht (Sonnenschutz bzw. Regenkleidung) und bringen Sie ausreichend Trinkwasser mit. Wir werden ca. 2 Stunden durchs Quartier spazieren und Sitzmöglichkeiten sowie Schatten sind nur an einzelnen Stellen vorhanden. **Treffpunkt: Parkplatz Hauptstraße 4 B, 10317 Berlin, nahe S-Bahnhof Rummelsburg.** In Kooperation mit der Berliner Regenwasseragentur, einer Initiative des Landes Berlin und der Berliner Wasserbetriebe.

FK3.865
13.9.24, 2 UStd.
 Fr 15-17 Uhr
 entgeltfrei

FK3.866
11.4.25, 2 UStd.
 Fr 15-17 Uhr
 entgeltfrei

Wildbienen in Berlin

Wildbienen sind hervorragende Beispiele für die Vielfalt und Schönheit unserer Natur. Sie bevorzugen naturnahe Lebensräume und sind für die Vermehrung vieler Pflanzen sowie für die Bestäubung von Bäumen, Blumen und Nutzpflanzen unerlässliche Helfer. Von A wie Ackerhummel bis Z wie Zweifarbige Mauerbiene, gibt es mehr als 500 teilweise bedrohte Arten. Wie viele Wildbienen gibt es wohl allein in Berlin? Und was kann Jede/r Einzelne für sie tun - z.B. durch Schaffung möglichst naturnaher Bereiche für mehr Nachhaltigkeit in unserem Umfeld und seien sie noch so klein? Am Beispiel der Nistangebote auf dem Ökowerkgelände

erfahren Sie unter fachkundiger Leitung spannende Informationen zu „Häuserbesetzungen“ und „Höhlenkindheiten“ verschiedener einheimischer Wildbienenarten. Ein selbst hergestellter „Klimataler“ mit Ökowerk Saatgut sorgt für die Versorgung künftiger Wildbienengenerationen in Ihrem Umfeld. 2,5 spannende Stunden inkl. 15 min Pause. **Kursort ist im Ökowerk e.V. Teufelsseechaussee 22, 14193 Berlin.** In Kooperation mit dem Ökowerk Berlin e.V.

FK3.868 Cordula Herwig
10.5.25, 3 UStd.
 Sa 13.30-16 Uhr
 € 5,00 (erm: € 5,00)

Freizeitimkerei

Ob in der Stadt oder auf dem Land überall finden sich Menschen, die in ihrer Freizeit Bienenvölker betreuen. Einerseits, um ihren Honig zu ernten, andererseits um den eigenen und auch den Nachbarsgarten bestäuben zu lassen. Alle Menschen eint die Faszination über den Bien, wie das Bienenvolk als Ganzes auch genannt wird. Im Workshop werden wir etwas zur Biologie des Superorganismus hören, wir werden Honig kosten und auch Propolis und Bienenwachs kennenlernen. Was sind die Voraussetzungen, um Imker*In zu werden? Welche Ausrüstung und welche Kosten sind erforderlich? Wie viel Aufwand ist mit der Hobbyimkerei verbunden? Wir werden gemeinsam auf dem Gelände der Gartenarbeitsschule Friedrichshain-Kreuzberg das Bienenhäuschen besuchen und je nach Wetterlage auch in ein Volk hineinschauen. **Ort: Gartenarbeitsschule Friedrichshain-Kreuzberg, Persiusstraße 9, 10245 Berlin.**

FK3.870 Berit Kastner
19.6.25, 4 UStd.
 Do 17-20 Uhr
 € 8,60 (erm: € 5,80)

Was sind Food Forests/Waldgärten?

Ein Food Forest ist eine Form der ökologischen und regenerativen Landwirtschaft und funktioniert nach dem Vorbild der Natur. Verschiedene Pflanzen werden gemeinsam angebaut (Polykultur) und bilden zusammen ein stabiles und gesundes Ökosystem. Eine zentrale Rolle spielen dabei Sträucher & Bäume. Diese artenreichen mehrschichtigen Anbausysteme sind eine Möglichkeit, im Garten und auch in der Landwirtschaft im Einklang mit der Natur Nahrung anzubauen. Gleichzeitig können viele der durch die Intensivlandwirtschaft verursachten Probleme vermieden werden. Es wird Humus aufgebaut, gleichzeitig CO2 gespeichert, die Artenvielfalt erhöht und seltenen Tieren ein Lebensraum gegeben. Ohne Einsatz von chemischen Dünge- und Spritzmitteln werden gesunde Lebensmittel erzeugt. Die Art der Produktion hat auch positive soziale Effekte. Geeignet ist sie vor allem für kleinere landwirtschaftliche Betriebe sowie für Privatgärten. Der Einführungsvortrag von Ramos Strzygowski, Initiator des „Waldgartenpiloten“, des

Waldgartenkongresses und Mitbegründer des FoodForestNetworks zeigt die Möglichkeiten von Food Forests anhand von Praxisbeispielen auf. Ergänzend ist die Besichtigung eines jungen Waldgarten-Projektes bei Berlin am 21.9. möglich, siehe Kurs FK3.873.

FK3.873 Ramos Peter Strzygowski
19.9.24, 2 UStd.
 Do 18-20 Uhr
 VHS, Wasserstorstraße 4
 € 3,00 (erm: € 3,00)

Exkursion zum Food Forest/ Waldgarten bei Berlin

Waldgarten/FoodForest als landwirtschaftliches Produktionssystem zu nutzen ist ein neuer Weg, der die überragend positiven Wirkungen von FoodForests in die Breite bringen kann. Als Pilotbetrieb wurde 2021 in Rehfeld der „Waldgartenpilot“ gestartet, der an diesem Tag vorgestellt werden soll. Dieses 3ha große Projekt in der Nähe Berlins soll auf Dauer über eine Solawi 100 Familien mit Gemüse und Obst versorgen. Aktuell kann die Grundidee sichtbar gemacht und einige im Entstehen begriffene Waldgartensysteme können besichtigt werden. Wer sich mit der Umsetzung von Lebensmittelanbau im Einklang mit der Natur interessiert, findet hier reichlich Inspiration. Wir treffen uns direkt vor Ort; der Initiator Ramos Strzygowski wird den Ansatz und die Details der Umsetzung auf einem ca. 3stündigen Rundgang über das Gelände erklären. Bitte wetterentsprechende Kleidung und Schuhe anziehen. **Treffpunkt: in Rehfeld Dorf, Regionalbahn bis Herrensee. Anfahrtsbeschreibung auf www.waldgartenpilot.de**

FK3.875 Ramos Peter Strzygowski
21.9.24, 4 UStd.
 Sa 10.30-13.30 Uhr
 € 3,00 (erm: € 3,00)

Reparieren und recyceln - Rohstoffwende selber machen

Unser Lebensstil hinterlässt einen zu großen ökologischen Fußabdruck. In Deutschland liegen wir Bürger*innen im internationalen Vergleich im Spitzenfeld beim Verbrauch metallischer Rohstoffe. Jede*r Mensch in Deutschland produziert im Jahr über 20 Kilogramm Elektroschrott, wovon nur ca. 40 Prozent fachgerecht recycelt werden. Das können wir ändern, denn der beste Abfall ist der, der gar nicht erst entsteht! Am Beispiel des Smartphones erläutern wir, wie ein nachhaltiger Umgang mit metallischen Rohstoffen möglich ist und was jede*r selbst tun kann. Gerne können alte Mobiltelefone mitgebracht und abgegeben werden. Im Mai 2024 wurde im Europaparlament das „Recht auf Reparatur“ beschlossen. Jeder Mitgliedsstaat muss nun Maßnahmen zur Umsetzung ergreifen. Im Seminar erläutern wir den „Reparaturbonus“, der in Berlin eingeführt wurde und spannen den Bogen vom Rohstoffabbau in Peru über die Nutzung der Metalle im

Handy bis hin zur Frage: wohin mit meinem ausgedienten Mobiltelefon? Wir zeigen auf, was es ausmacht, Elektrogeräte lange zu nutzen und reparieren zu lassen. Und wir beleuchten, inwiefern fachgerechtes Recycling das Klima schützt. In Kooperation mit INKOTA-netzwerk e.V.

FK3.867 Birgit Eichmann
10.10.24, 2 UStd.
 Do 18-20 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 entgeltfrei

Auf Spurensuche in Friedrichshain-Kreuzberg: mit dem Fahrrad vom May-Ayim Ufer bis zu Fair Fashion

Die geführte Fahrradtour bietet eine neue Perspektive auf Xhain und lässt die Teilnehmenden entdecken, welchen Beitrag ein Bezirk zum Erreichen der globalen Nachhaltigkeitsziele leisten kann: z.B. durch den Einkauf von Pflastersteinen für den Mehringplatz, die unter menschenwürdigen Bedingungen produziert wurden, das Aufzeigen kolonialer Spuren im Bezirk oder durch die Bekämpfung des Klimawandels durch die Förderung nachhaltiger Mobilität. Weiterhin bekommen Teilnehmende einen Einblick, wo sie fair und nachhaltig produzierte Produkte erwerben können - von nachhaltigen Lebensmitteln und fairer Mode bis hin zum fairen Fahrrad, Fußball oder Sporttrikot. Es besteht die Möglichkeit, sich vor Ort ein nicht-elektrisches Fahrrad auszuleihen, auch 2 elektrische Lastenfahräder stehen zur Verfügung. Die Fahrräder werden durch die Anbieter nextbike und cargoroo kostenfrei für die Tour zu Verfügung gestellt. Bitte bei der Anmeldung mitteilen, falls ein Leihfahrrad benötigt wird. Der Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg setzt sich ambitioniert für fairen und nachhaltigen Konsum sowie die stadtverträgliche Mobilität ein. Das Bezirksamt hat gemeinsam mit fair spaces die entwicklungspolitische Fahrradtour entwickelt.

Gefördert durch



mit ihrer



mit Mitteln des



FK3.877 Elena Sophie Steinrücke
28.8.24, 4 UStd.
 Mi 14-17.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 entgeltfrei

FK3.879 Elena Sophie Steinrücke
12.10.24, 4 UStd.
 Sa 10-13.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 entgeltfrei

Fahrradtour am Scharmützelsee: Auf den Spuren von Reformern und Revolutzern

Geführte Radtour mit eigenem Fahrrad

Diese landschaftlich reizvolle Tour mit einer Länge von 36 Km führt uns von Briesen zu der im Wald mäandernden Spree bis zum Ort Sauen. Unser erster kurzer Stopp ist am „Forsthaus an der Spree“ wo von der Stasi mehrere Terroristen der 2. RAF-Generation versteckt wurden und mit neuen Identitäten ausgestattet wurden. Weiter geht es bis zum schönen Gutshof Sauen, wo im Jahr 1912 der Mediziner August Bier in einem revolutionär neuen forstökologischen Projekt begann. In kurzer Zeit entwickelte sich aus einer dürrtigen Kiefernmonokultur ein artenreicher Wald von hoher Stabilität und Krisenfestigkeit. Nördlich umfahren wir den Scharmützelsee bis nach Marienhöhe. Auf dem ehemaligen Rittergut Saarow hat 1928 der Landwirt Erhard Bartsch den ersten biologisch - dynamischen Hof und damit die Tradition der Demeter - Höfe begründet. Bei einer Hofführung erfahren wir Wissenswertes über den Anbau und auch zur wechselvollen Geschichte. Für die Rückfahrt geht es zurück nach Bad Saarow. Dort steht das Haus, in dem Gorki während einer Kur lebte und „Die erste Liebe“ schrieb. Ein wunderschöner Jugendstilbahnhof lädt zur Rückfahrt ein. **Treffpunkt Bahnhof Zoologischer Garten, Gleis 2 in der Mitte.** Es fallen zusätzliche Kosten für die Fahrten mit dem Regionalzug 9,50 € (nach Briesen) und 6,50 € (zurück). Für das Fahrrad ist die Tageskarte für 6,00 € am günstigsten. Fahrkarten bitte eigenständig kaufen.

FK3.881 Dr. Johann-Wolfgang
 Landsberg-Becher
28.9.24, 10 UStd.
 Sa 9-19 Uhr
 € 12,80 (erm: € 7,90)

Fahrradtour zum Oderbruch: Auf den Spuren von Protesten und Reformern

Geführte Radtour mit eigenem Fahrrad

Diese landschaftlich reizvolle Tour führt uns von Strausberg über Möglin nach Kunersdorf und dann im Oderbruch nach Wriezen. Auf unserer 30 Km langen Tour besuchen wir zwei kleine Museen, die dem Wirken von Albrecht Thaer, Helene Charlotte von Friedland und Adalbert von Chamisso gewidmet sind. So unterschiedlich die drei Persönlichkeiten auch gewesen sind, sie eint, dass sie sich nicht mit den gesellschaftlichen Gegebenheiten abfanden, sondern Widerspruch anmeldeten und Alternativen praktizierten.

Im ersten Museum wird das Leben und Wirken von Albrecht Thaer ausgestellt. Nach seinen vielen Berufsjahren als Leibarzt des englischen Königs, wurde er schließlich der Begründer der modernen Landwirtschaft und setzte sich für die Abschaffung der Leibeigenschaft ein. Im zweiten Museum geht es um den Schriftsteller und Mitbegründer der Ökologie Adelbert von

Chamisso, der bei Frau von Friedland lebte. Als Gegner des aufkeimenden Nationalismus, setzte er sich als weltoffener Humanist für Liberalität ein, war den Freimaurern verbunden und bewahrte sich einen Blick für soziale Missstände. Helene von Friedland reformierte auf ihrem Landgut die Landwirtschaft und den Umgang mit Untergebenen. Sie pflegte entgegen den Gepflogenheiten der damaligen Zeit, einen wissenschaftlichen Salon.

Treffpunkt: S-Bhf. Strausberg-Nord, 9 Uhr. Es fallen zusätzliche Kosten für die Fahrten mit den Zügen an. Hinfahrt: S5, ABC-Ticket 4,40 €, Rückfahrt: RB60 und RE3 8,50 €. 24-Stunden-Karte Fahrrad VBB-Gesamtnetz 6,00 € (Preise und Zeiten sind unter dem Vorbehalt des künftigen Fahrplans). Fahrkarten bitte eigenständig kaufen.

FK3.882 Dr. Johann-Wolfgang
 Landsberg-Becher
10.5.25, 10 UStd.
 Sa 9-19 Uhr
 € 12,80 (erm: € 7,90)

Radreise Workshop - Planung, Technik und Inspiration für das Abenteuer auf zwei Rädern

Es ist Sommer und die Bike-Tour lockt. Aber oft fehlt dann doch noch etwas, bevor das Abenteuer losgehen kann. Die richtige Idee? Das passende Fahrrad? Wohin mit dem Gepäck? Dieser zweiteilige Workshop richtet sich an alle, die sich das Thema rund ums Radreisen erschließen möchten. Wir befassen uns in Theorie und Praxis mit allen grundlegenden Aspekten: Vorbereitung, Technik, Ausstattung, Gepäck, Routenplanung, Navigation, Verpflegung sowie Sicherheit. Im ersten Treffen lernen wir uns als Gruppe kennen und erschließen uns das Basiswissen zum Thema Radtour, Radreise, Bike-Touring, Bikepacking, Radmarathon etc. Außerdem werfen wir einen Blick auf das notwendige Material. Bringt also gern schon eure Fahrräder mit! Was kann optimiert oder getestet werden? Beim zweiten Treffen sprechen wir über die Fortschritte unserer jeweiligen Touren-Ideen, vergleichen unsere Ansätze, begutachten die Upgrades an den Fahrrädern und bauen ggf. noch das eine oder andere Teil an. Gerne kann das Rad testweise schon bepackt werden und wer mag, rollt gemeinsam ins Wochenende. Kursleiter: Golo Hennig, begeisterter Radreisender mit mehr als 20.000 geradelten km auf dem Fahrrad durch ganz Europa und Japan.

FK3.886 Golo Hennig
1.-8.3.25, 10 UStd.
 2x Sa 10-14 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 30,50 (erm: € 16,75)

Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen.





© Ebba Dangschat

FREMDSPRACHEN

**Arabisch – Chinesisch – Englisch – Französisch – Griechisch – Italienisch –
Japanisch – Katalanisch – Kurdisch – Polnisch – Russisch – Spanisch –
Türkisch – Ukrainisch – Deutsch als Zweitsprache**

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Nurten Doğan

Fremdsprachen

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1116

☎ 90298-4606

✉ nurten.dogan@ba-fk.berlin.de

Karla Grunfeld

(Integrationskurse)

Deutsch als Zweitsprache

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Wassertorstraße 4, Raum 105

☎ 221955-18

✉ karla.grunfeld@ba-fk.berlin.de

Martin Fleschenberg

(Berufssprachkurse, Elternkurse, Geflüchtetenkurse)

Deutsch als Zweitsprache

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Wassertorstraße 4, Raum 105

☎ 221955-20

✉ martin.fleschenberg@ba-fk.berlin.de

Unser Programm wird auch im laufenden Semester ständig ergänzt und erweitert.
Neue Kurse und aktuelle Hinweise finden Sie unter www.vhs-fk.de.



SPRACHEN ALS SCHLÜSSEL ZUR WELT

Unser Angebot

Die Gilberto-Bosques-Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg öffnet Ihnen im neuen Programmjahr mit über 500 Fremdsprachenkursen neue Welten. Von Arabisch bis Ukrainisch können Sie aus 14 Sprachen auf verschiedenen Niveaustufen auswählen. Wählen können Sie auch zwischen unterschiedlichen Formaten: Onlinekurs, Präsenzkurs oder eine Mischung aus beidem, Standardkurs oder Kompaktkurs, Wochenendangebote, Kurse für Frühaufsteher*innen oder für die Mittagspause ... sicher ist auch Ihr Wunschkurs dabei!

NEU: Im neuen Programmjahr bieten wir erstmalig **Griechisch** an. Neu sind auch das Präsenzangebot für Japanisch und Italienisch in der Wassertorstraße, für Arabisch und Chinesisch in der Bergmannstraße und Online-Kurdischkurse.

Individuelle und kostenlose Beratung und Einstufung

Sie haben bereits Kenntnisse in einer Fremdsprache, wissen aber nicht, welcher Kurs und welche Kursstufe zu Ihrem Sprachniveau passt? Nutzen Sie unsere kostenfreien Beratungs- und Einstufungsangebote! Unsere Kursleitenden beraten Sie vor Ort oder auch online. Die Termine finden Sie gleich zu Beginn der einzelnen Sprachangebote.

Prüfungen und telc-Sprachenzertifikate

Ein Sprachenzertifikat kann für Sie sinnvoll und hilfreich sein,

- weil Fremdsprachenkenntnisse und -nachweise im Beruf unentbehrlich sind,
- weil es ein persönlicher Erfolg ist, ein Ziel zu erreichen, und das Lernen dann mehr Spaß macht,
- zur Aufnahme eines Studiums im Ausland und als Nachweis auch im Inland für bestimmte Studiengänge.

In unseren Kursen können Sie sich auch auf Sprachprüfungen vorbereiten. Die Prüfung ist aber nicht Bestandteil des Sprachkurses. Zertifikatsprüfungen (telc-Prüfungen) nimmt das Prüfungszentrum der Berliner Volkshochschulen in folgenden Fremdsprachen ab:

Arabisch (B1), Englisch (B1/B2, B2/C1 University), Polnisch (B1/B2), Russisch (B1), Spanisch (B1) und Türkisch (B1)

NEU: Anmeldungen zu Prüfungen sind nur noch möglich, wenn in den letzten 12 Monaten ein Sprachkurs an einer vhs besucht wurde. Für Französisch, Italienisch und Portugiesisch können auf Wunsch (On-Demand) Prüfungstermine für Gruppen organisiert werden.

Niveaustufen A1 bis C2: Stufe für Stufe zum Erfolg

Unsere Kurse und Prüfungen orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen:

Kompetente Sprachverwendung	C2	Sie können praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen. Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
	C1	Sie können anspruchsvolle und längere Texte verstehen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im privaten und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen.
Selbständige Sprachverwendung	B2	Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen und auch zu Fachdiskussionen verstehen. Sie können spontan und fließend mit Muttersprachlern über private und berufliche Themen kommunizieren.
	B1	Sie können Hauptpunkte zu Themen wie Arbeit, Schule, Freizeit und Reisen verstehen und sich über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
Elementare Sprachverwendung	A2	Sie können sich in einfachen Situationen verständigen und Ausdrücke, die mit Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit und näherer Umgebung zu tun haben, verstehen. Sie können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft, Ausbildung und unmittelbare Bedürfnisse beschreiben.
	A1	Sie können alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Über das Prüfungsangebot, die Prüfungstermine und die Gebühren können Sie sich auf der Webseite der Prüfungszentrale informieren. Online-Anmeldungen sind über die Internetseite oder persönlich in den Servicestellen der 12 Berliner Volkshochschulen möglich: vhs.berlin.de/vhs/pz Für andere Sprachenzertifikate wenden Sie sich bitte an externe Anbieter*innen.



Noch Fragen?

Welcher Kurs ist der richtige für mich? Kommen Sie zu unserer kostenlosen Beratung und Einstufung, um das herauszufinden. Sie haben keine Zeit? Nutzen Sie zur ersten Orientierung das nachfolgende Kompetenzraster zur Selbsteinschätzung. Unter www.sprachtest.de können Sie den Stand Ihrer Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch überprüfen. Alternativ bieten auch Lehrbuchverlage Online-Einstufungstests zu ihren Lehrwerken an. Sie können zudem online in den jeweiligen Lehrwerks-Lektionen blättern, um einen ersten Eindruck von den Kursinhalten zu gewinnen.

Gibt es auch als Bildungszeit anerkannte Fremdsprachenkurse?

Alle Fremdsprachenkurse, die auch als Bildungszeit gebucht werden können, sind als solche gekennzeichnet. In der Regel finden diese als 5-tägige Kompaktkurse mit mindestens täglich sechs Unterrichtseinheiten statt. Einen Überblick über alle Bildungszeitangebote finden Sie auf den S. 151.

Kann ich auch mal in einen Kurs reinschnuppern? Aus organisatorischen Gründen geht das leider nicht. Nutzen Sie deshalb unsere Beratungstermine. So finden Sie den Kurs, der Ihren Sprachkenntnissen entspricht.

Muss ich das Lehrbuch für den Kurs selbst kaufen? Ja. In der Kursbeschreibung ist angegeben, ob das Lehrmaterial von der Kursleitung zur Verfügung gestellt oder ein Kursbuch eingesetzt wird. Manchmal wird das Lehrmaterial auch erst im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Kursbuch sind nicht im Kursentgelt enthalten. Es reicht aus, wenn Sie das Kursbuch erst zu Kursbeginn kaufen.

Wo findet mein Kurs statt? Die Lehrstätte und den Kursraum finden Sie in der Kursbeschreibung. Es kann auch im laufenden Kurs zu Änderungen kommen. Überprüfen Sie daher bitte vor Kursbeginn die Aushänge (Raumlisten) vor Ort.

Welche Sprache wird im Unterricht gesprochen? Die Unterrichtssprache ist die Zielsprache: Im Spanischkurs wird Spanisch, im Englischkurs Englisch gesprochen usw. In Kursen auf A-Niveau kann die Kursleitung ggf. auch Teile auf Deutsch oder Englisch erläutern.



ARABISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Arabischkurse



Arabisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Nach einem Gespräch oder Test erhalten Sie eine Empfehlung für den geeigneten Kurs. Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie etwas Zeit für die Beratung ein.

FK4.A001 Otmane Lihya
10.9.24, Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
entgeltfrei

FK4.A002 Otmane Lihya
7.1.25, Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
entgeltfrei

Otmane Lihya Studium an der Universität Mohammed V in Rabat mit License in Germanistik sowie Aufbaustudium mit Linguistik und Arabistik an der Freien Universität in Berlin. Seit 1995 Übersetzer für Deutsch, Französisch, Arabisch und Englisch. Dozent für Arabisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2000.

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch + Audio-CD, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, **Lektionen 1-3**

FK4.A101 Dorit Tzoref-Ashkenazi
19.9.-12.12.24, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A103 Magnus Zimmermann
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

FK4.A102 Dorit Tzoref-Ashkenazi
16.1.-27.3.25, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online

FK4.A105 Magnus Zimmermann
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

Arabisch A1.2

Voraussetzung: Kenntnis des arabischen Alphabets sowie erste Grundkenntnisse von ca. einem Semester bzw. der Lektionen 1-3. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch + Audio-CD, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, **Lektionen 4-6**

FK4.A123 Magnus Zimmermann
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

FK4.A124 Dorit Tzoref-Ashkenazi
16.1.-27.3.25, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A126 Dorit Tzoref-Ashkenazi
8.5.-17.7.25, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online

FK4.A125 Magnus Zimmermann
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

Arabisch A1.3

Voraussetzung: Kenntnisse des Hocharabischen von ca. zwei Trimestern bzw. der Lektionen 1-6. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch + Audio-CD, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, **Lektionen 7-8**

FK4.A133 Dorit Tzoref-Ashkenazi
19.9.-12.12.24, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A132 Dorit Tzoref-Ashkenazi
8.5.-17.7.25, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A1.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse des Hocharabischen von ca. zwei Trimestern bzw. der Lektionen 1-4. Im Kurs wird sowohl das moderne Hocharabisch als auch der ägyptische Dialekt unterrichtet. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, **Lektionen 5-6**. Salam! neu A1-A2 Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2

FK4.A131 Ina Elsagir
13.9.-29.11.24, 20 UStd.
10x Fr 17.45-19.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A1.4

Voraussetzung: Kenntnisse des Hocharabischen von ca. drei Trimestern bzw. der Lektionen 1-6. Im Kurs wird sowohl das moderne Hocharabisch als auch der ägyptische Dialekt unterrichtet. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, **Lektionen 7-8**. Salam! neu A1-A2 Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2

FK4.A141 Ina Elsagir
9.9.-25.11.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online

FK4.A143 Ina Elsagir
13.9.-29.11.24, 20 UStd.
10x Fr 19.30-21 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online

FK4.A140 Ina Elsagir
24.1.-4.4.25, 20 UStd.
10x Fr 17.45-19.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A2.1

Voraussetzung: Kenntnisse des Hocharabischen von ca. vier Trimestern bzw. der Lektionen 1-8. Im Kurs wird sowohl das moderne Hocharabisch als auch der ägyptische Dialekt unterrichtet. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, **Lektionen 9-10**. Salam! neu A1-A2 Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2

FK4.A201 Ina Elsagir
9.9.-25.11.24, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A200 Ina Elsagir
20.1.-31.3.25, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online

FK4.A204 Ina Elsagir
24.1.-4.4.25, 20 UStd.
10x Fr 19.30-21 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online

FK4.A202 Ina Elsagir
9.5.-18.7.25, 20 UStd.
10x Fr 17.45-19.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A2.2

Voraussetzung: Kenntnisse des Hocharabischen von ca. fünf Trimestern bzw. der Lektionen 1-10. Im Kurs wird sowohl das moderne Hocharabisch als auch der ägyptische Dialekt unterrichtet. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, **Lektionen 11-12**. Salam! neu A1-A2 Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2

FK4.A222 Ina Elsagir
20.1.-31.3.25, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A220 Ina Elsagir
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online
FK4.A224 Ina Elsagir
9.5.-18.7.25, 20 UStd.
10x Fr 19.30-21 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A2.3

Voraussetzung: Kenntnisse des Hocharabischen von ca. sechs Trimestern bzw. der Lektionen 1-12. Im Kurs wird sowohl das moderne Hocharabisch als auch der ägyptische Dialekt unterrichtet. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, **Lektionen 13-14**. Salam! neu A1-A2 Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528836-2

FK4.A230 Ina Elsagir
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch B1.1

Voraussetzung: Abgeschlossene Kompetenzstufe A2. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden an das Schreiben verschiedener Textarten herangeführt, so u.a. biografische Texte, formelle Briefe, Beschwerden und Anzeigen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A301 Otmane Lihya
20.9.-13.12.24, 20 UStd.
10x Fr 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch B1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse Niveaustufe B1.1. Übungen für das Führen von Gesprächen über verschiedene Alltagssituationen durch intensive Wortschatzarbeit. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A320 Otmane Lihya
17.1.-28.3.25, 20 UStd.
10x Fr 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch B1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse Niveaustufe B1.2. Übungen für das Führen von Gesprächen über verschiedene Alltagssituationen durch intensive Wortschatzarbeit. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A330 Otmane Lihya
9.5.-18.7.25, 20 UStd.
10x Fr 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch C1 Lektüre literarischer Texte

Hören, Lesen und Übersetzen von marokkanischen Märchen und Texten aus der Gegenwartsliteratur sowie Grammatik- und Stilistikübungen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A501 Otmane Lihya
21.9.-7.12.24, 20 UStd.
10x Sa 14.30-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A502 Otmane Lihya
18.1.-5.4.25, 20 UStd.
10x Sa 14.30-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A504 Otmane Lihya
10.5.-12.7.25, 20 UStd.
10x Sa 14.30-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch C2 Übersetzungstraining: Arabisch-Deutsch/Deutsch-Arabisch Vorbereitung auf die Staatliche Prüfung für Übersetzer*innen

Vorkenntnisse: Kompetenzstufe C2. Im Kurs wird mit der Übersetzung von Presse- und Fachtexten die sichere Sprachbeherrschung geübt inkl. Grammatik, Lexik, Idiomatik, Stilistik, Orthographie. Zudem erfolgt die Vermittlung von Wissen über die Techniken und Hilfsmittel des Übersetzens. Geübt werden Stegreifübersetzungen von Texten allgemeinen Inhalts bzw. eines Fachgebiets. Landeskundliche Gegenwartsfragen zu politischen Ereignissen, wirtschaftlichen Problemen und kulturellen Besonderheiten werden diskutiert. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Die Teilnahme am Kurs ist auch für nicht unmittelbar an der Prüfung Interessierte möglich. Informationen zur Prüfung: Staatliches Prüfungsamt für Übersetzer, Bernhard-Weiß-Straße 6, 10278 Berlin, Tel.: 90227-5266, <https://www.berlin.de/sen/bjf/service/pruefungsamt-fuer-uebersetzer/>

FK4.A602 Otmane Lihya
8.2.-3.5.25, 48 UStd.
12x Sa 10-13.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 156,60 (erm: € 82,20)

CHINESISCH**Hier finden Sie alle aktuellen Chinesischkurse****Chinesisch A1.1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einführung in die chinesische Sprache (Hochchinesisch)

Mit Hilfe der Hanyu-Pinyin-Umschrift (in lateinischen Buchstaben) üben Sie die Aussprache einfacher Wörter und Sätze sowie die Konversation in typischen Alltagssituationen. Zudem werden Sie an das Lesen und Schreiben der chinesischen

Schriftzeichen herangeführt. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 1-3

FK4.C100 Bingying Sun-Liebke
14.2.-28.3.25, 21 UStd.
7x Fr 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch A1.1 Plus für Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die chinesische Sprache (Hochchinesisch) wünschen. Mit Hilfe einer speziell für den Lernzweck entwickelten Basissyntax und einem Grundwortschatz lernen die Teilnehmenden in nur fünf Tagen zu folgenden Themen praktisch und effektiv zu kommunizieren: Begrüßung, Vorstellung, Zahlen, Datum, Währung, Essen und Einkaufen. Dabei werden auch die Kultur und Geschichte dieser Themen behandelt. Neben der Aussprache in Hochchinesisch lernen die Teilnehmenden auch effiziente Methoden zum Erwerb der chinesischen Schriftzeichen. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett- Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 1-3 sowie ausgewählte Elemente aus den Lektionen 4-6

FK4.C105 Bingying Sun-Liebke
21.-25.10.24, 30 UStd.
Mo-Fr 10-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Chinesisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. einem Trimester bzw. A1.1

In diesem Kurs üben Sie die Aussprache einfacher Wörter und Sätze sowie die Konversation in typischen Alltagssituationen. Sie lernen und beherrschen weitere chinesische Schriftzeichen. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett- Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 4-6

FK4.C121 Bingying Sun-Liebke
24.9.-10.12.24, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.C120 Bingying Sun-Liebke
9.5.-27.6.25, 21 UStd.
7x Fr 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2

Sie üben intensiv die Schriftzeichen und die korrekte Aussprache. Mit einfachen Aussage- und Fragesätzen verständigen Sie sich in typischen Alltagssituationen zu Themen wie z. B. Familie und Beruf, Einkaufen, Wegbeschreibungen. Ergänzt wird der Kurs mit Themen zur Landeskunde und zu typischen Sozialcodes. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett- Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 7-9

FK4.C131 Bingying Sun-Liebke
11.10.-6.12.24, 21 UStd.
7x Fr 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 70,20 (erm: € 37,65)

FK4.C130 Bingying Sun-Liebke
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Chinesisch A2.1

Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. drei Trimestern bzw. A1.3

In diesem Kurs werden Ihre Sprachkompetenzen in Bezug auf Alltagsthemen mit Hilfe spezieller Syntaxregeln erweitert. Sie erwerben detaillierte Äußerungsmöglichkeiten und erweitern Ihren Wortschatz. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett- Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 10-12

FK4.C200 Bingying Sun-Liebke
1.4.-24.6.25, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.C201 Bingying Sun-Liebke
10.10.-5.12.24, 21 UStd.
7x Do 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch A2.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse von A2.1. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett- Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 13-14

FK4.C220 Bingying Sun-Liebke
13.2.-27.3.25, 21 UStd.
7x Do 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse von A2.2. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett- Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 15-16

FK4.C230 Bingying Sun-Liebke
8.5.-26.6.25, 21 UStd.
7x Do 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch B1.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse durch syntaktische und semantische Anwendungen und trainieren verstärkt das Standard-Hochchinesisch. Lehrmaterial: „So lernt man Chinesisch“, Lektionen 1-3, Autor: Huiqin Mao, A4: 244 Seiten, mit CD incl. MP3-CD, Eigenverlag Huiqin Mao, ISBN: 978-3-00-054850-5

FK4.C301 Bingying Sun-Liebke
28.10.-9.12.24, 21 UStd.
7x Mo 18-20.30 Uhr
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch B1.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.1. Lehrmaterial: „So lernt man Chinesisch“, Lektionen 4-6. Autor: Huiqin Mao, A4: 244 Seiten, mit CD incl. MP3-CD. Eigenverlag Huiqin Mao, ISBN: 978-3-00-054850-5

FK4.C320 Bingying Sun-Liebke
10.2.-24.3.25, 21 UStd.
7x Mo 18-20.30 Uhr
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch B1.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.2. Lehrmaterial: „So lernt man Chinesisch“, Lektionen 7-9. Autor: Huiqin Mao, A4: 244 Seiten, mit CD incl. MP3-CD, Eigenverlag Huiqin Mao, ISBN: 978-3-00-054850-5

FK4.C330 Bingying Sun-Liebke
5.5.-23.6.25, 21 UStd.
7x Mo 18-20.30 Uhr
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch B2 Aufbau komplex mit Konversation

Voraussetzung: Vorkenntnisse B2-Niveau/HSK 3. In dem Aufbaukurs für die Niveaustufe B werden die Syntax und der Wortschatz der chinesischen Sprache erweitert, um das Standardniveau HSK III zu sichern. Zudem werden durch intensive Sprechübungen und themenorientierte Kommunikationen die praktische Sprachkompetenz in Chinesisch gefördert, wobei die Aussprache (Standard-Hochchinesisch) Schwerpunkt des Trainings ist. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.C401 Bingying Sun-Liebke
24.9.-10.12.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.C400 Bingying Sun-Liebke
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.C402 Bingying Sun-Liebke
1.4.-24.6.25, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

ENGLISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Englischkurse



Englisch Beratung + Einstufung (Präsenz)

Im persönlichen Gespräch können Sie Ihre Vorkenntnisse einstufen lassen. Nutzen Sie die Möglichkeit der individuellen Beratung zu unseren Kursen, damit Sie aus der Vielzahl der Angebote den optimalen Kurs für sich finden. Unter www.cornelsen.de/sprachtest oder www.sprachtest.de können Sie jederzeit Ihre Englischkenntnisse kostenfrei online testen und Ihre Kompetenzstufe ermitteln. Bitte bringen Sie ggf. Ihr Testergebnis zur Kursberatung mit und planen Sie etwas Zeit ein. **Die Beratung ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung.**

FK4.E001 Charis Moore
3.9., 10.9., 5.11., 3.12.24
Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

FK4.E002 Charis Moore
7.1., 11.2., 18.3.25
Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

Englisch Beratung + Einstufung (online)

Das Beratungsgespräch erfolgt online im Videokonferenzsystem Zoom X, wozu eine vorherige Anmeldung nicht erforderlich ist. Bitte planen Sie etwas Zeit ein.

Die Beratung ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung.

Link zur Beratung: <https://vhs.link/ZgBYFX>

FK4.E003 Ramelle Barber-Meyer
Do 5.9.24, 18-20 Uhr

FK4.E005 Ramelle Barber-Meyer
Do 14.11.24, 18-20 Uhr

FK4.E007 Ramelle Barber-Meyer
Do 5.12.24, 18-20 Uhr

FK4.E004 Ramelle Barber-Meyer
Do 9.1.25, 18-20 Uhr

FK4.E006 Ramelle Barber-Meyer
Do 20.2.25, 18-20 Uhr

FK4.E008 Ramelle Barber-Meyer
Do 3.4.25, 18-20 Uhr

Charis Moore Studium der Nordamerikanistik und Theaterwissenschaft (Schwerpunkt Film) an der Freien Universität Berlin mit dem Abschluss Magistra Artium. Seit 1989 Text- und Simultan-Übersetzungen sowie Beratung. Unterrichtet Englisch Konversations- und Aufbaukurse mit Erfahrung in den Kompetenzstufen A1-C1 und ist lizenzierte telc-Prüferin. Dozentin für Englisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2007.

Ramelle Barber-Meyer Studium an der University of London mit dem Abschluss Bachelor of Arts für Englische Literatur. Ist lizenzierte TOEIC-Prüferin und unterrichtet seit 1996 an Berliner Volkshochschulen Englischkurse in allen Kompetenzstufen. Dozentin für Englisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2005.

Englisch A1 kompakt: TEIL 3-5

Englisch A1 kompakt für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.2), die schnell vorwärtskommen wollen. Lehr- und Arbeitsbuch: Headway English A1, Student's Book Pack with Audio and Video, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474123-1. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

TEIL 3: Unit 7-9

FK4.E133 Peter J. Luecke-Degrout
10.9.-10.10.24, 32 UStd.
4x Di/Do 18-21.15 Uhr
€ 105,40 (erm: € 55,80)

TEIL 4: Unit 10-12

FK4.E141 Peter J. Luecke-Degrout
15.10.-21.11.24, 32 UStd.
4x Di/Do 18-21.15 Uhr
€ 105,40 (erm: € 55,80)

TEIL 5: Unit 13-14

FK4.E151 Peter J. Luecke-Degrout
26.11.-12.12.24, 24 UStd.
3x Di/Do 18-21.15 Uhr
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Englisch A1 Auffrischung und Vertiefung

Für Teilnehmende, die bereits erste Englischkenntnisse erworben haben, auch wenn dies bereits länger zurückliegt. In typischen Gesprächssituationen trainieren Sie mit dem relevanten Wortschatz die Basiskenntnisse und Grammatik der A1-Stufe wie Aussage- und Fragesätze der Gegenwart, Vergangenheit und deren Verlaufsformen. Der Kurs ist nicht für absolute Anfänger*innen geeignet, sondern möchte Kenntnisse der A1-Stufe aktivieren und auffrischen. Lehrmaterial von der Kursleitung. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 67,00 € (erm: 36,00 €).**

FK4.E153 Charis Moore
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr

FK4.E130 Charis Moore
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr

FK4.E132 Charis Moore
29.4.-8.7.25, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr

Englisch A1 Auffrischung kompakt

Sommerkurs für Urlaub und Alltag

Der Kurs bietet Ihnen eine kompakte Auffrischung verschütteter Schulkenntnisse. Die Teilnehmenden wiederholen wichtiges Vokabular für Alltag und Reisen. Fragebildung und Satzstellung sowie Gegenwart und Vergangenheit werden in einfachen Übungen angewandt und gefestigt. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.E150 Wolf Böttcher
23.6.-24.7.25, 30 UStd.
5x Mo/Do 18.30-21 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Englisch A2 kompakt: Teil 1-4

Englisch A2 kompakt für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1, die schnell vorwärtskommen wollen. Lehr- und Arbeitsbuch: Headway English A2, Student's Book Pack with Audio and Video, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 105,40 € (erm: 55,80 €).**

TEIL 1: Unit 1-3

FK4.E200 Peter J. Luecke-Degrout
7.-30.1.25, 32 UStd.
4x Di/Do 18-21.15 Uhr

TEIL 2: Unit 4-6

FK4.E202 Peter J. Luecke-Degrout
11.2.-6.3.25, 32 UStd.
4x Di/Do 18-21.15 Uhr

TEIL 3: Unit 7-9

FK4.E204 Peter J. Luecke-Degrout
11.3.-3.4.25, 32 UStd.
4x Di/Do 18-21.15 Uhr

TEIL 4: Unit 10-12

FK4.E206 Peter J. Luecke-Degrout
8.4.-20.5.25, 32 UStd.
4x Di/Do 18-21.15 Uhr

Englisch A2 für den Beruf (Bildungszeit)

Voraussetzung: Vorkenntnisse Niveau Ende A1/Anfang A2. Der Kurs fördert die interkulturelle Kommunikation der Teilnehmenden im Kontext der Arbeitswelt verbunden mit schnellem Sprecherfolg. Typische Berufssituationen werden praxis- und handlungsorientiert geübt: Begrüßung und Betreuung von Geschäftspartner*innen, Telefonate, Terminabsprachen, am Flughafen, im Hotel, im Restaurant, Firmenbesuche sowie Verstehen und Formulieren einfacher geschäftlicher Briefe/Mails. Themengebunden erfolgt die Wiederholung und Erweiterung wichtiger Grammatikstrukturen. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.E220 Lito Parker
12.-16.5.25, 30 UStd.
Mo-Fr 9-14 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Englisch A2 Konversation mit Muße & Grammatik

Voraussetzung: Vorkenntnisse Kompetenzstufe Ende A1 bzw. Anfang A2 erforderlich. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in entspannter Atmosphäre vor allem sprechen möchten und dabei ihren Wortschatz erweitern und Schwerpunkte der Grammatik, wie die Anwendung der Verlaufsform, das Passiv und das Present Perfect, vertiefend behandeln wollen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 99,00 € (erm: 52,50 €).**

FK4.E223 Charis Moore
16.9.-2.12.24, 30 UStd.
10x Mo 15.30-18 Uhr

FK4.E222 Charis Moore
13.1.-24.3.25, 30 UStd.
10x Mo 15.30-18 Uhr

FK4.E224 Charis Moore
28.4.-7.7.25, 30 UStd.
10x Mo 15.30-18 Uhr

Englisch A2.3 step-by-step

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.2. Im Kurs werden in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die bereits erworbenen Basiskenntnisse in Englisch weiterentwickelt. Sie lernen, sich in typischen Situationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen. Kursinhalte: über Haustiere sprechen, Fragen zu Zukunftsplänen stellen und beantworten und dabei ‚be+going to‘ verwenden, Urlaub und Urlaubsaktivitäten beschreiben, zustimmen und widersprechen, Dinge vergleichen. Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5

FK4.E231 Carol McGuigan
19.9.-12.12.24, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch A2.4 step-by-step

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.3. Kursinhalte: Wohnung beschreiben, nach touristischen Informationen und Preisen fragen, Orte und öffentliche Plätze in einer Stadt beschreiben, über Vor- und Nachteile sprechen, sagen können, seit wann man, wo wohnt oder arbeitet; Verben mit Gerundien und Verben mit Infinitiven verwenden. Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5

FK4.E240 Carol McGuigan
16.1.-27.3.25, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch A2.5 step-by-step

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.4. Kursinhalte: auf gute und schlechte Nachrichten reagieren, das Present Perfect verwenden, um zu beschreiben, was man gerade getan hat, E-Mails und Nachrichten schreiben, um Hilfe bitten, Vorschläge machen, Verwendung von ‚can‘ und ‚be able to‘. Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5

FK4.E252 Carol McGuigan
8.5.-17.7.25, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch A2.4 step-by-step

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.3. Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre die elementare Sprachverwendung in Englisch weiterentwickelt. Besonders gefördert werden Sprechen, Lesen, Hören und Verstehen einfacher Informationen und Texte aus dem Alltag. Die Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik ermöglicht eine Verständigung in routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten mit einfachen sprachlichen Mitteln. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.E241 Christopher McLarren
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 17.30-19 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch A2.5 step-by-step

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.4. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.E250 Christopher McLarren
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 17.30-19 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch A2.6 step-by-step

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.5. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.E260 Christopher McLarren
29.4.-8.7.25, 20 UStd.
10x Di 17.30-19 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B1 kompakt: Teil 3 und 4, Teil 1 und 2

Englisch B1 kompakt für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2, die schnell vorwärtskommen wollen. Lehr- und Arbeitsbuch: Headway English B1, Student's Book Pack with Audio and Video, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2 **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

TEIL 3: Unit 7-9
FK4.E331 Peter James Luyt
23.9.-16.10.24, 32 UStd.
4x Mo/Mi, 18-21.15 Uhr
€ 105,40 (erm: € 55,80)

TEIL 4: Unit 10-12
FK4.E335 Peter James Luyt
11.11.-4.12.24, 32 UStd.
4x Mo/Mi, 18-21.15 Uhr
€ 105,40 (erm: € 55,80)

TEIL 1: Unit 1-3
FK4.E300 Peter J. Luecke-Degrout
22.5.-24.6.25, 32 UStd.
4x Do/Di 18-21.15 Uhr
€ 105,40 (erm: € 55,80)

TEIL 2: Unit 4-5
FK4.E302 Peter J. Luecke-Degrout
26.6.-15.7.25, 24 UStd.
3x Do/Di 18-21.15 Uhr
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Englisch B1 Konversation & Grammatik

Speaking practice on various topics, role plays, pair exercises, group work, listening practice with a bit of grammar. For students at intermediate level B1. Course material will be announced when the course begins. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 67,00 € (erm: 36,00 €).**

FK4.E327 Judith Wickström-Haber
19.9.-12.12.24, 20 UStd.
10x Do 9-10.30 Uhr

FK4.E328 Judith Wickström-Haber
16.1.-27.3.25, 20 UStd.
10x Do 9-10.30 Uhr

FK4.E330 Judith Wickström-Haber
8.5.-17.7.25, 20 UStd.
10x Do 9-10.30 Uhr

Englisch B1+ mit Muße**Vormittagskurs. Für Teilnehmende mit B1-Vorkenntnissen**

Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die selbstständige Sprachverwendung in den Kompetenzen Lesen, Hören und Sprechen umfassend und vertiefend weiterentwickelt. Wortschatz und Grammatik werden vor allem durch Konversation und themenzentrierte Interaktion erweitert. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 99,00 € (erm: 52,50 €).

FK4.E333 Charis Moore
19.9.-12.12.24, 30 UStd.
10x Do 9.30-12 Uhr

FK4.E332 Charis Moore
16.1.-27.3.25, 30 UStd.
10x Do 9.30-12 Uhr

FK4.E334 Charis Moore
8.5.-17.7.25, 30 UStd.
10x Do 9.30-12 Uhr

Englisch B1+ Konversation & Grammatik

Speaking practice on various topics, role plays, pair exercises, group work, listening practice with a bit of grammar. For students at intermediate level B1 plus. Course material will be announced when the course begins.

Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 67,00 € (erm: 36,00 €).

FK4.E341 Ramelle Barber-Meyer
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 10-11.30 Uhr

FK4.E340 Ramelle Barber-Meyer
21.1.-1.4.25, 20 UStd.
10x Di 10-11.30 Uhr

FK4.E342 Ramelle Barber-Meyer
29.4.-8.7.25, 20 UStd.
10x Di 10-11.30 Uhr

Englisch B1+ Konversation & Grammatik

Speaking practice on various topics, role plays, pair exercises, group work, listening practice with a bit of grammar. For students at intermediate level B1 plus. Course material will be announced when the course begins.

Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 67,00 € (erm: 36,00 €).

FK4.E343 Ramelle Barber-Meyer
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 12-13.30 Uhr

FK4.E344 Ramelle Barber-Meyer
21.1.-1.4.25, 20 UStd.
10x Di 12-13.30 Uhr

FK4.E346 Ramelle Barber-Meyer
29.4.-8.7.25, 20 UStd.
10x Di 12-13.30 Uhr

Englisch B1+ (Teil 1)

For participants with previous knowledge of the completed level B1.4

In this course the elementary use of English is further developed in a relaxed and enjoyable atmosphere. Special emphasis is placed on speaking, reading, listening and understanding simple information and texts from everyday life. The expansion of vocabulary and grammar makes it possible to communicate in routine situations about familiar topics and activities using simple linguistic means. During the course we will develop the ability to:

i) express quantities while talking about food and dining out.

ii) discuss our plans for the future with advanced verb patterns and correct tenses

iii) describe and compare people we know and places we have visited

Amongst other materials, we will be using English Unlimited B1+Intermediate, Cambridge, ISBN: 978-3-12-53915-0

FK4.E351 Peter James Luyt
24.9.-10.12.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B1+ (Teil 2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Stufe B1 plus, Teil 1
s.o.

FK4.E352 Peter James Luyt
14.1.-25.3.25, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B1+ (Teil 3)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Stufe B1 plus, Teil 2
s.o.

FK4.E354 Peter James Luyt
29.4.-8.7.25, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B2 für den Beruf (Bildungszeit)

In international business situations the importance of being able to present ideas and negotiate in the English language is becoming more important. This compact seminar offers you the chance to learn and practise these key communication skills in realistic business simulations. For students at upper-intermediate level B2. Course material will be provided by the teacher.

FK4.E400 Lito Parker
2.-6.6.25, 30 UStd.

Mo-Fr 9-14 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Englisch B2 kompakt: Teil 1-4

Englisch B2 kompakt für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1, die schnell vorwärtskommen wollen. Teaching and learning material: Headway Upper Intermediate, 5th edition by Liz and John Soars, Oxford University Press, 2019. ISBN: 978-0-19-483892-4. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 105,40 € (erm: 55,80 €).**

TEIL 1

FK4.E402 Peter James Luyt
20.1.-19.2.25, 32 UStd.
4x Mo/Mi 18-21.15 Uhr

TEIL 2

FK4.E404 Peter James Luyt
3.-26.3.25, 32 UStd.
4x Mo/Mi 18-21.15 Uhr

TEIL 3

FK4.E406 Peter James Luyt
28.4.-21.5.25, 32 UStd.
4x Mo/Mi 18-21.15 Uhr

TEIL 4

FK4.E408 Peter James Luyt
26.5.-25.6.25, 32 UStd.
4x Mo/Mi 18-21.15 Uhr

Englisch B2 Konversation & Grammatik

A course for students with a good grasp of English at the upper-intermediate level B2. With special focus on the course members' topical interests and needs this course is also fitting for those who would like to reflect on language as such and boost a more academic approach to the everyday. Lehrmaterial von der Kursleitung.

Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 67,00 € (erm: 36,00 €).

FK4.E411 Charis Moore
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 18.30-20 Uhr

FK4.E410 Charis Moore
13.1.-24.3.25, 20 UStd.
10x Mo 18.30-20 Uhr

FK4.E412 Charis Moore
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
10x Mo 18.30-20 Uhr

Englisch B2 Konversation & Grammatik

Do you want to speak English in a lively, open and interesting class? Would you like to work on your grammar at the same time, and immediately integrate what you learn into stimulating conversation? If so, this is the right class for you. Speaking time is maximised, topics are varied and tailored to the group. For students at intermediate level B2. Course material will be announced when the course begins.

Die Kurse finden jeweils in der VHS, Wassertorstraße 4 statt und kosten 67,00 € (erm: 36,00 €).

FK4.E415 Richard Neal
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr

FK4.E416 Richard Neal
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr

FK4.E418 Richard Neal
30.4.-2.7.25, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr

Englisch B2.1 step-by-step

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen B1-Niveaustufe
Das erwartet Sie im Kurs: Vertiefung der Sprachkenntnisse in den Bereichen Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen; Zeitformen wiederholen, Frageformen üben, Bewerbungen schreiben, vergangene Lebensumstände beschreiben, Anekdoten mitteilen und darauf reagieren, lebendige und unterhaltsame Diskussionen in der Kursgruppe. Lehrbuch: On Point B2, Upper Intermediate English, Delta Publishing, Klett, 2021. ISBN 978-3-12-501275-2

FK4.E401 Carol McGuigan
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B2.2 step-by-step

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.1.
Lehrbuch: On Point B2, Upper Intermediate English, Delta Publishing, Klett, 2021. ISBN 978-3-12-501275-2

FK4.E420 Carol McGuigan
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B2.3 step-by-step

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.2.
Lehrbuch: On Point B2, Upper Intermediate English, Delta Publishing, Klett, 2021. ISBN 978-3-12-501275-2

FK4.E430 Carol McGuigan
30.4.-2.7.25, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B2+ TOEFL preparatory course

The TOEFL-Test of English as a Foreign Language - is required for admission to universities in the USA and other English-speaking countries. In a comfortable yet challenging atmosphere, this course will give you focused practice in the speaking, listening, reading and writing skills needed for success on the new TOEFL iBT (Internet-Based Test). Through the course you will also gain familiarity with the format and procedures of the TOEFL iBT. Not least, you will have the opportunity to improve your general English speaking fluency and confidence. For students at upper-intermediate level B2. Teaching material: Preparation Course for the TOEFL iBT Test, 3rd Edition, Longman, ISBN-13: 978-0-13-324802-9.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst zum Kursbeginn, da kurzfristige Änderungen nicht ausgeschlossen sind. Weitere Informationen zum TOEFL Test unter www.toefl.org, www.gls-sprachenzentrum.de und www.language-testing-service.de.

Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 118,20 € (erm: 62,40 €).

FK4.E442 Lito Parker
15.2.-29.3.25, 36 UStd.
6x Sa 9.30-14.45 Uhr

FK4.E444 Lito Parker
3.5.-7.6.25, 36 UStd.
6x Sa 9.30-14.45 Uhr

Englisch B2.6 step-by-step

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.5.
Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die selbstständige Sprachverwendung in den Kompetenzen Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen umfassend und vertieft weiterentwickelt. Wortschatz und Grammatik werden erweitert und in vertrauten privaten und beruflichen Alltagssituationen angewandt. Konversation und themenzentrierte Interaktion dienen dazu, die eigene Meinung zu formulieren. Lehrbuch: English Unlimited B2, Coursebook with-Portfolio DVD-ROM + 3 Audio CDs, Cambridge University Press/Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539909-9

FK4.E461 Richard Neal
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B2.7 step-by-step

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.6.
Lehrbuch: English Unlimited B2, Coursebook with-Portfolio DVD-ROM + 3 Audio CDs, Cambridge University Press/Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539909-9

FK4.E470 Richard Neal
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B2.8 step-by-step

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.7.
Lehrbuch: English Unlimited B2, Coursebook with-Portfolio DVD-ROM + 3 Audio CDs, Cambridge University Press/Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539909-9

FK4.E480 Richard Neal
30.4.-2.7.25, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch C1 Konversation & Grammatik

For students at advanced level C1. A lovely way of learning to hold a conversation about people, future events, the environment, food, health, money, transport, education, social life, technology and the world of work. Course material will be announced when the course begins.

Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 67,00 € (erm: 36,00 €).

FK4.E505 Christopher McLaren
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 19.15-20.45 Uhr

FK4.E502 Christopher McLaren
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 19.15-20.45 Uhr

FK4.E504 Christopher McLaren
29.4.-8.7.25, 20 UStd.
10x Di 19.15-20.45 Uhr

Englisch C1 für den Beruf (Onlinekurs)

Practical Business English

Whereas the B2 course has a strong focus on improving written skills, this C1 Business English course is centered around developing interpersonal skills and helping you to feel more comfortable and confident in using English at work. We will cover such areas as networking, negotiating, participating in meetings, debating, and giving presentations. Be prepared to have fun while improving your fluency from home! Course material will be provided by the teacher.

Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 79,80 € (erm: 42,60 €).

FK4.E507 Maya Pressnall
8.10.-10.12.24, 24 UStd.
8x Di 19-21.30 Uhr

FK4.E508 Maya Pressnall
21.1.-18.3.25, 24 UStd.
8x Di 19-21.30 Uhr

FK4.E510 Maya Pressnall
1.4.-3.6.25, 24 UStd.
8x Di 19-21.30 Uhr

FRANZÖSISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Französischkurse



Französisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Nach einem Gespräch oder Test erhalten Sie eine Empfehlung für den geeigneten Kurs. Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.F001 Isabelle Bruniquet

10.9.24, Di 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37
entgeltfrei

FK4.F002 Isabelle Bruniquet

7.1.25, Di 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37
entgeltfrei

Isabelle Bruniquet Studium an der Université de la Réunion sowie Université Paul Valéry in Montpellier mit dem Abschluss DEA/Master 2 für Sprach-, Literatur- und Kulturwissenschaft. Seit 1989 Französischunterricht an Grund-, Ober- oder Hochschulen in Bamberg, Zwickau und Berlin sowie seit 2018 selbständige Kulturreferentin mit Schwerpunkt Afrika, Frauen- und Kinderrechte. Dozentin für Französisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2018.

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lehrmaterial: Recontres en français A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8, Lektionen 1-3

FK4.F103 Mélinée Benamou

16.9.-2.12.24, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Basierend auf einfachen Situationen werden erste Gespräche auf Französisch geführt: sich kennenlernen, etwas trinken gehen und bezahlen, Unterkunft reservieren und einchecken, über sich selbst, seine Vorlieben und Freizeitaktivitäten sprechen. Grammatik, Aussprache Vokabeln, Landeskunde zu Frankreich und Interkulturelles werden peu à peu eingeführt und geübt. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.F107 Isabelle Bruniquet

18.9.-4.12.24, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 1-2

FK4.F105 Etienne Legraverend

19.9.-12.12.24, 20 UStd.

10x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F101 Marion Maurin

24.9.-10.12.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.1 kompakt

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 1-2

FK4.F111 Nicole Fallet, Gabriel Reviron

16.9.-2.10.24, 18 UStd.

3x Mo/Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 60,60 (erm: € 32,70)

FK4.F106 Nicole Fallet, Gabriel Reviron

13.-29.1.25, 18 UStd.

3x Mo/Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 60,60 (erm: € 32,70)

Französisch A1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kursinhalte: sich begrüßen, vorstellen und verabschieden, Zahlen 1-100, nach dem Namen und der Herkunft fragen und darauf antworten, nach dem Befinden fragen und reagieren, nach der Schreibweise fragen, buchstabieren, nach dem Wohnort fragen, sagen, welche Sprachen man spricht, nach der Telefonnummer und E-Mail-Adresse fragen und darauf antworten, über Beruf und Arbeit sprechen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.F102 Naoual Belakhdar

29.4.-1.7.25, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.1 für Alltag, Beruf und Schule (Bildungszeit)

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die französische Sprache wünschen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag, Schule und Beruf. Besonders geeignet auch für Arbeitnehmer*innen in Dienstleistungsbranchen, wie Hotel, Gastronomie, Verkehr, Handel, Tourismus sowie Öffentlicher Dienst. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.F114 Marion Maurin

3.-7.2.25, 30 UStd.

Mo-Fr 9-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.F108 Nicole Fallet

7.-11.7.25, 30 UStd.

Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Französisch A1.1 Sommerkurs

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 1-2. Dieser Kurs findet ausschließlich in Präsenz statt.

FK4.F112 Nicole Fallet

7.-21.7.25, 20 UStd.

3x Mo/2x Mi 17-20.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.2

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.1

Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 3-5

FK4.F122 Marion Maurin

14.1.-25.3.25, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F120 Etienne Legraverend

16.1.-27.3.25, 20 UStd.

10x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.2 kompakt

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs, Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.1

Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 3-5. Kursinhalte: eine Stadt beschreiben, Gefallen/Missfallen äußern, Entfernungen angeben, Zahlen ab 100, fragen, wo sich etwas befindet, nach dem Weg fragen, Wegbeschreibung zu Fuß und mit Verkehrsmitteln, Einkaufen, Verpackungs- und Mengenangaben, nach dem Preis fragen, Geschäfte und Produkte, Uhrzeiten und Wochentage angeben

FK4.F121 Nicole Fallet, Gabriel Reviron

7.10.-6.11.24, 18 UStd.

3x Mo/Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 60,60 (erm: € 32,70)

FK4.F126 Nicole Fallet, Gabriel Reviron

10.-26.2.25, 18 UStd.

3x Mo/Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 60,60 (erm: € 32,70)

Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1 bzw. Lektionen 1-3

Lehrmaterial: *Recontres en français A1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8, Lektionen 4-6

FK4.F124 Mélinée Benamou

13.1.-24.3.25, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1. Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.F123 Isabelle Bruniquet

17.9.-3.12.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F116 Isabelle Bruniquet

15.1.-26.3.25, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.3

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.2

Lehrmaterial: *Voyages neu A1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 6-8

FK4.F134 Marion Maurin

29.4.-1.7.25, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F130 Etienne Legraverend

8.5.-17.7.25, 20 UStd.

10x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.3 kompakt

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.2

Lehrmaterial: *Voyages neu A1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 6-8

FK4.F135 Nicole Fallet, Gabriel Reviron

11.-27.11.24, 18 UStd.

3x Mo/Mi, 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 60,60 (erm: € 32,70)

FK4.F138 Nicole Fallet, Gabriel Reviron

3.-19.3.25, 18 UStd.

3x Mo/Mi, 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 60,60 (erm: € 32,70)

Französisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.2 bzw. Lektionen 1-6

Lehrmaterial: *Recontres en français A1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8, Lektionen 7-9

FK4.F132 Mélinée Benamou

28.4.-7.7.25, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.3

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.2. Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.F128 Isabelle Bruniquet

14.1.-25.3.25, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F136 Isabelle Bruniquet

30.4.-2.7.25, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.4

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.3

Lehrmaterial: *Voyages neu A1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 9-12

FK4.F144 Nicole Fallet

28.4.-2.6.25, 18 UStd.

6x Mo 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 60,60 (erm: € 32,70)

Französisch A1.4 kompakt

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.3. Lehrmaterial: *Voyages neu A1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 9-12

FK4.F147 Nicole Fallet, Gabriel Reviron

2.-13.12.24, 18 UStd.

2x Mo/Mi/Fr 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 60,60 (erm: € 32,70)

Französisch A1.4

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.3. Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.F140 Isabelle Bruniquet

29.4.-1.7.25, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.1

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1. Lehrmaterial: *Voyages neu A2*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6, Lektionen 1-3

FK4.F205 Nicole Fallet

18.9.-4.12.24, 20 UStd.

10x Mi 19.30-21 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.1

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.F203 Isabelle Bruniquet

17.9.-3.12.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.1. Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.F220 Isabelle Bruniquet

14.1.-25.3.25, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.1. Lehrmaterial: *Rencontres en français A2*, Französisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos. ISBN 978-3-12-529648-0, Lektionen 4-6

FK4.F221 Mélinée Benamou

18.9.-4.12.24, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.1. Lehrmaterial: *Voyages neu A2*, Klett Verlag, ISBN 3-12-529422-6, Lektionen 4-6

FK4.F222 Nicole Fallet

15.1.-26.3.25, 20 UStd.

10x Mi 19.30-21 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2. Lehrmaterial: *Rencontres en français A2*, Französisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos. ISBN 978-3-12-529648-0, Lektionen 7-9

FK4.F230 Mélinée Benamou

22.1.-2.4.25, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.3

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang der Kompetenzstufe A2.2. Lehrmaterial: *Voyages neu A2*, Klett Verlag, ISBN 3-12-529422-6, Lektionen 7-9

FK4.F234 Nicole Fallet

30.4.-2.7.25, 20 UStd.

10x Mi 19.30-21 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.3

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang der Kompetenzstufe A2.2. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

FK4.F232 Isabelle Bruniquet
29.4.-1.7.25, 20 UStd.
 10x Di 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang der Kompetenzstufe A2.2. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

FK4.F231 Naoual Belakhdar
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
 10x Di 18–19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.3. Lehrmaterial: Rencontres en français A2, Französisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos. ISBN 978-3-12-529648-0, Lektionen 10–12

FK4.F242 Mélinée Benamou
30.4.-2.7.25, 20 UStd.
 10x Mi 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.4 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang der Kompetenzstufe A2.3. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

FK4.F240 Naoual Belakhdar
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
 10x Di 18–19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2/B1 - Cours intensif à l'aide de la simulation globale - Intensivkurs (Bildungszeit)**Teil 2**

Lille - ville du futur

Sie wohnen in einem Stadtteil von Lille und treffen die Bewohner*innen Ihres Gebäudes wieder. Die Zeit ist vergangen! Einige haben ein bewegtes Jahr hinter sich, andere ein etwas friedlicheres. Ziehen wir Bilanz! In der Zwischenzeit hat die Stadtverwaltung beschlossen, die Bürger*innen dazu einzuladen, gemeinsam über die Zukunft der Stadt nachzudenken. Die Bewohner*innen der verschiedenen Stadtviertel treffen sich und bilden Vereine, die sich mit den Themen Wohnen, Verkehr, Arbeit, Konsum und Nachhaltigkeit beschäftigen. Sie treffen Entscheidungen hinsichtlich der Identität, die sie in Simulation Globale Teil I gewählt haben. Wird Lille dank ihrem Beitrag eine Pionierstadt werden?

Diese Woche ist dem vollständigen Eintauchen in die französische Sprache gewidmet. Im Kurs verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse mithilfe von authentischen Materialien (Broschüren, Radio- und Fernsehsendungen, Interviews,

Werbeplakaten). Die Methode „Simulation globale“ fokussiert besonders auf das Sprechen. Das Spiel(en) übernimmt eine zentrale Rolle. Bienvenue à toutes et à tous!

FK4.F251 Aya Kouamé
7.-11.10.24, 35 UStd.
 Mo–Fr 9–15.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 115,00 (erm: € 60,75)

Französisch B1.1 für Alltag, Beruf und Schule (Bildungszeit)

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen A2-Kompetenzstufe. Bienvenu dans ce cours dédié à la consolidation et l'élargissement de vos connaissances en français. L'accent sera mis sur la conversation et la compréhension grâce à des exercices interactifs. Nous réviserons et apprendrons aussi des points de grammaire. Le matériel mis à disposition portera sur des sujets d'actualité (par exemple le problème du surtourisme en France) ou des notions culturelles typiquement françaises (la laïcité, l'exception culturelle française). Willkommen im B1.1-Kurs Französisch! Dieser Kurs dient zur Konsolidierung und Erweiterung Ihrer Französischkenntnisse. Der Fokus liegt auf dem Sprechen und Verstehen – insbesondere für den beruflichen Kontext. Das Material, das zur Verfügung gestellt wird, setzt sich mit aktuellen Themen sowie wichtigen Begriffen der französischen Kultur auseinander. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.F310 Marion Maurin
30.6.-4.7.25, 30 UStd.
 Mo–Fr 9–14.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 99,00 (erm: € 52,50)

Französisch B1.1

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Niveaustufe A2. Kursbuch: Rencontres en français B1, Französisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos ISBN 978-3-12-529649-7, Lektionen 1–3

FK4.F301 Mélinée Benamou
19.9.-12.12.24, 20 UStd.
 10x Do 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch B1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.1. Kursbuch: Rencontres en français B1, Französisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos ISBN 978-3-12-529649-7, Lektionen 4–6

FK4.F320 Mélinée Benamou
23.1.-3.4.25, 20 UStd.
 10x Do 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch B1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.2. Kursbuch: Rencontres en français B1, Französisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos ISBN 978-3-12-529649-7, Lektionen 7–9

FK4.F330 Mélinée Benamou
8.5.-17.7.25, 20 UStd.
 10x Do 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch B1 Auffrischung & Konversation

Voraussetzung: abgeschlossenes A2-Sprachniveau

Vous souhaitez rafraîchir vos connaissances de français, renforcer vos capacités d'expression orale ? Dans ce cours de conversation, nous privilégierons le français parlé. À partir d'exercices par deux ou en groupe, de jeux, d'articles, de chansons, de vidéos vous pourrez vous exercer à l'oral, pratiquer la langue française ou encore parler spontanément de votre quotidien ou de sujets qui vous intéressent, dans une ambiance détendue et ludique. En fonction des besoins des participants, nous pourrions réviser et approfondir certains points de grammaire.

Sie möchten Ihre Französischkenntnisse auffrischen, Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit stärken? In diesem Konversationskurs werden wir uns auf das gesprochene Französisch konzentrieren. Durch Übungen zu zweit oder in Gruppen, Spiele, Artikel, Lieder, Videos usw. können Sie Ihre mündlichen Fähigkeiten trainieren, die französische Sprache üben oder auch spontan über Ihr tägliches Leben oder Themen, die Sie interessieren, in einer entspannten Atmosphäre sprechen. Je nach Ihren Bedürfnissen können bestimmte Grammatikpunkte wiederholt und vertieft werden.

Die Kurse kosten jeweils 67,00 € (erm: 36,00 €).

FK4.F311 Mélinée Benamou
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
 10x Mo 18–19.30 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29

FK4.F317 Mélinée Benamou
19.9.-12.12.24, 20 UStd.
 10x Do 18–19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4

FK4.F336 Mélinée Benamou
20.1.-31.3.25, 20 UStd.
 10x Mo 18–19.30 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29

FK4.F338 Mélinée Benamou
23.1.-3.4.25, 20 UStd.
 10x Do 18–19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4

FK4.F332 Mélinée Benamou
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
 10x Mo 18–19.30 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29

FK4.F334 Mélinée Benamou
8.5.-17.7.25, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4

Französisch B1 Conversation & grammaire

Pour tous ceux qui ont déjà un bon niveau de français et qui aimeraient le pratiquer pour le plaisir: débats sur des sujets divers, lectures (articles de journaux, extraits littéraires), chansons et bien sûr de la grammaire. Les participants décideront de ce qui les intéresse et de ce qu'ils désirent faire pendant le cours.

Lehrmaterial von der Kursleitung. Dieser Kurs findet ausschließlich in Präsenz statt. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 67,00 € (erm: 36,00 €).**

FK4.F325 Nicole Fallet
18.9.-4.12.24, 20 UStd.

10x Mi 17.45-19.15 Uhr

FK4.F340 Nicole Fallet
15.1.-26.3.25, 20 UStd.

10x Mi 17.45-19.15 Uhr

FK4.F342 Nicole Fallet
30.4.-2.7.25, 20 UStd.

10x Mi 17.45-19.15 Uhr

Französisch B1 Rafräichissement & conversation (Onlinekurs)

Vous souhaitez rafraîchir vos connaissances de français, renforcer vos capacités d'expression orale ainsi qu'améliorer votre compréhension écrite et orale ? Ce cours vous permettra de mener des conversations sur des sujets du quotidien et de société sur la base de lectures et de discussion d'articles de presse, de courts textes littéraires et de matériel audio-visuel. En fonction des besoins des participants, nous pourrons réviser et approfondir certains points de grammaire.

Die Kurse kosten jeweils 67,00 € (erm: 36,00 €).

FK4.F321 Naoual Belakhdar
17.9.-3.12.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

FK4.F344 Naoual Belakhdar
14.1.-25.3.25, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

FK4.F346 Naoual Belakhdar
29.4.-1.7.25, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire

Dans ces rencontres nous pratiquons en priorité la conversation sur l'actualité en général et nos activités: professionnelles, de loisir, lectures ...

Afin d'éviter certaines fautes chroniques et de préciser notre expression, nous pratiquons aussi de petits exercices grammaticaux choisis en fonction des besoins ressentis lors de nos conversations.

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 67,00 € (erm: 36,00 €).

FK4.F351 Etienne Legraverend
19.9.-12.12.24, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr

FK4.F350 Etienne Legraverend
16.1.-27.3.25, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr

FK4.F352 Etienne Legraverend
8.5.-17.7.25, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr

Französisch B2 Conversation & grammaire & lecture (Onlinekurs)

Le cours s'adresse à des apprenants ayant un niveau B2. L'approche actionnelle utilisée en cours couvre des éléments classiques de l'apprentissage (structures

grammaticales) ainsi que et surtout la communication. Nous abordons des thèmes d'actualité. La lecture d'un auteur francophone étant le pilier du cours. Vous êtes déjà en mesure de préparer une présentation sur un sujet de votre choix.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Die Kurse kosten jeweils 67,00 € (erm: 36,00 €).

FK4.F411 Christine Belakhdar
16.9.-2.12.24, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr

FK4.F410 Christine Belakhdar
13.1.-24.3.25, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr

FK4.F412 Christine Belakhdar
28.4.-7.7.25, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr

Französisch B2 Rafräichissement & conversation

Vous voulez communiquer spontanément au quotidien ou discuter de sujets plus sérieux, écrire un mail pratique ou faire une petite présentation en public: pas de problème! Nous voyons ensemble les thèmes qui vous intéressent et révisons la grammaire pour parler culture, société, voyages, littérature, cinéma, media, etc!

Kursmaterial von der Kursleitung

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 67,00 € (erm: 36,00 €).

FK4.F409 Isabelle Bruniquet
18.9.-4.12.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr

FK4.F414 Isabelle Bruniquet
15.1.-26.3.25, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr

FK4.F416 Isabelle Bruniquet
30.4.-2.7.25, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr

GRIECHISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Griechischkurse



Griechisch A1.1 für Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die griechische Sprache wünschen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden das Alphabet, machen sich mit der Aussprache, den Zahlen, dem Wortschatz und den Grundregeln der neu-

griechischen Grammatik vertraut, so dass sie sich begrüßen und verabschieden, sich vorstellen, über Interessen, Arbeit, Herkunft oder Wohnort sprechen, eine kurze Mitteilung schreiben und eine Bestellung aufgeben können.

Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.G100 Eftychia Tzagkaraki
31.3.-4.4.25, 30 UStd.

Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 99,00 (erm: € 52,50)

Griechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs für Anfänger*innen lernen Sie, griechische Buchstaben zu lesen und zu schreiben, sich zu begrüßen, einander vorzustellen und sich zu verabschieden, nach dem Wohnort zu fragen und darauf zu antworten, eine kurze Grußkarte zu schreiben u.m.

Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.G105 Evgenia Tseliki
19.9.-12.12.24, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Griechisch für die Reise A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie planen eine Reise nach Griechenland oder haben sogar schon eine gebucht? Haben Sie Lust auf einen Einstieg in die griechische Sprache und Kultur? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Ein kurzer und abwechslungsreicher Sprachkurs für die Reise. Nachdem Sie sich mit dem griechischen Alphabet vertraut gemacht haben, lernen Sie, typische Alltagssituationen in Griechenland zu bewältigen, wie z. B. sich zu begrüßen und vorzustellen, Lebensmittel einzukaufen und natürlich in der Cafeteria, Bar oder Taverne zu bestellen. Kursmaterialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

FK4.G107 Evgenia Tseliki

1.-17.10.24, 10 UStd.

3x Di 2x Do 19.45-21.15 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29

€ 35,00 (erm: € 19,50)

Griechisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die mit den Grundregeln des Schreibens und Lesens der griechischen Sprache schon vertraut sind. Kursinhalte: einfache Alltagsgespräche führen können, wie z. B. sich vorstellen, über Interessen sprechen, bestellen usw. Grammatik: unbestimmte Artikel, Kasus, Konjugationen und Pronomen u. m. Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.G121 Eftychia Tzagkaraki

19.9.-12.12.24, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.G122 Evgenia Tseliki

16.1.-27.3.25, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29

€ 67,00 (erm: € 36,00)

(Folgekurse s. Webseite)

Griechisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2. Kursinhalte: Alltagsdialoge führen, z. B. Informationen geben oder erfragen der Uhrzeit, einfache Anweisungen oder kurze Beschreibungen formulieren u. m. Grammatik: Verben, Verbkonjugationen, Pronomen, Verwendung von Adverbien und Konjunktionen.

Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.G130 Eftychia Tzagkaraki

16.1.-27.3.25, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

(Folgekurse s. Webseite)

ITALIENISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Italienischkurse



Italienisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Sie erhalten nach einem Gespräch oder Test eine Empfehlung für die geeignete Stufe und weitere Informationen über Kursinhalte. Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.I001 Daria Baldini Dolenz

11.9.24, Mi 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

entgeltfrei

FK4.I002 Daria Baldini Dolenz

8.1.25, Mi 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

entgeltfrei

Daria Baldini Dolenz Studium an der Universität „La Sapienza“ in Rom mit dem Abschluss Master in Geschichte und Kunstgeschichte sowie Zusatzqualifikationen in DITALS I und II (Didaktik für Italienisch als Fremdsprache) und telc-Prüferin für Italienisch A1-A2-B1-B2. Ist seit 2012 als Dozentin für Italienisch tätig in England, Italien, Mailand und Deutschland. Dozentin für Italienisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2019.

Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lehrbuch: Con piacere Nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Lektionen 1-3

FK4.I103 Elena Bari

17.9.-3.12.24, 20 UStd.

10x Di 16-17.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A1.1 Lernintensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lehrbuch: Con piacere Nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Lektionen 1-3

Kursinhalte: sich begrüßen und verabschieden, Zahlen 1-100, sich vorstellen, nach dem Namen, Herkunft und Wohnort fragen, Ländernamen, sagen, warum man Italienisch lernt, Adresse und Telefonnummer angeben, bestellen, jmd. etwas anbieten, etwas annehmen bzw. ablehnen, Essen und Trinken, nach dem Befinden fragen, Beruf und Arbeitsplatz, nach Vorlieben fragen, Speisekarte lesen, im Restaurant bestellen.

FK4.I107 Valeria Auletta

4.9.-9.10.24, 24 UStd.

6x Mi 17-20.15 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 79,80 (erm: € 42,60)

Italienisch A1.1 für Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Ein wöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die italienische Sprache wünschen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag

und Beruf. Besonders geeignet auch für Arbeitnehmer*innen in Dienstleistungsbranchen, wie Hotel, Gastronomie, Verkehr, Handel, Tourismus sowie Öffentlicher Dienst. Sie lernen, sich vorstellen und kurze Dialoge führen, Essen/Getränke bestellen, nach Informationen wie einer Telefonnummer oder einer E-Mail-Adresse fragen u. m. Sie lernen folgende grammatische Strukturen: Artikel, Verben in -are, -ere, -ire, essere, avere, Endungen der Substantive und die Präpositionen di, a, in. Lehrbuch: Con Piacere nuovo A1, Lektionen 1-3, ISBN 978-3-12-525201-1 (zusätzlich Lehrmaterial von der Kursleitung)

FK4.I118 Daria Baldini Dolenz

7.-11.7.25, 30 UStd.

Mo-Fr 10-15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 99,00 (erm: € 52,50)

Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1 bzw. Lektionen 1-3, Lehrbuch: Con piacere Nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Lektionen 4-6

FK4.I123 Valeria Auletta

6.9.-13.12.24, 24 UStd.

12x Fr 18.45-20.15 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29

€ 79,80 (erm: € 42,60)

FK4.I120 Elena Bari

14.1.-25.3.25, 20 UStd.

10x Di 16-17.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A1.2 Lernintensiv

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1 bzw. Lektionen 1-3, Lehrbuch: Con piacere Nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Lektionen 4-6

Kursinhalte: sich über Freizeit, Hobbies, Urlaub, Reisen und Gewohnheiten austauschen, Verabredungen treffen, Datum und Uhrzeit angeben bzw. danach fragen, ein Problem melden, über vergangene Erlebnisse sprechen, den Weg erfragen und erklären, über das Wetter sprechen

FK4.I121 Valeria Auletta
30.10.-4.12.24, 24 UStd.
6x Mi 17-20.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Italienisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2 bzw. Lektionen 1-6, Lehrbuch: Con piacere Nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Lektionen 7-9

FK4.I137 Valeria Auletta
6.9.-13.12.24, 24 UStd.
12x Fr 17-18.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 79,80 (erm: € 42,60)

FK4.I135 Annalisa Colombo
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I131 Daria Baldini Dolenz
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I133 Daria Baldini Dolenz
19.9.-12.12.24, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I130 Valeria Auletta
10.1.-4.4.25, 24 UStd.
12x Fr 18.45-20.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 79,80 (erm: € 42,60)

FK4.I132 Elena Bari
29.4.-1.7.25, 20 UStd.
10x Di 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A1.3 Lernintensiv

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.2 bzw. Lektionen 1-6, Lehrbuch: Con piacere Nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Lektionen 7-9, Kursinhalte: Mengen angeben, über Ernährungsgewohnheiten sprechen, jemandem gratulieren, Glückwunschkarten schreiben, über Vorlieben Auskunft geben, eine Wohnung und deren Einrichtung beschreiben, Wohnungsanzeigen verstehen, Kleidung einkaufen, nach dem Preis fragen

FK4.I136 Valeria Auletta
15.1.-26.2.25, 24 UStd.
6x Mi 17-20.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Italienisch A1/A2 Konversation & Auffrischung**Sommerkurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1 oder Anfang A2. In diesem Kurs werden die Kenntnisse der Kompetenzstufe A1 in einer entspannten Atmosphäre aufgefrischt und vertieft. In entspannter Atmosphäre wird auch das freie Sprechen gefördert. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.I150 Daria Baldini Dolenz
24.-31.7.25, 6 UStd.
2x Do 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 22,20 (erm: € 12,90)

Italienisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1, Lehrbuch: Con piacere Nuovo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525206-6, Lektionen 1-3

FK4.I201 Elena Bari
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 19-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I210 Valeria Auletta
10.1.-4.4.25, 24 UStd.
12x Fr 17-18.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 79,80 (erm: € 42,60)

FK4.I204 Annalisa Colombo
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I200 Daria Baldini Dolenz
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I202 Daria Baldini Dolenz
16.1.-27.3.25, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I208 Valeria Auletta
9.5.-18.7.25, 20 UStd.
10x Fr 18.45-20.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A2.1 Lernintensiv

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1, Lehrbuch: Con piacere Nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, Lektionen 1-3, Kursinhalte: über Erlebnisse sprechen, etwas begründen, Aussehen und Charakter einer Person beschreiben, über Haustiere,

Ernährungsgewohnheiten, Sportarten sprechen, ein Gespräch mit Arzt/Ärztin oder Apotheker*in führen, Körperteile benennen, höflich um etwas bitten, über Fähigkeiten sprechen

FK4.I206 Valeria Auletta
5.3.-9.4.25, 24 UStd.
6x Mi 17-20.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Italienisch A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.1 bzw. Lektionen 1-3, Lehrbuch: Con piacere Nuovo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525206-6, Lektionen 4-6

FK4.I221 Daria Baldini Dolenz
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I226 Elena Bari
13.1.-24.3.25, 20 UStd.
10x Mo 19-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I224 Annalisa Colombo
29.4.-8.7.25, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I222 Daria Baldini Dolenz
30.4.-2.7.25, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I220 Daria Baldini Dolenz
8.5.-17.7.25, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I228 Valeria Auletta
9.5.-18.7.25, 20 UStd.
10x Fr 17-18.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A2.2 Lernintensiv

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.1 bzw. Lektionen 1-3, Lehrbuch: Con piacere Nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, Lektionen 4-6, Kursinhalte: über Ernährungsgewohnheiten, Gesundheit und Sport sprechen, einen Rat bezüglich Ernährung und Gesundheit geben, Körperteile benennen, Körpersprache verstehen und deuten, über Fernsehen, Werbung und Internetnutzung sprechen, einer Meinung zustimmen oder widersprechen, über Pläne und Absichten sprechen, Vermutungen anstellen, ein Auto mieten

FK4.I212 Valeria Auletta
30.4.-4.6.25, 24 UStd.
6x Mi 17-20.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Italienisch A2.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.2 bzw. Lektionen 1–6, Lehrbuch: Con piacere Nuovo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525206-6, Lektionen 7–9

FK4.I233 Elena Bari
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I231 Daria Baldini Dolenz
19.9.-12.12.24, 20 UStd.
10x Do 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I230 Daria Baldini Dolenz
13.1.-24.3.25, 20 UStd.
10x Mo 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I234 Elena Bari
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
10x Mo 19–20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A2.3 Lernintensiv

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.2 bzw. Lektionen 1–6, Lehrbuch: Con piacere Nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, Lektionen 7–9, Kursinhalte: kurze Texte zu Geschichte, Wirtschaft und Kultur verstehen, über Leben und Werdegang sprechen, eine Fahrkarte kaufen, über den Arbeitsalltag sprechen, Höflichkeiten austauschen, über Feste und Traditionen berichten

FK4.I236 Valeria Auletta
11.6.-16.7.25, 24 UStd.
6x Mi 17–20.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Italienisch A2/B1 Konversation & Auffrischung**Sommerkurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2 oder Anfang B1, In diesem Kurs werden die Kenntnisse der Kompetenzstufe A2 in einer entspannten Atmosphäre aufgefrischt und vertieft. In entspannter Atmosphäre wird auch das freie Sprechen gefördert. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.I250 Daria Baldini Dolenz
14.-28.7.25, 9 UStd.
3x Mo 18–20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 31,80 (erm: € 17,85)

Italienisch B1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2
Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525212-7, Lektionen 1–3

FK4.I301 Daria Baldini Dolenz
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 19.45–21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I305 Elena Bari
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 17–18.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I304 Elena Bari
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I300 Daria Baldini Dolenz
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
10x Mo 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I302 Daria Baldini Dolenz
16.1.-27.3.25, 20 UStd.
10x Do 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2
Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525212-7, Lektionen 1–3

FK4.I303 Daria Baldini Dolenz
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 19.45–21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.1 bzw. der Lektionen 1–3
Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525212-7, Lektionen 4–5

FK4.I328 Elena Bari
13.1.-24.3.25, 20 UStd.
10x Mo 17–18.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I320 Daria Baldini Dolenz
13.1.-24.3.25, 20 UStd.
10x Mo 19.45–21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I326 Elena Bari
29.4.-1.7.25, 20 UStd.
10x Di 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I322 Daria Baldini Dolenz
8.5.-17.7.25, 20 UStd.
10x Do 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B1.2 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.1 bzw. der Lektionen 1–3
Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525212-7, Lektionen 4–5

FK4.I324 Daria Baldini Dolenz
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 19.45–21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.2 bzw. der Lektionen 1–5
Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525212-7, Lektionen 6–7

FK4.I334 Elena Bari
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
10x Mo 17–18.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I330 Daria Baldini Dolenz
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
10x Mo 19.45–21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B1.3 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.2 bzw. der Lektionen 1–5
Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525212-7, Lektionen 6–7

FK4.I332 Daria Baldini Dolenz
29.4.-1.7.25, 20 UStd.
10x Di 19.45–21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.3 bzw. Lektionen 1–7
Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525212-7, Lektionen 8–9

FK4.I341 Daria Baldini Dolenz
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
10x Mi 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B1/B2 Parliamo e ripassiamo!**Sommerkurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1 oder Anfang B2
In diesem Kurs werden die Sprachkenntnisse der Niveaustufe B1 wiederholt und das freie Sprechen in entspannter Atmosphäre gefördert.
Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.I350 Daria Baldini Dolenz
16.-30.7.25, 9 UStd.
3x Mi 18–20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 31,80 (erm: € 17,85)

Italienisch B1+/B2 (Teil 1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1
Für Lernende, die das Niveau B1 vertiefen möchten.

Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1+/B2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525219-6, Lektionen 1-3

FK4.I352 Daria Baldini Dolenz

15.1.-26.3.25, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B1+/B2 (Teil 2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1+/B2 (Teil 1), Lektionen 1-3

Für Lernende, die das Niveau B1 vertiefen und mit B2 beginnen möchten.

Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1+/B2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525219-6, Lektionen 4-6

FK4.I354 Daria Baldini Dolenz

30.4.-2.7.25, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B2 Konversationskurs

Für Teilnehmende mit abgeschlossenem B1-Niveau

Kursmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Un corso di conversazione pensato per studenti di livello B2. Discuteremo di temi di attualità, con particolare attenzione alla cultura italiana e a situazioni legate alla vita quotidiana (raccontare un film, parlare del proprio lavoro, esprimere gusti e opinioni personali). Lo scopo del corso è ampliare il proprio vocabolario, parlare in modo più spontaneo e naturale e ripassare alcune strutture grammaticali fondamentali per la comunicazione.

FK4.I401 Annalisa Colombo

17.9.-3.12.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I400 Annalisa Colombo

14.1.-25.3.25, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I402 Annalisa Colombo

29.4.-8.7.25, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B2.3 am Samstag (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.2
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-325466-0, Lektionen 5-6

FK4.I431 Daria Baldini Dolenz

21.9.-16.11.24, 21 UStd.

7x Sa 9.30-12 Uhr

€ 70,20 (erm: € 37,65)

Italienisch B2.4 am Samstag (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.3 bzw. Lektionen 5-6

Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-325466-0, Lektionen 7-8

FK4.I440 Daria Baldini Dolenz

18.1.-15.3.25, 21 UStd.

7x Sa 9.30-12 Uhr

€ 70,20 (erm: € 37,65)

Italienisch B2.5 am Samstag (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.4 bzw. Lektionen 1-8

Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-325466-0, Lektionen 9-10

FK4.I452 Daria Baldini Dolenz

12.4.-7.6.25, 21 UStd.

7x Sa 9.30-12 Uhr

€ 70,20 (erm: € 37,65)

Italienisch B2/C1 am Samstag (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe B2

Lehrbuch: Italia Sempre B2-C1, Ornimi Editions, ISBN 9-786185-554101. In diesem Kurs üben wir mittels thematischer Lernwege (Geschichte, Kunst, Kultur Italiens) Konversation und wiederholen dabei grammatikalische Strukturen. Ziel des Kurses ist es, Kenntnisse zu unterschiedlichen Aspekten Italiens anhand von Lektüren und Hörtexten zu vertiefen.

FK4.I490 Daria Baldini Dolenz

21.6.-26.7.25, 18 UStd.

6x Sa 9.30-12 Uhr

€ 60,60 (erm: € 32,70)

Italienisch B2.4 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.3
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-325466-0, Lektionen 7-8

FK4.I441 Vera Lucia

20.9.-13.12.24, 20 UStd.

10x Fr 17-18.30 Uhr

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B2.5 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.4
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-325466-0, Lektionen 9

FK4.I450 Vera Lucia

17.1.-28.3.25, 20 UStd.

10x Fr 17-18.30 Uhr

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B2.6 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.5
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-325466-0, Lektionen 10

FK4.I460 Vera Lucia

2.5.-11.7.25, 20 UStd.

10x Fr 17-18.30 Uhr

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch C1 Konversation und Grammatik

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2/C1

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Il corso si rivolge a coloro che, raggiunto il livello B2, vogliono ulteriormente approfondire e perfezionare le proprie competenze linguistiche. Obiettivi del corso: comprendere testi complessi e ricavarne il significato implicito; esprimersi in modo scorrevole e spontaneo, senza un eccessivo sforzo per cercare le parole e formulare la frase; usare la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, accademici e professionali.

FK4.I501 Elena Bari

17.9.-3.12.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I504 Elena Bari

14.1.-25.3.25, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I506 Elena Bari

29.4.-1.7.25, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

JAPANISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Japanischkurse



Yuko Keller Studium an der Humboldt Universität zu Berlin mit dem Abschluss Magistra Atrium in der Fachkombination Germanistische Linguistik und Japanologie. Übersetzt seit 2010 zahlreiche Manga für deutsche Verlage und unterrichtet seit 2022 Japanisch in Berlin. Dozentin für Japanisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2023.

Japanisch A1.1 für Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (auch als Vorbereitung auf Japanreise geeignet)

In diesem einwöchigen Kompaktkurs lernen Sie das Schreiben und Lesen der Hiragana- und Katakana-Silbenschrift, Begrüßungen sowie wichtige Ausdrücke in verschiedenen Alltagssituationen (Selbstvorstellung, Einkaufen, Essen bestellen in einem Restaurant usw.) mithilfe von Rollenspielen und Hörübungen. Sie lernen auch die Zahlen, um beispielsweise Telefonnummern und Geburtstage anzugeben oder nach einem Warenpreis zu fragen. Für die Teilnahme am Kurs müssen Sie kein Buch erwerben. Die Lehrmaterialien werden auf dem Padlet der Kursleiterin bzw. im Kurs zur Verfügung gestellt. Für Hör- und Gesprächsübungen wird zudem ein kostenloses Online-Textbuch verwendet.

FK4.J105 Yuko Keller
26.-30.8.24, 30 UStd.
Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Japanisch A1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse „Japanisch, eine der leichtesten Sprache der Welt“ – das klingt doch erst einmal verwunderlich, da das Japanische als eine sehr schwierige Sprache gilt. Was daran so einfach ist, erfahren Sie im Verlauf einer kleinen Einführung in die japanische Sprache am ersten Kurstag. Im Kurs wird von Beginn an mit Alltagssituationen gearbeitet, die es den Lernenden ermöglichen sollen, sofort reagieren zu können. Der Schwerpunkt liegt demnach auf dem mündlichen Ausdruck. Sie lernen neben der Selbstvorstellung, Grußformeln, viele kurze Dialoge, die Sie im Unterricht brauchen, damit Sie Schritt für Schritt Japanisch auf Japanisch lernen können. Eine Einführung in die japanischen Schriftzeichen – Hiragana – wird

auch erfolgen. Kursmaterial: Japanisch Schritt für Schritt Band 1, BoD – Books on Demand, ISBN 978-3-7322-9974-4, Lektionen 1-3

FK4.J101 Tomoko Stettler
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.1 (Blended-Learning-Kurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (auch als Vorbereitung auf Japanreise geeignet)

In diesem Kurs für Einsteiger*innen lernen Sie das Schreiben und Lesen der Hiragana- und Katakana-Silbenschrift, Begrüßungen sowie wichtige Ausdrücke in verschiedenen Alltagssituationen (Selbstvorstellung, Einkaufen, Essen bestellen in einem Restaurant usw.) mithilfe von Rollenspielen und Hörübungen. Sie lernen auch die Zahlen, um beispielsweise Telefonnummern und Geburtstage anzugeben oder nach einem Warenpreis zu fragen. Für die Teilnahme am Kurs müssen Sie kein Buch erwerben. Die Lehrmaterialien werden auf dem Padlet der Kursleiterin bzw. im Kurs zur Verfügung gestellt. Für Hör- und Gesprächsübungen wird zudem ein kostenloses Online-Textbuch verwendet.

FK4.J103 Yuko Keller
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
2x online 5./12.11.24
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1
In diesem Kurs lernen Sie simple Sätze mit Partikeln, Zahlen mit Zählwörtern, Beschreibungen von Orten (z. B. Wo befindet sich was?), Uhrzeiten sowie Wortschatz zu Wochentagen und Monaten. Mit vielen Rollenspielen und Hörübungen werden alltagsbezogene Vokabeln zu den Themen Familie, Beruf, Lebensmittel, Fahrzeuge, Hobbys etc. eingeführt. Zudem lernen wir die ersten einfachen Kanji zu lernen. Für die Teilnahme am Kurs müssen Sie kein Buch erwerben. Die Lehrmaterialien werden auf dem Padlet der Kursleiterin bzw. im Kurs zur Verfügung gestellt. Für Hör- und Gesprächsübungen wird zudem ein kostenloses Online-Textbuch verwendet.

FK4.J122 Yuko Keller
21.1.-1.4.25, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.2 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (Vorkurs A1.1)

„Japanisch, eine der leichtesten Sprache der Welt“ – so lautet das Motto von diesem Kurs! Der Schwerpunkt des Kurses liegt wieder auf dem mündlichen Ausdruck: Die Alltagssituationen aus dem A1.1 Kurs werden wiederholt. Neue Schriftzeichen stehen ebenso auf dem Programm wie kleinere Schreibübungen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, kurze Gesprächssituationen (über Freizeit, Hobbys und mehr) auf Japanisch zu meistern. Kursmaterial: Japanisch Schritt für Schritt Band 1, BoD – Books on Demand, ISBN 978-3-7322-9974-4, Lektionen 4-5

FK4.J120 Tomoko Stettler
13.1.-24.3.25, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Verben und Adjektive, die im Alltagsgespräch oft verwendet werden und Formulierungen in Frage- und Verneinungssätzen. In interaktiven Rollenspielen und Interviews mit den Lernpartner*innen wird sowohl das Hörverstehen als auch die aktive Anwendung des gelernten Wortschatzes trainiert. Außerdem üben wir das Leseverstehen anhand von leichten Texten. Für die Teilnahme am Kurs müssen Sie kein Buch erwerben. Die Lehrmaterialien werden auf dem Padlet der Kursleiterin bzw. im Kurs zur Verfügung gestellt. Für Hör- und Gesprächsübungen wird zudem ein kostenloses Online-Textbuch verwendet.

FK4.J132 Yuko Keller
29.4.-8.7.25, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.3 (Blended-Learning-Kurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Verben und Adjektive, die im Alltagsgespräch oft verwendet werden und Formulierungen in Frage- und Verneinungssätzen. In interaktiven Rollenspielen und Interviews mit den Lernpartner*innen wird sowohl das Hörverstehen als auch die aktive Anwendung des gelernten Wortschatzes trainiert. Außerdem üben wir das Leseverstehen anhand von leichten Texten. Für die Teilnahme am Kurs müssen Sie kein Buch erwerben. Die Lehrmaterialien werden auf dem Padlet der Kursleiterin bzw. im Kurs zur Verfügung gestellt. Für Hör- und Gesprächsübungen wird zudem ein kostenloses Online-Textbuch verwendet.

FK4.J131 Yuko Keller
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr
 2x online 5./12.11.24
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2

Sie werden weitere Partikeln erlernen und in der Lage sein, zu sagen, wohin, mit wem und womit Sie gehen möchten. Zusätzlich werden Sie nützliche Phrasen für den Alltag erlernen, wie zum Beispiel, ob Sie etwas kaufen möchten, wo es ist und ähnliches. Sie werden auch in der Lage sein, verschiedene Aspekte des täglichen Lebens mithilfe von Verben einfach zu beschreiben. Unser Ziel ist es, dass Sie die Struktur japanischer Sätze verstehen und durch Sprechübungen in der Lage sind, zu sprechen. Gleichzeitig beginnen wir mit dem Studium der Kanji-Zeichen. Etwa 22 davon werden behandelt. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Universitätsausgabe mit Kana und Kanji), ISBN: 978-4-9900384-5-8, Lektion 8-10

FK4.J133 Maki Takano
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
 10x Mo 18-19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.3 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (Vorkurs A1.1 und A1.2) „Japanisch, eine der leichtesten Sprache der Welt“ – so lautet das Motto von diesem Kurs! Im Kurs werden von Beginn an wieder Alltagssituationen trainiert, die in den Vorkursen A1.1 und A1.2 erarbeitet wurden. Neue Sprechsituationen für künftige Japanreisen (Restaurantbesuch, Einkaufen, etc.) ergänzen den Kurs. Die Schriftzeichen werden in kleineren Schreibaufgaben in Hiragana geübt. Kursmaterial: Japanisch Schritt für Schritt Band 1, BoD – Books on Demand, ISBN 978-3-7322-9974-4, Lektionen 6-7

FK4.J130 Tomoko Stettler
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
 10x Mo 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.3.

Die Ausdrucksweise mit Verben wird durch das Erlernen von Partikeln und neuen Verben weiter vertieft und es wird viel geübt. Sie werden in der Lage sein zu verstehen, wem Sie einen Brief schreiben, wen Sie anrufen usw. Sie werden auch Adjektive (Präsens) lernen und Ihre Eindrücke und Gefühle in der Kommunikation auf Japanisch einfach ausdrücken können. Sie werden ermutigt, so viel wie möglich in Kleingruppen zu sprechen.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Universitätsausgabe mit Kana und Kanji), ISBN: 978-4-9900384-5-8, Lektion 11-13

FK4.J140 Maki Takano
13.1.-24.3.25, 20 UStd.
 10x Mo 18-19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.3

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Verben wie „geben“, „bekommen“, „geschenkt bekommen“, „besitzen“ sowie ihre Funktionen und Anwendungen. Die Ausdrücke für Einladungen und Vorschläge werden ebenfalls unterrichtet. Durch Rollenspiele und Interviews mit den Lernpartner*innen wird die aktive Verwendung dieser Ausdrücke trainiert. Parallel dazu üben wir Lese- und Hörverstehen anhand von leichten Texten, die auch Konstruktionen erhalten, die in den bisherigen Kursen unterrichtet wurden. Für die Teilnahme am Kurs müssen Sie kein Buch erwerben. Die Lehrmaterialien werden auf dem Padlet der Kursleiterin bzw. im Kurs zur Verfügung gestellt. Für Hör- und Gesprächsübungen wird zudem ein kostenloses Online-Textbuch verwendet.

Blended-Learning

FK4.J143 Yuko Keller
20.9.-6.12.24, 20 UStd.
 10x Fr 18-19.30 Uhr
 2x online 8./15.11.24
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.J142 Yuko Keller
21.1.-1.4.25, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.4 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.3 „Japanisch, eine der leichtesten Sprache der Welt“ – so lautet das Motto von diesem Kurs! Der Schwerpunkt des Kurses liegt erneut auf dem mündlichen Ausdruck. Es werden die Alltagssituationen aus dem Vorkurs A1.3 wiederholt, sowie neue Sprechsituationen und grammatikalische Inhalte – insbesondere Adjektive und ihre Veränderungen bei Negation und Vergangenheit – behandelt. Am Ende des Kurses werden Sie japanische Texte in Hiragana lesen und schreiben können. Kursmaterial: Japanisch Schritt für Schritt Band 1, BoD – Books on Demand, ISBN 978-3-7322-9974-4, Lektionen 8-10

FK4.J141 Tomoko Stettler
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.5

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.4

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Zeitformen, Ausdrücke wie eine Einladung und Aufforderung sowie verschiedene Formulierungen, die oft im Alltag verwendet werden. Parallel dazu üben wir Lese- und Hörverstehen anhand von leichten Texten, die auch Konstruktionen erhalten, die in den bisherigen Kursen unterrichtet wurden. Für die Teilnahme am Kurs müssen Sie kein Buch erwerben. Die Lehrmaterialien werden auf dem Padlet der Kursleiterin bzw. im Kurs zur Verfügung gestellt. Für Hör- und Gesprächsübungen wird zudem ein kostenloses Online-Textbuch verwendet.

FK4.J154 Yuko Keller
17.1.-28.3.25, 20 UStd.
 10x Fr 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.J152 Yuko Keller
29.4.-8.7.25, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.5

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.4

In diesem Kurs lernen Sie die Vergangenheitsform von Adjektiven und Ausdrücke für gemeinsame Projektanfragen und -vorschläge. Sie lernen Japanisch für die Mini-Kommunikation! Sie werden in der Lage sein, Mini-Gespräche auf Japanisch zu führen und über ihre Familie und Ereignisse zu berichten. Sie lernen auch, wie man einen netten Vorschlag höflich ablehnt, was Japaner*innen oft tun. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Universitätsausgabe mit Kana und Kanji), ISBN: 978-4-9900384-5-8, Lektion 14-18

FK4.J156 Maki Takano
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
 10x Mo 18-19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.5 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.4 „Japanisch, eine der leichtesten Sprache der Welt“ – so lautet das Motto von diesem Kurs! Der Schwerpunkt des Kurses liegt erneut auf dem mündlichen Ausdruck. Es werden die Alltagssituationen aus dem Vorkurs A1.4 wiederholt sowie neue Sprechsituationen und grammatikalische Inhalte behandelt, wie u.a. Partikel für Orts- und Richtungsangaben, ohne die eine Orientierung immer unvollständig bleibt. Sie erlernen und wenden die ersten Kanji-Schriftzeichen in kleineren Schreibübungen an. Kursmaterial: Japanisch Schritt für Schritt Band 1, BoD – Books on Demand, ISBN 978-3-7322-9974-4, Lektionen 11-12

FK4.J150 Tomoko Stettler
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A2.1

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.5 bzw. abgeschlossenes A1-Niveau
In diesem Kurs lernen Sie Wünsche zu äußern, um Erlaubnis zu bitten, Vorschläge zu machen usw. Durch Lesetexte und Rollenspiele wird der Wortschatz um Nomen, Verben und Adjektive erweitert und parallel dazu deren Schreibweise in Kanji gelernt. Für die Teilnahme am Kurs müssen Sie kein Buch erwerben. Die Lehrmaterialien werden auf dem Padlet der Kursleiterin bzw. im Kurs zur Verfügung gestellt. Für Hör- und Gesprächsübungen wird zudem ein kostenloses Online-Textbuch verwendet.

FK4.J202 Yuko Keller**9.5.-18.7.25, 20 UStd.**10x Fr 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Japanisch A2.1 (Onlinekurs)**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen A1-Kompetenzstufe
Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem mündlichen Ausdruck. Es werden Alltagssituationen aus dem Vorkurs A1.5 wiederholt sowie neue Sprechsituationen und grammatikalische Inhalte behandelt: Vorstellung

der neutralen Verbformen (taberu, nomu, asobu, statt -masu-Form), notwendig für die Bildung von Relativsätzen und allgegenwärtig in der Umgangssprache. Sie erlernen und wenden weitere Kanji-Schriftzeichen in kleineren Schreibübungen an.
Kursmaterial: Japanisch Schritt für Schritt Band 1, BoD – Books on Demand, ISBN 978-3-7322-9974-4, Lektionen 13-14

FK4.J200 Tomoko Stettler**29.4.-8.7.25, 20 UStd.**10x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**KATALANISCH****Hier finden Sie alle aktuellen Katalanischkurse**

Ares Gratal Martínez Studium in Übersetzen und Dolmetschen an der Universität Autònoma de Barcelona und Master-Abschluss in audiovisueller Übersetzung. Studienaufenthalte an den Universitäten Heidelberg und Aix-en-Provence. Verbindet Sprachen mit ihrer musikalischen Karriere, singt und komponiert auf Katalanisch. Dozentin für Katalanisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2023.

Katalanisch A1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ihr Einstieg in die katalanische Sprache! In diesem Kurs steht der mündliche Sprachgebrauch im Vordergrund. Sie lernen, sich in Alltagssituationen auf Katalanisch zu verständigen: Begrüßungen, Vorstellung der eigenen Person und des Lebensumfeldes

(Name, Wohnort, Familie, Freunde), das Sprechen über Hobbys und die Arbeit, das Einkaufen und das Bestellen im Restaurant. Kursmaterial von der Kursleitung

FK4.Kat101 Ares Gratal Martínez**17.9.-3.12.24, 20 UStd.**10x Di 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.Kat100** Ares Gratal Martínez**14.1.-25.3.25, 20 UStd.**10x Di 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.Kat102** Ares Gratal Martínez**29.4.-1.7.25, 20 UStd.**10x Di 19-20.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Katalanisch A1.2 (Onlinekurs)**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen der katalanischen Sprache, die bereits wissen, wie man sich vorstellt, auf einfachem Niveau interagiert und kurze Unterhaltungen führt. Im Kurs A1.2 erweitern Sie Ihren Wortschatz, um in neuen sozialen Situationen

zurechtzukommen. Der Schwerpunkt liegt erneut im mündlichen Sprachgebrauch. Kursmaterial von der Kursleitung.

FK4.Kat121 Ares Gratal Martínez**17.9.-3.12.24, 20 UStd.**10x Di 19-20.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.Kat120** Ares Gratal Martínez**29.4.-1.7.25, 20 UStd.**10x Di 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Katalanisch A2.1 (Onlinekurs)**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.2. Dieser Kurs bietet eine Wiederholung und Vertiefung der Kursinhalte von A1.1 und A1.2. Wir führen den Gebrauch von verschiedenen Adverbien und Adjektiven, die Modalverben und das Futur ein. Wir lernen, die Zeit anzugeben und Pläne zu machen. Wir vertiefen den Gebrauch der Vergangenheitsform und der reflexiven Verben. Kursmaterial von der Kursleitung

FK4.Kat200 Ares Gratal Martínez**14.1.-25.3.25, 20 UStd.**10x Di 19-20.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**KURDISCH****Hier finden Sie alle aktuellen Kurdischkurse****Kurdisch Beratung + Einstufung**

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Sie erhalten nach einem Gespräch oder Test eine Empfehlung für die geeignete Stufe und weitere Informationen über Kursinhalte. Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.K002 Resit Aktas**7.1.25, Di 15-17 Uhr**VHS, Frankfurter Allee 37
entgeltfrei

Resit Aktas unterrichtet seit 2004 Kurdisch an Berliner Sprachschulen sowie Vereinen und ist Autor eines Lehrwerks Kurdisch-Deutsch und Übersetzer eines Langenscheidt-Wörterbuchs. Er ist als Prüfer an Berliner Sprachschulen sowie im Land Brandenburg für die Klassen 9 bis 11 zum Nachweis des B1/B2-Niveaus tätig. Als Musiker erteilt er Instrumentalunterricht für Saz. Er ist Dozent für Kurdisch an der VHS FK seit 2012.

Lehrbuch für alle Niveaustufen: Ciwan Tengezar: Ez ji te hez dikim, kurdi hin dibim-Ich liebe dich, ich lerne Kurdisch: ISBN: 978-3-948698-00-3, Lösungen und Verbliste: ISBN: 978-3-948698-01-0, Adar Verlag.

Kurdisch A1.1 (Onlinekurs)

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Kurdischkenntnisse

Sie lernen in entspannter und kommunikativer Atmosphäre den kurdischen Hauptdialekt Kurmanci. Mit einfachen Sprachanwendungen wird geübt, im Alltag und auf Reisen Kurdisch zu verstehen und richtig anzuwenden.

FK4.K101 Resit Aktas
9.10.-11.12.24, 20 UStd.
 10x Mi 16.30-18 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Kurdisch A1.4

Für Teilnehmende, die über Kurdischkenntnisse der Stufe A1.3 verfügen. Sie lernen in entspannter und kommunikativer Atmosphäre den kurdischen Hauptdialekt Kurmanci. Mit einfachen Sprachanwendungen wird geübt, im Alltag und auf Reisen Kurdisch zu verstehen und richtig anzuwenden.

FK4.K141 Resit Aktas
30.9.-16.12.24, 20 UStd.
 10x Mo 18-19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Kurdisch A2.1

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1
 Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre die elementare Sprachverwendung weiterentwickelt. In Dialogen und Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik.

FK4.K210 Resit Aktas
13.1.-24.3.25, 20 UStd.
 10x Mo 18-19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Kurdisch A2.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1 und A2.1
 Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre die elementare Sprachverwendung weiterentwickelt. In Dialogen und Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik. Konjugation, Deklination und Präpositionen werden im Präsens und in den Vergangenheitsformen behandelt.

FK4.K220 Resit Aktas
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
 10x Mo 18-19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Kurdisch A2.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Kompetenzstufe A2.3

Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre die elementare Sprachverwendung weiterentwickelt. In Dialogen und Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik. Transitiv, intransitiv und Modalverben werden im Präsens und der Vergangenheit gemeistert. Weil die kurdische Sprache eine Ergativsprache ist, wird im Kurs der Kasus Ergativ geübt.

FK4.K241 Resit Aktas
30.9.-16.12.24, 20 UStd.
 10x Mo 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Kurdisch A2 plus

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2
 Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre die elementare Sprachverwendung weiterentwickelt. In Dialogen und Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik. Transitiv, intransitiv und Modalverben werden im Präsens und der Vergangenheit gemeistert. Weil die kurdische Sprache eine Ergativsprache ist, wird im Kurs der Kasus Ergativ geübt.

FK4.K250 Resit Aktas
13.1.-24.3.25, 20 UStd.
 10x Mo 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Kurdisch B1.1

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2
 Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre die elementare Sprachverwendung weiterentwickelt. In Dialogen und Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik. Transitiv, intransitiv und Modalverben werden im Präsens und der Vergangenheit gemeistert. Weil die kurdische Sprache eine Ergativsprache ist, wird im Kurs der Kasus Ergativ geübt.

FK4.K300 Resit Aktas
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
 10x Mo 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,00 (erm: € 36,00)

POLNISCH

Hier finden Sie alle aktuellen
 Polnischkurse



Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Witam! Aktuell A1: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7, Lektionen 1-3. Kommunikative Inhalte: sich begrüßen, sich vorstellen, nach der Herkunft fragen, sich verabschieden, nach dem Weg fragen, den Weg beschreiben, nach Personen, Orten und Sachen fragen, Angaben zur Person machen, die Zahlen von 0 bis 10, nach einem Hotelzimmer und dem Preis fragen, um Hilfe bitten, sich beschweren, um Erlaubnis bitten, die Zahlen von 11 bis 20

FK4.P110 Renata Teichert-Gutkiewicz
10.1.-28.2.25, 21 UStd.
 7x Fr 12.30-15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 70,20 (erm: € 37,65)
 (Folgekurse s. Webseite)

Polnisch A1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Witam! Aktuell A1: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7, Lektionen 1-3

FK4.P105 Anna Post
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
 10x Mi 19-20.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Polnisch A1.1 für Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die polnische Sprache wünschen. Kursmaterial wird von Kursleitung zur Verfügung gestellt. Kursinhalte: Begrüßungsformeln und -rituale, Verabschiedungen, sich nach der Bedeutung eines Wortes erkundigen, Vor- und Nachnamen nennen und erfragen, sich und andere vorstellen (Herkunft, Adresse, Beruf, Fremdsprachen, Alter, Telefonnummer, E-Mail), nach dem Wohlbefinden fragen, einfache Informationen lesen (Städte, Straßen, Plätze), über eigene Fremdsprachenkenntnisse sprechen, zählen bis 100, die populärsten polnischen Namen, Internationalismen im Polnischen

FK4.P112 Beata Dietrich
3.-7.2.25, 30 UStd.
 Mo-Fr 9-14 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 99,00 (erm: € 52,50)

Polnisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2
 Lehrbuch: Witam! Aktuell A1: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7, Lektionen 7-8. Kursinhalte: Einkaufen, Farben und Kleidungsstücke, über Familie/Verwandte sprechen, Familienstammbäume präsentieren, über polnische Traditionen sprechen
 Im Anschluss ist ein Folgekurs auf dem A2.1-Niveau zu empfehlen.

FK4.P133 Karolina Walkowska
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 36,00)
 (Folgekurse s. Webseite)

Polnisch A1.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: Witam! Aktuell A1: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7, Lektionen 4-6

FK4.P122 Anna Post
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
10x Mi 19-20.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Polnisch A1.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Witam! Aktuell A1: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7, Lektionen 7-8. Kursinhalte: nach Waren fragen, Mengen angeben, einkaufen, Farben und Kleidungsstücke, über die Familienmitglieder

sprechen, nach dem Alter fragen, persönliche Daten angeben, über die Sprachkenntnisse Auskunft geben.

FK4.P131 Anna Post
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
10x Mi 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Polnisch A1.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Witam! Aktuell A1: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7, Lektionen 7-8.

FK4.P134 Anna Post
30.4.-2.7.25, 20 UStd.
10x Mi 19-20.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Polnisch A2.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe A1. Lehrbuch: Witam! Aktuell A2: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205369-6, Lektionen 9-10. Kursinhalte: über Berufe sprechen, Uhrzeiten und Ordnungszahlen bis 20, kurze Telefongespräche führen, Körperteile benennen und beschreiben, Beschwerden und Ratschläge geben, Zahlen bis 100

FK4.P200 Anna Post
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
10x Mi 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

RUSSISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Russischkurse**Russisch Beratung + Einstufung**

Welche Stufe? Welcher Kurs? Sie erhalten nach einem Gespräch oder Test eine Empfehlung für die geeignete Stufe und weitere Informationen über Kursinhalte. Unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.R001 Julia Sinelnikova
10.9.24, Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
entgeltfrei

FK4.R002 Julia Sinelnikova
7.1.25, Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
entgeltfrei

Julia Sinelnikova Studium der Literaturwissenschaft und Germanistik an der Universität St. Petersburg mit dem Abschluss Diplomlehrerin für deutsche Sprache und Literatur. Seit 2002 tätig in der Erwachsenenbildung als Deutschlehrerin im Verein „Neubeginn“ und seit 2009 Lehrerin für Russisch im Verein „Most“ sowie Einrichtungen der SozDia-Stiftung. Dozentin für Russisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2005.

Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Kursbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN: 3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN:3-12-527679-6, L1-2

FK4.R101 Victoria Korol
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online
FK4.R105 Ekaterina Kerner
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A1.1 für Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die russische Sprache wünschen. Der Kurs vermittelt die kyrillischen Buchstaben und Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u. a. erste Bekanntschaft, Vorstellung, Kolleg*innen, Familie und Alltagstätigkeiten. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.R100 Ekaterina Kerner
7.-11.4.25, 30 UStd.
Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Russisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1. Kursbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN: 3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN:3-12-527679-6, L3-4

FK4.R121 Victoria Korol
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R120 Victoria Korol
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online
FK4.R122 Ekaterina Kerner
13.1.-24.3.25, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2 Kursbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN: 3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN:3-12-527679-6, Lektionen 5-6

FK4.R131 Swetlana Schabert
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R130 Victoria Korol
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A1.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2. Kursbuch: Jasno! neu A1-A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN:3-12-527679-6, Lektionen 4-5

FK4.R132 Ekaterina Kerner
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.3. Kursbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN: 3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN:3-12-527679-6, L7-8

FK4.R141 Swetlana Schabert
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
 10x Mi 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R140 Swetlana Schabert
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
 10x Mi 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A1.5

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.4. Kursbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN: 3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN:3-12-527679-6, Lektion 9

FK4.R150 Swetlana Schabert
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
 10x Mi 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A1 Auffrischung (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1. Lehrmaterial wird von Kursleitung gestellt. Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die bereits über Vorkenntnisse verfügen und diese auffrischen und vertiefen möchten, um einen schnellen Wiedereinstieg in die Sprache und Kultur zu erlangen. Die wichtigsten grammatikalischen Strukturen der Niveaustufe A1 werden dabei mit anregenden Übungen, Gesprächen und Spielen wiederholt. Themen: Familie, Freizeit, Essen, Einkaufen, Feste, Reisen

FK4.R151 Ekaterina Kerner
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
 10x Mo 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Niveaustufe A1. Kurs- und Übungsbuch: Jasno! neu A1-A2, Klett Verlag ISBN. 978-3-12-527678-9, Übungsbuch, ISBN:3-12-527679-6, Lektionen 11-12

FK4.R221 Ekaterina Kerner
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
 10x Mi 20-21.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R200 Ekaterina Kerner
13.1.-24.3.25, 20 UStd.
 10x Mo 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.1. Lehrbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN: 3-12-527679-6, Lektion 13

FK4.R220 Ekaterina Kerner
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
 10x Mi 20-21.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R222 Ekaterina Kerner
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
 10x Mo 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2. Lehrbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN: 3-12-527679-6, Lektion 14-15

FK4.R230 Ekaterina Kerner
30.4.-2.7.25, 20 UStd.
 10x Mi 20-21.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.4 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.3. Lehrbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN: 3-12-527678-9 und Arbeitsbuch, ISBN: 3-12-527679-6, Lektion 16

FK4.R241 Julia Sinelnikova
20.9.-6.12.24, 20 UStd.
 10x Fr 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.4 plus (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.3/A2.4. Lehrbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN: 3-12-527678-9 und Arbeitsbuch, ISBN: 3-12-527679-6, L17

FK4.R240 Julia Sinelnikova
17.1.-28.3.25, 20 UStd.
 10x Fr 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.5 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.4. Lehrbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN: 3-12-527678-9 und Arbeitsbuch, ISBN: 3-12-527679-6, L18

FK4.R250 Julia Sinelnikova
9.5.-18.7.25, 20 UStd.
 10x Fr 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2 Auffrischung (Onlinekurs)

Teil 1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die über Vorkenntnisse auf A2-Niveau verfügen und diese auffrischen und vertiefen möchten, um einen schnellen Wiedereinstieg in die Sprache und Kultur zu erlangen. Die wichtigsten grammatikalischen Strukturen der Niveaustufe A2 werden dabei mit anregenden Übungen, Gesprächen und Spielen

wiederholt. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt. Themen: Gesundheit, Wohnung, Stadt und Land, Orts- und Wegbeschreibung

FK4.R251 Ekaterina Kerner
20.9.-13.12.24, 20 UStd.
 10x Fr 12-13.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2 Auffrischung (Onlinekurs)

Teil 2

Themen: Arbeit, Haushalt, Lebenslauf, Massenmedien, Kulturprogramm

FK4.R252 Ekaterina Kerner
17.1.-28.3.25, 20 UStd.
 10x Fr 12-13.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2. Lehrbuch: Jasno! neu B1, ISBN 978-3-12-527683-3, Lektion 1

FK4.R301 Ekaterina Kerner
20.9.-13.12.24, 20 UStd.
 10x Fr 14-15.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R300 Ekaterina Kerner
9.5.-11.7.25, 20 UStd.
 10x Fr 12-13.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnissen B1.1 bzw. Lektion 1. Lehrbuch: Jasno! neu B1, ISBN 978-3-12-527683-3, Lektion 2

FK4.R320 Ekaterina Kerner
17.1.-28.3.25, 20 UStd.
 10x Fr 14-15.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.1 bzw. Lektionen 1-2. Lehrbuch: „Jasno! B1 neu“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-527683-3, L3

FK4.R321 Julia Sinelnikova
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.2 plus (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: „Jasno! B1 neu“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-527683-3, Lektion 4

FK4.R324 Julia Sinelnikova
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.2. Lehrbuch: „Jasno! B1 neu“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-527683-3, Lektion 5

FK4.R330 Julia Sinelnikova
29.4.-8.7.25, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.3 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.2. Lehrbuch: Jasno! neu B1, ISBN 978-3-12-527683-3, Lektion 3

FK4.R332 Ekaterina Kerner
9.5.-11.7.25, 20 UStd.
 10x Fr 14-15.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1 Grammatik und Konversation (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1. Sie wiederholen und festigen den Wortschatz und die Grammatik der B1-Niveaustufe. Der Fokus liegt auf der Entwicklung des flüssigen Sprechens. Lehrmaterial von der Kursleitung

Грамматика и разговорный русский. Вы окончили курс Русский B1, но ещё недостаточно уверенно говорите по-русски. К тому же есть грамматические темы, которые Вам бы хотелось повторить. Тогда этот курс для Вас. По желанию участников курса мы выберем темы для повторения и углубления грамматики. Мы будем обсуждать и читать литературные и публицистические тексты.

FK4.R353 Julia Sinelnikova
20.9.-6.12.24, 20 UStd.
 10x Fr 18-19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R350 Julia Sinelnikova
17.1.-28.3.25, 20 UStd.
 10x Fr 18-19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R352 Julia Sinelnikova
9.5.-18.7.25, 20 UStd.
 10x Fr 18-19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1 Auffrischung und Konversation (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1. Kursinhalte: Entwicklung des Sprechvermögens, des Hörverständnisses und der Lesefähigkeit, Erweiterung der Grundkenntnisse der Grammatik und des Wortschatzes. Die Kursleiterin stellt das Lehrmaterial zur Verfügung und berücksichtigt thematische Wünsche der Teilnehmenden. Die Grammatikübungen richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

FK4.R361 Ekaterina Kerner
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
 10x Mi 18.15-19.45 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R362 Ekaterina Kerner
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
 10x Mi 18.15-19.45 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B2 Auffrischung und Konversation (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe B1. Kursmaterial von der Kursleitung

FK4.R400 Ekaterina Kerner
30.4.-2.7.25, 20 UStd.
 10x Mi 18.15-19.45 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

SPANISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Spanischkurse**Spanisch Beratung + Einstufung (Online)**

Welche Stufe? Welcher Kurs? Nach einem Gespräch oder Test erhalten Sie eine Empfehlung für den geeigneten Kurs. Die Beratung ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein. Das Beratungsgespräch erfolgt online in einem Videokonferenzsystem. Folgende Technik benötigen Sie für die Online-Teilnahme: internetfähiges Endgerät mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone), Webcam, Lautsprecher und Mikrofon. Link zur Beratung: <https://vhs.link/V76vyr>

FK4.S001 Yolanda González Sarrión
10.9.24, Di 16-19 Uhr
 entgeltfrei

FK4.S002 Yolanda González Sarrión
7.1.25, Di 16-19 Uhr
 entgeltfrei

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 1-3. In diesem Kurs lernen Sie, andere zu begrüßen und sich vorzustellen, über Herkunft, Familie und Beruf zu sprechen, Kontaktdaten zu nennen, eine Person zu beschreiben, die Zahlen von 0 bis 100, Gefallen und Missfallen zu äußern u.m.

FK4.S101 Pilar Barceló Maíz
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
 10x Mo 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S103 Pilar Barceló Maíz
19.9.-12.12.24, 20 UStd.
 10x Do 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch A1.1 intensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 1-3. Der 6-wöchige Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bevorzugt in einem lebendigen Präsenzunterricht lernen möchten und Spaß an einer interaktiven Gruppenarbeit haben.

FK4.S105 Dr. Anne Cruz-Münch
9.9.-14.10.24, 24 UStd.
 6x Mo 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.1 Lernintensiv (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lerngewohnt und fremdsprachenerfahren sind sowie schnell vorwärtskommen wollen. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A1 nach nur drei Kursen (A1.1-A1.3) abzuschließen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 1-4. Kursinhalte: Sie lernen, kurze Gespräche zu führen, in denen Sie u.a. einige Informationen über sich geben und erfragen (wie Kontaktdaten, Beruf, Alter) und sich auch über Familie, Freunde und Vorlieben austauschen können.

FK4.S111 Claudia Baricco
6.11.-11.12.24, 24 UStd.
 6x Mi 18-21.15 Uhr
 € 79,80 (erm: € 42,60)

FK4.S110 Claudia Baricco
8.1.-12.2.25, 24 UStd.
 6x Mi 18-21.15 Uhr
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.1 für Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache wünschen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Besonders geeignet auch für Arbeitnehmer*innen in Dienstleistungsbranchen, wie Hotel, Gastronomie, Verkehr, Handel, Tourismus sowie Öffentlicher Dienst. Lehrmaterial von der Kursleitung. **Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt und kosten jeweils 99,00 € (erm: 52,50 €).**

FK4.S115 Claudia Baricco
21.-25.10.24, 30 UStd.
Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr

FK4.S116 Claudia Baricco
7.-11.4.25, 30 UStd.
Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr

FK4.S118 Claudia Baricco
21.-25.7.25, 30 UStd.
Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr

Spanisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 4-6. Kursinhalte: Einkaufen, Maße, Gewichte und Preise, essen gehen, Zeit- und Ortsangaben machen, Zahlen ab 100, Wegbeschreibungen, eine Stadt erkunden, öffentliche Verkehrsmittel, Auskünfte erteilen u.m.

FK4.S127 Vivian Moraga
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

FK4.S125 Pablo Fernandez Sanchez
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online
FK4.S121 Ander Arrizabalaga
20.9.-6.12.24, 20 UStd.
10x Fr 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

FK4.S122 Pilar Barceló Maíz
16.1.-27.3.25, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S120 Pilar Barceló Maíz
20.1.-31.3.25, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

intensiv
FK4.S129 Dr. Änne Cruz-Münch
4.11.-9.12.24, 24 UStd.
6x Mo 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.2 Lernintensiv (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1 oder Lektionen 1-4. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A1 nach nur drei Kursen (A1.1-A1.3) abzuschließen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 5-8. Kursinhalte: Sie lernen, wie man Lebensmittel kauft und in einer Tapas-Bar bestellt, wie man eine Stadt und den Weg zu einem Ort beschreibt und wie man in einem Touristenbüro Fragen stellt. Sie lernen auch, wie Sie ein Zimmer reservieren, reklamieren und sich beschweren und über Ihre Urlaubserfahrungen erzählen.

FK4.S126 Claudia Baricco
26.2.-2.4.25, 24 UStd.
6x Mi 18-21.15 Uhr
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 7-9. Kursinhalte: Vorlieben äußern, ein Zimmer reservieren, aus dem Urlaub berichten (hier auch: pretérito perfecto), Kleidung, Farben, Wetter beschreiben, über den Tagesablauf sprechen, Vergleiche anstellen, Ratschläge geben u.m.

FK4.S131 Pilar Barceló Maíz
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online
FK4.S133 Julio Sivautt
18.9.-4.12.24, 20 UStd.
10x Mi 14-15.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

intensiv
FK4.S132 Dr. Änne Cruz-Münch
6.1.-10.2.25, 24 UStd.
6x Mo 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 79,80 (erm: € 42,60)

FK4.S128 Pablo Fernandez Sanchez
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S130 Pilar Barceló Maíz
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S134 Pilar Barceló Maíz
8.5.-17.7.25, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch A1.3 Lernintensiv (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2 oder Lektionen 1-8. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A1 nach nur drei Kursen (A1.1-A1.3) abzuschließen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 9-12. Kursinhalte: Kleidung und Farben, einen Tagesablauf beschreiben, Empfehlungen geben, über Freizeitaktivitäten sprechen und Pläne mit Freund*innen machen, in einem Restaurant bestellen, eine Wohnung beschreiben und Komplimente machen. Wir lernen auch, Angaben zu unserer Biographie zu machen.

FK4.S138 Claudia Baricco
30.4.-4.6.25, 24 UStd.
6x Mi 18-21.15 Uhr
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1.3 bzw. der Lektionen 1-9. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 10-12. Kursinhalte: Freizeitaktivitäten, Vorschläge machen/annehmen/ablehnen, über Pläne sprechen, sich verabreden, Wohnung und Einrichtung beschreiben, über Vergangenes und Biografisches berichten (hier auch: Einführung in pretérito indefinido), Komplimente machen und darauf reagieren u.m.

FK4.S141 Pilar Barceló Maíz
19.9.-12.12.24, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S140 Pilar Barceló Maíz
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online
FK4.S143 Julio Sivautt
19.9.-12.12.24, 20 UStd.
10x Do 12-13.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

online
FK4.S144 Julio Sivautt
15.1.-26.3.25, 20 UStd.
10x Mi 14-15.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

intensiv
FK4.S142 Dr. Änne Cruz-Münch
17.2.-19.3.25, 24 UStd.
5x Mo/1x Mi 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A2.1

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Niveaustufe A1. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 3-12-514677-8, Lektionen 1-3. Kursinhalte: Beginn, Fortsetzung und Ende einer Handlung beschreiben, Vorlieben und Schwierigkeiten beim Spanischlernen äußern, Charaktereigenschaften benennen, Material und Funktion eines Gegenstands angeben, Vermutungen und Gefühle äußern, etwas im Geschäft verlangen, Material und Form von Kleidung beschreiben und einkaufen, über das Einkaufsverhalten sprechen, zwischen zwei Alternativen wählen, Krankheitssymptome beschreiben, Medikament in der Apotheke kaufen, Empfehlungen aussprechen, Zustände und Gewohnheiten der Vergangenheit beschreiben.

online

FK4.S205 Julio Sivautt
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 12-13.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S200 Pilar Barceló Maíz
16.1.-27.3.25, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S202 Pilar Barceló Maíz
29.4.-1.7.25, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S204 Pablo Fernandez Sanchez
30.4.-2.7.25, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online

FK4.S206 Julio Sivautt
30.4.-2.7.25, 20 UStd.
10x Mi 14-15.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

**Spanisch A2.1
(Onlinekurs mit Selbstlernanteil)**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Niveaustufe A1. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 3-12-514677-8, Lektionen 1-3. Der Online-Live-Unterricht findet einmal pro Woche statt. Der Schwerpunkt bei den Live-Sitzungen mit insgesamt 20 Unterrichtseinheiten liegt auf Kommunikation und Grammatik. Die verbleibenden 10 Unterrichtseinheiten werden in Form von Online-Modulen im betreuten Selbststudium bearbeitet. Für die individuelle Arbeit werden von der Dozentin zahlreiche Materialien wie Lückentexte, vielfältige Aufgaben, aber auch unterhaltsame Videos und Weblinks zur Verfügung gestellt.

FK4.S209 Yolanda González Sarrión
17.9.-3.12.24, 30 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr (zusätzl. flexible 10 UE betreutes Selbststudium)
€ 99,00 (erm: € 52,50)
(Folgekurse s. Webseite)

**Spanisch A2.1 Lernintensiv
(Onlinekurs)**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Stufe A1. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 3-12-514677-8, Lektionen 1-4. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A2 nach nur drei Kursen (A2.1-A2.3) abzuschließen.

FK4.S201 Claudia Baricco
4.11.-9.12.24, 24 UStd.
6x Mo 18-21.15 Uhr
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A2.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 3-12-514677-8, Lektionen 4-6. Kursinhalte: Über frühere Gewohnheiten und Ereignisse berichten, Gewohnheiten und Zustände in der Vergangenheit beschreiben (pretérito imperfecto), Geschichten erzählen (pretérito indefinido und imperfecto) u. a.

online

FK4.S221 Ander Arrizabalaga
20.9.-6.12.24, 20 UStd.
10x Fr 16-17.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

online

FK4.S224 Julio Sivautt
13.1.-24.3.25, 20 UStd.
10x Mo 12-13.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S220 Pilar Barceló Maíz
8.5.-17.7.25, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

**Spanisch A2.2 Lernintensiv
(Onlinekurs)**

Voraussetzung: Vorkenntnisse abgeschlossene Niveaustufe A2.1 bzw. Lektionen 1-4. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514677-8, Lektionen 5-8. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A2 nach nur drei Kursen (A2.1-A2.3) abzuschließen.

FK4.S222 Claudia Baricco
6.1.-10.2.25, 24 UStd.
6x Mo 18-21.15 Uhr
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 3-12-514677-8, Lektionen 7-9. Kursinhalte: Landschaften beschreiben, einen Ausflug organisieren, ein Telefongespräch führen, Freude und Bedauern äußern, über Maßnahmen zum Umweltschutz sprechen, Gebote und Verbote äußern, soziale Projekte beschreiben, über die Zukunft sprechen, Vermutungen äußern, Vergleiche anstellen, Notwendigkeit ausdrücken, Gefühle äußern

FK4.S231 Pilar Barceló Maíz
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

online

FK4.S232 Julio Sivautt
28.4.-7.7.25, 20 UStd.
10x Mo 12-13.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

**Spanisch A2.3 Lernintensiv
(Onlinekurs)**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.2 Lernintensiv bzw. Lektionen 1-8. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514677-8, Lektionen 9-12. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A2 nach nur drei Kursen (A2.1-A2.3) abzuschließen. Kursinhalte: über die Zukunft sprechen, Vermutungen äußern, Vergleiche anstellen, Notwendigkeit ausdrücken, Einverständnis, Zweifel und Widerspruch äußern, über Medien sprechen, hypothetische Aussagen machen, Tätigkeiten am Computer benennen, Tätigkeiten und Arbeitsbedingungen beschreiben, über den beruflichen Werdegang und die Arbeitszufriedenheit sprechen, eine Bewerbung verfassen u. m.

FK4.S236 Claudia Baricco
24.2.-31.3.25, 24 UStd.
6x Mo 18-21.15 Uhr
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A2.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.3 bzw. Lektionen 1-9. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 3-12-514677-8, Lektionen 10-12. Kursinhalte: über Medien sprechen, hypothetische Aussagen machen, Einverständnis/Zweifel und Widerspruch äußern, einen Vorgang beschreiben, die Gleichzeitigkeit zweier Handlungen angeben, Tätigkeiten am Computer benennen, über die eigene Arbeit sprechen, berufliche Tätigkeiten beschreiben, über Arbeitszufriedenheit sprechen, ein Bewerbungsformular ausfüllen, Fähigkeiten und Eigenschaften benennen, den beruflichen Werdegang beschreiben

FK4.S240 Pilar Barceló Maíz
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)

**Spanisch A2 Auffrischung
(Bildungszeit)**

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende, die bereits über ein A2-Niveau im Spanischen verfügen und ihre Kenntnisse auffrischen möchten. In dem Kurs erweitern und verfeinern Sie Ihre Kenntnisse durch Konversation, Hörverstehen und spielerische Übungen zu Grammatik und Wortschatz. Die grammatischen Schwerpunkte sind die Vergangenheitsformen, der bejahende und verneinte Imperativ, der Gebrauch

von „ser“ und „estar“, die Präpositionen „para“ und „por“ und das Konditional. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S244 Ana Sánchez Rodenas

3.-7.2.25, 30 UStd.

Mo-Fr 9.30-17.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Spanisch A2 Auffrischung (Onlinekurs)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über ein A2-Niveau im Spanischen verfügen und ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S245 Ana Sánchez Rodenas

20.9.-13.12.24, 20 UStd.

10x Fr 16-17.30 Uhr

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S246 Ana Sánchez Rodenas

9.5.-4.7.25, 16 UStd.

10x Fr 16-17.30 Uhr

€ 54,20 (erm: € 29,40)

Spanisch Workshop: SER, ESTAR y HABER (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ab Sprachniveau A2. Ein Klassiker der spanischen Grammatik: Das ser-estar-Problem. Ein Thema, das sogar fortgeschrittenen Spanisch-Lernenden immer wieder Schwierigkeiten bereitet. In diesem Workshop wird eine neue Annäherung an dieses Thema vorgeschlagen und die richtige Anwendung von SER, ESTAR und HABER erarbeitet. Ein Wochenende zum Lernen, Festigen und Üben. Die Referenzsprache wird Deutsch sein. Lehrmaterial von der Kursleitung.

FK4.S251 Claudia Baricco

16.-17.11.24, 10 UStd.

Sa/So 10-14.15 Uhr

€ 35,00 (erm: € 19,50)

FK4.S250 Claudia Baricco

11.-12.1.25, 10 UStd.

Sa/So 10-14.15 Uhr

€ 35,00 (erm: € 19,50)

Spanisch Workshop: Perfecto, Indefinido und Imperfecto (Onlinekurs)

Für Teilnehmer, die mindestens die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben. In kommunikativen Spielen und mit dem Einsatz von unterschiedlichen Medien erarbeiten wir in diesem Workshop die korrekte Anwendung der Zeiten der Vergangenheit in Spanisch. Der Ansatzpunkt: Statt nur Regeln zu lernen, versuchen wir u. a. anhand von Bildern so zu denken, wie Muttersprachler*innen es tun. Die Referenzsprache wird Deutsch sein. Lehrmaterial von der Kursleitung.

FK4.S253 Claudia Baricco

7.-8.12.24, 10 UStd.

Sa/So 10-14.15 Uhr

€ 35,00 (erm: € 19,50)

FK4.S254 Claudia Baricco

3.-4.5.25, 10 UStd.

Sa/So 10-14.15 Uhr

€ 35,00 (erm: € 19,50)

Spanisch B1.1

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Stufe A2. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 3-12-514684-6, Lektionen 1-3. Kursinhalte: hablar de experiencias de aprendizaje, contar recuerdos de la escuela, describir un buen profesor, expresar habilidad y dificultad, hablar de datos biográficos, describir experiencias interculturales, dar consejos y recomendaciones, expresar deseos, gustos y necesidades, ofrecer ayuda, tranquilizar a alguien, quejarse y reaccionar a una queja, llegar a un acuerdo, planificar un viaje, hablar de estilos de vida, hablar de las tareas de la casa, transmitir las palabras de otras personas, presentar argumentos y reaccionar, contraponer opiniones, hablar de la calidad de vida, presentar una información sorprendente y reaccionar

FK4.S301 Pilar Barceló Maíz

18.9.-4.12.24, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S300 Pilar Barceló Maíz

29.4.-1.7.25, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch B1.1 Lernintensiv (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe B1 nach nur drei Kursen (B1.1-B1.3) abzuschließen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514684-6, Lektionen 1-4.

FK4.S310 Claudia Baricco

28.4.-2.6.25, 24 UStd.

6x Mo 18-21.15 Uhr

€ 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch B1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse Stufe B1.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514684-6, Lektionen 4-6. Kursinhalte: Hablar sobre hábitos de lectura y gustos cinematográficos - valorar un libro o una película - resumir un argumento - hacer suposiciones sobre el futuro - expresar impersonalidad - hablar de hechos terminados en el futuro - organizar un texto - hablar de los cinco sentidos - describir objetos - expresar causa, fin y consecuencia - hablar de música - hablar de gustos y sabores - describir un plato - expresar impersonalidad

FK4.S323 Vivian Moraga

16.9.-2.12.24, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

(Folgekurse s. Webseite)

FK4.S321 Pilar Barceló Maíz

18.9.-4.12.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S320 Pilar Barceló Maíz

15.1.-26.3.25, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch B1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse Stufe B1.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514684-6, Lektionen 7-9. Kursinhalte: Describir el físico y el carácter - hablar de estados de ánimo - hablar de cambios de estado de ánimo - expresar sentimientos y sensaciones - hablar de relaciones y conflictos personales - describir fiestas y eventos - hablar de acciones habituales - expresar buenos deseos - dejar la decisión a otros - hablar de la belleza - expresar acuerdo y contradecir - expresar opiniones, valoraciones y convicción - resumir un texto

FK4.S330 Pilar Barceló Maíz

15.1.-26.3.25, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S332 Pilar Barceló Maíz

30.4.-2.7.25, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch B1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse Stufe B1.3 bzw. Lektionen 1-9. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514684-6, Lektionen 10-12. Kursinhalte: Hablar del paisaje y clima, de la sociedad y cultura de un país - tomar notas de una conferencia - preparar y hacer una presentación - empezar y terminar un discurso - transmitir las palabras de otros - hablar de la situación política - protestar y expresar rechazo - expresar obligación y necesidad - expresar condiciones más o menos probables - hacer comparaciones irreales

FK4.S340 Pilar Barceló Maíz

30.4.-2.7.25, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch B1 Conversación (Onlinekurs)

Voraussetzung: Abgeschlossenes Kompetenzniveau A2. Sie lernen Spanisch und würden gerne mehr sprechen im Kurs, aber fühlen sich nicht sicher? Sie wollen Ihre Grammatik festigen? Dann ist dieser Kurs wie für Sie gemacht! Im ersten Teil des Kurses wiederholen wir die Grammatik mit kommunikativen Übungen und im zweiten Teil wenden wir die Grammatik in der Konversation an. Nach diesem Kurs werden Sie keine Hemmungen mehr haben, Ihr Spanisch anzuwenden. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S351 Yolanda González Sarrión
18.9.-11.12.24, 22 UStd.
11x Mi 16.15-17.45 Uhr
€ 73,40 (erm: € 39,30)

FK4.S350 Yolanda González Sarrión
15.1.-2.4.25, 22 UStd.
11x Mi 16.15-17.45 Uhr
€ 73,40 (erm: € 39,30)

FK4.S352 Yolanda González Sarrión
30.4.-25.6.25, 18 UStd.
9x Mi 16.15-17.45 Uhr
€ 60,60 (erm: € 32,70)

Spanisch B1 Auffrischung (Onlinekurs)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über ein B1-Niveau der spanischen Sprache verfügen und ihre Kenntnisse auffrischen möchten. In dem Kurs erweitern und verfeinern Sie Ihre Kenntnisse durch Konversation, Hörverstehen und spielerische Übungen zu Grammatik und Wortschatz. Die grammatischen Schwerpunkte bilden die Vergangenheitsformen und „Subjuntivo“. Lehrmaterial von der Kursleitung.

FK4.S362 Ana Sánchez Rodenas
17.1.-28.3.25, 20 UStd.
10x Fr 16-17.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch B1/B2 Literatura Latinoamericana

In diesem Kurs werden wir Kurzgeschichten aus der lateinamerikanischen Literatur lesen und sie auf einfache und unterhaltsame Weise analysieren und interpretieren. Wir werden anhand dieser Texte neues Vokabular lernen und Autor*innen kennenlernen, die den Teilnehmenden vielleicht bisher unbekannt waren.

FK4.S390 Vivian Moraga
17.2.-7.4.25, 16 UStd.
8x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 54,20 (erm: € 29,40)

Spanisch B2 für Alltag und Beruf (Bildungszeit, Onlinekurs)

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Stufe B1. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Besonders geeignet auch für Arbeitnehmer*innen in Dienstleistungsbranchen, wie Hotel, Gastronomie, Verkehr, Handel, Tourismus sowie Öffentlicher Dienst. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S400 Yolanda González Sarrión
21.-25.7.25, 30 UStd.
Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Spanisch B2.1 (Onlinekurs mit Selbstlernanteil)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Niveaustufe B1. Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514688-4, Lektionen 1-3. Zusätzliches Lehrmaterial von der Kursleitung. Der Online-Live-Unterricht findet einmal pro Woche statt. Der Schwerpunkt bei den Live-Sitzungen mit insgesamt 20 Unterrichtseinheiten liegt auf Kommunikation und Grammatik. Die verbleibenden 10 Unterrichtseinheiten werden in Form von Online-Modulen im betreuten Selbststudium bearbeitet. Für die individuelle Arbeit werden von der Dozentin zahlreiche Materialien wie Lückentexte, vielfältige Aufgaben, aber auch unterhaltsame Videos und Weblinks zur Verfügung gestellt.

FK4.S403 Yolanda González Sarrión
19.9.-12.12.24, 30 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr (zusätzl. flexible
10 UE betreutes Selbststudium)
€ 99,00 (erm: € 52,50)
(Folgekurse s. Webseite)

Spanisch B2.1 - B2.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Niveaustufe B1. Con Gusto Nuevo B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4, Lektionen 1-6. Kursinhalte: Tourismus, einzigartige Traditionen, Diskussion über verschiedene Lebensweisen, Verfassen formaler Texte u.m., Präsens und Imperfekt

FK4.S404 Ander Arrizabalaga
16.1.-27.3.25, 30 UStd.
10x Do 9.30-12 Uhr
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Spanisch B2.2 - B2.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B2.1-B2.2. Con Gusto Nuevo B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4, Lektionen 6-9. Kursinhalte: Erweiterung der Grammatik- und Wortschatzkenntnisse, sprechen über Städte und Lebensqualität, über Wissenschaft, Erfindungen, Glauben und Aberglauben, beschreiben und bewerten von Kunstwerken und Volksfesten, Konjunktiv und Vergangenheitsformen

FK4.S406 Ander Arrizabalaga
8.5.-17.7.25, 30 UStd.
10x Do 9.30-12 Uhr
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Spanisch B2 Conversación (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe B1. Sie lernen Spanisch und wollen Ihre Grammatik festigen? Sie würden gerne mehr Konversation in der Klasse führen, aber fühlen sich nicht sicher? Dann ist dieser Kurs wie für Sie gemacht! Im ersten Teil des Kurses wiederholen wir die Grammatik mit didaktischen Übungen und im zweiten Teil wenden wir die Grammatik in der Konversation an. Nach diesem Kurs werden Sie keine Angst mehr haben, Ihr Spanisch zu benutzen. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S411 Yolanda González Sarrión
18.9.-11.12.24, 22 UStd.
11x Mi 18-19.30 Uhr
€ 73,40 (erm: € 39,30)

FK4.S410 Yolanda González Sarrión
15.1.-2.4.25, 22 UStd.
11x Mi 18-19.30 Uhr
€ 73,40 (erm: € 39,30)

FK4.S412 Yolanda González Sarrión
30.4.-25.6.25, 18 UStd.
9x Mi 18-19.30 Uhr
€ 60,60 (erm: € 32,70)

Spanisch B2 Conversación (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1. Si un poco de humor durante las clases son importantes para ti, este es tu curso. Vamos a conversar sobre temas de actualidad, debatir asuntos de tu interés y escribir en casa algunos textos breves integrando la gramática adecuada para luego corregirlos juntos/as aclarando tus dudas. Veremos también algunas herramientas modernas de la comunicación y redes sociales. Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. **Die Kurse kosten jeweils 67,00 € (erm: 36,00 €).**

FK4.S453 Julio Sivautt
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr

FK4.S452 Julio Sivautt
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr

FK4.S454 Julio Sivautt
29.4.-8.7.25, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr

TÜRKISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Türkischkurse



Türkisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Sie erhalten nach einem Gespräch oder Test eine Empfehlung für die geeignete Stufe und weitere Informationen über Kursinhalte. **Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.**

Präsenz

FK4.T001 Cenk Bora
10.9.24, Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

online

Das Beratungsgespräch erfolgt online im Videokonferenzsystem Zoom X.

Link zur Beratung: <https://vhs.link/54fkzJ>

FK4.T002 Cenk Bora
7.1.25, Di 17-20 Uhr

Dr. Kerem Kayi Studium an der Eberhard-Karls-Universität in Tübingen und an der Freien Universität Berlin mit Abschluss Magister Artium in Islamwissenschaft, Turkologie und Englische Philologie sowie danach Promotion im Fach Turkologie. Seit 1989 Lehraufträge in der Erwachsenenbildung, so u.a. an Volkshochschulen, am Institut für Turkologie der FU Berlin und am Sprachenzentrum der Humboldt-Universität zu Berlin. Dozent für Türkisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2007.

Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Ne güzel! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205253-8, Lektionen 1-2, Kursinhalte: sich begrüßen, vorstellen und verabschieden; nach Namen, Befinden, Herkunftsort, Nationalität, Wohnort, Beruf fragen und auf diese Fragen antworten/reagieren; Zahlen bis 20; Länder und Städte nennen; Kursumgebung beschreiben; sagen, was man (nicht) bei sich hat

FK4.T103 Cenk Bora
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

FK4.T105 Cenk Bora
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

Türkisch A1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Ne güzel! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205253-8, Lektionen 1-2

FK4.T110 Dr. Kerem Kayi
30.4.-2.7.25, 20 UStd.
10x Mi 12.30-14 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch A1.1 für Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die türkische Sprache wünschen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Besonders geeignet auch für Arbeitnehmer*innen in Dienstleistungsbranchen, wie Hotel, Gastronomie, Verkehr, Handel, Tourismus sowie Öffentlicher Dienst. Lehrbuch: Ne güzel! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205253-8, Lektionen 1-3

FK4.T112 Dr. Kerem Kayi
31.3.-4.4.25, 30 UStd.
Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.T114 Dr. Kerem Kayi
7.-11.7.25, 30 UStd.
Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Türkisch A1.1 für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sie erhalten eine Einführung in die türkische Sprache und üben kurze Dialoge zu Alltagssituationen während einer Reise. Außerdem erhalten Sie interessante Einblicke in die türkische Kultur und nützliche Tipps für ein gelungenes Reiseerlebnis. Kursmaterial: Haydi Tatile! Türkisch für den Urlaub, Hueber Verlag, 2013, ISBN 978-3-19-807243-1, Lektion 1-4

FK4.T119A Dr. Kerem Kayi
21.9.-19.10.24, 16 UStd.
4x Sa 15-18.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 54,20 (erm: € 29,40)

Türkisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1
Lehrbuch: Ne güzel! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205253-8, Lektionen 3-4. Kursinhalte: angeben, wo sich etwas befindet; den Wohnort erfragen und angeben; bestellen; nach Sprachkenntnissen fragen und darauf antworten; fragen und angeben, wo man ist und was man macht; über

Berufe sprechen; sich über Familienstand und Kinder austauschen; Alter angeben; über Hobbys und Freizeit sprechen

FK4.T121 Serap Ünalın
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

Türkisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.2
Lehrbuch: Ne güzel! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205253-8, Lektionen 5-6. Kursinhalte: sagen, was man gern bzw. nicht gern macht - Uhrzeiten - Tagesablauf - sagen und fragen, woher man gerade kommt - eine Absicht oder einen Wunsch äußern - über die eigene Wochenplanung sprechen - über das Frühstück sprechen - einen Wunsch äußern - einen Vorschlag machen - sagen und fragen, was man benötigt und was man machen soll - Mengen angeben - Einkaufen

FK4.T131 Serap Ünalın
16.9.-2.12.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

FK4.T133 Cenk Bora
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

Türkisch A1.4 (Blended-Learning-Kurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.3 bzw. Lektionen 1-6

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 7-9, Kursinhalte: Sie werden in der Lage sein, zeitliche Angaben zu machen, über Vergangenes, Essgewohnheiten und über den Urlaub zu sprechen und Einkaufsdialoge bzw. Bestellungen im Restaurant zu formulieren.

FK4.T141 Dr. Kerem Kayi
17.9.-3.12.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
1. Termin in Präsenz. 17.9.24,
9 Termine online
Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch A2.1 (Blended-Learning-Kurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.4 bzw. Lektionen 1-9

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 10-11. Kursinhalte: über den Lebenslauf, Kindheitserinnerungen und über Hausarbeiten sprechen, das Aussehen und die Charaktereigenschaften, Zustände in der Vergangenheit, ein Haus bzw. eine Wohnung beschreiben, Gewohnheiten und Ereignisse der Vergangenheit schildern, Angaben über die Wohnsituation machen, über Nachbarn und Nachbarschaft berichten; Räume, Möbel und Haushaltsgeräte benennen können und sagen, was man (nicht) machen muss

FK4.T210 Dr. Kerem Kayi

14.1.-25.3.25, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr

1. Termin in Präsenz. 14.1.25

9 Termine online

Wassertorstraße 4

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch A2.1 plus

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.4 bzw. Lektionen 1-10

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 11-12.

FK4.T221 Süleyman Yüceer

18.9.-11.12.24, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch A2.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.1 bzw. Lektionen 1-11

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 12-13. Kursinhalte: über Kleidungsstile, den Arbeitsalltag, Krankheiten und ihre Symptome, über (un)gesunde Lebensweise und die eigene Gesundheit sprechen, Körperteile benennen, Uhrzeiten angeben, Gespräch mit Arzt/Ärztin führen, Ratschläge geben, sagen, was man (nicht) kann und schließlich erzählen, was man gehört bzw. erfahren hat

FK4.T225 Cenk Bora

16.9.-2.12.24, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 67,00 (erm: € 36,00)

(Folgekurse s. Webseite)

FK4.T220 Süleyman Yüceer

15.1.-26.3.25, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch A2.2 (Blended-Learning-Kurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.1 bzw. Lektionen 1-11

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 12-13

FK4.T222 Dr. Kerem Kayi

29.4.-8.7.25, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr

1. Termin in Präsenz. 29.4.25

9 Termine online

Wassertorstraße 4

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2 bzw. Lektionen 1-13

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 14-15. Kursinhalte: über berufliche Ziele und Wünsche, Erfordernisse für den Beruf, Künstler*innen und ihre Werke, über Wünsche und deren Verwirklichung, Festtage und Feiertage sprechen, Stellenausschreibungen verstehen, Zukunftspläne äußern, von Gewohnheiten berichten, wörtliche Gedanken und Rede wiedergeben und Bedingungen formulieren

FK4.T230 Süleyman Yüceer

30.4.-2.7.25, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch A2.3 (Blended-Learning-Kurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2 bzw. Lektionen 1-13

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 14-15

FK4.T231 Dr. Kerem Kayi

17.9.-3.12.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

1. Termin in Präsenz 17.9.24

9 Termine online

Wassertorstraße 4

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch A2.3 plus (Blended-Learning-Kurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.3 bzw. Lektionen 1-15

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 16

FK4.T232 Dr. Kerem Kayi

14.1.-25.3.25, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

1. Termin in Präsenz 14.1.25

9 Termine online

Wassertorstraße 4

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B1.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2

Lehrbuch: Kolay gelsin! B1 Türkisch für Fortgeschrittene; Klett-Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3-12-528871-3, Lektionen 1-2. Kursinhalte: Gründe verstehen und angeben; sagen, warum und wie man Türkisch lernt, Nachbarn kennenlernen; über Vor- und Nachteile von Lernmethoden diskutieren; Zeitungsartikel über „Deutsche in der Türkei“ verstehen; über eine Reise und Sehenswürdigkeiten sprechen und Eindrücke von Urlaubsorten wiedergeben; sagen, wie man seinen Urlaub verbringt, Reiseinformationen verstehen; frühere Gewohnheiten und Gepflogenheiten wiedergeben; sein Wohnumfeld und seinen Wohnort beschreiben

FK4.T303 Dr. Kerem Kayi

16.9.-2.12.24, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B1.1 (Blended-Learning-Kurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2

Lehrbuch: Kolay gelsin! B1 Türkisch für Fortgeschrittene; Klett-Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3-12-528871-3, Lektionen 1-2

FK4.T300 Dr. Kerem Kayi

29.4.-8.7.25, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

1. Termin in Präsenz 29.4.25

9 Termine online

Wassertorstraße 4

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B1.1

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2

Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Kursinhalte: Wohnen, Umzug, etwas aushandeln, Arbeits- und Berufswelt, Berufe und Berufswahl

FK4.T301 Süleyman Yüceer

19.9.-12.12.24, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr

Bona-Peiser-Projekträume,

Oranienstraße 72

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.1

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Kursinhalte: Gesundheit, Esskultur, Bildung und Erziehung, Lebenslanges Lernen u. m.

FK4.T321 Süleyman Yüceer

19.9.-12.12.24, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr

Bona-Peiser-Projekträume,

Oranienstraße 72

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T320 Süleyman Yüceer
16.1.-27.3.25, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
Bona-Peiser-Projekträume,
Oranienstraße 72
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B1.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.1 bzw. Lektionen 1-2

Lehrbuch: Kolay gelsin! B1 Türkisch für Fortgeschrittene; Klett-Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3-12-528871-3, Lektionen 3-4. Kursinhalte: Sie werden über Lebensstile, Lebensqualität sprechen; die eigene Wohnung und Wohnviertel beschreiben; in Diskussionen zustimmen und Gegenargumente bringen; sich über Feste und Gebräuche austauschen; Ziele und Vorhaben wiedergeben können; Ratschläge und Aufforderungen verstehen und formulieren; Interviews hören und verstehen.

FK4.T322 Dr. Kerem Kayi
13.1.-24.3.25, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.2 Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Kursinhalte: Träume, Ziele, Familie, Freundschaft, Nachbarschaft u.m.

FK4.T330 Süleyman Yüceer
16.1.-27.3.25, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr
Bona-Peiser-Projekträume,
Oranienstraße 72
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T332 Süleyman Yüceer
8.5.-17.7.25, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
Bona-Peiser-Projekträume,
Oranienstraße 72
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B1.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.2 bzw. Lektionen 1-4

Lehrbuch: Kolay gelsin! B1 Türkisch für Fortgeschrittene; Klett-Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3-12-528871-3, Lektionen 5-6. Kursinhalte: über Medien sprechen, Text über Statistik verstehen, über Fernsehgewohnheiten, Kino und türkische Fernsehserien sprechen; Tempusgebrauch in formalen Sachtexten; Gefühle ausdrücken; sich selbst und andere beschreiben; über Streit und Konflikte sprechen, ein Zeitungsinterview zum Thema Beziehungen verstehen; sagen, wie man Personen findet

FK4.T334 Dr. Kerem Kayi
28.4.-7.7.25, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.3 Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Kursinhalte: Familie, Freundschaft, Nachbarschaft u.m.

FK4.T340 Süleyman Yüceer
8.5.-17.7.25, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr
Bona-Peiser-Projekträume,
Oranienstraße 72
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B2 Konversation & Lektüre

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1 Der Kurs dient der Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten sowie der Behandlung und Übung grammatikalischer Phänomene. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation sowie Lektüre von Artikeln, Berichten und Prosatexten. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.T407 Dr. Kerem Kayi
18.9.-4.12.24, 30 UStd.

10x Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.T411 Dr. Kerem Kayi
21.9.-7.12.24, 20 UStd.

10x Sa 10.30-12 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T413 Dr. Kerem Kayi
21.9.-7.12.24, 20 UStd.

10x Sa 12.15-13.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T404 Dr. Kerem Kayi
15.1.-26.3.25, 30 UStd.

10x Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.T406 Dr. Kerem Kayi
18.1.-5.4.25, 20 UStd.

10x Sa 10.30-12 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T408 Dr. Kerem Kayi
18.1.-5.4.25, 20 UStd.

10x Sa 12.15-13.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T410 Dr. Kerem Kayi
7.5.-9.7.25, 30 UStd.

10x Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.T412 Dr. Kerem Kayi
10.5.-12.7.25, 20 UStd.

10x Sa 10.30-12 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T414 Dr. Kerem Kayi
10.5.-12.7.25, 20 UStd.

10x Sa 12.15-13.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B2 Lektürekurs

Voraussetzung: Vorkenntnisse abgeschlossenes B1-Niveau, Anfang B2-Niveau In diesem Kurs lesen, kommentieren und interpretieren wir verschiedene Texte auf Türkisch, unter anderem Kurzgeschichten, Gedichte sowie Abschnitte aus Romanen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

FK4.T415 Süleyman Yüceer
18.9.-11.12.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T418 Süleyman Yüceer
15.1.-26.3.25, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T420 Süleyman Yüceer
30.4.-2.7.25, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,00 (erm: € 36,00)



© Kerem Uzel

UKRAINISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Ukrainischkurse



Ukrainisch A1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Der Kurs vermittelt die kyrillischen Buchstaben und Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Sie lernen, kurze Gespräche, Dialoge zu folgenden Themen zu führen: Vorstellung und Begrüßung, Familie, Zahlen, Monate, Wochentage, Essen und Trinken, Alltagstätigkeiten, Berufe. Besonders geeignet für alle, die sich für die Ukraine und ukrainische Sprache interessieren und mit Menschen aus der Ukraine beruflich sowie privat kommunizieren möchten. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U101 Lyubov Zavalska
24.9.-10.12.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.U103 Olena Beketova
13.9.-6.12.24, 20 UStd.
10x Fr 18.30-20 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

Ukrainisch A1.2 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1
Kursinhalte: Kleidung, Stadt und Verkehr, Konjugation, Adjektive u.m. Geeignet für alle, die sich für die Ukraine und ukrainische Sprache interessieren und mit Menschen aus der Ukraine beruflich sowie privat kommunizieren möchten. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U120 Lyubov Zavalska
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Ukrainisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Kompetenzstufe A1.1 bzw. Abschluss Kompaktkurs A1.1
Der Kurs vermittelt Ihnen die notwendigen Wortschatz-, Grammatik- und Ausspracheübungen und Selbstlernstrategien, die Ihnen helfen, in alltäglichen Situationen zu kommunizieren. Kursinhalte: Einander kennenlernen, Familie, Berufsleben, Freizeitaktivitäten u.m. Wünsche und Vorschläge der Teilnehmenden sind willkommen und werden nach Möglichkeit in den Kurs integriert. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

FK4.U121 Dr. Nadiia Gosau
17.9.-3.12.24, 30 UStd.
10x Di 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Ukrainisch A1.3 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.2 (bzw. zwei Trimester)
Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u.a. Alltag, Wetter, Verkehr, Reisen. Grammatikthemen: Adjektive mit Nomen, Beschreibungen. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U131 Olena Beketova
13.9.-6.12.24, 20 UStd.
10x Fr 16.30-18 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

Ukrainisch A1.3 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.2 (bzw. zwei Trimester)
Kursthemen: Natur, Wohnung beschreiben, Alltag, Feste feiern. Grammatik: Vergangenheitsformen, Imperativ. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U132 Lyubov Zavalska
29.4.-8.7.25, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Ukrainisch A2.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1
Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u.a. Freizeit, Arbeit, Reisen, Feste. Grammatikthemen: Futur, Imperativ u.m. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U201 Prof. Nataliia Kondratenko
24.9.-10.12.24, 20 UStd.
10x Di 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Ukrainisch A2.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.1 (bzw. 4 Trimester)
Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u.a. Gesundheit, Reisen, Beruf. Grammatikthemen: Steigerungsstufen, Adverbien, Konjugation u.m. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U220 Prof. Nataliia Kondratenko
14.1.-25.3.25, 20 UStd.
10x Di 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Ukrainisch A2.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2 (bzw. 5 Trimester)
Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u.a. Reisen, Feste und Bräuche, Märchen, Alltagsaktivitäten u.m. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U230 Prof. Nataliia Kondratenko
29.4.-8.7.25, 20 UStd.
10x Di 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Ukrainisch B1.1

Dies ist ein Kurs für alle, die Ukrainisch für Ihren Alltag und Beruf benötigen.
Sie lernen und vertiefen den relevanten Wortschatz und die Grammatik zu folgenden Themen: Arbeit und Bildung, Berufe, Reisen und Natur, Gesundheit und Wohlergehen. Dabei erfahren Sie auch mehr über die Kultur, Geschichte und Traditionen der Ukraine. Kern des Kurses ist lebensnahe Kommunikation in Alltags- und Berufssituationen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.U301 Dr. Nadiia Gosau
16.9.-2.12.24, 30 UStd.
10x Mo 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Ukrainisch B1.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2
Der Kurs vermittelt fortgeschrittene Kenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u.a. Urlaub, Sport, Emotionen, Zukunft u. Ä. Grammatikthemen: Aspekt, Genitiv u.m. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U303 Prof. Nataliia Kondratenko
24.9.-10.12.24, 20 UStd.
10x Di 19-20.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)
(Folgekurse s. Webseite)

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Das detaillierte Angebot entnehmen Sie bitte unserem Sonderheft „Ich lerne Deutsch an der Volkshochschule“.



ANMELDUNG

Eine Anmeldung zum Deutschkurs ist nur mit persönlicher Beratung und Einstufungstest möglich!

Unsere Beratungszeiten sind:

Dienstag und Donnerstag 14-16 Uhr in der Wasserstorstraße 4

Wenn Sie uns schreiben, für welchen Kurs Sie sich interessieren, kann Ihnen das Beratungsteam mitteilen, welche Papiere Sie zur Beratung und Anmeldung mitbringen müssen.

☎ Info: (030) 90298-4600 (Mo-Fr 10-12 Uhr, Mo-Do 14-16 Uhr)
✉ deutsch@vhs-fk.de

Auskünfte: Koordinationsteam Deutsch als Zweitsprache

Christina Richmond
✉ christina.richmond@ba-fk.berlin.de
☎ (030) 2219-5524

N.N.
✉ deutsch@vhs-fk.de
☎ (030) 2219-5529

Moira Krause
✉ deutsch@vhs-fk.de

Tihana Buterin
✉ tihana.buterin@ba-fk.berlin.de
☎ (030) 2219-5523

Tests zur Einbürgerung

Petra Schulz
✉ petra.schulz@ba-fk.berlin.de
☎ (030) 2219-5516

Fachberatung: Programmbereichsleitung

Karla Grunfeld
(Integrationskurse)
✉ karla.grunfeld@ba-fk.berlin.de
☎ (030) 2219-5518

Martin Fleschenberg
(Berufssprachkurse, Elternkurse, Geflüchtetenkurse)
✉ martin.fleschenberg@ba-fk.berlin.de
☎ (030) 2219-5520

Integrationskurse A1-B1

Alle Deutschkurse der Stufen A1-B1, zur Alphabetisierung und für Zweitschriftlernende an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg sind Integrationskurse. Sie sind vorrangig für diejenigen gedacht, die in Deutschland leben und arbeiten (möchten) und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden (www.bamf.bund.de). Teilnehmen können - freie Plätze vorausgesetzt - auch andere Interessierte.

Berufssprachkurse (BSK B2 und BSK C1) nach § 45a AufenthG (DeuFöV)/Deutschkurse B2-C1/ Zusatzprogramm

Die Berufssprachkurse nach § 45a AufenthG (DeuFöV) sollen Ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern. Wir bieten drei verschiedene Formate an:

BSK B2 (400 UE), BSK B2 (500 UE) und BSK C1 (400 UE).

Für Empfänger*innen von ALG II, Sozialhilfe und ALG I sowie für bei der Arbeitsagentur arbeitssuchend Gemeldete sind diese Deutschkurse kostenfrei. Das Jobcenter bzw. die Arbeitsagentur stellen den Berechtigungsschein dafür aus.

Weitere Deutschkurse der Stufen B2 bzw. C1 mit Entgelt sind offen für alle anderen Interessierten.

Zu den Schwerpunkten Kommunikation in Alltag und Beruf, Grammatik, Aussprache, Formulieren von Texten, DTZ-Prüfungstraining sowie zum Kreativen Schreiben sind Deutschkurse im Zusatzprogramm im Angebot.

Projekt Zeitgeschichte

Deutsch lernen heißt auch, durch Exkursionen, Lektüre und Gespräche Einblick zu gewinnen in die deutsche Geschichte, Kultur und Mentalität.

VHS-Elternkurse A1-B2

VHS-Elternkurse sind **schulorientierte, ausbildungs- und berufsbezogene** Deutschkurse an vielen Grundschulen, Kitas und Familienzentren des Bezirks. Während Ihr Kind in der Grundschule bzw. Kita ist, lernen Sie an 3 Tagen pro Woche Deutsch, erfahren, welche Anforderungen die Berliner Schule und die Berufswelt an Ihr Kind stellen und wie Sie Ihr Kind unterstützen und fördern können.

Deutschkurse für Geflüchtete A1-B1, Alphabetisierung

In Berlin gemeldete Geflüchtete können kostenfrei bis zu 1000 Unterrichtsstunden Deutsch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg lernen. Ein Einstufungstest zum Beratungstermin ist erforderlich.

Tests zur Einbürgerung

Den Berliner **Sprachtest** zur Einbürgerung und den **Einbürgerungstest** können Sie an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg ablegen.

Ihre Anmeldung zum Einbürgerungstest muss **persönlich** spätestens fünf Wochen vor dem Testtermin in der VHS erfolgen. Die Entscheidung, ob Sie auch den Sprachtest zur Einbürgerung absolvieren müssen, obliegt dem Landesamt für Einwanderung.

Termine und Modalitäten finden Sie unter www.vhs-fk.de

Die **Kurse** können in **Präsenz** als **Blended-Learning-Kurs** oder als **Onlinekurs** stattfinden. Bitte informieren Sie sich dazu in unserem Sonderheft oder direkt auf unserer Webseite www.vhs-fk.de



**Digital vernetzt.
Aktiv verbunden.**



© Ebba Dangschat

ARBEIT UND BERUF

Menschen und Arbeit: Kommunikation, Teams, Training, Beratung, Resilienz, Selbstwirksamkeit, Innovation, Führung – **Organisation und Büro:** Organisationsentwicklung, Personal, New Work und Agiles Arbeiten, Nachhaltigkeit, Diversität und Gemeinnützigkeit steuern, (Projekt-)Management, Existenzgründung – **Finanzen:** Börse, Vorsorge, IHK-Prüfungstraining, Rechnungswesen und Betriebswirtschaft (inkl. Xpert) – **Medien:** Schreiben - Hören - Sehen. Text-, Ton- und Bildproduktion professionell und meist digital. – **Computing:** Webseiten, Künstliche Intelligenz und Digitalethik, Programmieren, Anwenden und Einsteigen – **Kompetenzen für Ehrenamt und Soziales Handeln:** Fundraising, Mediation und Projektmanagement für Initiativen, Vereine und NGOs – **M(I)NT:** Mathe - Astronomie – **Grundbildung - Grundlagen:** Lesen, Schreiben, Rechnen

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Ditte Gurack

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1118

☎ 90298-4604

✉ ditte.gurack@ba-fk.berlin.de

Die Kursbeschreibungen umreißen die zentralen Kursinhalte und Ziele. Online finden Sie häufig ausführlichere Beschreibungen veröffentlicht.

Unser Programm wird auch im laufenden Semester ständig ergänzt und erweitert. Neue Kurse und aktuelle Hinweise finden Sie unter www.vhs-fk.de.



Ob Sie sich in Ihrem Beruf fortbilden möchten oder Ihre Möglichkeiten erweitern, ob Sie Arbeit als Erwerbsarbeit verstehen oder als bewusste schöpferische Auseinandersetzung mit Natur und Gesellschaft – hier finden Sie verschiedenste Angebote für das Themenfeld Arbeit und Beruf sowie zur Digitalisierung. Wir haben Kurse zu Interaktion, Rhetorik, Organisation, Ökonomie, Buchhaltung, Professionellem Schreiben, Öffentlichkeitsarbeit, digitaler Darstellung, Software-Programmierung und -anwendung. Wir aktualisieren unsere Themen fortlaufend für Sie. Alle neuen Seminare und oder Anpassungen finden Sie online unter www.vhs-fk.de.

Unser Ziel ist, Menschen zu stärken, sich selbst, Ihre Ideen und ihre berufliche Entwicklung selbstbestimmt und gesellschaftssensibel zu gestalten.

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Als (Bildungszeit) im Titel gekennzeichnet sind Kurse, die unter der Woche, tags, stattfinden. Es ist ebenfalls möglich, Freistellungen bspw. für Wochenendkurse oder andere zu beantragen, wenn Ihre Arbeitszeiten entsprechend liegen und es sich um Themen der beruflichen Weiterbildung handelt. Individuelle Regelungen können in Absprache mit dem Arbeitgeber getroffen werden.

MENSCHEN UND ARBEIT

Menschen und Arbeit: Kommunikation, Teams, Training, Beratung, Resilienz, Selbstwirksamkeit, Innovation, Führung

Im Zentrum von Bildung steht der Mensch und seine Interaktion mit Anderen. Hier finden Sie Kurse, die zwischenmenschliches Handeln, Gruppendynamik oder Sie als Individuum im Blick haben.

Von Rhetorik und Verhandlungstraining über Konfliktbearbeitung oder Train-the-Trainer Fortbildungen bis zu Karriere- und Bewerbungcoaching reicht das Spektrum der Angebote. Die Themenfelder Resilienz, New Work sowie Team und Führung haben wir ausgebaut. Mit Methoden aus der Psychologie, zu erfolgreichem Teamwork oder zur Moderation erweitern Sie Ihr persönliches Portfolio. Es gibt Seminare, die systemische Ansätze verfolgen, Agilität oder spezifische Aspekte von Kommunikation fokussieren.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Joachim Hampel ist Diplom-Psychologe mit Zusatzausbildungen in systemischer Beratung und Psychodrama. Vor seiner Freiberuflichkeit war er als Trainer und Berater im Personalmanagement tätig. Seine Schwerpunkte sind Coaching, Begleitung von Teamentwicklung und Veränderungsprozessen, Kundenkommunikation und Personalentwicklung.

Hendrik Martz war 30 Jahre vor der Kamera und auf der Bühne als Schauspieler aktiv. Als Trainer und Coach arbeitet er mit Schauspielerinnen und Rednern an Auftritt, Präsenz und Wirkung vor der Kamera. Er ist ausgebildeter Schauspieler und TA-Coach (Transaktionsanalyse). An der VHS Friedrichshain-Kreuzberg lehrt er im Bereich Schauspiel, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Katja Rossel ist Dipl.-Psych, ihre Leidenschaft ist die Wertschätzung. Seit 2001 Kommunikationstrainerin für Familien, Unternehmen und Führungskräfte. Gründerin eines Unternehmerinnennetzwerks im In- und Ausland. Autorin der Bücher „ABC der Wertschätzung“ und „1x1 der Entmutigung“. Lebt mit der Familie nach Stationen im Ausland wieder in Berlin.

Susanne Schwab ist Diplom-Schauspielerin und Lehrbeauftragte der AMAK AG, Hochschule Mittweida. Sie hat fundierte Medienpraxis durch ihre Tätigkeit für Fernsehen, Radio und Synchron. Unterrichtet gibt sie an Medienakademien, bundesweit und in Palma. An der VHS lehrt sie versch. Kurse. Ausführliche Infos dazu unter www.susanne-schwab-lehre.de

Sabine Stengel ist leidenschaftliche Trainerin und greift auf einen vielfältigen Erfahrungsschatz zurück: Fabrikarbeiterin, Ingenieurin, Kartographin, Unternehmerin, Teamleiterin, Buchautorin, Ideenretterin, Workshopdesignerin, Trauerbegleiterin, Trainerin, Innovationsmoderatorin. Ihre Trainings sind unkonventionell und praxisorientiert.

Oufi Turunen ist Systemische Therapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit vielen Jahren begleitet sie Eltern und Kinder in einer Familienberatungsstelle und arbeite nebenbei als systemische Trainerin und Beraterin in einer eigenen Praxis. Zuvor hat sie Kommunikationswissenschaften studiert und lange als Journalistin gearbeitet.

Reden ist Silber und Gold!

Der Stimm-, Sprech- und Präsentations-Workshop

Die Wirkung unserer Stimme ist bedeutender als wir vermuten. Bereits einfache Tipps und Übungen helfen, die eigene Wirkung zu verbessern. Ihre Stimme hat enormes Potenzial und kann ein machtvolles Instrument sein. Klang und Kraft unserer Stimme können wir verbessern, wenn wir DEUTLICH sprechen. Bringen wir also unsere Sprechwerkzeuge in Schwung. Wir besprechen

die Struktur einer Präsentation, Gestik, Mimik, Körperhaltung. Ihre Reaktion auf Zwischenrufe und Fragen. Dann erstellen wir eine CHECKLISTE für Sie und trainieren die FREIE REDE: Das Reden auf Stichwort. Nach diesen beiden Samstagen wissen Sie: 1. Übung macht den Meister! 2. Reden ist Silber und Gold! Lernziele sind: Das Wissen um die Macht der Stimme bewusst in Präsentationen einzusetzen. Z.B.: in Vorträgen, Stegreif - Reden, Reden auf Stichwort, Meetings, alltäglichen Gesprächssituationen. Die Anwendung in einer zur eigenen Persönlichkeit passenden Präsentation. Gelungene Präsentationen mit Phonationsatmung, präziser Artikulation, facettenreichem Stimmeneinsatz und Struktur. Heißt: Ein roter Faden, Überzeugungsfreude, Authentizität – so werden alle glänzen wie SILBER UND GOLD.

FK5.027 Susanne Schwab
7.-14.12.24, 16 UStd.

2x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,60 (erm: € 39,80)

FK5.028 Susanne Schwab
3.-10.5.25, 16 UStd.

2x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,60 (erm: € 39,80)

Mediensprechen

Der Workshop für Radio und Fernsehen, Podcasts, Insta-Stories, e-books, Hörbücher

Für alle, die an ihrer Stimme und Sprechweise arbeiten möchten, für Neugierige und Quereinsteiger*innen. Für alle, die eine interessante Stimme haben und mehr daraus machen wollen. Und für alle, die bereits vor Publikum oder in den Medien gesprochen haben und sich weiter entwickeln wollen. Haben Sie Texte oder Beiträge, die Sie einsprechen möchten? Vor der Kamera oder hinter dem Mikrofon? Oder ein Hörbuch, das Sie selbst vertonen möchten? Sind Sie in den Medien tätig oder wollen es werden? Wir trainieren die

SPRECHMUSTER/ANSPRECHHALTUNGEN, die für das jeweilige Genre passend sind. Bringen Sie gern Ihre eigenen Texte mit. Um Ihre Sprech - Wirkung zu erhöhen, machen wir Audio - und Kamera Aufzeichnungen, die wir auswerten und prüfen: Wo ist noch „Luft nach oben“, wo sind Sie schon einzigartig. Bei Bedarf produzieren wir ein Audio - oder Showreel als Ihre hör - bzw. sichtbare Visitenkarte für Ihr neues Betätigungsfeld, Ihr neues berufliches Standbein oder als Ergänzung zu dem, was Sie bereits vorzuweisen haben. Lernziele sind: Die Anwendung passender Ansprechhaltungen für das jeweilige Genre. Der Einsatz der Phonationsatmung und eine präzise Aussprache. Souveräne Präsentationen in Kombination mit Ihrer persönlichen Note. Maßgeschneidert für das Medium.

FK5.031 Susanne Schwab
10.-17.8.24, 16 UStd.

2x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,60 (erm: € 39,80)

FK5.033 Susanne Schwab
23.-30.11.24, 16 UStd.

2x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,60 (erm: € 39,80)

FK5.032 Susanne Schwab
22.2.-1.3.25, 16 UStd.

2x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,60 (erm: € 39,80)

FK5.034 Susanne Schwab
21.-28.6.25, 16 UStd.

2x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,60 (erm: € 39,80)

Sicher vor der Kamera! DER Moderationsworkshop für TV & Social Media

Für authentische und überzeugende Auftritte vor der Web- und Videokamera
Sie erlernen Grundlagen der Moderation für einen gelungenen Auftritt in klassischen TV-FORMATEN wie Magazinen, Entertainment, Interviews, Nachrichten und Online FORMATEN auf Facebook, Youtube, Instagram, internen Kanälen, eigenen Webseiten, Image - Videos u.a. Das A und O: Worum geht's beim Moderieren vor der Kamera? Ganz einfach: Es geht darum, authentisch, heißt: SIE SELBST zu sein! Dann sind Sie überzeugend und kommen beim Zuschauer an. Die entscheidende Voraussetzung dafür ist: Sie sollten gern vor der Kamera stehen. Alles, was Sie brauchen und wissen wollen, lernen Sie in unserem Workshop. Lernziele sind: Erlernen der Grundlagen für GELUNGENE AUFTRITTE vor der Web- und Videokamera. Die Anwendung in MODERATIONEN.

FK5.041 Susanne Schwab
19.-26.10.24, 16 UStd.

2x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,60 (erm: € 39,80)

FK5.042 Susanne Schwab
5.-12.4.25, 16 UStd.

2x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,60 (erm: € 39,80)

Phonetik-Grundkurs (muttersprachliche oder mind. GER C1 Sprachkompetenz)

Stimme, Sprechen, Sicherer Reden im Alltag

In unserer gesamten Kommunikation kommt es auf drei Faktoren an:

1. WER spricht. 2. WIE man spricht. 3. WAS man spricht.

Von diesen drei Faktoren ist der Faktor „WIE man spricht“ der wichtigste, weil glaubwürdige Argumentation sehr von der Stimmführung abhängt. Überrascht?! Insbesondere die MACHT DER STIMME wird oft völlig unterschätzt. Mit Ihrer Stimme können Sie für eine Sache werben, ohne viel sagen zu müssen. Sie können BRILLIEREN UND ÜBERZEUGEN - auf allen Gebieten, beruflich oder privat. An diesem Samstag erlernen Sie Stimm- und Sprechtechniken für eine sichere Stimme, arbeiten an Ihrer Sprechdynamik und erreichen eine BESSERE VERSTÄNDLICHKEIT durch präzise Artikulation, Vokalisation und Atemtechnik. Und „DER KLEINE HEY“, das Standardwerk der hochdeutschen Auslautung, ist immer dabei.

FK5.049 Susanne Schwab
21.9.24, 8 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
31,80 (erm: € 19,40)

FK5.050 Susanne Schwab
18.1.25, 8 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
31,80 (erm: € 19,40)

FK5.052 Susanne Schwab
19.7.25, 8 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
31,80 (erm: € 19,40)

Phonetik- Aufbaukurs (muttersprachliche oder mind. GER C1 Sprachkompetenz)

Stimme, Sprechen, professionelle Anwendung

Empfohlen als Folgekurs des Grundkurses Phonetik. Dieser Workshop ist für das VERTIEFEN und PROFESSIONELLE ANWENDEN stimm- und sprechtechnischer Mittel gedacht. Ein Aufbauworkshop, das heißt: Die vorhergegangene Teilnahme am Phonetik Grundkurs ist vorteilhaft. Das Ziel: Sicherheit und Souveränität in Sprechsituationen. Das Motto: Übung macht den Meister. Ihr Wissen zum Thema Stimme, Sprechen, Phonetik und die Wirkung auf andere wird mit neuen Übungen trainiert, um Stegreifrede, Vorträge, Präsentationen, Moderationen u.a. zu professionalisieren. Freuen Sie sich auf ein WARM-UP und STIMMTRAINING für Ihre Stimme. Gefolgt von PRAKTISCHEN ÜBUNGEN mit Gedichten, Humoresken, Zungenbrechern, Klassikern, Moderne, Nachrichten, Werbung, Hörbüchern, Hörspielen und Geschichten. BRINGEN SIE GERN TEXTE MIT, die Sie einsprechen möchten. Auf Wunsch mit Audioaufnahmezeichnung, auf jeden Fall mit konstruktivem Feedback.

FK5.053 Susanne Schwab
28.9.24, 8 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
31,80 (erm: € 19,40)

FK5.054 Susanne Schwab
25.1.25, 8 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
31,80 (erm: € 19,40)

FK5.056 Susanne Schwab
26.7.25, 8 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
31,80 (erm: € 19,40)

Praktische Rhetorik: Atem, Stimme, Auftritt

Hier geht es um die Praxis: Sie wollen auf der Hochzeit Ihrer besten Freundin eine emotional berührende Rede halten, bei einem Jubiläum fachlich glänzen oder beim runden Geburtstag Ihres Vaters ein paar liebevolle Worte sagen? Sie müssen regelmäßig im beruflichen oder schulischen Umfeld Referate oder Vorträge halten und sind dabei unsicher? Egal, um welche Art des mündlichen Vortrages es sich handelt: wir üben in diesem Kurs die Präsentation, diskutieren die verschiedenen Wirkungsweisen und trainieren mithilfe von Atem-, Stimm- und Körperübungen den Umgang mit Lampenfieber. Wir arbeiten an Körpersprache und Ausdruck: Ihr Auftritt wird authentischer, selbstbewusster und sicherer.

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Praktische Tipps zu Vorbereitung, Aufbau und Durchführung eines Vortrages helfen, zukünftige Reden gezielter und publikums-wirksamer zu gestalten.

FK5.059 Nina Weniger

16.11.24, 7 UStd.

Sa 10-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 31,00 (erm: € 18,75)

FK5.060 Nina Weniger

24.5.25, 7 UStd.

Sa 10-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 31,00 (erm: € 18,75)

Speaker, Rednerin, Präsentation: Schauspiel und Kommunikation für den erfolgreichen Auftritt (Bildungszeit)

In unserem Workshop befassen wir uns mit den Grundlagen des öffentlichen Auftritts: Sei es auf der Bühne als Redner oder in bei der Präsentation im Meeting: Durch Schauspiel- und Kommunikationstechniken stärken wir unsere Präsenz, lernen unsere Inhalte zu strukturieren und diese frei und natürlich zu präsentieren. Der Workshop bietet Methoden aus der Welt des Schauspiels und der Kommunikationspsychologie, die von Rednerinnen und Speakern weltweit angewendet werden. Die TN erarbeiten innerhalb des Workshops eine kurze Rede, die vor der Gruppe präsentiert wird. Hierbei steht professionelles und sensibles Feedback innerhalb der Gruppe und von der Leitung im Vordergrund. Die Inhalte des Bildungszeitkurses: Dramaturgie des Vortrags, Lampenfieber: Woher kommt es? Wie gehe ich damit um?, Kontakt: Menschen wirklich erreichen, Content: Was ist meine Message?, Emotionen: Kann ich mein Publikum fesseln?, Authentizität: Glaubt man mir und meinem Auftritt?, Typisierung: Welcher Typ bin ich und wofür stehe ich?

FK5.063 Hendrik Martz

18.-21.11.24, 32 UStd.

Mo-Do 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 131,00 (erm: € 75,00)

FK5.064 Hendrik Martz

10.-13.3.25, 32 UStd.

Mo-Do 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 131,00 (erm: € 75,00)

Presenting in English (Bildungszeit)

A 5-Day Workshop

This five-day practical workshop focuses on the fundamentals of making presentations in English, with the goal of making presenting a pleasure. First we discuss participants' experience. Then we learn a variety of relaxation exercises and warming-up techniques, which we practice each day for the rest of the week. We practice targeted exercises for all issues regarding proper vocal production, including breath and volume control and pitch, as well as those related to speech production, such

as pronunciation, articulation and variety. We consider body language, eye contact and stage fright, along with how to assess and make the best use of a physical space (and possible props). Each participant makes an "elevator pitch" as well as a more developed presentation of a study/product/project, etc. (Bring your ideas and themes to the workshop!)

The workshop is for participants with at least B2 competency in English.

FK5.065 Nancy du Plessis

28.10.-1.11.24, 40 UStd.

Mo-Fr 10-17 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 155,00 (erm: € 89,00)

FK5.066 Nancy du Plessis

3.-7.3.25, 40 UStd.

Mo-Fr 10-17 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 155,00 (erm: € 89,00)

Die Kunst der Überzeugung: Wissenschaftsbasierte Strategien für wirkungsvolle Präsentationen (Bildungszeit)

Entdecken Sie, wie Sie mit gehirngerechtem Präsentieren Ihre Zuhörer fesseln und überzeugen können. Dieser Workshop vermittelt, wie die Funktionsweise unseres Gehirns die Aufnahme und Speicherung von Informationen beeinflusst. Lernen Sie, komplexe Inhalte durch Visualisierung greifbar zu machen und mittels Storytelling in einen sinnvollen, emotional ansprechenden Kontext zu setzen. Sie erfahren, wie Sie nicht nur Fakten präsentieren, sondern Ihre Botschaften so gestalten, dass sie nachhaltig im Gedächtnis bleiben. Mit einem Mix aus Theorie und Praxis, einschließlich individueller Übungen, bereitet dieser Kurs Sie darauf vor, Ihre Präsentationstechniken auf die nächste Stufe zu heben und Ihre Botschaften wirkungsvoll bei Ihrem Publikum zu verankern. Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte, Projektmanager, Marketing- und Vertriebsmitarbeiter sowie alle, die in ihrer beruflichen Rolle regelmäßig präsentieren und ihre Fähigkeiten ausbauen möchten, um ihre Botschaften überzeugend zu vermitteln.

FK5.067 Isabelle Herz

3.-5.9.24, 21 UStd.

Di-Do 10-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 76,50 (erm: € 40,80)

SELLING from the HEART

Mit Herz Kund*innen gewinnen und das Verkaufen vergessen

Die Fertigkeit, verkaufen zu können, ist entscheidend, um Kundinnen und Partner zu gewinnen. Verkaufen ist der Motor für geschäftlichen Erfolg. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie das Verkaufen vergessen und sich vielmehr darauf konzentrieren, sich mit Menschen von Herzen zu verbinden, Gespräche und Telefonate zu genießen. Fühlen Sie sich ermutigt, auf eine Art

und Weise Verkaufsgespräche zu führen, die Ihrem Naturell entspricht. Die Phasen des Verkaufens werden besprochen und Kommunikationswerkzeuge vermittelt, um interessierte potentielle Kunden mit Leichtigkeit zum Abschluss zu führen. Themen: 4 Phasen des Verkaufens, Effektive Kommunikationswerkzeuge für Verkaufsgespräche, individuelle Verkaufstalente, Kontakte eröffnen und pflegen auf individuelle Weise, vertrauensvolle Beziehung entwickeln und herausfinden, was gewünscht wird, Schlüsselmoment „Verkaufsfrage“ am besten gestalten, Bedenken der Kunden begegnen, um einen Abschluss zu beiderseitiger Freude zu machen

FK5.070 Katja Rossel

25.-26.1.25, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 78,20 (erm: € 44,60)

Verhandeln, Diskutieren, Argumentieren – Gesprächsführung (Bildungszeit)

Kundinnen und Kollegen in Gesprächen zu überzeugen, macht einen wesentlichen Teil Ihres beruflichen Erfolgs aus. Trainieren Sie in diesem praxisnahen Kurs, wie Sie sich in Besprechungen Gehör verschaffen und gut für Ihren Standpunkt argumentieren. Üben Sie nach bewährten Modellen wie dem Harvard-Konzept, Verhandlungen zu führen, bei denen beide Seiten gewinnen. Legen Sie Streitigkeiten bei, ohne halbherzige Kompromisse einzugehen. Mit Fragen zu führen und aktives Zuhören sind Ihre wichtigsten Kompetenzen für einen gelungenen Dialog und werden in diesem Kurs in unterschiedlichen Übungen trainiert. Erfahren Sie, wie Sie in der nächsten Gehalts- oder Preisverhandlung auch Körper und Stimme geschickt einsetzen, um Ihr Anliegen zu unterstützen und wie Sie Manipulationen abwehren, etwa Bluffs oder Killerphrasen. Ein hochwertiges Skript (8,00 €) mit Literaturempfehlungen ist über die Kursleitung erhältlich.

FK5.071 Joachim Hampel

26.-27.9.24, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.072 Joachim Hampel

10.-11.4.25, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 39,00)

Geschicktes Verhandeln im Beruf und Arbeitsleben (Bildungszeit)

Viele berufliche Situationen mit anderen Menschen sind im Grunde Verhandlungen: Zu welchen Zugeständnissen kommt eine Einigung zustande? Welche Absprachen sollen gelten – und eingehalten werden? Welche Sanktionsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Wie überzeugt man eine Vorgesetzte? Besonders schwierig wird

es, wenn man die Machtoptionen des Gesprächspartners deutlich spürt und durch die berufliche Rolle in eine Verhandlung mit sehr wenig eigenen Optionen treten muss. Oder wenn der Andere sich unfair verhält und sich nicht an Absprachen hält. Das Harvard-Konzept des sachbezogenen Verhandeln bietet hier Strategien für schwierige und festgefahrene Verhandlungssituationen und den Umgang mit unfairen Angriffen. Sehr lohnenswert ist es oft, zu analysieren, welche weiteren Akteure in der Auseinandersetzung ihre Interessen verfolgen und wie diese einbezogen werden können. Zahlreiche Übungen und Experimente machen Ihnen das Vorgehen deutlich.

FK5.074 Joachim Hampel
26.-27.6.25, 16 UStd.
Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 70,20 (erm: € 40,60)

Die Sprache der Giraffen (Onlinekurs, Bildungszeit)

**Gewaltfreie Kommunikation nach
Marshall B. Rosenberg**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine respektvolle und wertschätzende Form der Kommunikation und Interaktion miteinander. GfK beansprucht, tief verwurzelte Bedürfnisse in jedem Menschen zu erfüllen wie das Bedürfnis nach Anerkennung, Respekt und Sicherheit. Marshall Rosenberg hat eine Form der Kommunikation entwickelt, die es dem Menschen ermöglicht, bei sich selbst zu bleiben und gleichzeitig sein Gegenüber wohlwollend und wertschätzend im Blick zu behalten. Ob im Beruf oder in der Familie - die Gewaltfreie Kommunikation eröffnet uns neue Perspektiven und erweitert unsere Handlungsspielräume. Inhalt: Einführung in die Kommunikation der GfK, Reflexion gewaltvoller Formulierungen in der Alltagssprache, Auseinandersetzung mit dem Grundgedanken der Gewaltfreien Kommunikation, 'Von Herzen Geben' - 'Eine wertschätzende Verbindung herstellen', Trennende und Verbindende Kommunikation, Kennenlernen und Üben der 'Vier Schritte der GfK': Kennenlernen und Üben wertschätzender Kommunikationsstrategien zur Umsetzung der GfK im Alltag.

FK5.081 Serpil Maglicoglu
27.9.24, 8 UStd.
Fr 10-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 34,20 (erm: € 21,00)

FK5.082 Serpil Maglicoglu
6.3.25, 8 UStd.
Do 10-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 34,20 (erm: € 21,00)

Gewaltfreie Kommunikation - Übung macht Meisterschaft (Onlinekurs)

„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“, so das Sprichwort. So reicht es auch nicht, mal ein Training zu (Gewaltfreier)- Kommunikation gemacht zu haben, sondern es braucht kontinuierliches Üben, damit diese Form der Kommunikation ähnlich wie das Autofahren, automatisiert werden kann. In einem sicheren Raum üben wir gemeinsam Ich-Botschaften, Aktives Zuhören und 2 x 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation. Ich freue mich auf Sie.

FK5.083 Serpil Maglicoglu
30.9.-2.10.24, 18 UStd.
Mo-Mi 10-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 73,20 (erm: € 43,50)

FK5.084 Serpil Maglicoglu
14.-16.5.25, 18 UStd.
Mi-Fr 10-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 73,20 (erm: € 43,50)

Wer fragt, führt! (Onlinekurs)

Fragetechniken kennenlernen und bewusst einsetzen für eine konstruktive Kommunikation

Das richtige Fragen will gelernt sein, auch wenn wir alle es täglich, stets und überall tun. In diesem Kurz-Training geht es um die Kunst, die richtige Frage im richtigen Moment für eine konstruktive, ziel- und lösungsorientierte Gesprächsführung einzusetzen. Situationsgerechte Fragen stellen zu können, ist eine wichtige Fähigkeit. Vor allem in der Politik, dessen Grundlage die Diskussion, Debatte und Gespräch ist und damit die menschliche Kommunikation an sich, spielt die Kenntnis von Frageformen eine besondere Rolle. In diesem Minitraining lernen verschiedene Fragetechniken und ihre Wirkung für Gespräche, Diskussionen und Debatten kennen. Bitte machen Sie sich vorab Gedanken zu Ihrem persönlichen Frageverhalten. Sind Sie eher ein offener und geradeheraus fragender Mensch oder sind Sie eher vorsichtig mit Ihren Fragen? Führen Sie gerne Ihre Gespräche durch Fragen oder werden Sie selbst öfter gefragt und geben mehr die Antworten?

FK5.085 Serpil Maglicoglu
10.10.24, 5 UStd.
Do 17-21 Uhr
€ 22,50 (erm: € 14,25)

FK5.086 Serpil Maglicoglu
13.3.25, 5 UStd.
Do 17-21 Uhr
€ 22,50 (erm: € 14,25)

Moderation - Zusammenarbeit effektiv gestalten! (Bildungszeit)

Hatten Sie nichts zu tun oder warum waren Sie bei der Besprechung? Es war doch sowieso niemand auf die Themen vorbereitet. Und die Referentin hat einen langweiligen Vortrag über den aktuellen Stand des Projektes gehalten ... Sie hätten zu einigen Punkten noch gute Ideen liefern können, aber dafür war kein Platz und keine Zeit. Außerdem hat der aktuelle unterschwellige Konflikt sowieso die meisten Teilnehmer*innen daran gehindert, sich konstruktiv zu beteiligen. So wurde wieder viel geredet - vieles wieder vergessen - und: keiner fühlt sich verantwortlich, die besprochenen Themen weiter zu verfolgen. Doch wie macht man es anders? Genau darum geht es in diesem Seminar: Wie moderieren Sie eine Besprechung? Wie verhalten Sie sich den Teilnehmer*innen gegenüber? Wie beteiligen Sie alle am Prozess? Welche Frage- und Antworttechniken gibt es? Wie verdichten und gestalten Sie Diskussionsinhalte und -abläufe?

FK5.087 Joachim Hampel
25.-27.11.24, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 57,00)

FK5.088 Joachim Hampel
12.-14.5.25, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 57,00)

Endlich Meetings mit Ergebnissen! (Blended-learning-Kurs)

**Mit agilen Methoden zu klaren
Entscheidungen - New Work Skills**

Mangelnde Vorbereitung, fehlender inhaltlicher Fokus und am Ende wird nichts umgesetzt? Die Klagen über Besprechungen ähneln sich seit Jahren. Zu Beginn des Kurses sprechen wir über die typischen Fehler in Sitzungen und wie eine gute Moderation sie beheben kann. Im Hauptteil lernen Sie viele verschiedene Methoden aus dem agilen Projektmanagement kennen, die Sie in jedem Meeting einsetzen können, um zu optimalen Ergebnissen zu kommen. Dies betrifft Steuerungstools wie die flexible Kanban-Agenda oder Entscheidungsverfahren wie das systemische Konsensieren. Diese agilen Praktiken beweisen, dass sich breite Beteiligung und hohe Effizienz in Workshops nicht widersprechen müssen. Am Ende des Kurses haben Sie zwanzig innovative Methoden praktisch kennengelernt, wie Sie in Ihren eigenen Besprechungen mehr Ideen, kreativen Austausch und klare Entscheidungen ermöglichen.

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Keine Vorkenntnisse nötig. Wir besprechen auch, wie Sie die Tipps für Online-Meetings fruchtbar einsetzen.

FK5.090 Dirk Hannemann
13.-20.2.25, 24 UStd.

Präsenz: Sa/So 9-16 Uhr
Online: 2x Do 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 94,20 (erm: € 54,60)

FK5.092 Dirk Hannemann
24.-31.7.25, 24 UStd.

Präsenz: Sa/So 9-16 Uhr
Online: 2x Do 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 94,20 (erm: € 54,60)

Der Konsent - Entscheidungsfindung in Gruppen (Bildungszeit)

New Work Skills

Der Konsent ist eine Methode, um den Prozess der Entscheidungsfindung in Gruppen zu strukturieren. Dabei wird die Meinung aller Akteure berücksichtigt, indem individueller Widerstand explizit abgefragt wird. Auf diese Weise sollen einerseits vorhandene Entscheidungsoptionen in ihrer Qualität verbessert werden und andererseits implizit die Akzeptanz gegenüber der gemeinsam getroffenen Entscheidung in der Gruppe erhöht werden. Zudem unterstützt die Methode Gruppen darin, eine respektvolle Diskussionskultur auf Augenhöhe zu entwickeln und sich so sukzessive hin zu einem echten Team zu entwickeln. Inhalte: Herleitung Entscheidungsfindung in Gruppen, Abgrenzung Konsens - Systemisches Konsensieren - Konsent, Beispielhafter Ablauf Konsentmoderation. Lernziele: Ansätze zur Entscheidungsfindung in Gruppen kennen und unterscheiden, Methode Konsent mit ihren unterschiedlichen Bausteinen und Rollen kennen, Ablauf Konsentmoderation kennen

FK5.094 Thorsten Lessing
21.5.25, 8 UStd.

Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 33,40 (erm: € 18,20)

Workshops professionell durchführen - am Wochenende

Workshops souverän moderieren und effizient planen

Lernen Sie in diesem eintägigen, praxisnahen Kurs, alles was sie brauchen um einen Workshop effizient zu planen und souverän zu moderieren. Workshops sind eine sehr wirkungsvolle Methode, um Teams voranzubringen, Herausforderungen anzugehen und kreative Lösungen zu finden. Sie sind oft produktiver und nutzbringender als Meetings und E-Mail Besprechungen, weil sie alle Projektbeteiligten konstruktiv und handlungsorientiert an einen Tisch bringen. Zusätzlich lernen und erproben Sie Techniken, die Sie vielseitig einsetzen können, wie Brainwriting, 1-2-4-all u.a., Tipps und Tricks für die erfolgreiche Durchführung von Workshops. So gelingt Ihnen die Leitung auch herausfordernder Workshops mit

Leichtigkeit. Am Ende des Kurses erhalten alle Teilnehmenden eine Checkliste für einen erfolgreichen Workshop.

FK5.097 Janine Katzberg
14.9.24, 7 UStd.

Sa 9.45-15.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 29,60 (erm: € 18,05)

FK5.098 Janine Katzberg
15.3.25, 7 UStd.

Sa 9.45-15.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 29,60 (erm: € 18,05)

New Work gestalten mit agilen Methoden (Bildungszeit)

Kreative Workshops souverän leiten - New Work Skills

Wie sieht die Zukunft der Arbeit aus? Home-Office, Online-Meetings und Großraumbüros mit Kicker und Obstkorb stehen als Symbol für New Work. Sicher ist, der technische Fortschritt ermöglicht eine große Freiheit, wann und wo man seine Arbeit erledigt. Als Buchhalterin für ein deutsches Unternehmen von der Terrasse auf Gran Canaria aus arbeiten, kein Problem! Konzerne und Behörden tragen jedoch schwer an ihrem bürokratischen Erbe und einem veralteten Führungsstil, der flexiblen Arbeitsformen im Wege steht. Von den Beschäftigten wird ebenfalls eine neue Denke verlangt, hin zu mehr Selbstverantwortung und Eigeninitiative. Wer sich in der Welt von New Work zurechtfindet, wird mit einer Tätigkeit belohnt, die nicht nur Spaß macht und eine sichere Zukunft verspricht, sondern auch Sinn vermittelt. In diesem praxisorientierten Kurs erwerben Sie grundlegende Kompetenzen der Moderation, um mit kreativen Workshops selbst Innovationen in Ihrem Umfeld anzuleiten. Werden Sie mit New Work Hacks zum Change Agent in eigener Sache! Sie erhalten zahlreiche Arbeitsmaterialien kostenlos in digitaler Form und können zusätzlich im Kurs vom Dozenten ein reichhaltiges Methodenhandbuch erwerben (200 Seiten gebunden, 18,00 €).

FK5.105 Dirk Hannemann
11.-15.11.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 153,00 (erm: € 88,00)

FK5.106 Dirk Hannemann
24.-28.3.25, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 153,00 (erm: € 88,00)

Train the Trainer - Grundausbildung (Bildungszeit)

Lebendige Didaktik für aktives Lernen

Wie man an Gruppen auf lebendige Weise Wissen vermittelt, das lernen Sie in diesem Kurs auf eine sehr praktische Weise. Sie erfahren, welche Übungen Profis in Trainings zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung einsetzen und wie ein Seminar

aufgebaut ist. Ausführlich üben wir, wie man Rollenspiele und Teamübungen anleitet, durchführt und auswertet. Sie leiten im Kurs selbst eine Gruppe an und entwickeln dabei Ihren persönlichen Stil. Wie man mit schwierigen Situationen umgeht und mit welchen Methoden man die Gruppendynamik steuern kann, ist ein wichtiger Teil der Ausbildung. Der Kurs fokussiert sich auf die Vermittlung von weichem Wissen, behandelt aber auch einzelne Methoden für Fachtrainings. Der Kurs eignet sich mit seinem hohen Praxisanteil als Vorbereitung für eine lehrende Tätigkeit in der Erwachsenenbildung oder erweitert Ihre analytischen Fähigkeiten im Bereich Personalentwicklung. Sie erhalten zahlreiche Arbeitsmaterialien kostenlos in digitaler Form und können zusätzlich im Kurs vom Dozenten ein reichhaltiges Methodenhandbuch erwerben (200 Seiten gebunden, 18,00 €).

FK5.111 Dirk Hannemann
12.-16.8.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 153,00 (erm: € 88,00)

FK5.112 Dirk Hannemann
13.-17.1.25, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 153,00 (erm: € 88,00)

FK5.114 Dirk Hannemann
31.3.-4.4.25, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 153,00 (erm: € 88,00)

Train the Trainer kompakt. Fachwissen effektiv vermitteln (Blended-learning-Kurs)

Dieser praxisorientierte Kurs im Blended Learning-Format bietet Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Kompetenzen und Techniken für die souveräne Leitung von Seminaren und Trainings. Wir üben auch gutes Präsentieren und die kompetente Moderation von Gesprächsrunden. Aber der Schwerpunkt des Kurses liegt darauf, wie man Erwachsene zu aktivem Lernen anregt, im Präsenz-Modus und Online. Ein wichtiges didaktisches Prinzip ist zum Beispiel das „Ein- und Ausatmen“, also, dass nach jedem Input eine Phase folgt, wo die Gruppe das neu erworbene Wissen praktisch üben kann. Wenn Sie wertvolles Fachwissen besitzen und Sie vor der Herausforderung stehen, es im beruflichen Kontext kompetent und interessant an Erwachsene weiterzugeben, dann ist dieser Kurs für Sie gemacht. Sie erhalten zahlreiche Arbeitsmaterialien kostenlos in digitaler Form und können zusätzlich im Kurs vom Dozenten ein reichhaltiges Methodenhandbuch erwerben (200 Seiten gebunden, 18,00 €).

FK5.118 Dirk Hannemann
5.-12.2.25, 24 UStd.

Präsenz: Sa/So 9-16 Uhr
Online: 2x Mi 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 57,00)

Systemisches Training I – Grundlagen (Bildungszeit, Blended Learning)

Seminare, Trainings und Workshops erfolgreich durchführen

Sie lernen in dieser Bildungswoche die wichtigsten Grundlagen für den Aufbau und die Gestaltung von Seminaren, Trainings und Workshops in der Erwachsenenbildung. Sie erwerben Kompetenzen in Kommunikations-, Präsentations- und Moderationstechniken. Nach einer Einführung in systemische Trainingsmethoden können Sie ausprobieren, wie Sie Ihre Trainings damit ansprechend, interaktiv und nachhaltig gestalten können und erfahren, wie sich Lernziele planen und erreichen lassen. Ihre Körpersprache, Methodik und Interaktion mit dem Publikum trainieren Sie in wohlwollender geschützter Umgebung und entwickeln Sie weiter.

NEU: Blended Learning- Format (Kombination aus Präsenz- und Online-Learning). Dieser Kurs erweitert den bewährten dreitägigen Präsenz-Kurs der „Systemischen Trainerausbildung“ der VHS um zwei zusätzliche Tage im Selbstlern-Format (bequem von zu Hause aus mit Ihrem Laptop/Smartphone), die Sie selbstbestimmt gestalten. Für Ihre individuellen Fragen steht Ihnen eine Video-Sprechstunde mit der Trainerin offen. Zeitstruktur: Die Tage 1, 2 und 5 finden in Präsenz in der VHS 9.30-16.30 Uhr statt. Die Tage 3 und 4 sind Online-Selbstlernzeit in der vhs.cloud.

FK5.121 Katja Lass-Lennecke
2.-6.12.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr,
 Di/Mi Online-Unterricht
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 163,00 (erm: € 93,00)

Systemisches Training II – Aufbaukurs für Fortgeschrittene (Bildungszeit)

Seminare, Trainings und Workshops erfolgreich durchführen

Dieser Aufbaukurs ermöglicht allen, die bereits Erfahrungen als Trainer*in für Erwachsenenbildung mitbringen oder die bereits den VHS-Grundkurs zur „Systemischen Trainer*innen-Ausbildung“ besucht haben, ihre Kompetenzen theoretisch und im Praxistraining weiterzuentwickeln und aktuelle Herausforderungen im Kolleg*innenkreis zu reflektieren. Die Themen: Welche Möglichkeiten bietet es, „systemisch zu trainieren“?, Welche systemischen Methoden können Sie (noch) nutzen, um Ihr Spektrum zu vergrößern?, Wo liegt der Unterschied zwischen den Formaten Präsenz und Online?, Wie lassen sich systemische Seminare, Trainings und Workshops in Präsenz und Online erfolgreich durchführen?, Wie können Sie mit Gruppendynamiken und

Konflikten gut umgehen?, Bonus: Und wie lassen sich Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag von Trainer*innen gut einbauen?, Durch eine Mischung aus theoretischem Input, Erfahrungsaustausch, Praxistraining und kollegialem Feedback verfeinern Sie Ihre Kommunikations-, Präsentations- und Moderationstechniken weiter und entdecken für sich neue Ansatzpunkte, die Sie im Kurs und danach gezielt nutzen können.

FK5.122 Katja Lass-Lennecke
16.-20.6.25, 40 UStd.
 Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 163,00 (erm: € 93,00)

Planspiele als Methode der Bildungsarbeit (Bildungszeit)

Planspiele sind eine attraktive und innovative Methode für die Bildungsarbeit, mit vielfältigen Einsatzfeldern: in der politischen Bildung, der Nachhaltigkeitsbildung (BNE), der ökonomischen Bildung oder zum Erwerb von Sozialkompetenzen und „Softskills“. Der interaktive Ansatz von Planspielen ermöglicht es, kontroverse Themen anschaulich und erlebnisreich zu behandeln sowie den Kompetenzerwerb zu fördern. Der Kurs bietet einen fundierten Einstieg, um die Methode „Planspiel“ kennenzulernen und eigenständig nutzen zu können: Kennen lernen der Methode Planspiel als teilnehmende Person – praktische Durchführung eines Planspiels, Grundlagen der Entwicklungsgeschichte von Planspielen und ihrem Einsatz: Pädagogische und politikwissenschaftliche Basis, Themenspektrum, Anwendungsbereiche, Unterschiede der Varianten Planspiel, Rollenspiel, Simulation, Aufbau, Funktionsweise und Durchführung von Planspielen, Tipps und Tricks für die praktische Umsetzung, Erarbeiten von Konzepten für ein eigenes Planspiel und dessen Anwendung, Zahlreiche Materialien und Planspiele für die eigene Praxis. Der Kurs richtet sich an Multiplikator*innen in der Bildungsarbeit, (schulisch/außerschulisch), die Planspiele kennenlernen und im eigenen Arbeitskontext anwenden wollen. Es sind keine Vorkenntnisse mit Planspielen (Teilnahme oder Anleitung) erforderlich.

FK5.125 Dr. Jochen Dallmer
25.-27.11.24, 24 UStd.
 Mo-Mi 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 79,80 (erm: € 41,40)

FK5.126 Dr. Jochen Dallmer
2.-4.6.25, 24 UStd.
 Mo-Mi 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 79,80 (erm: € 41,40)

Psychologisches Wissen im Alltag nutzen (Bildungszeit)

Ein Praxistraining für die Arbeitswelt

Gesunder Menschenverstand und eine gewisse Lebenserfahrung – damit ausgestattet lassen sich viele Probleme im Arbeitsalltag meistern. Mit dem entsprechenden psychologischen Wissen verstehen Sie die Hintergründe für das Verhalten von Mitarbeiterinnen, Kollegen, Vorgesetzten und Kunden oft besser. So können Sie bewusster und erfolgreicher reagieren. Sie erhalten im Seminar eine Übersicht über die relevantesten Themengebiete. In dem Seminar werden fundierte Erkenntnisse und belegbare Modelle von Falschinformationen, Binsenweisheiten und gefährlichem Halbwissen klar abgegrenzt. Damit Sie das theoretische Wissen und die Modelle gezielt und effektiv einsetzen können, ist dieses Seminar angefüllt mit praktischen Anwendungen, die Sie selbst ausprobieren werden. Die Teilnehmenden bekommen die Gelegenheit, eigene Praxis-Fälle einzubringen und sich coachen zu lassen.

FK5.131 Joachim Hampel
14.-16.10.24, 24 UStd.
 Mo-Mi 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 99,00 (erm: € 57,00)

FK5.132 Joachim Hampel
12.-14.2.25, 24 UStd.
 Mi-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 99,00 (erm: € 57,00)

FK5.134 Joachim Hampel
23.-25.6.25, 24 UStd.
 Mo-Mi 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 99,00 (erm: € 57,00)

Transaktionsanalyse – ein Konzept in der Praxis: Persönlichkeit, Kommunikation, Beziehung (Bildungszeit)

Welche Energien und Dynamiken wirken in uns? Was genau passiert in der zwischenmenschlichen Kommunikation und warum verhalten wir uns in bestimmten Situationen immer wieder gleich? Warum „triggern“ uns manche Menschen besonders und lassen uns ärgerlich zurück? Die Arbeit an uns selbst als Kollegin, Führungskraft oder Partnerin, unsere Bereitschaft zur Veränderung und zum Wachstum ist die Grundlage für alle, die klarer führen und sicherer im Umgang mit anderen werden wollen. In diesem Kurs widmen wir uns der Thematik der konstruktiven Beziehungsgestaltung anhand des Konzepts der Transaktionsanalyse. Wir erhalten einen Überblick über die Grundlagen der Kommunikation, die Entwicklung unserer Persönlichkeit und die Dynamik von Beziehungen und Beziehungsmustern.

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Konkrete Werkzeuge zur Intervention und zur Vorbereitung auf lösungsorientierte Gesprächsführung werden vermittelt. Eine Besonderheit dieses Kurses ist der praktische Teil, in dem wir anhand von Schauspielübungen unsere eigene Kontaktfähigkeit trainieren und aufkommende Widerstände, Muster und Gefühle analysieren. Theoretische Konzepte basieren auf dem Konzept der Transaktionsanalyse nach Eric Berne. Die Praxisarbeit beinhaltet Übungen aus dem Improvisationsschauspiel und anderen Schauspieltechniken. Der Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die in Berufen arbeiten, in denen sie in Beziehungs- und Verhandlungspositionen stehen, bspw. als Führungskraft oder im Unterricht.

FK5.135 Hendrik Martz
9.-13.9.24, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 163,00 (erm: € 93,00)

FK5.136 Hendrik Martz
12.-16.5.25, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 163,00 (erm: € 93,00)

(Selbst-)Führung: Kommunikation + Beziehungen erfolgreich gestalten mit der Statuslehre (Bildungszeit)

Alle Menschen reagieren im täglichen Leben intuitiv auf Status, meistens, ohne sich darüber bewusst zu sein. Überall dort, wo wir es mit Menschen zu tun haben, funktionieren wir nach unsichtbaren Statusregeln, die wir von klein auf internalisiert haben. Wie diese sich zeigen und wie sie bewusst für die eigene, konstruktive Kommunikation nutzbar gemacht werden können, ist Ziel des Kurses. In diesem nutzen Sie die Statuslehre nach Keith Johnstone in der Weiterentwicklung von Maïke Plath als Koordinatensystem, um spielerisch eigene Verhaltensweisen und körpersprachliche Signale zu erforschen und sich Ihre Wirkung bewusst zu machen. In praktischen Übungen und Rollenspielen aus dem (Arbeits-)Alltag wird untersucht, wie Statusverhalten kommuniziert wird und wie unterschiedliche -Statustypen-aufeinander reagieren. So erarbeiten Sie sich eine innere Verhaltensbandbreite, die Ihnen die Freiheit gibt, auch in schwierigen Situationen authentisch und konstruktiv zu handeln – so dass Sie, insbesondere in beruflichen Kontexten, Ihre Kommunikation konstruktiv steuern können – und nicht von anderen gesteuert werden. Auch der eigene Führungsstil kann so überprüft werden mit dem Ziel, gleichwütig und potenzialorientiert zu handeln.

FK5.137 Katja Herrmann
2.-4.12.24, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 94,20 (erm: € 54,60)

Lösungsorientierte Beratung nach Bamberger (Bildungszeit, Onlinekurs)

„Der Lösung ist es egal, wie das Problem entstanden ist.“ (Sieve de Shazer)

Die Grundlage der lösungsorientierten Beratung ist das Humanistische Menschenbild. Der Mensch wird hier als Gestalter und Inhaber aller benötigten Ressourcen zur Lösung seiner Probleme gesehen. Die Beratung hat die Aufgabe, dem Ratsuchenden bei der Suche nach möglichen Lösungen, eine angemessene Hilfestellung zu geben, aber nicht die Lösung zu bieten. Der Fokus der Beratung liegt hier nicht in der Erfassung, Erörterung und Fokussierung auf das Problem, sondern in der Visualisierung und Eröffnung neuer Lösungswege, neuer Handlungsspielräume und neuer Gedankengänge. Ein Schwerpunkt der lösungsorientierten Beratung liegt auch darin, ein Bewusstsein für die Bedürfnisse der Beratenden zu schaffen, diese nicht aus dem Auge zu verlieren, um so möglichem Burnout und depressiven Stimmungen keinen Raum zu geben. Die lösungsorientierte Beratung bietet ein vielfältiges Spektrum an Methoden für alle Seiten.

FK5.141 Serpil Maglicoglu
13.-15.11.24, 18 UStd.
Mi-Fr 10-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 73,20 (erm: € 43,50)

Systemisches Handwerkszeug für die Beratung – Grundlagen (Bildungszeit)

Systemisches Denken eröffnet neue Wege und hebt Stärken hervor – bei der Arbeit und im Leben. Der Kurs stellt theoretische Grundlagen und viel praktisches Handwerkszeug für systemische Beratung vor. Sie können Ihre Gesprächsführung verbessern und lernen, hinderliche Kommunikationsmuster zu erkennen. Sie erfahren, wie man erfolgreich Ziele setzt und in schwierigen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten gewinnt. Das Erlernete können Sie zum Beispiel bei Teamleitung, kollegialer Beratung, Arbeit mit Klienten oder auch im Privatleben einsetzen.

FK5.145 Outi Turunen
4.-7.11.24, 32 UStd.
Mo-Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 140,60 (erm: € 79,80)

FK5.146 Outi Turunen
16.-19.6.25, 32 UStd.
Mo-Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 140,60 (erm: € 79,80)

Systemische Aufstellungsmethoden in der Beratung (Bildungszeit)

Manchmal sagt ein Bild mehr als tausend Worte – gerade, wenn es um komplexe zwischenmenschliche Interaktionen geht. Systemische Aufstellungsmethoden können helfen, um Strukturen in einem sozialen

System sichtbar zu machen (Familie, Team, Organisation usw.), neue Perspektiven einzunehmen und Veränderung anzuregen. Im Kurs lernen wir, Systeme und Prozesse im Raum mit Hilfe von Symbolen wie Figuren, Stühlen, Kärtchen und Seilen aufzustellen, ihre Wirkung zu spüren und zu reflektieren. Voraussetzung für die Kursteilnahme sind Grundkenntnisse über den systemischen Ansatz.

FK5.147 Outi Turunen
10.-11.10.24, 16 UStd.
Do-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 71,80 (erm: € 41,40)

FK5.148 Outi Turunen
27.-28.2.25, 16 UStd.
Do-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Systemische Konfliktbearbeitung (Onlinekurs, Bildungszeit)

Konflikte sind vielen von uns bekannt. Keiner möchte sie und trotzdem entstehen sie immer wieder. Der Systemische Ansatz bietet eine gute Möglichkeit, den Konflikt aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen und Ideen für eine mögliche Konfliktbearbeitung zu erhalten. Inhalte: ein Konflikt aus systemischer Sicht, systemische Fragetechniken zur Konfliktbearbeitung, Perspektivenwechsel, Problemfokus vs. Lösungsfokus, Visualisierung von Konflikten – Materialaufstellung. Systemisches Denken eröffnet neue Wege und hebt Stärken hervor – bei der Arbeit und im Leben. Der Kurs stellt theoretische Grundlagen und viel praktisches Handwerkszeug für systemische Beratung vor. Sie können Ihre Gesprächsführung verbessern und lernen, hinderliche Kommunikationsmuster zu erkennen. Sie erfahren, wie man erfolgreich Ziele setzt und in schwierigen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten gewinnt. Das Erlernete können Sie zum Beispiel bei Teamleitung, kollegialer Beratung, Arbeit mit Klienten oder auch im Privatleben einsetzen.

online
FK5.161 Kristin Seebeck
23.-24.9.24, 16 UStd.
Mo/Di 9-16 Uhr
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Präsenz
FK5.163 Kristin Seebeck
28.-29.11.24, 16 UStd.
Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 71,80 (erm: € 41,40)

FK5.162 Kristin Seebeck
30.6.-1.7.25, 16 UStd.
Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Konfliktklärung in Gruppen und Projektteams (Onlinekurs, Bildungszeitkurs)

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Handlungsmöglichkeiten in beruflichen Konfliktsituationen erweitern möchten. Konflikte unter Kolleg*innen sind alltäglich, besonders in Projektarbeiten kommt es häufig zu Konfliktsituationen. Nicht selten sind dann sogar ganze Gruppen oder Teams betroffen. Die meisten Konflikte resultieren aus unterschiedlichen Wahrnehmungen, Missverständnissen oder – oft nur vermeintlich – unterschiedlichen Interessen. Vielfach wissen die Betroffenen nicht, wie sie einen Streit lösen können. Gewinnen Sie in diesem Kurs einen Eindruck über Konfliktlösungsmöglichkeiten und üben Sie Elemente aus der Mediation, die Sie in Ihrem beruflichen Umfeld einsetzen können. Inhalte: Kommunikationsgrundlagen, Entstehung von Konflikten, Konfliktarten und Konfliktstile, systemische Ansätze zur Konfliktbearbeitung, Besonderheiten bei Team- und Gruppenkonflikten, Analyse des eigenen Konfliktverhaltens, Gesprächstechniken, Gewaltfreie Kommunikation und Kontrollierter Dialog.

FK5.166 Kristin Seebeck
27.-28.1.25, 16 UStd.
 Mo/Di 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 71,80 (erm: € 41,40)

Systemisches Coaching (Onlinekurs, Bildungszeit)

Eine Einführung

Systemisches Coaching ist in aller Munde und erfährt einen immer größeren Bekanntheitsgrad. Doch was versteckt sich hinter dem systemischen Ansatz? Was ist das Besondere und wie kann der systemische Gedanke in der Praxis seine Anwendung finden? Auf all diese Fragen gibt dieser Kurs Antworten. Inhalte: Was ist systemisches Coaching? Abgrenzung zu anderen Coaching-Richtungen, Haltung und Arbeitsweise des systemischen Coachs, systemische Grundannahmen und Sichtweisen, systemische Fragetechniken, systemische Coaching-Tools.

Sie nutzen verschiedene Plattformen zum kooperativen Lernen. Die Informationen hierzu finden Sie in dem virtuellen Cloud-Raum. info@andrea-schloesser.de

FK5.183 Andrea Schlösser
16.-18.12.24, 21 UStd.
 Mo-Mi 9-15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 93,30 (erm: € 53,40)

Resilienz und Work-Life-Balance!

Der Kurs vermittelt Ihnen bewährte Techniken zur Bewältigung von Krisen und belastenden Lebenssituationen mit besonderem Fokus auf der individuellen Work-Life-Balance. In diesem Training lernen Sie, was genau Resilienz bedeutet und was sie mit Achtsamkeit zu tun hat. Sie lernen die 7 Säulen der Resilienz kennen und die Schutzfaktoren, die helfen, Krisen ohne nachhaltige Belastungen zu überstehen. Was können Sie tun, um Resilienz zu stärken. Der Kurs ist so konzipiert, dass der Schwerpunkt auf der Selbstwahrnehmung liegt. Die vielen Übungen zur Selbstbeobachtung sowie Reflexionsaufgaben tragen zur Schulung Ihrer Selbstwahrnehmung bei. Vermittlung von Kenntnissen über die Stärkung der Widerstandsfähigkeit, um in kritischen Situationen ruhig und zielgerichtet handeln zu können.

FK5.201 Natalia Berezkina
9.-16.8.24, 8 UStd.
 2x Fr 16.30-19.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 34,20 (erm: € 21,00)

FK5.203 Natalia Berezkina
8.-15.11.24, 8 UStd.
 2x Fr 16.30-19.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 34,20 (erm: € 21,00)

FK5.202 Natalia Berezkina
28.3.-4.4.25, 8 UStd.
 2x F, 16.30-19.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 34,20 (erm: € 21,00)

Resilienztraining und Selbstwirksamkeitsförderung

Der Kurs vermittelt fortgeschrittene Techniken zur Bewältigung von Krisen und belastenden Lebenssituationen mit besonderem Fokus auf der individuellen Work-Life-Balance. Eine Teilnahme an einem früheren Kurs zur Resilienz ist keine Voraussetzung. In diesem Training lernen Sie, was genau Resilienz bedeutet und was Sie mit Achtsamkeit zu tun hat. Sie lernen die 7 Säulen der Resilienz kennen und die Schutzfaktoren, die helfen, Krisen ohne nachhaltige Belastungen zu überstehen. Was können Sie tun, um Resilienz zu stärken. Der Kurs ist so konzipiert, dass der Schwerpunkt auf der Selbstwahrnehmung liegt. Die vielen Übungen zur Selbstbeobachtung sowie Reflexionsaufgaben tragen zur Schulung Ihrer Selbstwahrnehmung bei. Vermittlung von Kenntnissen über die Stärkung der Widerstandsfähigkeit, um in kritischen Situationen ruhig und zielgerichtet handeln zu können. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.205 Natalia Berezkina
23.-30.8.24, 8 UStd.
 2x Fr 16.30-19.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 34,20 (erm: € 21,00)

FK5.206 Natalia Berezkina
16.-23.5.25, 8 UStd.
 2x Fr 16.30-19.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 34,20 (erm: € 21,00)

Lösungskraft Resilienz (Bildungszeit)

Stress abbauen - Kraft tanken

Resilienz ist eine Kernkompetenz, die hilft, Herausforderungen besser zu bewältigen und die Gesundheit zu stärken. Lösungs- und Widerstandskraft ist erlernbar – mithilfe der eigenen Kraftquellen, neuer Energie und Mut zu Veränderungen. Erleben Sie im Resilienz-Training die „Trotzdem-Kraft“, die in Ihnen steckt. Durch individualisiertes Training und Impulse finden und aktivieren Sie innere Stärke und Zuversicht, um die Herausforderungen des Lebens kraftvoll zu meistern. Kursinhalte: Grundlagen der Resilienz - Geschichte und wissenschaftliche Erkenntnisse - praxisbezogen, Wichtige Säulen der Resilienz - Modelle mit lebenspraktischen Impulsen, Umgang mit Stress und Entspannung im Arbeitsalltag: Reflexion eigener Ressourcen und Alltagsstrategien, Aktivieren von innerer Stärke und Gelassenheit, Erkennen und Nutzen von persönlichen Kraftquellen • Nachhaltige Wirkung - Anleitungen, Übungsblätter & Kurzweiliges: Relax to go“ - Notfallstrategien zum Mitnehmen, Vital-Check und einfache und wirkungsvolle Übungen zum Kraft-Tanken, Vertiefung von Erfahrung und Wissen über Lösungskraft für den Arbeitsalltag, Einfache, vitalisierende und entspannende Übungen und Informationen zum Umgang mit Belastung sind Bestandteil meiner Angebote. Die Teilnehmenden erwarten ein abwechslungsreiches und kurzweiliges Training mit nachhaltiger Wirkung! Zielgruppe: Am Thema interessierte Menschen, die Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität stärken und Lösungen für Alltagsbelastungen finden möchten.

FK5.207 Regine Ritsert-Dettmar
31.10.-1.11.24, 16 UStd.
 Do/Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.208 Regine Ritsert-Dettmar
16.-17.1.25, 16 UStd.
 Do/Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.210 Regine Ritsert-Dettmar
22.-23.5.25, 16 UStd.
 Do/Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 39,00)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Bewusst Online: Ein Kurs zur digitalen Achtsamkeit (Onlinekurs)

Der Kurs „Digitale Achtsamkeit“ bietet eine ganzheitliche Einführung in den bewussten Umgang mit Technologie und sozialen Medien. Die Teilnehmer*innen lernen, Stressfaktoren im digitalen Bereich zu erkennen, ihre Online-Interaktionen zu reflektieren und Achtsamkeitspraktiken in ihren Alltag zu integrieren. Der Kurs fördert Medienkompetenz, kritisches Denken und die Entwicklung von Strategien zur Förderung des eigenen Wohlbefindens im digitalen Zeitalter. Abschließend werden nachhaltige und ethische Nutzungspraktiken für eine ausgewogene Online-Präsenz behandelt. Darin enthalten die einzelnen (z. B. als Stichworte) aufgeführten Punkte: Einführung in digitale Achtsamkeit, Online-Verhalten, Kommunikation und Beziehungen im digitalen Raum, Medienkompetenz und kritisches Denken, Achtsames Online-Sein

FK5.211 Elisabeth Schwerdtner
28.-29.11.24, 12 UStd.
 Do/Fr 9-14.30 Uhr
 € 43,80 (erm: € 27,00)

Gesund arbeiten - vital im Job

Ein Vitalpaket in 10 Schritten für Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz

Was macht gesundes Arbeiten und Vitalität im Job aus, was belastet uns und welche individuellen Kraftquellen haben wir zur Verfügung, um Motivation und Wohlbefinden zu entwickeln und zu erhalten? Am Ende dieses inspirierenden Bildungsurlaubs haben Sie für sich und Ihren Arbeitsplatz mit einem abwechslungsreichen Gesundheitspräventionspaket einen Erste-Hilfe-Koffer gepackt, der Sie für Ihren Beruf und herausfordernde Situationen im Berufsleben stärkt. Sie lernen neben praktischem Training der Lösungskraft Resilienz viele neue Methoden wie Stressmessungen, Selbst-Checks, Biofeedback-Training, die Aktivierung des Parasympathikus, die Fokus-Vital-Atemtechnik, schnell, nachhaltig und ohne großen Zeitaufwand einsetzbare Fokus-Vital-Übungen, Apps für Gesundheit und wirksames Zeitmanagement und vieles mehr für alle Lebenslagen kennen. Die Seminarinhalte werden kurzweilig und humorvoll vermittelt und laden zum direkten Umsetzen ein. Dabei geht es nicht darum, sich bis zur Leistungsgrenze selbst zu optimieren, sondern die Arbeit auf gesunde Art und Weise ins Leben zu integrieren und eine Balance zu finden, die Sie - ganz einfach gesagt - glücklicher machen kann.

FK5.213 Regine Ritsert-Dettmar
28.-30.10.24, 16 UStd.
 Mo-Mi 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.214 Regine Ritsert-Dettmar
13.-15.1.25, 16 UStd.
 Mo-Mi 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.216 Regine Ritsert-Dettmar
19.-21.5.25, 16 UStd.
 Mo-Mi 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 39,00)

Florierende Teams durch regeneratives Arbeiten (Bildungszeit)

Ergebnisse schaffen mit Gesundheit und Wohlbefinden in Einklang - wie kann das gehen?

Thema ist die Bedeutung von regenerativem Arbeiten für die Stärkung von Teamarbeit. Dazu gehört, Stressoren und ihre Wirkung auf mich und auf das Zusammenspiel im Team zu reflektieren. Ein Kurs mit vielen praktischen Impulsen zur Reflektion sowie Entspannungs- und energetisierenden Übungen.

FK5.217 Jens-Uwe Leidner
28.-29.11.24, 18 UStd.
 Do/Fr 9-16.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 75,00 (erm: € 43,50)

FK5.218 Jens-Uwe Leidner
3.-4.3.25, 18 UStd.
 Mo/Di 9-16.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 75,00 (erm: € 43,50)

Aufgabenorganisation für kreative Köpfe mit agilen Methoden (Bildungszeit)

Ich organisiere mich jeden Tag neu!

Kreative Köpfe sind vielseitig interessiert, ideenreich, begeisterungsfähig und lieben die Abwechslung. Herkömmliche Zeitmanagementmethoden sind ihnen meist zu starr, zu anstrengend. Oft werden diese Polypotentials abwertend als „chaotisch“ bezeichnet, aber sie haben nur ein anderes Ordnungssystem und brauchen flexiblere Methoden zur Selbstorganisation als systematische Ordner. Hier lernen Sie: Wie Sie „ticken“ und welche Werkzeuge zu Ihnen passen, Wie Sie eigene Ziele definieren und kreativ erreichen, Wie Sie anders priorisieren und welche Entscheidungsstrategien Ihnen dabei helfen, Was Effizienz und Effektivität unterscheidet, Wozu Verschieberitis nutzt und wie Sie sie überwinden, Wie Sie mit Fokussierung und Deep Work viel Zeit und Kraft sparen. Dieser interaktive Workshop bietet viel Raum für Erfahrungsaustausch und praktische Übungen. Sie finden persönliche Werkzeuge und Methoden, um Ihren Alltag besser zu strukturieren und privat und beruflich entspannter zu leben.

FK5.221 Sabine Stengel
16.-20.9.24, 16 UStd.
 Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 183,00 (erm: € 103,00)

FK5.222 Sabine Stengel
3.-7.2.25, 16 UStd.
 Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 183,00 (erm: € 103,00)

KonMari: Einmal aufräumen und nie wieder

Wie Sie sich nachhaltig von blockierendem Ballast im Zuhause und am Arbeitsplatz befreien

Zusammengerechnet eine ganze Woche pro Jahr verbringen wir damit, Gegenstände zu suchen - und das allein an unserem Arbeitsplatz. Weitere Studien belegen, dass Unordnung zu Hause und am Arbeitsplatz das Stresshormon Cortisol in die Höhe schnellen lässt. Wie entspannt wäre es also, unser Zuhause und unseren Arbeitsplatz so zu gestalten, dass wir uns wohlfühlen, konzentriert arbeiten können und nicht mehr als einige Minuten pro Tag aufräumen müssen? In diesem Kurs lernen Sie durch mich als zertifizierte Ordnungsberaterin mit Hilfe der KonMari-Methode™, wie Sie sich von blockierendem Ballast im Zuhause und am Arbeitsplatz befreien und selbstbestimmt Ihre Wohlfühl-Umgebung kreieren. Egal, ob Kleiderberge, Papierkram oder das gesamte Zuhause ein rotes Tuch für Sie sind: Nach diesem Kurs können Sie sofort Ihr Aufräumfest bei sich starten! Im Kurs machen wir praktische (Reflektions-)Übungen mit Hilfe von Handouts, sodass Sie ihr persönliches Material für den eigenen Start gleich parat haben. Keine Problemverlagerung und volle Keller: Ich bringe ebenso Anregungen zum nachhaltigen und sozialorientierten Entsorgen. Bitte bringen Sie für unsere Fallübung am Samstag drei bis fünf Ihrer Kleidungsstücke zum Kurs mit.

FK5.226 Hannah Cesarz
22.-23.2.25, 10 UStd.
 Sa/So 10-14.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 41,00 (erm: € 24,50)

Selbst-Coaching (Bildungszeit)

Ein guter Coach ist schwer zu finden. Ein guter Coach nimmt sich Zeit für Sie, findet mit Ihnen Ihre Stärken heraus, bestärkt Sie in Ihren Zielen und Wünschen, zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Probleme anpacken können und ist Ihnen ganz allgemein ein unterstützender Begleiter auf Ihrem Weg durchs Leben. Wie wäre es, wenn Sie selbst sich so ein Coach wären? Sie meinen, das wäre schwer zu erlernen? Im Gegenteil: wer kennt Sie besser als Sie sich selbst? Wer weiß mehr von Ihrem Leben und Ihren Träumen als Sie? In diesem dreitägigen Intensivseminar lernen Sie verschiedene Techniken für das Selbstcoaching. Damit können Sie Ihre Stärken entfalten, Ziele finden, die wirklich zu Ihnen passen (und echte Motivation freisetzen) und Probleme effektiv angehen.

FK5.229 Caroline Forster
18.-20.11.24, 24 UStd.
 Mo-Mi 09.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 111,00 (erm: € 63,00)

FK5.230 Caroline Forster
17.-19.3.25, 24 UStd.
 Mo-Mi 09.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 111,00 (erm: € 63,00)

Finde deinen Weg. Stärken - Ziele - Visionen (Bildungszeit)

Wie möchten Sie leben? Wovon träumen Sie? Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor? Eine Vision und damit verbundene Ziele geben Ihnen Kraft und sind Ihnen ein Wegweiser im Leben.

Vielleicht nehmen Sie sich im Alltag selten Zeit für die großen Träume ... oder wissen manchmal gar nicht, was Sie wirklich wollen ... oder tun die Ideen und Gedanken gleich als unrealistisch ab und verschieben sie in die ferne Zukunft. In diesem dreitägigen Seminar setzen Sie sich intensiv mit den Fragen auseinander, wohin Ihr Weg gehen soll und was die Schritte auf diesem Weg sind. Um das herauszufinden ist das Wichtigste eine gute Selbstkenntnis: In vielen interaktiven Übungen werden Sie sich und Ihre Wirkung auf andere erforschen. Sie finden heraus, was Sie ausmacht und worin Sie wirklich gut sind. Auf dieser Basis können Sie Ziele und Visionen entwickeln, die zu Ihnen als Mensch passen. Dabei ist ein differenzierter Blick auf Ziele wichtig, denn Ziele können auch unflexibel machen und Sie davon abhalten die Gegenwart zu genießen. Deshalb werden Sie in diesem Seminar erarbeiten, wie Sie Ziele und Visionen finden, die wirklich zu Ihnen passen, und wie Sie diese auf eine Art und Weise erreichen, die Ihnen guttut. Dabei lernen Sie das Persönlichkeitsmodell der Psychographie kennen und bekommen erprobte Techniken aus verschiedenen Coaching-Methoden an die Hand.

FK5.231 Caroline Forster
21.-23.10.24, 24 UStd.
 Mo-Mi 09.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 111,00 (erm: € 63,00)

FK5.232 Caroline Forster
27.-29.1.25, 24 UStd.
 Mo-Mi 09.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 111,00 (erm: € 63,00)

So gelingt die perfekte Bachelorarbeit! (Onlinekurs)

Tipps für eine gelungene Abschlussarbeit
 Die Bachelorarbeit stellt für viele Studierende eine echte Herausforderung dar. Schließlich ist es häufig das erste Mal, dass sie wissenschaftliche Texte verfassen und eigenständig qualitative sowie quantitative Studien durchführen müssen. Doch wie funktioniert eigentlich eine saubere Inhaltsanalyse? Was sind Experteninterviews? Und

welche Möglichkeiten gibt es zu zitieren? Unser Referent Fabian Girschick hat seine Bachelorarbeit bereits hinter sich - und ist ein echter Profi, wenn es darum geht, das Beste aus Arbeiten rauszuholen. In seinem Kurs gibt er wichtige Tipps mit an die Hand und erläutert Tools, die den Vorbereitungs- und Schreibprozess beschleunigen.

FK5.234 Fabian Girschick
13.3.25, 2 UStd.
 Sa 15.30-17.45 Uhr
 € 9,00 (erm: € 6,60)

LebensWandel - Den Übergang in den Ruhestand bewusst erleben und gestalten

Leben ist Wandel.

Und eine der bedeutendsten Wandlungszeiten, die wir zu bewältigen haben, ist der Übergang in den Ruhestand - nach einer oft arbeitsreichen Zeit, in der Termine und Verpflichtungen den Takt unseres Lebens vorgegeben haben. Nun stehen wir vor der Herausforderung, ohne äußerliches Zeit-Gerüst und mit vielleicht noch unklaren Vorstellungen von Wegen und Zielen in eine neue Lebensphase zu starten. Um das Neue willkommen zu heißen, ist es wichtig, das Alte wertzuschätzen, Erfahrungen zu bewahren und in unseren Erfahrungsschatz aufzunehmen. So können wir uns gut verabschieden und sind bereit für das Kommende. Wenn Sie diesen tiefgreifenden Wandel in Ihrem Leben bewusst gestalten möchten, lade ich Sie ein, sich ein Wochenende Zeit zu nehmen, um sich mit Ihrem individuellen Thema in einem lebendigen Prozess zu beschäftigen. Sie erforschen, wie sie sich auf die Veränderungen einstellen können, die mit dem Wechsel in den Ruhestand und den Wünschen nach einem erfüllten Leben in dieser Lebensphase einhergehen. Sie entdecken Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten - und eröffnen sich damit neue Wege. Freuen Sie sich darauf!

FK5.235 Hildegard Mackert
12.-13.10.24, 14 UStd.
 Sa/So 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 56,20 (erm: € 33,10)

FK5.236 Hildegard Mackert
11.3.-8.4.25, 15 UStd.
 5x Di 17.30-19.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 60,00 (erm: € 35,25)

Das perfekte LinkedIn Profil (Onlinekurs)

Der Aufbau deines persönlichen Netzwerkes und das Herausstellen deiner Kompetenzen ist in der heutigen Zeit essentiell. LinkedIn gibt uns die Möglichkeit, auf ein

grenzenloses Netzwerk von Einzelpersonen und Unternehmen zuzugreifen, die wiederum Zugang zu unseren Profilen haben. Blitzschnell werden aufgrund der online verfügbaren Informationen Entscheidungen über uns getroffen. In diesem Seminar erfährst du, worauf es bei deinem LinkedIn Profil ankommt, wie du dein Netzwerk pflegst, erweiterst und bestmöglich für dich nutzt. **Alle Kurse werden begleitet durch asynchrones Lernen und kosten jeweils 32,70 € (erm: 20,10 €).**

FK5.241 Annika Harloff
17.-24.9.24, 9 UStd.
 2x Di 18-20.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

FK5.243 Annika Harloff
9.-23.11.24, 9 UStd.
 2x Sa 16-18.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

FK5.242 Annika Harloff
19.-26.2.25, 9 UStd.
 2x Mi 18-20.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

FK5.244 Annika Harloff
15.-22.5.25, 9 UStd.
 2x Do 18-20.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

Vorstellungsgespräche leicht gemacht

Mit den richtigen Antworten sicher überzeugen

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam, Sie souverän und sicher auf potenzielle Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Dafür trainieren wir Ihr Reaktionsgeschick auf unterschiedliche Fragen und wie Sie ungeeignete Antworten gekonnt zum eigenen Vorteil umformulieren. Ein Blick auf Ihre Körperhaltung soll darüber hinaus die Gesamtwirkung Ihrer Person auf Ihr Gegenüber positiv abrunden. Das Feedback der Gruppe wird Ihnen hierbei enorm helfen. Ein weiterer Bestandteil dieses Kurses wird die Auseinandersetzung mit Ihren individuellen Stärken sein und wie Sie diese geschickt in ein Bewerbungsgespräch einbringen können. Alle Übungen verschaffen Ihnen am Ende die nötige Gelassenheit und ein angemessenes Selbstbewusstsein für die Herausforderungen in einem Vorstellungsgespräch.

FK5.247 Kathleen Gründer
12.-13.10.24, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 55,80 (erm: € 33,40)

FK5.248 Kathleen Gründer
22.-23.3.25, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 55,80 (erm: € 33,40)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Berufsfindung mit Storytelling (Wochenendkurs)

Was will ich werden, was kann ich sein, wie komme ich da hin?

In dem zweitägigen Workshop geht es am ersten Tag um die Berufsfindung:

Wer gerade am Anfang seines Berufslebens steht oder sich beruflich umorientieren möchte, kommt schnell ins Grübeln. Wer kann schon seine Kompetenzen gut einschätzen, wer weiß, was zu einem passt – und vor allem, in welchem Umfeld man sich am wohlsten fühlt: freiberuflich oder angestellt? Wir arbeiten anhand verschiedener Tests und Übungen unsere Stärken und Neigungen heraus. Am zweiten Tag geht es darum, Bewerbungstechniken für das mündliche Vorstellungsgespräch für seinen Wunschberuf zu erproben, denn oft entscheidet das Gespräch darüber, wer den Job bekommt und wer nicht. Für den Workshop bequeme Kleidung tragen und Schreibmaterialien mitbringen.

FK5.250 Patricia Caspari
12.-13.4.25, 16 UStd.
Sa/So 9.30-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Stilberatung für Beruf und Alltag

Stil schafft Wirkung

Schon seit je her gilt das Motto Kleider machen Leute. Denn ein passendes Outfit kann Ihre Persönlichkeit unterstreichen und Ihr Image positiv betonen. Hier haben insbesondere Farben, Formen, Materialien und Muster großen Einfluss. Diese werden Ihrem Typ entsprechend individuell betrachtet und in unserem Kurs genauer analysiert. Dabei achten wir darauf, dass Ihr Auftreten im Ergebnis authentisch bleibt und Sie sich mit Ihrem Stil wohlfühlen. Zusätzlich wird in diesem Seminar ein Blick auf die Unterschiede zwischen privaten und beruflichen Kleidungsmöglichkeiten geworfen. Sie lernen, Ihre Einschätzung für ein gelungenes Erscheinungsbild zu optimieren und Ihre Selbstsicherheit in der täglichen Wahl sowie richtigen Kombination von Kleidungsstücken zu stärken. Gerne sind Sie auch dazu eingeladen, Kleidungsbeispiele oder ein komplettes Outfit zur Veranschaulichung mitzubringen.

FK5.253 Kathleen Gründler
16.-17.11.24, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.254 Kathleen Gründler
20.-21.2.25, 16 UStd.
Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 39,00)

Kreativitäts-Booster Gedächtnistraining mit memento-art® (Bildungszeit)

Mehr Konzentration - Besseres Gedächtnis - Weniger Stress

Gedächtnisweltmeister*innen machen es uns vor: Um sich Wissen anzueignen, zu behalten und wieder abrufen zu können, braucht es Fantasie und Absurdität. Trotzdem verfallen Menschen immer wieder dem Irrtum, sie hätten weder Fantasie und noch Zugang zu Kreativität. In dieser Bildungszeit gehen die Teilnehmer*innen auf Entdeckungsreise zu ihrem ureigenen kreativen Potential und lernen anspruchsvolle Übungen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings mit Impulsen aus den Bereichen des Kreativen Schreibens und der Bildenden Kunst zu kombinieren. Hierbei gehen Praxis und Theorie auf unterhaltsame Weise Hand in Hand. Theoretische Erläuterung zur Funktionsweise des Gehirns werden mit Tipps zur Arbeitsorganisation und Stressmanagement sowie der Anwendung unterschiedlicher Mnemotechniken kombiniert. Im wahrsten Sinne des Wortes aufgelockert, wird das Programm durch Koordinations- und Bewegungsübungen und einem „Memory Walk“ im Volkspark Friedrichshain. Ziel dieser intensiven Woche ist es, den Teilnehmer*innen praktische Tools an die Hand zu geben, mit denen sich im Alltag- und im Berufsleben selbstständig weiterarbeiten lässt. Zielgruppe: Berufstätige Menschen in Bewegung, am Schreibtisch, in Leitungspositionen oder vor Schulklassen, die ihre mentale Fitness in Schwung bringen oder erhalten wollen. Bitte bringen Sie verschiedene – gerne auch bunte – Stifte, Papier/Kladde mit. Außerdem bequeme Kleidung und an einem Tag Schuhe, mit denen 2 bis 3 Kilometer gelaufen werden kann. Zum ersten Kurstag bitte einen Gegenstand von Zuhause mitbringen, der Ihnen etwas bedeutet.

FK5.261 Kerstin Römer
4.-8.11.24, 40 UStd.
Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 183,00 (erm: € 103,00)

Design Thinking Workshop (Bildungszeit)

Kreative und agile Entwicklung von innovativen Produkten und Services - New Work Skills

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, den Ansatz Design Thinking persönlich zu erleben und ganz praktisch anhand einer konkreten Fragestellung auszuprobieren. Am ersten Tag wollen wir uns zunächst gemeinsam den Ursprung, Anwendungsbereiche und den zugrundeliegenden kulturellen Rahmen zur erfolgreichen Gestaltung von agilen Entwicklungsprozessen erarbeiten. Entlang eines fünfstufigen Design Thinking-Prozesses lernen Sie das grundsätzliche Vorgehen und praktische Werkzeuge zur Arbeit in den einzelnen Phasen kennen. Dabei stehen Konzepte

wie Nutzerzentrierung, divergente und konvergente Denkmuster sowie Brainstorming zur Ideenentwicklung im Fokus. Auf Basis der methodischen Grundlagen werden dann in interdisziplinären Arbeitsgruppen Lösungsansätze zu einer realen Fragestellung erarbeitet.

FK5.263 Thorsten Lessing
16.-18.10.24, 24 UStd.
Mi-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 94,20 (erm: € 48,60)

FK5.264 Thorsten Lessing
19.-21.2.25, 24 UStd.
Mi-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 94,20 (erm: € 48,60)

Tetralemma (Bildungszeit)

New Work Skills

Dieses ein tägige Seminar vermittelt Ihnen die Grundlagen und die praktische Anwendung der Tetralemma-Methode zur Strukturierung komplexer Entscheidungsprozesse. Sie lernen, Entscheidungen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, um kreative Lösungen zu finden. Durch interaktive Übungen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden entwickeln Sie Ansätze, wie Sie die Methode in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Seminarinhalte: Einführung in Entscheidungsprozesse, Abgrenzung von komplexen Entscheidungssituationen, Einführung der Methode Tetralemma, Vertiefung des Tetralemma-Modells mit fünf Entscheidungsdimensionen, Praktische Anwendung auf reale, abteilungsspezifische Probleme, Rolle des Perspektivwechsels bei der Entscheidungsfindung, Integration der Erkenntnisse in den Arbeitsalltag. Profitieren Sie von diesem praxisnahen Seminar, um Entscheidungen in Ihrem Arbeitsumfeld strukturierter und kreativer zu treffen.

FK5.266 Thorsten Lessing
30.4.25, 8 UStd.
Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 33,40 (erm: € 18,20)

Effektive Kommunikationswerkzeuge für agile Leader

New Work Skills

Dieses Seminar vermittelt Führungskräften High-End-Führungswerkzeuge, um den Anforderungen im Agile Leadership gerecht zu werden und sich verändernden Arbeitsbedingungen anzupassen. In einer zunehmend serviceorientierten Geschäftswelt und mitarbeiterorientierten Unternehmenskulturen kommt den Fähigkeiten, persönliche Beziehungen und gemeinsame Visionen zu pflegen sowie Fehler als Lernquelle zu betrachten eine zentrale Rolle zu. So wird die Fähigkeit, lesen zu können, wo Mitarbeitende stehen, der Schlüssel zum Erfolg. Gleichzeitig werden diese 2 Tage auch zu einer persönlichen Weiterentwicklung beitragen. Denn erfolgreiche Führung basiert darauf, die eigenen Stärken und

Schwächen zu kennen sowie Beobachtungen und Einschätzungen weniger durch individuelle Glaubenssätze und Interpretationen einzufärben. Die Werkzeuge erleichtern eine klare Führung und fördern gleichzeitig Potenziale der Mitarbeitenden. Themen: Prinzipien des Agilen Führens, High Performance Kommunikationsmodell für Agile Leadership, 10 effektive Führungswerkzeuge, Reflexion der individuellen Wirkung und Ausstrahlung, individuelle Talente und Stärken als Führungskraft

FK5.285 Katja Rossel
30.11.-1.12.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 78,20 (erm: € 44,60)

FK5.286 Katja Rossel
21.-22.6.25, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 78,20 (erm: € 44,60)

Vom Teammitglied zur Führungskraft (Bildungszeit)

Grundlagenworkshop für angehende & neue Führungskräfte

In diesem intensiven Workshop lernen Sie die Grundlagen der Personalführung kennen, die Sie Dank der praxisnahen Gestaltung direkt in Ihre neue Führungsrolle integrieren können: Führung zu übernehmen bedeutet nicht nur, Entscheidungen zu treffen und diese dem Team zu kommunizieren – Führung umfasst so viel mehr! Dieser Workshop eignet sich für Sie, wenn Sie kurz vor Übernahme Ihrer ersten Führungsverantwortung stehen oder diese erst kürzlich übernommen haben. Gemeinsam behandeln wir die wichtigen Themen Selbstmanagement, eigene Rolle im Team, Selbstpräsentation, Kommunikation, Konflikthandling, Gesprächsführung, Delegation, Resilienz, Gesundheit und Achtsamkeit als Führungskraft, Personalrecruiting sowie wichtige Themen aus dem Arbeitsrecht, die Sie als neue Führungskraft kennen sollten. Mehrere Techniken können Sie sogar über Ihren Beruf hinaus auch im Privatleben anwenden und dafür nutzen.

Die Kurse finden in Präsenz jeweils in den Räumen der Frankfurter Allee 37 statt und kosten 115,80 € (erm: 65,40 €).

Präsenz

FK5.289 Laura Maria Kreissl
23.-25.9.24, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr

Online

FK5.292 Laura Maria Kreissl
27.-29.1.25, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr

FK5.294 Laura Maria Kreissl
28.-30.4.25, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr

Erfolgreiche Teams durch den Schlüssel der Psychologischen Sicherheit (Bildungszeit)

Wie steigern ich die Leistung in meinem Team?

Inhalte: 1. Definition und Abgrenzung von Psychologischer Sicherheit: Klarheit über den Begriff und seine Bedeutung am Arbeitsplatz, 2. Best Practices für Psychologische Sicherheit: Vorstellung erfolgreicher Ansätze und deren Umsetzung, 3. Die Rolle der Führungskräfte in Bezug auf Psychologische Sicherheit: Analyse der Einflussmöglichkeiten von Führungspersonen, 4. Methoden zur gezielten Stärkung der Psychologischen Sicherheit im Team: Praktische Instrumente für Führungskräfte, um die Psychologische Sicherheit zu stärken. Wie messe ich die Psychologische Sicherheit in meinem Team? Methoden: Input und Vermittlung der Kenntnisse zur Psychologischen Sicherheit, Interaktive Diskussionen & Brainstorming, Fallstudienanalyse in der Gruppe oder Kleingruppen, Gruppenübungen (Kleingruppen), Rollenspiele. Zielgruppe: Führungskräfte mit disziplinarischer Personalverantwortung (jegliche Erfahrungsstufe ist willkommen). Ziel: Das Konzept ist darauf ausgerichtet, in kompakter Form relevante Aspekte der Psychologischen Sicherheit zu vermitteln, Führungskräfte in ihrer Rolle zu stärken und praxisnahe Methoden für die Umsetzung im Teamkontext anzubieten.

FK5.295 Claudia Voigt
8.11.24, 8 UStd.

Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 43,00 (erm: € 25,00)

Laterale Führung (Bildungszeit)

Wie Sie durch Persönlichkeit und Kompetenz Ihr Team inspirieren und leiten.

Entdecken Sie im Workshop die Schlüsselstrategien für erfolgreiche Führung ohne direkte Weisungsbefugnis. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Team durch Überzeugungskraft, authentischen Führungsstil und effektive Kommunikation leiten können. Der Workshop bietet Einblicke in die Kunst der lateralen Führung, einschließlich der Entwicklung von Vertrauen, dem effektiven Einsatz von Kommunikation und der Führung durch Vorbild. Teilnehmende erhalten Werkzeuge, um Herausforderungen zu bewältigen, Teams zu inspirieren und eine Kultur der Eigenverantwortung und des Engagements zu fördern. Durch interaktive Übungen und Diskussionen entwickeln Sie ein klares Verständnis für laterale Führung und lernen, Ihre Fähigkeiten als Teamleiter zur Förderung einer positiven und leistungsstarken Teamdynamik einzusetzen. Ideal für Personen, die in flachen Hierarchien oder Projektteams arbeiten. Kursinhalte: Grundprinzipien erfolgreicher lateraler Führung ohne Weisungsbefugnis, Aufbau von Vertrauen und effektive Kommunikation im Team, Entwicklung eines authentischen Führungsstils und Führung durch Vorbild, Bewältigung von Herausforderungen und Konflikten in der Teamführung, Förderung von Eigenverantwortung und Engagement im Team. Lernziele: 1. Grundlagen lateraler Führung verstehen. 2. Vertrauen und Kommunikation stärken. 3. Authentischen Führungsstil entwickeln. 4. Herausforderungen effektiv bewältigen. Zielgruppe: Teamleiter, Führungskräfte, Teammitglieder die eine neue Position anstreben, Product Owner

FK5.297 Isabelle Herz
18.11.-20.12.24, 35 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29
€ 139,50 (erm: € 73,00)

FK5.298 Isabelle Herz
2.-13.6.25, 35 UStd.

Mo-Fr 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 139,50 (erm: € 73,00)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

ORGANISATION UND BÜRO

Organisationsentwicklung, Personal, New Work und Agiles Arbeiten, Nachhaltigkeit, Diversität und Gemeinnützigkeit steuern, (Projekt-)Management, Existenzgründung

Personal- und Organisationsentwicklung, Agile Methoden in Verwaltung, Strategie und Geschäftsprozessen, Existenzgründung und Schriftsprache im Büro – Kompetenzen für Organisation, Business und Büro sind vielfältig.

Wie kann ich Wissen sichern, Veränderungen begleiten und Prozesse entschlacken? Was ist dieses Scrum und wie schreibe ich eigentlich einen Businessplan? Wie kann ich meine Gründung fördern lassen und selbst Marktforschung betreiben? Welche spezifischen Anforderungen gelten für Non-Profit-Organisationen und wie kann ich Nachhaltigkeit implementieren oder eine diversitäts-sensible Arbeitsumgebung schaffen? Wie manage ich Projekte, Veranstaltungen oder das Büro und welche Standards des Schriftverkehrs gelten heutzutage? Kennen Sie sich mit Arbeitsrecht aus? Ach, es gibt Diskussionen zur Unternehmensdemokratie? Und zu den ethischen Fragen der Digitalisierung der Arbeit? Hier geht es um vielfältige Aspekte der Büro- und Unternehmensorganisation.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Kursen zu Agilität in Firmen und Institutionen sowie auf gemeinnützigen Körperschaften.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Mohammed Chahrour ist Sozialwissenschaftler und befasst sich seit einigen Jahren mit den Themen Diversität und Inklusion im beruflichen Kontext.

Philip Euteneuer ist studierter Institutionsgestalter (Hochschule für Gesellschaftsgestaltung), ehrenamtliche Führungskraft im Deutschen Pfadfinderbund und Referent bei der Humanistic Management Practices gGmbH. Als ausgebildeter Mediator und systemischer Organisationsentwickler ist er zudem in der partizipativen Beratung von Organisationen und der Schlichtung von Konflikten tätig.

Bernd Dressler über 20 Jahre im mittleren Management von großen Unternehmen als Niederlassungsleiter und Filialdirektor gearbeitet. Er versteht seine Arbeit als Praktische Hilfe zur Ausübung von Managementaufgaben von Führungskräften und Unternehmensgründer*innen.

Isabelle Herz verbindet In ihren Workshops umfangreiche Erfahrung und Empathie mit fundiertem Fachwissen, um praktikable Lösungen zu bieten, die sowohl beruflich als auch privat anwendbar sind. Ihr Ziel ist es, nachhaltige Veränderungen zu bewirken und Teilnehmer*innen mit den richtigen Tools dabei zu unterstützen, tägliche Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Till Kammerer ist seit 20 Jahren in der berufsbezogenen Erwachsenenbildung tätig, u.a. mit den Schwerpunkten Kompetenzfeststellung und agiles Projektmanagement. Er ist u.a. Scrum Master und Design Thinking-Coach.

Matthias Kasper ist Nonprofit-Ökonom, Bildungsreferent für politische Bildung und Globales Lernen und Referent für gemeinwohlorientierte Organisationsberatung und Wirtschaftsdemokratie bei der Humanistic Management Practices gGmbH. Er engagiert sich in Berlin in der Mieter*innen-Bewegung, dem Genossenschaftswesen und einem Sportverein, sowie für progressive Wirtschaftspolitik.

Janine Katzberg ist Marktforscherin mit 12-jähriger Erfahrung, Workshop-Leiterin und zertifizierte IHK Design-Thinking-Facilitatorin. Sie unterstützt Unternehmen, Selbstständige und Gründer*innen durch Workshops dabei, ihren Markt und ihre Zielgruppen besser zu verstehen und innovativ zu bleiben.

Laura Kreissl war 14 Jahre im Personalwesen tätig. Sie studierte BWL mit Schwerpunkt Personalmanagement im Bachelor sowie Erwachsenenbildung/Lebenslanges Lernen an der HU Berlin im Master und absolvierte dazu Ausbildungen als Systemische Personal & Business Coachin.

Thorsten Lessing arbeitet seit 2004 als Projektmanager und Berater für digitale Kommunikation. In den letzten Jahren liegt sein beruflicher Schwerpunkt auf den Themen Lernen und Veränderungsmanagement in Organisationen. Dabei bilden agile und nutzerzentrierte Ansätze den Kern seiner Arbeitsweise.

Andrea Mitschke ist Diplom-Kauffrau und hat das Steuerberaterexamen abgelegt. Sie verfügt über langjährige Erfahrungen insbesondere im Unternehmenssteuerrecht. Sie arbeitet derzeit als Inhouse-Steuerreferentin.

Grundlagen der Organisationsentwicklung (Bildungszeit)

Organisationsentwicklung ist die systematische, kontinuierliche und planvoll durchdachte Veränderung von Unternehmensstrukturen, -kultur sowie Führungskräfte- und Mitarbeitendenverhalten. In diesem dreitägigen Kurs widmen wir uns den Grundlagen der Organisationsentwicklung

(OE). Wir betrachten Ziele, Maßnahmen und Akteure der OE. Welche sind die Aufgaben von Organisationsentwickler*innen und wo gibt es in Ihrer Praxis Herausforderungen? Weshalb ist OE für Unternehmen in unserer heutigen, schnelllebigem und anspruchsvollen Arbeitswelt unerlässlich und wichtig? Der Kurs ist im interaktiven Workshop-Format aufgebaut und erfordert eine aktive Teilhabe aller Teilnehmenden. Als Aufbau auf diesen Kurs empfehlen wir die Teilnahme an unseren Kursen zu den Themen Agilität oder New Work.

FK5.305 Laura Maria Kreissl
11.-13.11.24, 24 UStd.

Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 115,80 (erm: € 65,40)

FK5.306 Laura Maria Kreissl
5.-7.5.25, 24 UStd.

Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, BM
€ 115,80 (erm: € 65,40)

Personalentwicklung heute (Bildungszeit)

Ein moderner Einführungsworkshop

Die meisten Unternehmen werben heute mit ausgefeilten Personalentwicklungsmaßnahmen für ihre Mitarbeitenden, doch: was versteht man darunter eigentlich genau? In diesem umfassenden Workshop werden Sie lernen, dass Personalentwicklung (PE) so viel mehr ist als ein einzelnes Training oder der Besuch einer Fachmesse. Unternehmen müssen heute auf die Weiterbildungsbedürfnisse aller Mitarbeitenden eingehen, egal, in welcher Phase ihres Lebens bzw. des Employee Life Cycles sie aktuell stehen. Zudem müssen sie selbst zu sehen, für die Zukunft mit den besten Mitarbeitenden wettbewerbsfähig zu bleiben. Ziel des Workshops ist es, Ihnen spielerisch ein grundlegendes Wissen zum Thema Personalentwicklung mit an die Hand zu geben. Zudem erhalten Sie die Möglichkeit des Reflektierens über PE in Ihrem eigenen Unternehmen sowie des Austauschs mit Teilnehmenden innerhalb der Gruppe.

FK5.309 Laura Maria Kreissl
7.-11.10.24, 35 UStd.

Mo-Fr 9.30-15.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 167,50 (erm: € 94,00)

FK5.310 Laura Maria Kreissl
17.-21.3.25, 35 UStd.

Mo-Fr 9.30-15.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 167,50 (erm: € 94,00)

Erfolgreiches Changemanagement in der Praxis (Bildungszeit)

Veränderungen in Struktur und Kommunikation - New Work Skills

Kontinuierliche Veränderungen beeinflussen die sozialen und prozessualen (Teil-) Systeme in Organisationen. In einem solch komplexen Geflecht ist die Herausforderung einerseits, die inhaltliche Dimension zu verstehen und zu strukturieren und andererseits die -Betroffenen- durch bewusste Kommunikation aktiv einzubinden. So gelingt es, akzeptierte Lösungsansätze zu entwickeln und zu implementieren. Vorgehen und Zielsetzung: Im Sinne eines Workshop-Formates ist das Seminar bewusst interaktiv angelegt. Theoretische Inhalte werden an Fallbeispielen diskutiert und darüber hinaus anhand eines Übungsprojektes methodisch erprobt. Die Zusammenarbeit und der Austausch in Arbeitsgruppen soll den individuellen Lernprozess und Transfer miteinander zusätzlich fördern.

FK5.311 Thorsten Lessing
16.-17.12.24, 16 UStd.

Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 33,40)

FK5.312 Thorsten Lessing
5.-6.5.25, 16 UStd.

Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 33,40)

Kanban zur Optimierung von Arbeitsabläufen (Bildungszeit)

Kanban ist eine der Methoden, die agile Werte und Prinzipien mit Leben füllen. Ziel ist, Arbeitsprozesse (workflows) effizienter zu gestalten und Verschwendung zu vermeiden - kurz gesagt: Arbeit (besser) zu managen. Dies gelingt u.a. durch regelmäßiges, fest verankertes und empirisches „Lernen aus der unmittelbaren Projekt-Vergangenheit“. Aber ebenso durch das agile Kern-Merkmal der „Iteration“, also dadurch, dass Projektarbeit in kurzen zeitlichen Intervallen inspiziert und ggf. angepasst wird (inspect and adapt). Auf diese Weise lassen sich Risiken in der Herstellung von Produkten oder im Erbringen von Dienstleistungen schneller erkennen, Prozesse effizienter gestalten und nicht zuletzt Überlastungen in Projektteams vorbeugen.

FK5.313 Till Kammerer
5.10.24, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 35,00 (erm: € 21,00)

FK5.314 Till Kammerer
14.6.25, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 35,00 (erm: € 21,00)

Wissensmanagement (Bildungszeit)

„Wenn wir wüssten, was wir alles wissen ...“ - New Work Skills

Um in komplexen Umfeldern bestehen zu können, sind Organisationen zunehmend darauf angewiesen, individuelles und kollektives Wissen kontinuierlich zusammenzutragen, zu aktualisieren und (neu) miteinander zu verknüpfen. Gemeinsames Wissen wird so zur Grundlage des Zusammenwirkens unterschiedlicher Disziplinen, um Produkte und Services aber auch interne Prozesse fortgesetzt zu evaluieren und an dynamische Rahmenbedingungen anzupassen. Anders ausgedrückt: Organisationen werden zu lernenden Organisationen, in denen Wissen zur zentralen Ressource für die eigene Zukunftssicherung wird. Vorgehen und Zielsetzung: Im Sinne eines Workshop-Formates ist das Seminar bewusst interaktiv angelegt. Theoretische Inhalte werden an Fallbeispielen diskutiert und darüber hinaus anhand von Übungsaufgaben methodisch erprobt. Die Zusammenarbeit und der Austausch in den Arbeitsgruppen soll den individuellen Lernprozess und Transfer der Teilnehmenden zusätzlich fördern.

FK5.315 Thorsten Lessing
8.11.24, 8 UStd.

Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 33,40 (erm: € 18,20)

FK5.316 Thorsten Lessing
28.4.25, 8 UStd.

Mo 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 33,40 (erm: € 18,20)

Agile Strategieentwicklung (Bildungszeit)

Strategie in komplexen Umfeldern entwickeln, implementieren und umsetzen - New Work Skills

Der Strategiebegriff umfasst die definierten Maßnahmen und Meilensteine zur Erreichung langfristiger bzw. übergeordneter Ziele z. B. in Organisationen. Zunehmend komplexe Umfeldler erschweren gleichzeitig den Blick in die Zukunft. Strategieumsetzung wird zum iterativen Prozess in dem es darauf ankommt, ausgewählte Maßnahmen in Bezug auf ihren Beitrag zur Zielerreichung regelmäßig zu evaluieren und - wenn nötig - anzupassen. Anders ausgedrückt: Strategie wird zur agilen Strategie! Anpassungsfähigkeit und agiles Arbeiten werden zu implizit zu strategischen Wettbewerbsfaktoren von Organisationen. Dabei gilt es den vermeintlichen Widerspruch zwischen (langfristiger) Strategie und (kurzfristiger) Agilität zu hinterfragen und eigene Wege für die praktische Arbeit zu entwickeln.

FK5.317 Thorsten Lessing
7.-8.10.24, 16 UStd.

Di/Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 33,40)

FK5.318 Thorsten Lessing
8.-9.4.25, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 33,40)

Das Cynefin-Modell (Bildungszeit)

Entscheidungsprozesse in komplexen Situationen - New Work Skills

Führungskräfte, HR-Professionals und Projektteams stehen heute oft vor der Herausforderung, Entscheidungen in komplexen, dynamischen Umfeldern treffen zu müssen. Traditionelle Entscheidungsmodelle stoßen hier an ihre Grenzen. Das Cynefin-Modell nach Dave Snowden bietet einen innovativen Ansatz, um Situationen zu analysieren und geeignete Entscheidungsstrategien abzuleiten. In diesem eintägigen Seminar erhalten Sie eine fundierte Einführung in das Cynefin-Modell und lernen, es in der Praxis anzuwenden. Nach einer kurzen Kennenlernrunde und Impulsfrage zum Thema Entscheidungen im Arbeitsalltag vertiefen Sie in vier Doppelstunden die folgenden Inhalte: Die fünf Domänen des Cynefin-Modells und deren Charakteristika, Einordnung von Systemzuständen anhand von Fallbeispielen, Ableitung geeigneter Entscheidungsstrategien für die verschiedenen Domänen, Entwicklung von Maßnahmen zur Überführung von Systemzuständen.

FK5.320 Thorsten Lessing
28.3.25, 8 UStd.

Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 33,40 (erm: € 18,20)

Objectives and Key Results - New Work Skills (Bildungszeit)

Hier geht es um ein Führungs- und Zielmanagement-Framework, das darauf abzielt, kontinuierlichen Veränderungen der Organisationsumgebung flexibel zu begegnen. Organisationen werden so in die Lage versetzt, langfristige Ziele zu verfolgen (Strategie) und dabei eine größtmögliche (oder eben zunehmend erforderliche) Flexibilität in der Umsetzung der definierten Maßnahmen zur Zielerreichung zu erhalten. Kern des Ansatzes ist es, eine kaskadenähnliche Ziel- und Ergebnisarchitektur aufzusetzen, die sich durch das gesamte System (Organisation; Abteilung; Team) zieht. Dabei werden die MA aktiv in die Ziel- und Ergebnisdefinition sowie die regelmäßige Reflexion eingebunden. Auf diese Weise sollen Akzeptanz und Engagement der MA

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

erhöht werden und zudem eine kontinuierliche Rückkopplung zwischen Zielen und Maßnahmen sichergestellt werden. Anstatt eines eher statischen Top-down-Management-Ansatzes wird ein bidirektionaler Ansatz implementiert, der dazu beiträgt, dass alle beteiligten Gruppen in einer Organisation an einem Strang ziehen.

FK5.321 Thorsten Lessing

22.11.24, 8 UStd.

Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 33,40 (erm: € 18,20)

FK5.322 Thorsten Lessing

10.2.25, 8 UStd.

Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 33,40 (erm: € 18,20)

Einführung in die Unternehmensdemokratie (Bildungszeit)

Es gibt Unternehmen, die in der Zahl der Beschäftigten und ihrem Umsatz mit Städten und sogar kleinen Staaten mithalten können, jedoch nur geringfügig demokratisch organisiert sind. Obwohl viele Menschen einen großen Teil ihrer Zeit mit Erwerbsarbeit verbringen, können sie selten mitentscheiden, was, wie und für wen produziert wird. Der Ökonom Heinz-Josef Bontrup spricht in diesem Sinne von einer „halben Demokratie“. Unternehmen üben eine große Macht in der Gesellschaft aus und können demokratische Institutionen beeinflussen, selbst sind sie jedoch größtenteils nicht demokratisch organisiert. In diesem Seminar tauschen wir uns zu unseren bisherigen Erfahrungen mit Demokratie in Ausbildung und Beruf aus und beschäftigen uns kritisch mit dem aktuellen Stand der Mitbestimmung in Deutschland. Darauf aufbauend lernen wir verschiedene Konzepte der Unternehmensdemokratie in Theorie und Praxis und reflektieren wie mögliche Alternativen zum Status quo aussehen könnten.

FK5.329 Matthias Kasper

21.-22.11.24, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 47,80 (erm: € 25,40)

Diversity: Management, Sprache, Gruppe

Diversität und Sensibilisierung am Arbeitsplatz

Es gilt als wissenschaftlich erwiesen, dass Vielfalt Innovation und Erfolg im Unternehmen steigern kann. Aber wann ist Diversität eigentlich gegeben und welche Maßnahmen braucht es, damit wir im Betrieb und im Team wirklich davon profitieren? Mit einem sozialpsychologischen Blick möchten wir unsere eigene Wahrnehmung schärfen und sensibilisieren. Wir befassen uns mit verschiedenen Formen der Diskriminierung und ihren Erscheinungsformen (struktureller und institutioneller Rassismus,

Alltagsrassismus, white privilege). Dabei werden Teilnehmende dazu angeregt Vorurteile zu dekonstruieren und eingefahrene Verhaltensmuster im Arbeitskontext zu identifizieren. Hierbei werden wir auch Konzepte wie Gendern und Political Correctness aufgreifen und diskutieren. Anhand organisationssoziologischer Arbeiten stellen wir den Bezug zum Berufskontext her und betrachten Dynamiken, die im Arbeitsalltag entstehen. Wir betrachten organisationspolitische Maßnahmen zur Überwindung von Diskriminierung.

FK5.331 Mohammed Chahrour

28.-29.9.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 63,00 (erm: € 37,00)

Zugehörigkeit -Neu Denken! (Bildungszeit, Onlinekurs)

Wer bestimmt überhaupt, wohin ich gehören darf und wohin nicht! Sensibilisierungstraining für (multikulturelle) Teams/Personal/Organisationen.

Eine ausführlichere Kursbeschreibung finden Sie ab Sommer 2024 online. Wir entwickeln unser Programm stetig weiter, da kommt es gelegentlich zu Ungleichzeitigkeiten.

FK5.332 Serpil Maglicoglu

19.-21.2.25, 18 UStd.

Mi-Fr, 10-15.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 73,20 (erm: € 43,50)

Nachhaltigkeit/Corporate Social Responsibility (CSR) (Bildungszeit)

Von der Strategie bis zur Berichterstattung

Unter dem Begriff Corporate Social Responsibility (CSR) versteht man die unternehmerische Verantwortung als freiwilligen Beitrag zu einer nachhaltigen Gesellschaftsentwicklung. Er umfasst insbesondere die Aspekte Soziales, Umwelt, Arbeitnehmerbelange, Achtung der Menschenrechte und Bekämpfung von Korruption. Eine gängigere Umschreibung hierfür bildet das Wort Nachhaltigkeit, auch wenn es häufig auf die Umweltbelange verkürzt wird. Das Ziel einer Nachhaltigkeitsstrategie muss darin liegen, eine Brücke zwischen den betriebswirtschaftlichen Zielen eines Unternehmens und der erfolgreichen Unterstützung nachhaltiger, gesellschaftsfördernder Zwecke zu bauen. Die Nachhaltigkeitsaspekte sollten also einen betriebswirtschaftlichen Widerhall erzeugen.

FK5.335 Dr. Martin Schunk

15.10.24, 8 UStd.

Di 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 31,80 (erm: € 19,40)

FK5.336 Dr. Martin Schunk

23.1.25, 8 UStd.

Do 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 31,80 (erm: € 19,40)

Führung von Vereinen und Stiftungen (Bildungszeit)

Management, Finanzierung und Steuern

1. Management von Vereinen und Stiftungen: Im Amt des Vorstandes dreht sich alles um die Führung und Steuerung des Vereins oder der Stiftung. Der Vorstand beschäftigt sich mit sämtlichen Aktivitäten, die mit der Leitung im Hinblick auf die Erreichung der Ziele und somit letztlich der Verwirklichung der gemeinnützigen Mission verbunden sind. Dieser Kurs leistet praktische Hilfe und Unterstützung für die alltägliche Arbeit in dieser Funktion.

2. Finanzierung von Vereinen und Stiftungen: Um einen Verein oder eine Stiftung mit Leben zu erfüllen, bedarf es neben Leidenschaft, Ideen und persönlichem Engagement auch des nötigen Geldes. Das bedeutet für die Organisation, alle möglichen Quellen zur Finanzierung ihres Vorhabens optimal auszuschöpfen. Der Kurs gibt einen Überblick über die wichtigsten Möglichkeiten zur Generierung von Einnahmen, wie beispielsweise Sponsoring, Fundraising, Crowdfunding, Zuschüsse, Vermögensanlage und wirtschaftliche Einnahmen.

3. Steuern und Buchführung von Vereinen und Stiftungen: Gemeinnützige Vereine und Stiftungen haben das Ziel, dem Wohl der Gemeinschaft zu dienen und es zu fördern. Mit der Anerkennung der Gemeinnützigkeit gehen auch steuerliche Vergünstigungen einher, welche die Organisationen geltend machen können. Der Kurs gibt einen Überblick über die wichtigsten Eckpunkte aus steuerrechtlicher Sicht.

FK5.338 Dr. Martin Schunk

9.-10.1.25, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 60,60 (erm: € 35,80)

Erfolgskontrolle bei gemeinnützigen Vereinen und Stiftungen (Bildungszeit)

Gemeinnützige Organisationen stehen unter einem besonderen Legitimationsdruck, den Erfolg der gemeinnützigen Satzungszwecke gegenüber ihren Anspruchsgruppen bzw. Stakeholdern nachzuweisen. Dies ist nicht so einfach, da die Formalziele aus der privaten Wirtschaft, Gewinn und Umsatz, nicht an erster Stelle stehen. Betriebswirtschaftliche Erfolgsfaktoren dürfen dennoch keinesfalls außer Acht gelassen werden. Dieser Kurs vermittelt Wissen über die Erfolgskontrolle bei Vereinen und Stiftungen. Sie erfahren unter anderem, welche Erfolgs- und Wirkungsmodelle in Frage kommen, wie der Social Return on

Investment (SROI) ermittelt wird und wie das Thema in die Berichterstattung integriert werden kann.

FK5.341 Dr. Martin Schunk
11.-12.12.24, 16 UStd.
 Mi/Do 9-16 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29
 € 60,60 (erm: € 35,80)

Projektmanagement – Methodische Grundlagen (Bildungszeit)

In diesem Grundlagenkurs werden branchenübergreifend die wesentlichen Erfolgsfaktoren für professionelles Projektmanagement und praxisrelevante Instrumente und Methoden besprochen und geübt. Inhalte: Begriffsklärung, Auftragsklärung, Phasenmodelle, Projektstrukturierung, Inhaltliche Planung, Termin- und Ressourcenplanung, Projektumfeldbetrachtung sowie Risikomanagement. Der Kurs ist an den international anerkannten Standards ausgerichtet. Ein hochwertiges Skript (12,00 €) mit weitergehenden Erläuterungen ist über den Kursleiter erhältlich.

FK5.343 Jens-Uwe Leidner
14.-15.11.24, 18 UStd.
 Do/Fr 9-16.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 75,00 (erm: € 43,50)

FK5.346 Jens-Uwe Leidner
19.-20.5.25, 18 UStd.
 Mo/Di 9-16.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 75,00 (erm: € 43,50)

FK5.344 Jens-Uwe Leidner
28.-29.1.25, 18 UStd.
 Di/Mi 9-16.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 75,00 (erm: € 43,50)

Projektmanagement in der Praxis (Bildungszeit)

Projekte erfolgreich initiieren, planen und steuern

Jedes Projekt beginnt per Definition mit einer klaren Aufgabenstellung (Briefing) und einer expliziten Beauftragung. Erst dann erfolgt die schrittweise inhaltliche, zeitliche sowie organisationale Planung des eigentlichen Projektvorhabens. Was in der Theorie problemlos beschrieben werden kann unterliegt in der Praxis jedoch komplexen Rahmenbedingungen, die ein kontinuierliches Reflektieren und Steuern im Projektmanagement erfordern. Hier bietet Ihnen das Seminar neben den theoretischen Grundlagen immer wieder Verweise auf die Praxis. Theoretische Inhalte werden an Fallbeispielen diskutiert und darüber hinaus anhand eines Übungsprojektes methodisch erprobt. Die Zusammenarbeit und

der Austausch in den Arbeitsgruppen soll den individuellen Lernprozess und Transfer der Teilnehmenden zusätzlich fördern.

FK5.347 Thorsten Lessing
9.-13.12.24, 35 UStd.
 Mo-Fr 9-15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 153,50 (erm: € 87,00)

FK5.348 Thorsten Lessing
31.3.-4.4.25, 35 UStd.
 Mo-Fr 9-15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 153,50 (erm: € 87,00)

Wirkungsorientierung in Projekten (Bildungszeit)

New Work Skills

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Projekte wirkungsorientiert gestalten! Das zweitägige Seminar „Wirkungsvoll Steuern: Grundlagen und Praxis des wirkungsorientierten Projektmanagements“ bietet Ihnen fundierte Einblicke und praktische Anwendungen, um Ihre Projekte effektiv zu planen und zu steuern. Ob Sie aus dem Management, der Projektleitung oder einem gemeinnützigen Bereich kommen – dieses Training vermittelt Ihnen essenzielle Kenntnisse und Fähigkeiten, um Ihre Projekte zum Erfolg zu führen. Seminarinhalte: Grundlagen des wirkungsorientierten Projektmanagements, Bedarfs- und Umfeldanalyse, Zielgruppen definieren und Wirkungsziele festlegen, Indikatoren und Methoden der Wirkungsmessung, Erstellung und Umsetzung einer Wirkungslogik, Monitoring und Datenerhebung, Effektive Projektkommunikation mit Stakeholdergruppen, Gruppenarbeiten zur praktischen Erprobung der Seminarinhalte

FK5.350 Thorsten Lessing
3.-4.7.25, 16 UStd.
 Do/Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 63,80 (erm: € 33,40)

Scrum anwenden (Bildungszeit)

Einführung in das agile Projektmanagement

Scrum ist eine der Methoden, die agile Werte und Prinzipien mit Leben füllen. Scrum schlägt das klassische Wasserfall-Projektmanagement in Sachen Flexibilität und Reaktionsgeschwindigkeit: Dies gelingt durch regelmäßiges, fest verankertes und empirisches „Lernen aus der unmittelbaren Projekt-Vergangenheit“. Dieses iterative Vorgehen bedeutet, dass Projektteams „Veränderung im Flug“ praktizieren und Projektarbeit in kurzen zeitlichen Intervallen (sprints) inspiziert und ggf. angepasst wird (inspect an adapt). Auf diese Weise wird Scrum – werden agile Methoden insgesamt – zur zeitgemäßen Antwort: einerseits auf kürzer werdende

Produktlebenszyklen, andererseits auf umfassend vernetzte/digitalisierte Konsumenten, die überall verfügbare Informationen und Funktionen gewohnt sind und daher Produkte kritischer denn je hinterfragen und immer sprunghafter wechseln.

FK5.351 Till Kammerer
7./21.9.24, 16 UStd.

2x Sa 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.352 Till Kammerer
22.2.-1.3.25, 16 UStd.

2x Sa 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 39,00)

Veranstaltungsmanagement – professionell und öffentlichkeitswirksam

Erfolgreich organisierte Veranstaltungen sind ein wichtiger Teil professioneller Öffentlichkeitsarbeit. Zugleich ist das Veranstaltungsmanagement ein sehr komplexer Vorgang mit einer Vielzahl von Arbeitsschritten, Abstimmungsvorgängen und unvorhergesehenen Ereignissen. Mit der richtigen Herangehensweise und Systematik lassen sich aber auch die größten Herausforderungen meistern. Der Kurs vermittelt wichtige Techniken und Hilfsmittel für ein erfolgreiches Management von Veranstaltungen unterschiedlicher Größe und Reichweite. Alle werden gebeten, sich im Vorfeld eine reale oder fiktive Veranstaltung zu überlegen, die während des Seminars als Grundlage für die praktischen Übungen herangezogen wird. Hinweis: Der Kurs findet in Präsenz im PC-Raum der VHS statt. PC-Grundkenntnisse sind für die Kursteilnahme unbedingt erforderlich. Die Arbeitsmaterialien werden von der Kursleitung ausgedruckt zur Verfügung gestellt. Es fällt eine Materialkostenpauschale in Höhe von 3 Euro pro Kursteilnehmer*in an.

FK5.354 Johanna Puchta
11.2.-18.3.25, 16 UStd.

2x Di/Fr 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 60,60 (erm: € 32,60)

Existenzgründung kompakt – am Abend (Onlinekurs)

Ein Fitness-Programm für Unternehmer*innen in spe

Inhalte: Geschäftsidee und Markt; Gründungskonzept (Businessplan); Wahl der Unternehmens-Rechtsform; Gewerbeanmeldung; Standortwahl, Gewerbesteuer, Mietvertrag; Kapitalbedarf und Finanzierung; Öffentliche Förderprogramme; Marketing; Kalkulation und Preisbildung; Versicherungen; Buchführung und Steuern.

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

FK5.381 Hans Könecke
21.-24.10.24, 16 UStd.

Mo-Do 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 62,20 (erm: € 36,60)

FK5.382 Hans Könecke
27.-30.1.25, 16 UStd.

Mo-Do 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 62,20 (erm: € 36,60)

Wie gründe ich mein Unternehmen?

Von der Geschäftsidee zum Businessplan zur Geschäftseröffnung: Kleingruppen Coaching Kurs

Was muss ich als grundsätzliche Überlegung beachten? Welche Art der Gründung: Eigengründung, Kauf, Franchise, Bereiche Handel, Dienstleistung oder Produktion? Prüfung Ihrer Geschäftsidee, Prüfung der Person, individuelle Eignung, Gründungsmotive, Standortwahl, Anleitung zur Erstellung eines Businessplanes mit den Komponenten: Darstellung der Geschäftsidee, marktgängiges Produkt oder Dienstleistung, Markt- und Wettbewerbssituation, Marketing, Stärken-Schwächen SWOT-Analyse, Finanzplanung für 36 Monate, Gewerbeanmeldung, Rechtlicher Rahmen, einschränkende Gesetze, UWG, Umweltgesetze, Arbeitsgesetze, AGB, BGB, Strafrecht, Mietrecht. Gründungsformen: Einzelgründung, GmbH, allein oder als Partnerschaft, UG Versicherungen, Behandlung in der Sozialversicherung, Problembereiche: Scheinselbständigkeit, Familienbetrieb, Familienhilfe, Haftungsfragen, Verkaufen, Internetnutzung, Meisterzwang.

FK5.384 Bernd Dressler
15.-16.2.25, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Erstellung eines Businessplanes für Ihr Unternehmen

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, durch die Unterstützung und Anleitung einen eigenen Businessplan zu erstellen.

Businessplankomponenten: Darstellung der Geschäftsidee, Anforderungen an den Gründer, marktgängiges Produkt oder Dienstleistung, Markt- und Wettbewerbssituation, Rechtsformen, Marketing, Stärken-Schwächen-Darstellung, SWOT-Analyse, Kapitalbedarfs- und Finanzplanung für 36 Monate. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.385 Bernd Dressler
12.-13.10.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 75,00 (erm: € 43,00)

Mit Marktforschung zur gelungenen Gründung

Erfolgreich selbstständig dank fundierter Marktforschung in Eigenregie

Als Unternehmerin oder als Gründer stehen Sie oft vor wichtigen Fragen wie: Gibt es überhaupt einen Markt für mein Angebot? Welche Produkte und Dienstleistungen kommen bei meinen Kundinnen gut an? Und was brauchen und wollen meine Kunden eigentlich? Statt lange zu grübeln, ist es am besten, direkt die (potentielle) Zielgruppe zu befragen! In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie effizient und erkenntnisbringend eine qualitative Marktforschung in Eigenregie durchführen. So erhalten Sie wertvolle Erkenntnisse über Marktchancen, Kundenbedürfnisse und die Konkurrenz. So treffen Sie können besser fundierte Entscheidungen treffen und Ihr Angebot optimal auf die Bedürfnisse Ihrer Kunden zuschneiden.

Sie erwartet ein partizipativer Workshop mit praktischen Übungen.

FK5.387 Janine Katzberg
18.-19.10.24, 10 UStd.

Fr 16.30-19.45, Sa 10-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 41,00 (erm: € 24,50)

Deine Gründungsidee finden und fördern lassen - Existenzgründung und Fördermittel

Wie Du dein Herzensprojekt erfolgreich starten kannst

Erhalte Klarheit über die passende Gründung und Projektidee für Dich. Als erfahrene Volljuristin und Fördermittelberaterin werde ich außerdem praxisbezogenes Know-How über diverse Fördermittel für Deine Selbständigkeit oder berufliche Neuorientierung mit Dir teilen - interaktiv und praxisnah. Wir behandeln die grundsätzlichen Überlegungen vor jeder Existenzgründung, wie die Prüfung der Geschäftsidee, Deiner Unternehmer*innenpersönlichkeit und der Standortwahl. Du bekommst eine Anleitung zur Erstellung eines Businessplans sowohl für Freelancer als auch für Unternehmen, der auch als Grundlage für zukünftige Förderanträge dient. Darüber hinaus beleuchten wir den rechtlichen Rahmen Deiner Selbständigkeit.

Der Express-Kurs fasst die Themen kürzer zusammen, mit weniger Zeit für Übungen, Fragen und Diskussionen. Für die vertiefte Variante empfehlen wir den Wochenkurs im März 2025!

Wochenend-Express

FK5.389 Iwa Eck
23.-24.11.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Bildungswoche

FK5.390 Iwa Eck
10.-14.3.25, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 155,00 (erm: € 89,00)

Arbeitsrecht und Entgeltabrechnung

Mitarbeitende sind der wertvollste Produktionsfaktor für viele Unternehmen. Wir geben Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Rechte und Pflichten von Arbeitgeberinnen und Arbeitnehmern. Inhalte: Rechtsquellen im deutschen Arbeitsrecht (Gesetze, Tarifverträge, Betriebsvereinbarungen), Arbeitszeit- und Nachweisgesetz, Arbeitsschutz und Gesundheitsprävention, betriebliche Mitbestimmung, allgemeiner und besonderer Kündigungsschutz, steuerfreie und steuerpflichtige Entgelte (Abrechnung und Nachweis), prüfungsbefugte Stellen, das Arbeitsgerichtsverfahren

FK5.391 Hans Könecke
26.-29.9.24, 20 UStd.

Do/Fr 18-21.15, Sa/So 9-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 81,00 (erm: € 43,00)

FK5.392 Hans Könecke
13.-16.2.25, 20 UStd.

Do/Fr 18-21.15, Sa/So 9-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 81,00 (erm: € 43,00)

Umsatzsteuer und Selbstständigkeit - Ein Einstieg für Selbstständige

Grundlagen der Umsatzsteuer für Gewerbe und Kleinunternehmen

Jeder unternehmerische Tätige muss sich mit steuerlich für ihn geltenden Regularien auseinandersetzen. Hierzu gehört u.a. die Umsatzsteuer. Oder heißt es Mehrwertsteuer? Der Kurs soll Licht in den Steuerdschungel bringen. Es werden Begrifflichkeiten und Grundprinzipien der Umsatzsteuer erklärt. Angefangen bei einfachen Fragestellungen was z.B. der Unterschied zwischen Steuernummer und Umsatzsteuer-Identifikationsnummer ist oder worauf bei der Rechnungsstellung zu achten ist, bis hin zum Ablauf des Voranmeldungsverfahrens und der Abgabe von Jahreserklärungen gegenüber dem Finanzamt. Der Kurs richtet sich an Selbstständige und Freiberufler, die sich hiermit auseinandersetzen müssen und gibt praktische Hinweise inklusive einem Blick in die Steuerformulare über Elster, dem Online-Portal der Finanzverwaltung.

FK5.393 Andrea Mitschke
26.10.24, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 35,00 (erm: € 21,00)

FK5.394 Andrea Mitschke
12.4.25, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 35,00 (erm: € 21,00)

Steuererklärung kompakt - am Wochenende

Ein Kurs für Existenzgründerinnen,

Kleingewerbetreibende und Freiberufler

Dieser Kurs erläutert für Freiberufler und Gewerbetreibende die Grundzüge von Umsatzsteuer, Gewerbesteuer und Einkommenssteuer. Dazu gibt es Hinweise auf den Umgang mit dem Finanzamt. Schwerpunkt des Kurses ist die Bearbeitung der Steuerformulare in Papierform oder über Elster. Branchenspezifische Probleme der Teilnehmenden können berücksichtigt

werden. Der Kurs versteht sich nicht als Steuerberatung. Unterrichtsmaterial im Entgelt enthalten.

FK5.395 Hans Könecke

10.-11.8.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.396 Hans Könecke

8.-9.3.25, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.397 Hans Könecke

12.-13.10.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.398 Hans Könecke

21.-22.6.25, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FINANZEN

Börse, Vorsorge, IHK-Prüfungstraining, Rechnungswesen und Betriebswirtschaft (inkl. Xpert)

Hier finden Sie Einführungen in die Funktionsweisen von Börse und Finanzwelt oder die Möglichkeiten des Vermögensaufbaus. Wie bieten klassische Kursformate oder NEU den Börsenstammtisch Kreuzberg, am letzten Samstag des Monats. Zudem haben wir Fortbildungen zur BWL: Buchhaltung und Bilanzen, Personal und Finanzen – das Rückgrat jedes Unternehmens. Sie können Einstiegskurse zur Finanz- oder Lohnbuchführung besuchen und weiterführende Seminare zur Nutzung der Fach-Software wie DATEV, Lexware oder SAP.

Viele Kurse orientieren sich an den Vorgaben des Kurs- und Zertifizierungssystems **Xpert Business**. Diese Kurse können mit einer Klausur abgeschlossen und entsprechend zertifiziert werden. Achten Sie auf die Hinweise am Ende der Kursbeschreibungen. Aktuelle und allgemeine Informationen zu Xpert Business-Abschlüssen und den dafür erforderlichen Kursen/Modulen finden Sie unter www.xpert-business.eu.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Isabelle Herz verbindet In ihren Workshops umfangreiche Erfahrung und Empathie mit fundiertem Fachwissen, um praktikable Lösungen zu bieten, die sowohl beruflich als auch privat anwendbar sind. Ihr Ziel ist es, nachhaltige Veränderungen zu bewirken und Teilnehmer*innen mit den richtigen Tools dabei zu unterstützen, tägliche Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Nach einem MSc. in Volkswirtschaft, Schwerpunkt Finanzmärkte und -institutionen, arbeitete **Milan Jackstädt** zunächst in der Finanzbranche, war für die Deutsche Börse AG (Eurex) und bei einer internationalen Bank tätig. Aktuell berät er in den Bereichen Risikomanagement & Prognosen, Business-Finanzpläne und Validierung sowie bei technischen Analysen. Er hat an Universitäten 10-jährige Lehrerfahrung gesammelt.

Nach einer kaufmännischen Ausbildung und ersten Berufserfahrungen, z. B. in Kanada, absolvierte **Jörg Leu** ein BWL und später ein Umwelt-Management Studium. Er war in verschiedenen Unternehmen leitend tätig und widmet sich nun seit 1993 der Aus- und Weiterbildung an verschiedenen öffentlichen und privaten Bildungseinrichtungen.

Anja Tillhon ist Kauffrau für Wirtschaft in der Industrie, Dipl. Betriebswirtin und Dipl. Kauffrau Schwerpunkt Steuer- und Rechnungswesen, Personal und Business Coach sowie zertifizierte Mediatorin. Sie hat als Sachbearbeiterin, später als Leiterin einer Lohn- und Finanzbuchhaltung gearbeitet und ist seit 2010 u. a. als Dozentin selbstständig.

Özlem Yanilmaz-Supko ist diplomierte Juristin, Ökonomin und geprüfte Finanzanlagenfachfrau (IHK), die sich neben ihrer Tätigkeit als Finanzcoachin auch in einer gemeinnützigen Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle engagiert. Mit ihrer Expertise in Finanzbildung strebt sie an, die komplexe Welt der Finanzen für jeden verständlich zu machen. Sie ist auch auf YouTube mit ihrem Kanal „Finanzbildung mit Herz“ aktiv.

Girls just wanna have fund\$. Vermögensaufbau für Frauen

Strategien für eine sorgenfreie Zukunft - Erfolgreich planen, klug investieren, selbstbestimmt leben

Zu Beginn unseres inspirierenden Workshops tauchen wir gemeinsam in die Welt der finanziellen Herausforderungen ein, die speziell Frauen im Alltag begegnen. Im zweiten Abschnitt widmen wir uns gezielten Strategien, um Ihre finanzielle Unabhängigkeit zu stärken. Durch die Vermittlung von Fachwissen und einer positiven Herangehensweise werden Sie dabei unterstützt, finanzielle Selbstständigkeit zu steigern. Sie erhalten praktische Anleitungen für effizientes Sparen und Budgetieren. Zudem schauen wir uns an, wie Sie den Schritt vom Sparen zum Investieren meistern können und stellen Ihnen verschiedene Investimentsansätze, einschließlich der Nutzung von ETFs, vor. Darüber hinaus behandeln wir das Thema Gehaltsverhandlungen und berufliche Weiterentwicklung, um Ihre Karriere und Ihr Einkommen voranzutreiben. Dieser Workshop ist so konzipiert, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch Spaß zu machen und den Austausch unter den Teilnehmerinnen zu fördern. Denn ein erstes Thema wie dieses wird am besten in einer unterstützenden und interaktiven Umgebung behandelt.

FK5.401 Isabelle Herz

2.-4.8.24, 17 UStd.

Fr 17.30-19.45, Sa/So 10-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37
€ 45,50 (erm: € 25,10)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Basiswissen Börse – Funktionsweise, Anlageklassen, Risiken

Aktien und ETFs für beginners

Beschreibung: Das Seminar „Basiswissen Börse“ beschäftigt sich mit dem Thema Investieren (Aktien, ETF, Anleihen) und vermittelt grundlegende Kenntnisse über die Börse und die Funktionsweise von Aktienmärkten. Es eignet sich primär für den Einstieg und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Inhaltlich werden folgende Themen behandelt: Einführung in die Welt der Aktien: Was sind Aktien und wie funktionieren sie?, Aktienanalyse: Wie bewertet man Aktien und welche Faktoren beeinflussen den Aktienkurs?, Fundamentalanalyse von Unternehmen, Exkurs: Grundlagenwissen ETF und Anleihen, Risikomanagement: Wie kann man Risiken beim Investieren minimieren?, Börsenpsychologie und Herdentrieb. Wie bewahrt man einen kühlen Kopf?, Praktische Übungen und Fallstudien (ausgewählte historische Börsenereignisse). Wir betrachten aktuelle Beispiele und vertiefen einzelne Themen anhand von Übungen und Fallstudien. Das Ziel ist, notwendige Werkzeuge und Fähigkeiten zu vermitteln, um die Themen rund um das Investieren besser zu verstehen und ein Bewusstsein für die Risiken von Anlageprodukten zu schaffen.

FK5.411 Milan Jackstädt
14.-15.9.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.413 Milan Jackstädt
16.-17.11.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.412 Milan Jackstädt
15.-16.2.25, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.414 Milan Jackstädt
24.-25.5.25, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Börsenstammtisch KreuzBerg

Der Börsenstammtisch bietet eine interaktive Plattform, um sich über verschiedene Anlageklassen wie ETFs, Anleihen und Aktien auszutauschen. Durch offene Diskussionen werden Vor- und Nachteile dieser Anlageinstrumente erörtert und den Teilnehmenden bietet sich die Möglichkeit, ihre eigenen Investmentideen vorzustellen. Erfahrungen werden geteilt und sowohl Einstiegs- als auch Fortgeschrittenen-Fragen beantwortet, um passgenaue neue Erkenntnisse zu liefern. Die Veranstaltung fördert den Austausch von persönlichen Investmentstrategien und bietet Raum für Fragen und Diskussionen. Diese interaktive Dynamik schafft ein inspirierendes Umfeld,

in dem alle voneinander lernen und ihre finanziellen Ziele gemeinsam verfolgen können. Zudem werden aktuelle Marktnews/Nachrichten und Trends aus der Finanzwelt gemeinsam diskutiert, um einen Überblick über die jüngsten Entwicklungen und mögliche Auswirkungen auf die Märkte zu geben.

Börsenstammtisch KreuzBerg – Auftakt

In den Auftaktveranstaltungen erhalten Sie einen längeren Input zu aktuellen oder Basis-Themen, mit anschließendem Gespräch über die gegenwärtigen Marktbedingungen und Trends. Im Anschluss folgt der offene Austausch. Zum Teil finden Sie die Input-Themen in der Kursbeschreibung online.

FK5.417 Milan Jackstädt
28.9.24, 6 UStd.

Sa 10-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 27,00 (erm: € 16,50)

Börsenstammtisch KreuzBerg

Der Börsenstammtisch soll jeden letzten Samstag im Monat stattfinden. Im Juli und August ist hitzefrei.

FK5.419 Milan Jackstädt
26.10./30.11.24, 6 UStd.

2x Sa 14-16.30
VHS, Wassertorstraße 4
€ 27,00 (erm: € 16,50)

FK5.420 Milan Jackstädt
25.1./22.2.25, 6 UStd.

2x Sa 14-16.30
VHS, Wassertorstraße 4
€ 27,00 (erm: € 16,50)

Richtiger Umgang mit Geld (Onlinekurs)

Hilfestellungen rund um die Themen Geld, Sparen und Schulden

Arbeiten Sie hart und dennoch bleibt am Ende des Monats zu wenig Geld übrig? Dies kann verschiedene Gründe haben, aber in diesem Online-Kurs werden Sie lernen, wie Sie Ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen und finanziell stabil werden können, um jederzeit auf unvorhergesehene Schwierigkeiten vorbereitet zu sein. Mit einer guten Finanzbildung vermeiden Sie Schulden und sorgen dafür, dass Sie nicht mehr ausgeben, als Sie verdienen. Im besten Fall geben Sie sogar weniger aus als Sie einnehmen und können Geld sparen. Sie werden lernen, wie man richtig kalkuliert und das Risiko einschätzt, wenn man Kredite aufnimmt, um zu vermeiden, in eine Schuldenfalle zu geraten. Und wenn Sie bereits Schulden haben, bekommen Sie gezeigt, wie Sie der Entstehung von neuen Schulden entgegenwirken und den Abbau von Schulden in die Wege leiten.

FK5.434 Özlem Yanilmaz-Supko
5.2.-9.4.25, 16 UStd.

8x Mi 17.30-19 Uhr
€ 76,60 (erm: € 40,60)

Prüfungsvorbereitung auf den IHK-Abschluss Kaufmann/-frau für Büromanagement

Der Kurs richtet sich an alle Auszubildenden, die den Abschluss Kaufmann/-frau für Büromanagement (ehemals Kaufmann/-frau für Bürokommunikation oder Bürokaufmann/-frau) anstreben und in naher Zukunft Teil 2 ihrer Abschlussprüfung ablegen wollen. Teilnehmerinnen mit einer anderen kaufmännischen Ausbildung sind ebenso willkommen, werden aber um Absprache vor Anmeldung gebeten. Dieser Kurs wiederholt in komprimierter Form häufig gefragte Inhalte früherer Abschlussprüfungen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die selbstständige Bearbeitung von Prüfungsaufgaben durch die Teilnehmer. Inhalte: Die wichtigsten Themen aus dem Bereich der Kundenbeziehungsprozesse, der Wirtschafts- und Sozialkunde und z. T. auch der Wahlqualifikation.

FK5.441 Jörg Leu
6.10.-24.11.24, 48 UStd.

8x So 10-15.15 Uhr
(Kurs auch in den Ferien)
VHS, Wassertorstraße 4
€ 171,00 (erm: € 99,00)

FK5.442 Jörg Leu
23.2.-13.4.25, 48 UStd.

8x So 10-15.15 Uhr
(Kurs auch in der ersten Ferienwoche)
VHS, Wassertorstraße 4
€ 171,00 (erm: € 99,00)

Einfache Buchführung

Grundlagen für Vereine, Kleingewerbe, Initiativen, Existenzgründung und Anderes

Inhalt: Rechtliche Grundlagen und Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung; Einnahmen-Überschuss-Rechnung; Führung eines Kassen- und Bankbuches; Arten der Abschreibung; Umsatzsteuer; praktische Übungsaufgaben. Unterrichtsmaterial im Entgelt enthalten. Besonders geeignet auch für Ehrenamtliche, die in Vereinen und Initiativen aktiv sind.

FK5.456 Frank Zepernick
23.-24.5.25, 12 UStd.

Fr 18-21.15 Uhr, Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 41,40 (erm: € 22,20)

Xpert Business: Das im Kurs erworbene Wissen können Sie in einer Xpert-Prüfungen zertifizieren lassen. Xpert Business-Abschlüsse und dafür erforderliche Kurse/Module sowie aktuelle Informationen zum Lehrgangssystem auch unter www.xpert-business.eu

Finanzbuchführung (1 + 2) (Xpert Business)

Es werden keine Kenntnisse der Finanzbuchführung vorausgesetzt.

Der Kurs vermittelt eine systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Kursziel ist das Beherrschen der Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge, um laufende Buchungsfälle fachgerecht behandeln zu können. Der Kurs orientiert sich an den Xpert-Lernzielkatalogen Finanzbuchführung 1 und 2.

Bitte das aktuelle Lehrwerk „Finanzbuchführung 2 – Lehrbuch, Xpert Business, Edu Media“ mitbringen.

online

FK5.461 Jörg Leu
25.9.-16.11.24, 80 UStd.

4x Sa 9-16, 5x Mo/4x Mi 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 299,00 (erm: € 171,00)
Lehrbuch empfiehlt der Kursleiter

Präsenz

FK5.464 Dr. Uwe Strohbach
3.-14.2.25, 80 UStd.

2x Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 299,00 (erm: € 171,00)

FK5.466 Dr. Uwe Strohbach
30.6.-11.7.25, 80 UStd.

2x Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 299,00 (erm: € 171,00)

Finanzbuchführung DATEV pro (Bildungszeit)

Systemlogik der praktischen Buchführung am PC, verbunden mit dem Verständnis für die buchhalterischen Zusammenhänge sowie die Befähigung, notwendige Auswertungen durchzuführen und zu beurteilen. Sie lernen, die Buchführung für ein kleines oder mittelständisches Unternehmen vorzubereiten, alle nötigen Daten anzulegen, die täglichen Geschäftsfälle (Bilanzierung) zu buchen und erste Jahresabschlussbuchungen durchzuführen.

Theorie: GoBD, Formerfordernisse an Belege, Grundlagen EDV-Fibu, Unterschied EÜ/Jahresabschluss mit Bilanz.

PC-Praxis: Anlegen einer Firma, kontieren und buchen von Belegen, GoBD konforme Dokumentation, Anwendung Hilfsfunktionen, Bildschirmauskunft, Listenausdruck

und -auswertung, Jahresabschlussbuchungen, Umsatzsteuerabrechnung und -verprobung.

Skript/Lehrmaterialien (5,00 €) sind über die Kursleiterin erhältlich.

FK5.467 Angela Tillhon
14.-18.10.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 147,00 (erm: € 87,00)

FK5.468 Angela Tillhon
24.-28.2.25, 40 UStd.

Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 147,00 (erm: € 87,00)

Finanzbuchführung mit Datev (Xpert Business) (Bildungszeit)

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der Buchungssoftware DATEV.

Voraussetzung: Buchführungskenntnisse gemäß z.B. Xpert Business Modul „Finanzbuchführung“; Grundkenntnisse der PC-Bedienung. Im Kurs wird mit Kursbegleitmaterialien des EDU-Media-Verlages gearbeitet.

FK5.470 Steffen Ullrich
21.-25.7.25, 40 UStd.

Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 167,00 (erm: € 97,00)

Finanzbuchführung (3) Lexware (Xpert Business) (Bildungszeit)

Voraussetzung: Buchführungskenntnisse gemäß z.B. Xpert Business Modul „Finanzbuchführung“; Grundkenntnisse der PC-Bedienung

Der Kurs führt systematisch und praxisorientiert in die Finanzbuchführung am Computer auf der Grundlage von „Lexware financial office“ ein. Aufgabenstellungen erfolgen anhand von praxisnahen Fallbeispielen. Kursziel ist das Beherrschen der Systemlogik der praktischen Buchführung am PC, verbunden mit dem Verständnis für die buchhalterischen Zusammenhänge sowie die Befähigung, notwendige Auswertungen durchzuführen und zu beurteilen. Der Kurs orientiert sich am Xpert-Lernzielkatalog „Finanzbuchführung (3) EDV“. Lehrbuch empfiehlt der Kursleiter.

FK5.471 Roland Pipiale
2.-6.12.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-15.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 159,00 (erm: € 93,00)

Bilanzierung (Xpert Business) (Bildungszeit)

Voraussetzung: Beherrschen der Finanzbuchführung entsprechend Xpert Business Modul „Finanzbuchführung (2)“. Die hoch qualifizierte Buchhaltungsfachkraft ist befähigt, eine Buchhaltung, z.B. die Finanzbuchhaltung, Anlagenbuchhaltung und Lohnbuchhaltung in einem Unternehmen einzurichten, zu organisieren, zu überwachen und Einfluss auf den Erfolg zu nehmen. Dazu gehört, regelmäßige Monatsabschlüsse und den Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften und der Rechtsprechung für das Unternehmen zu erstellen. Darüber hinaus ist der Jahresabschluss zu analysieren und die Lage und Entwicklung des Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen zu beurteilen. Der Kurs orientiert sich am Xpert-Lernzielkatalog „Bilanzierung“. Lehrbuch empfiehlt der Kursleiter.

FK5.476 Jörg Leu
4.-13.6.25, 56 UStd.

2x Mi-Fr (4.-6./11.-13.6.) 9-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 227,00 (erm: € 129,00)

Hybrid-Kurs: Sie können entweder in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder von zu Hause, Sie können nur einzelne Termine online wahrnehmen oder den gesamten Kurs. Voraussetzung ist eine Registrierung in der vhs.cloud (www.vhs.cloud) und im digitalen Kursraum. Der Anmelde-Code für den digitalen Kursraum geht Ihnen mit der Anmeldebestätigung zu. Technische Voraussetzungen für die online Übertragung: Zu Hause benötigen Sie einen PC/Laptop mit einer stabilen Internetverbindung sowie einen aktuellen Browser, dazu idealerweise ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) und eine Kamera.

Lohn und Gehalt (1) (Xpert Business) - Präsenz oder Online - Sie entscheiden

Hybrid-Kurs

Im Kurs erwerben Sie systematisch und praxisorientiert das notwendige Basiswissen, um grundlegende Lohn- und Gehaltsabrechnungen im Unternehmen durchzuführen zu können. Der Kurs setzt keine Grundkenntnisse voraus, eignet sich jedoch auch, um bereits bestehende Kenntnisse zu stärken oder zu vertiefen (z.B. wenn Sie bereits IT-gestützt abrechnen und sich die notwendigen fachlich-rechtlichen Grundlagen aneignen wollen). Der Kurs orientiert sich am Xpert-Lernzielkatalog Lohn und Gehalt Grundlagen (1). Inhalte: Arbeitsrechtliche Grundlagen, Lohnabrechnung und Lohnkonto, Grundlagen Lohnsteuer, Pauschale

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Versteuerungen, Grundlagen Sozialversicherung, Ermittlung des Gesamtbrutto und steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung, Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge - Grundlagen, Besondere Lohnbestandteile, Betriebliche Altersvorsorge, Besondere Abrechnungsgruppen, Reisekosten (Inland), Arbeiten des Arbeitgebers am Monats- und Jahresende sowie bei Ein- und Austritt einer Arbeitnehmerin. Bitte einen Taschenrechner mitbringen. Skript zum Kurs (ca. 22,00 €) ist über die Kursleiterin erhältlich.

Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie am ersten Termin online dabei sein möchten.

FK5.481 Ellen Bondieck
21.9.-30.11.24, 64 UStd.

8x Sa 9-16 Uhr (frei am 5.10., 26.10., 2.11.)
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 227,00 (erm: € 124,60)
Bei Bedarf kann ggf. Lohn und Gehalt (2) angehängt werden.

FK5.482 Ellen Bondieck
18.1.-22.3.25, 64 UStd.

8x Sa 9-16 Uhr (frei am 8.2., 8.3.)
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 227,00 (erm: € 124,60)

Lohn und Gehalt (2) (Xpert Business) - Präsenz oder Online - Sie entscheiden

Hybrid-Kurs

Mit diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Kursziel ist das Beherrschen der grundlegenden gesetzlichen Vorschriften sowie ihrer Umsetzung bei der betrieblichen Entgeltabrechnung. Der Kurs setzt Kenntnisse der Entgeltabrechnung, gemäß Modul Lohn und Gehalt (1), voraus. Er orientiert sich am Xpert-Lernzielkatalog Lohn und Gehalt (2). Inhalte: Berücksichtigung besonderer Lohnbestandteile; Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge in besondere Fällen; Pauschalversteuerung, Pauschalierung der Lohnsteuer nach § 37b und § 40 (1) EStG; Abfindungen; Betriebliche Altersvorsorge und Zahlung von Betriebsrenten; Besondere Abrechnungsgruppen; Lohnpfändung und Abtretung; Sachverhalte „Ausland“, Entsendung von Arbeitnehmerinnen ins Ausland sowie Beschäftigung ausländischer Arbeitnehmer nach Doppelbesteuerungsabkommen und Auslandstätigkeitserlass; Reisekosten; Doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten im In- und Ausland; Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung und Prüfung durch staatliche Stellen; Arbeiten des Arbeitgebers am Jahresende. Bitte bringen Sie zum Kurs einen Taschenrechner mit. Ein Skript (ca. 22,00 €) ist über die Kursleiterin erhältlich.

Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie am ersten Termin online dabei sein möchten.

FK5.484 Ellen Bondieck

5.4.-15.6.25, 64 UStd.

2x Sa/So (5./6.4., 14./15.6.),
4x Sa (12.4., 10./17./24.5.) 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 246,20 (erm: € 140,60)

Lohn und Gehalt (3) Lexware (Xpert Business) (Bildungszeit)

Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Im Kurs wird die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen vermittelt. Mit Lexware lohn + gehalt werden Gehaltsabrechnungen bspw. für Angestellte oder Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt. Kenntnisse der Entgeltabrechnung, mindestens gemäß Modul Lohn und Gehalt (1), werden vorausgesetzt. Bitte zum ersten Kurstag das Lehrbuch: „Lohn und Gehalt mit Lexware“, EduMedia-Verlag, mitbringen, aktuelle Ausgabe.

FK5.486 Ellen Bondieck
14.-18.7.25, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 155,00 (erm: € 91,00)

DATEV Xpert - Personal, Lohn- und Gehalt (Bildungszeit)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen bspw. für Angestellte oder Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Kursinhalte: Institutionsdaten verwalten, Anlegen von Lohnarten, Anlegen von Firmen- und Mandantenstammdaten, Durchführen von Lohn- und Gehaltsabrechnungen, Ausgeben von Auswertungen, Lohnjournale, Bescheinigungen erstellen, Zusammenspiel mit dem DATEV-Rechenzentrum, Xpert Business-Abschlüsse und dafür erforderliche Kurse/Module sowie aktuelle Informationen zum Lehrgangssystem auch unter: www.xpert-business.eu/lenzielkataloge und www.xpert-business.eu. Wir empfehlen die Anschaffung der

aktuellen Ausgabe von: Lohn und Gehalt mit DATEV. Mit Übungen und Musterklausuren (Lehr- und Übungsbuch), EduMedia

FK5.490 Steffen Ullrich
23.-27.6.25, 40 UStd.

Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 167,00 (erm: € 97,00)

Training für SAP R/3 Rel. 4.6 - Finanzbuchhaltung/Logistik (Bildungszeit)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Finanzbuchführung

Der Kurs vermittelt Basiswissen über die Ganzheitlichkeit betrieblicher Leistungsprozesse, wie sie mit SAP R/3 abgebildet werden. Auf der Basis von Computer-Based-Trainings lernen Sie die Oberfläche von SAP R/3 kennen, indem Aufbau, Bedienelemente, Grundarchitektur und Zusammenwirken der einzelnen Module vermittelt werden. Zentrales Thema stellt die Finanzbuchhaltung (FI) dar. Dabei erlangen Sie Einblicke in die Debitoren- und Kreditorenbuchhaltung, das automatische Zahlwesen und die Hauptbuchhaltung. Trainiert werden diese Inhalte auch über SAP R/3-Anwenderrollen (typische Aufgabengebiete, die ein Sachbearbeiter realisiert). Der Kurs versteht sich nicht als ausschließliches Vermitteln der Finanzbuchhaltung in SAP R/3, sondern arbeitet Schnittstellen zur Logistik heraus, indem der Transfer zur Materialwirtschaft (MM) und zum Vertrieb (SD) dargestellt wird. Typische Belegarten aus diesen Arbeitsgebieten sind der Buchhaltung vor- und nachgelagert und dienen dem Verständnis des Zusammenwirkens der Module.

FK5.492 Steffen Ullrich
30.6.-4.7.25, 40 UStd.

Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 167,00 (erm: € 97,00)

Personalwirtschaft mit SAP R/3 HR/ HCM

In diesem Kurs lernen Sie wesentliche Züge der Personaladministration und Personalabrechnung mit SAP R/3 Rel.4.6 kennen. Vorgestellt werden wichtige Eingabemasken (Infotypen), die Verarbeitung, Voraussetzungen und Abläufe in der Personalabrechnung sowie wichtige Reporte. Gearbeitet wird mit Computer-Based-Trainings, die die Oberfläche von SAP simulieren. Einführung in SAP R/3: SAP-Menü, Grundfunktionen, Programmaufruf, Transaktionen, SAP-Arbeitsplatz, Implementieren, Drucken, Personaladministration, Einführung (Grundlagen der Personaladministration, Personalstammdaten), Personalmaßnahmen (Personalmaßnahmen

Alle mit **Xpert** bezeichneten Kurse orientieren sich an den Xpert-Lernzielkatalogen. Das im Kurs erworbene Wissen können Sie mit einer Xpert Business Prüfung zertifizieren lassen. Xpert Business-Abschlüsse und dafür erforderliche Kurse/Module sowie aktuelle Informationen zum Lehrgangssystem auch unter www.xpert-business.eu

beginnen, wiederaufnehmen, ändern), Personalstammdaten bearbeiten (Datensatz anlegen, ändern, abgrenzen, löschen, kopieren), Berichtswesen (Terminverwaltung), Personalabrechnung, Einführung (Grundlagen der Personalabrechnung, Personalstammdaten recherchieren und anzeigen), Zentrale Stammdaten für die Abrechnung (Sozialversicherung, Steuerdaten, DEÜV-Meldung), Vermögensbildung und private Krankenversicherung, Abrechnungslauf

(Simulation, Freigabe, Start; Prüfung, Korrektur, Beenden; Entgeltnachweis und Überweisungen), Folgeaktivitäten der Abrechnung (Auswertung DEÜV; Listen und Statistik), Bescheinigungswesen

FK5.493 Steffen Ullrich
10.-19.12.24, 20 UStd.

Di/Mi (10./11.), Di-Do (17.-19.12.),
17.30-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 85,00 (erm: € 50,00)

FK5.494 Steffen Ullrich
11.-18.6.25, 20 UStd.
Mi/Do (11./12.), Mo-Mi (16.-18.6.),
17.30-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 85,00 (erm: € 50,00)

MEDIEN: SCHREIBEN - HÖREN - SEHEN

Text-, Ton- und Bildproduktion professionell und meist digital

Beruflich berichten - öffentlich informieren; Musik machen - Hörstücke herausgeben; online werben - Social Media nutzen; digital darstellen - Bilder bewegen ... irgendwas mit Medien halt.

Sie suchen Kurse, um professionell kreativ zu sein, die technischen Voraussetzungen für Bild- und Tonpublikation zu lernen oder Ihre Ideen bekannt zu machen? Hier finden Sie Angebote für Schreiben, Hörproduktion, digitale Bild-erzeugung und online Marketing von Journalismus über Hörspiel, Film, SEO oder Gestaltung mit Künstlicher Intelligenz. Am besten selbst stöbern.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Oliver Boos, Ausbildung 1996 an der SAE (Diplom). Musiker und Produzent (u.a. Jan Delay, Gods of Blitz, D'Angerous). Betreibt seit 2004 das Tonstudio „Studio Wong“.

Andreas Bückle-Bukelini, Ausbildung 1997 an der SAE (Diplom). Tonstudiobetreiber, Sound Engineer und Produzent (Novasonic Reulingen 1997-2005, Studio Wong Berlin seit 2004) Musiker in zahlreichen Bands, seit 2005 Bandmitglied der Blue Man Group.

Lutz Drefahl, Studium Sozialpädagogik und Grafik Design. Seit 2000 tätig als Musikproduzent mit dem Schwerpunkt auf dem Programm Steinberg Cubase. 2004 Gründung der Mediendesign-Agentur Karmapix, Produktion von Videos, Sounddesign, Audiotbearbeitung und Postproduktion. Seit 2006 Lehrtätigkeit im Bereich digitale Kommunikation und Musikproduktion.

Mechthild Flemming ist diplomierte Grafikdesignerin. Sie arbeitet freiberuflich für verschiedene Auftraggeber und Agenturen mit den Schwerpunkten 2D/Illustration. Seit 2015 vermittelt sie ihr Wissen an der

FU Berlin, den Berliner Volkshochschulen und schult Unternehmen in gestalterischen Bereichen.

Katharina Frucht studierte Visual and media anthropology an der FU & arbeitet seit ihrem Abschluss 2013 als Cutterin und Kamerafrau, seit 2021 tut sie dies freiberuflich.

Natalie Gorris, Studium Publizistik- und Kommunikationswissenschaften, Neuere deutsche Literatur und Frauen- und Geschlechterstudien/Gender Studies an FU und HU Berlin. Tätigkeiten im Bereich Hörspiel u.a. als Dozentin, Verlegerin, Eventmanagerin.

Stefan Kriekhaus, Studium der Wissenschaftsgeschichte. Seit 1998 als freier Autor und Filmemacher tätig. Zahlreiche Filme als Autor, Regieassistent und Regisseur. Auszeichnung mit dem Silbernen Bären für den Kurzfilm „Die Ruhe bleibt“, Stipendiat der Villa Aurora in Los Angeles. Dozenturen an verschiedenen Filmhochschulen.

Axel Lauer wird mit Kaffee betrieben, hält soziale Konstrukte für soziale Konstrukte und mag Physik, Logik und Schwerkraft - denn ohne Schwerkraft kein Fliegen. Klingt komisch, ist aber so. Rationalist & Humanist mit den Unterrichtsschwerpunkten Fotografie/Grafik und KI/Web/SEO.

Sabine Lowsky ist Historikerin (M.A.), Autorin, System. Coach, Kursleiterin für Kreatives Schreiben und Coaching.

René C. Mannhold ist seit 2003 als PR- und Marketing-Berater für Fach- und Führungskräfte sowie als Fachbuchautor tätig. Er unterrichtet im Bereich Online-Kommunikation, digitale Medien- und Pressearbeit sowie Social-Media-Marketing.

Joachim Mühleisen, Studium Filmwissenschaft und Französische Literatur an der FU Berlin und an der Université Paris VIII. Ausbildung als Dramaturgischer Editor. Mit Sascha Quednau 2004 Gründung der Vitascope Filmgesellschaft, arbeitet seitdem als Kameramann, Filmreditor und Stoffentwickler. Seit 2005 Workshops und

Seminare in den Bereichen Filmschnitt, Kurzfilm und Dokumentarfilm.

Sascha Quednau ist Filmlehrer und Videograf.

Alexander Reichardt (lic. phil.) ist Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut und Psychoanalytiker. Niedergelassen mit eigener Praxis in Berlin. Dozent in postgradualen Fort- und Weiterbildungsangeboten.

Nach einem Wirtschaftsstudium mit Schwerpunkt Marketing und Vertrieb arbeitete **Viviane Schmidt** als Jugendberufscoach und Dozentin für Ausbildung. Heute ist sie als Digital Creator und Bloggerin für eigene Kanäle sowie im Auftrag von Firmen unterwegs. Instagram sieht sie als ihren Hauptkanal und gibt seit 2018 Workshops.

Katja Thal arbeitet seit 2000 als freiberufliche Korrespondenz-Trainerin für Firmen, Verbände, Volkshochschulen und die öffentliche Verwaltung. Zuvor war sie als Lehrerin für Deutsch und Kunstzweigung, geprüfte Europa-Sekretärin sowie im Bereich Personalentwicklung und Berufsausbildung tätig. Heute fokussiert sie sich auf Moderne Lehr- und Lernmethoden.

Ines Walk ist langjährige Online-Redakteurin, unter anderem war sie über 10 Jahre Chefredakteurin von moviepilot.de. Bei ihrer Website quizworld.de gestaltet sie die Bilder unter anderem mit Canva.

Anna-Maria Weber ist freischaffende Dokumentarfilmerin und hat Bildende Kunst, Kunstgeschichte und Kulturwissenschaft studiert. Seit 2006 ist sie als Dozentin für Kunst, Design und Video an der FU, VHS, UdK und BBK in Berlin tätig.

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Tastaturschreiben (Bildungszeit)

10-Finger-System. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Tastschreiben mit 10 Fingern, auch als Blindschreiben bezeichnet, erspart Ihnen Zeit und Energie und erlaubt Ihnen, sich besser auf den Inhalt Ihrer Texte zu konzentrieren. Die Technik des Tastschreibens ist leicht durch Übungen zu lernen. In diesem Kurs erarbeiten Sie systematisch alle Tastaturgriffe und lernen die Tastatur ergonomisch zu benutzen. Darüber hinaus werden Sie mit den Gestaltungsregeln für Briefe DIN 5008 vertraut gemacht. Übungsblätter und Skript (5,00 €) sind über die Kursleiterin erhältlich. Lernziel: Sie erarbeiten im Laufe der Woche das gesamte Tastaturfeld (inkl. Ziffern und Zeichen) und können die Tastatur mit allen 10 Fingern richtig bedienen.

FK5.500 Katja Thal
6.-10.1.25, 30 UStd.
Mo-Fr 9-14.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 111,00 (erm: € 66,00)

**Computerschreiben in 4 Lektionen
10-Finger-Schreiben**

Lernziel: Die Teilnehmenden erarbeiten in 4 Lektionen das gesamte Tastenfeld. Sie wissen, welcher Finger welche Taste bedient und können mit 10 Fingern blind und richtig schreiben. Diese Methode basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hirnforschung. Die Tastatur wird mental über Farben und Bilder erarbeitet. Erst im letzten Teil jeder Stunde wird am PC praktisch trainiert. In kürzester Zeit wird so auf entspannte Weise das gesamte Tastaturfeld erarbeitet. Wichtig: Alle Teilnehmenden erhalten einen Heftsatz (4 Lernhefte) für insgesamt 20,00 €. Bitte am 1. Tag vor Ort in bar bezahlen.

FK5.502 Katja Thal
22.-23.4.25, 8 UStd.
Di/Mi 9-12.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 31,80 (erm: € 19,80)

**Kommt da nicht ein Komma hin?
(Bildungszeit)****Kommas und weitere Satzzeichen**

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die beruflich viel schreiben, sei es einfacher E-Mail-Verkehr, den eigenen Blog oder lange Zeitungsartikel. Richtige Zeichensetzung erleichtert das Lesen, falsch gesetzte Satzzeichen führen zu Missverständnissen. Im Kurs werden die wichtigsten Kommaeregeln besprochen: Kommasetzung nach der neuen deutschen Rechtschreibung, die Aufgabe des Kommas, häufig auftretende Kommafehler, das gefühlte Komma. Auch andere Satzzeichen werden thematisiert. Die Regeln werden anhand zahlreicher Beispiele geübt und gefestigt. Fragen aus Ihrem Büro- und Schreiballtag sind jederzeit willkommen. Übungsblätter und Skript (4,00 €) sind über die Kursleiterin erhältlich. Lernziel: Sie erhalten einen Überblick

über die aktuellen Kommaeregeln und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit Satzzeichen.

FK5.504 Katja Thal
5.5.25, 8 UStd.
Mo 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 31,00 (erm: € 19,00)

**Wie schreibt man heute? -
Zeitgemäße Korrespondenz
(Bildungszeit)**

Der Kurs enthält einen Überblick über die aktuellen Schreib- und Gestaltungsregeln für die berufliche Korrespondenz. Sie üben, Ihre E-Mails und Briefe effizient und verständlich zu formulieren. Sie lernen Alternativen für Korrespondenz-Fossilien wie „anbei“, „in der Anlage“ oder „verbleiben“ und verabschieden sich vom Papierdeutsch. Darüber hinaus werden die wichtigsten Standards im E-Mail-Verkehr besprochen: Gestaltungsregeln und Hinweise zur E-Mail-Netiquette. Fragen und Formulierungen aus Ihrem Büro- und Schreiballtag sind jederzeit willkommen. Übungsblätter und Skript (5,00 €) sind über die Kursleiterin erhältlich.

FK5.506 Katja Thal
6.5.25, 8 UStd.
Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 31,00 (erm: € 19,00)

Leichte Sprache (Bildungszeit)**Einführung in die Leichte Sprache**

Sprache dient der Verständigung und darf niemanden ausgrenzen. Die Leichte Sprache rückt auch in Deutschland immer mehr in den Mittelpunkt. Sie hat das Ziel, Menschen zu erreichen, für die normale Texte unverständlich sind. Dabei folgt sie bestimmten Regeln, mit denen wir uns in diesem Kurs beschäftigen werden. Übungen und kleine Texte, die wir in die Leichte Sprache übersetzen werden, runden den Kurs ab. Übungsblätter und Skript (4,00 €) sind über die Kursleiterin erhältlich. Sie können gerne kurze Texte aus Ihrem (Arbeits-)Alltag mitbringen.

FK5.508 Katja Thal
27.1.25, 8 UStd.
Mo 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 33,40 (erm: € 20,20)

**Grundlagen der Wahrheitsfindung
(Bildungszeit)****Theorie und Praxis der
Plausibilitätsprüfung**

Der Kurs bietet eine fundierte Einführung in die theoretischen Grundlagen, die notwendig sind, um zwischen Wahrheit und Fälschung zu unterscheiden. Der Kurs richtet sich an alle, die ein solides Fundament in den Grundprinzipien der Epistemologie, Logik und kritischen Denkens erwerben möchten, unabhängig von ihren Vorkenntnissen. Kursinhalte: 1. Einführung in

die Epistemologie, 2. Grundprinzipien der Wissenschaft, 3. Logik und Argumentation, 4. Die 10 Gebote des gesunden Menschenverstands, 5. Psychologie der Fehlinformation, 6. Historische und philosophische Kontexte von Wahrheit.

Verknüpfung zum Praxiskurs: Für diejenigen, die praktische Fähigkeiten im Umgang mit modernen Informationsquellen erwerben möchten, bietet sich der anschließende Kurs „Fact-Checking“ an. Dies ist eine ideale Weiterbildungsmöglichkeit für alle, die sich intensiver mit dem Thema der verlässlichen Informationsbeschaffung auseinandersetzen möchten.

FK5.509 Axel Lauer
9.12.24, 8 UStd.
Mo 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 31,00 (erm: € 19,00)

FK5.510 Axel Lauer
14.7.25, 8 UStd.
Mo 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 31,00 (erm: € 19,00)

**Fact-Checking - Fake News
entlarven (Bildungszeit)****Werkzeuge und Methoden zur
Unterscheidung von Fakten und Fakes -
Medienkompetenz**

Der Workshop ist speziell darauf ausgerichtet, praktische Fertigkeiten zur Überprüfung und Identifizierung von (Falsch-)Informationen in digitalen Medien zu vermitteln. Er eignet sich besonders für Personen, die bereits ein theoretisches Verständnis besitzen und dieses nun anwenden möchten. Kursinhalte: 1. Nachrichtenprüfung, 2. Quellenprüfung, 3. Fact-Checking-Techniken, 4. Bild- und Videoforensik, 5. Nutzung von Suchmaschinen-Tools, 6. Analyse und Bewertung von Daten. Lernziele: Nach Abschluss dieses Workshops sind die Teilnehmenden in der Lage, aktiv und selbstständig Informationen zu überprüfen und ihre Authentizität zu bestätigen. Sie können Fakten von Fakes unterscheiden und sind somit besser vorbereitet, fundierte Entscheidungen im Umgang mit Informationen zu treffen.

Verknüpfung zum Theoriekurs und weiterführenden Angeboten: Dieser praktische Workshop ergänzt den Kurs „Grundlagen der Wahrheitsfindung“, die Teilnahme an „Mit OSINT gegen Falschmeldungen & Desinformation“ bietet sich nachfolgend an. Dieser Kurs geht noch tiefer in die Methoden der Nachrichtenprüfung ein und vermittelt fortgeschrittene Techniken der Informationsbeschaffung und -analyse, die speziell auf Open-Source-Intelligence (OSINT) zugeschnitten sind. Dies ist eine ideale Weiterbildungsmöglichkeit für alle, die sich intensiver mit dem Thema der verlässlichen Informationsbeschaffung auseinandersetzen möchten.

FK5.511 Axel Lauer
10.12.24, 8 UStd.
 Di 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 31,00 (erm: € 19,00)

FK5.512 Axel Lauer
15.7.25, 8 UStd.
 Di 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 31,00 (erm: € 19,00)

Mit OSINT gegen Falschmeldungen & Desinformation (Bildungszeit)

In unserer heutigen, digital vernetzten Welt sind Informationen schneller und zugänglicher denn je. Doch mit der Flut an Daten und Nachrichten steigt auch die Gefahr von Falschinformationen. Dieser Kurs zielt darauf ab, Teilnehmende mit den Fähigkeiten und Techniken auszustatten, um Falschinformationen effektiv zu identifizieren und zu widerlegen, indem sie Open Source Intelligence (OSINT) Methoden anwenden. Was ist OSINT? Open Source Intelligence bezeichnet das Sammeln und Analysieren von Informationen, die aus öffentlich zugänglichen Quellen stammen. Grundlagen und Werkzeuge von OSINT: u.a. 1. Internet Archive und Wayback Machine. 2. Suchooperatoren. 3. Reverse Image & Video Search. Neben den Grundlagen werden auch fortgeschrittene Techniken behandelt, wie: Geo- und Chronolocation, Personensuche im Netz. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich für digitale Medien, Journalismus, Informationsmanagement oder ähnliche Bereiche interessieren. Er bietet wertvolle Einblicke und Fähigkeiten für jeden, der in der heutigen Informationsgesellschaft kritisch und informiert bleiben möchte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch ist eine grundsätzliche Vertrautheit mit dem Internet und sozialen Medien hilfreich.

FK5.513 Axel Lauer
11./12.12.24, 16 UStd.
 Mi/Do 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 54,20 (erm: € 29,40)

FK5.514 Axel Lauer
16./17.7.25, 16 UStd.
 Mi/Do 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 54,20 (erm: € 29,40)

Einstieg in den freien Journalismus (am Abend)

Wie man Reportagen recherchiert, schreibt und veröffentlicht

„Journalist*in“ ist kein geschützter Beruf, das heißt: Sie können etwas recherchieren, schreiben sowie veröffentlichen und bei

Erfolg Geld verdienen. Einen guten Einstieg findet man über das Schreiben und Anbieten von Reportagen, die häufig von Freien verfasst werden. Der Kurs vermittelt, wie eine gute Reportage aufgebaut ist, was man bei einer Recherche beachten sollte, wie Informationen so aufbereitet werden, dass sie nach journalistischen Kriterien stichhaltig wie auch interessant wirken, welche formalen Prinzipien man beachten muss und wie man eine Reportage bei Verlagen anbietet. Ziel ist, dass alle während des Seminars eine eigene Reportage recherchieren, schreiben und anbieten. Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, Mitbringen von Schreibmaterial, gerne eigene Laptops.

FK5.515 Patricia Caspari
27.9.-18.10.24, 16 UStd.
 4x Fr 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.516 Patricia Caspari
11.4.-2.5.25, 16 UStd.
 4x Fr 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 63,80 (erm: € 37,40)

Strategische und kosteneffiziente Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jede Organisation und Institution will eine möglichst erfolgreiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit leisten. Gerade im sozialen, kulturellen und gemeinnützigen Bereich fehlt es oft an Budget, um im gewünschten Umfang aktiv zu sein. Das Seminar vermittelt wichtige Grundlagen effektiver Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und eignet sich für den Einstieg ebenso wie als Vertiefung. Es zeigt auf, wie man mit der richtigen Strategie trotz kleinem Budget erfolgreich die Aufmerksamkeit von Medien und Zielgruppen gewinnt und Synergieeffekte sinnvoll nutzt. In diesem Kurs lernen Sie die Instrumente erfolgreicher Presse- und Öffentlichkeitsarbeit kennen. Dabei kommen unterschiedliche interaktive und partizipative Methoden und Werkzeuge zum Einsatz. Anhand praktischer Übungen vertiefen Sie das erlernte Wissen und verfassen selbst eine Pressemitteilung sowie ein Social-Media-Konzept. Es fällt eine Materialkostenpauschale in Höhe von 3,00 € pro Kursteilnehmer*in an.

FK5.522 Johanna Puchta
29.3.-5.4.25, 16 UStd.
 2x Sa 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 57,40 (erm: € 31,00)

Kreatives Schreiben - professionell texten (Bildungszeit)

Schreiben fördert Kreativität - Kreativität fördert Schreiben

Das Schreiben von Texten ist ein kreativ-sprachlicher Prozess, in dem assoziative und gestaltende Techniken und Methoden eingesetzt werden. Kreatives Schreiben fördert die Inspiration, ist lustvolles Spiel mit Worten, eine Entdeckungsreise zu individuellem Ausdruck, ein Abenteuer auf dem Papier, in dem die Phantasie, Selbstreflexion und Wahrnehmung der Teilnehmer*innen die Hauptrollen spielen. Im Kursverlauf werden Schreibspiele und -Übungen vermittelt, die alltagstauglich weiter praktiziert werden können. Zielgruppe: Berufstätige und lernende Menschen, die sich privat und/oder beruflich (mehr) mit dem Schreiben und dem Verfassen von Texten beschäftigen möchten. Deutschkenntnisse ab C1 - nach Vorgespräch evtl. auch B2. Bitte bringen Sie Papier, gerne eine Kladde/Arbeitsheft, verschiedene bunte Stifte sowie einen Gegenstand von Zuhause mit.

FK5.525 Kerstin Römer
9.-13.12.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 183,00 (erm: € 103,00)

Sachbücher schreiben - Autor/Autorin werden (Bildungszeit)

Ob es ums Kochen, Gärtnern, das Aufziehen von Kindern oder die besten Radwege in Brandenburg geht: Sachbücher sind der Verkaufsschlager in der Buchbranche und auch unbekannte Autor*innen können mit einer guten Sachbuchidee und einem überzeugenden Exposé den Einstieg in die Buchbranche und schon vor der Veröffentlichung des Sachbuchs Unterstützung durch einen Verlag finden. Ziel ist es, den Teilnehmenden auf dem Weg von der eigenen Sachbuchidee hin zu einer Inhaltsangabe und einem Exposé zu begleiten und Informationen über eine überzeugende Bewerbung bei einem Buchverlag (und wie man den richtigen findet) zu geben. Darüber hinaus wird je nach Eigeninitiative des Autors der Schreibprozess bis zum eigenständigen Verfassen eines ersten Kapitels unterstützt, wenn es sich zeitlich im Rahmen des Seminars einrichten lässt. Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, Mitbringen von Schreibmaterial, gerne eigene Laptops.

FK5.528 Patricia Caspari
5.-9.5.25, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 159,00 (erm: € 93,00)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Heftromane - wie man sie schreibt und veröffentlicht (Abendkurs)

Wer kennt sie nicht? Heftromane mit kitschigen Covern. Der leichte Liebesroman feiert dank E-Readern und Tablets ein großes Comeback als Lektüre für zwischendurch und kann sich durchaus auszahlen. Vom Arztroman bis zur Historical Romance, dieser Kurs gibt eine Einführung in die verschiedenen Genres der Liebesromane in Heftform oder wie sie professionell genannt werden: Romances. Der Aufbau einer Romance und Genregeregeln werden besprochen, ein Exposé für eine eigene Geschichte angestrebt. Das Schreiben eines solchen Heftromans eignet sich auch als gute Vorübung, um darauf als Autor*in einen längeren Liebesroman zu bewältigen. Darüber hinaus gibt es Bewerbungstipps bei Verlagen. Gute bis sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift werden vorausgesetzt. Eigene Laptops können mitgebracht werden.

FK5.529 Patricia Caspari
5.-26.11.24, 16 UStd.
4x Di 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Das Seelenleben der Hauptperson - Psychologie meets Kreatives Schreiben

Lernen Sie Ihre Hauptperson noch besser kennen, indem Sie schreibend ihre Psyche erforschen. Im Fokus dieses Wochenendworkshops stehen die sich aus der Biografie der Hauptperson ergebenden inneren Konflikte und deren Ausdruck im Handlungsverlauf. Überprüfen Sie die Stimmigkeit der Personenführung anhand psychologischer Konzepte aus Psychoanalyse und Verhaltenstherapie. Lassen Sie sich zu mehr Lebendigkeit und Originalität bei der Inszenierung Ihrer Figuren inspirieren! Der Kurs richtet sich an Autor*innen, die bereits an einem Projekt arbeiten und sich Unterstützung und Anregung für die Entwicklung ihrer Hauptfigur wünschen.

FK5.531 Sabine Lowsky; Alexander Reichardt
23.-24.11.24, 16 UStd.
Sa/So 10.30-17.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 79,80 (erm: € 41,80)

Drehbuchschreiben

Grundkurs

Die Teilnehmer*innen erhalten eine fundierte Einführung in das Drehbuchschreiben. Während des Kurses werden kleinere Aufgaben nach Hause mitgegeben. In einzelnen Veranstaltungen werden Filmausschnitte den Unterricht ergänzen. Kursinhalte: Struktur und Elemente eines Drehbuchs, Ideenentwicklung, Figurenarrangement, Dramaturgie, Treatment, Szenenkomposition, Dialoggestaltung. Materialkosten für Kopien ca. 5,00 €.

FK5.536 Stefan Kriekhaus
14.1.-25.3.25, 40 UStd.
10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 115,00 (erm: € 60,00)

Drehbuchschreiben

Aufbaukurs

Für Teilnehmer*innen, die über Vorkenntnisse im Bereich Drehbuch verfügen, z.B. schon an eigenen Projekten gearbeitet haben oder den Grundkurs Drehbuchschreiben besucht haben. Im Kurs wird vertieft Figurenarrangement, Dramaturgie, Szenenkomposition und Dialoggestaltung behandelt. Während des Kurses werden kleinere Aufgaben nach Hause mitgegeben. In einzelnen Veranstaltungen werden Filmausschnitte den Unterricht ergänzen. Materialkosten für Kopien ca. 5,00 €.

FK5.538 Stefan Kriekhaus
15.4.-17.6.25, 40 UStd.
10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 115,00 (erm: € 60,00)

Hörspiele schreiben

Um Hörspiele zu schreiben braucht es mehr als einen klassisch linear geschriebenen Text. Es bedarf einer bestimmten Form und auch Sprechbarkeit und Kopfkino spielen eine Rolle, um aus der Geschichte ein für Sprecher und Tontechniker geeignetes Manuskript zu fertigen, das klare Angaben beinhaltet, auch zu den gewünschten akustischen Stilmitteln wie Geräusche und Sounds. Im Kurs können sowohl eigene Texte für Kurzhörspiele geschrieben werden als auch bestehende literarische Texte zu Übungszwecken genutzt werden, die dann zu Hörspielen umgeschrieben werden. Beides ist möglich. Kurze Texte eignen sich für diesen Kurs besonders. Für längere Texte dient dieser Kurs als Impulsgeber und liefert Anleitungen und Anregungen zur selbständigen Weiterbearbeitung. Bitte ausreichend Papier, Stifte und wenn möglich Laptop mitbringen sowie ggf. Texte/Geschichten zum Bearbeiten.

FK5.539 Natalie Gorris
9.-16.11.24, 14 UStd.
2x Sa 11-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 52,00 (erm: € 31,00)

Hörspiele sprechen

Hörspiele sprechen ist anders als Lesen und auch anders als Schauspiel. Wir müssen Rollen spielen, können aber weder Gestik noch Mimik nutzen. Unser einziges Instrument ist die Stimme. Wie geht das? Sie lernen Übungen aus den Bereichen Stimmbildung, Sprecherziehung und Schauspiel kennen und sie hörspielgerecht einzusetzen. Wir erschaffen Imaginationsräume und schlüpfen in Rollen, die sowohl dem realen Leben als auch den fantastischen Welten entspringen und sind so in einem Augenblick ein finsterner Gangster und im

nächsten ein fröhlich plappernder Keks. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken sowie ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen.

FK5.541 Natalie Gorris
7.-8.9.24, 16 UStd.
Sa 11-17, So 11-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 59,00 (erm: € 35,00)

Hörbücher selbst vertonen

vom Text zur inszenierten Lesung - Wilhelm Busch

Eine besondere Gattung unter den Hörbüchern ist die inszenierte Lesung. Wir beschäftigen uns mit den Vorbereitungen eines solchen Hörbuchs in Theorie und Praxis. Bestandteil dieser Vorbereitungen sind auch Elemente aus dem Atem- und Stimmtraining. Anhand fertiger Texte bereiten wir die Hörbücher vor, sprechen sie am Sonntag selbst in einem Berliner Tonstudio ein und mischen sie anschließend mit entsprechenden Sounds ab, z.B. mit Geräuschen, Atmos, dialogischen Anteilen. Das Seminar ist für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Es wird empfohlen, in bequemer Kleidung zu erscheinen und ausreichend Flüssigkeit (am besten Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitzubringen, sowie Stifte, Papier, USB-Stick und (soweit vorhandenen) Laptop mit installiertem Schnittprogramm und Kopfhörer. Hörbücher mit Hörspielementen, die im Kurs entstanden sind, können im Radio innerhalb der Hörspielsendung Tinnitus auf ALEX Berlin gesendet und im Rahmen der Berliner Hörspieelnächte aufgeführt werden. Die Kosten für die Studiomiete betragen 20,00 € pro Person und sind am 1. Kurstag direkt an die Kursleitung zu übergeben.

FK5.542 Natalie Gorris
5.-6.4.25, 16 UStd.
Sa 11-17, So 11-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 59,00 (erm: € 35,00)

Praxisseminar Hörspiel

In diesem Seminar werden wir kurze Hörspiele produzieren. Wir werden sie am Samstag schreiben, Sonntag selbst einsprechen und mit Geräuschen abmischen. Der Kurs beinhaltet das Erarbeiten von Kurzhörspiel-Manuskripten, Elemente des Sprech-/Stimmtrainings und schauspielerischer Übungen, das Einsprechen der Figuren am Mikrofon sowie Schnitt, Mix/Produktion der Hörspiele. Sollten einzelne Hörspiele innerhalb des Seminars nicht fertig werden, gibt es nach Beendigung des Kurses die Möglichkeiten, die Endproduktion der Kursleitung zu überlassen oder das eigene Hörspiel zu Hause selbst fertigzustellen. Das Seminar ist für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Es wird empfohlen, in bequemer Kleidung zu erscheinen und ausreichend Flüssigkeit mitzubringen, sowie Stift, Papier, USB-Stick und (soweit vorhandenen) Laptop mit installiertem Schnittprogramm und Kopfhörer. **Hörspiele, die im Kurs entstanden sind, können im Radio innerhalb der Hörsendung Tinnitus auf ALEX Berlin gesendet und im Rahmen der Berliner Hörspielnächte aufgeführt werden. Am Sonntag wird der Workshop teilweise in einem Berliner Tonstudio stattfinden. Die Kosten für die Studiomiete betragen ca. 10-20 € pro Person** (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer*innen) und sind am Samstag (1. Kurstag) direkt an die Kursleitung zu übergeben.

FK5.543 Natalie Gorris
12.-13.10.24, 16 UStd.
Sa 11-17, So 11-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 59,00 (erm: € 35,00)

FK5.544 Natalie Gorris
8.-9.2.25, 16 UStd.
Sa 11-17, So 11-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 59,00 (erm: € 35,00)

FK5.546 Natalie Gorris
28.-29.6.25, 16 UStd.
Sa 11-17, So 11-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 59,00 (erm: € 35,00)

Musikproduktion mit dem PC (Onlinekurs)

Benötigten Sie noch vor wenigen Jahren ein kleines Studio mit entsprechend teuren Anschaffungen für Mischpult, Synthesizer und Aufnahmehardware, so ist es mittlerweile möglich, mit kleinem finanziellen Aufwand, Musik am PC zu produzieren. Anhand eines Beispiels aus der Popmusik werden Ihnen grundlegende Elemente eines Songaufbaus vermittelt. Sie erlernen, wie man auch ohne fundierte musikalische Ausbildung kreativ mit dem Sequenzerprogramm Steinberg Cubase Elements 11 arbeiten kann. Der Kurs ist auch als Berufsorientierung im Multimediabereich (Sounddesign/Audiobearbeitung) geeignet. Voraussetzungen: Grundlegende PC Kenntnisse. Musikalische Vorkenntnisse sind vorteilhaft, aber keine Voraussetzung für den Kurs. Die Demoversion des Programm Steinberg Cubase Elements sollte am Kursbeginnstag von der Steinberg website heruntergeladen und installiert werden (Teste Cubase für 30 Tage Steinberg). Bitte das Programm NICHT VORHER aktivieren, da wir die 30 Tage Testzeitraum für den Kurs benötigen. Für die Installation sollte etwas Zeit eingeplant werden (Registrierung, Aktivierung, usw.).

FK5.553 Lutz Drefahl
12.11.-12.12.24, 40 UStd.
5x Di/Do 17-20.15 Uhr
€ 111,00 (erm: € 59,00)

FK5.554 Lutz Drefahl
18.2.-20.3.25, 40 UStd.
5x Di/Do 17-20.15 Uhr
€ 111,00 (erm: € 59,00)

Musikproduktion im Tonstudio

Praxis-Workshop Musikproduktion

Lernen Sie das Tonstudio als zentralen Ort der Musikproduktion kennen. Trotz den vielfältigen Möglichkeiten bereits mit einem Laptop Musik produzieren zu können, vermittelt ein vertieftes Verständnis von professioneller Musikproduktion in einem Tonstudio wichtige Grundlagen und eröffnet neue Sichtweisen. Von Raumakustik und grundlegenden technischen Aspekten wie Signalfuss, Mischpult- und Aufnahmetechnik über Standard-Geräte der Klangbearbeitung (z.B. Kompressor, Equalizer oder Effektgeräte) hin zu organisatorischen Fragen zu Aufnahmeplanung und Workflow beim Arbeiten mit Einzelmusikern oder Bands, wird die Produktion von Musik (mit dem Schwerpunkt Pop, Rock und Independent) praxisnah und anhand vieler Beispiele aus dem Studioalltag vermittelt. **Kursort ist das Studio Wong in der Forster Straße 5 (2.HH), 10999 Berlin/Kreuzberg. (www.studiowong.de) Die Kurse kosten jeweils 99,00 € (erm: 72,00 €).**

FK5.555 Oliver Boos; Andreas Bückle
8.-10.11.24, 20 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 11-18 Uhr

FK5.557 Oliver Boos; Andreas Bückle
22.-24.11.24, 20 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 11-18 Uhr

FK5.556 Oliver Boos; Andreas Bückle
17.-19.1.25, 20 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 11-18 Uhr

FK5.558 Oliver Boos; Andreas Bückle
28.2.-2.3.25, 20 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 11-18 Uhr

FK5.560 Oliver Boos; Andreas Bückle
11.-13.7.25, 20 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 11-18 Uhr

Musikproduktion im Tonstudio - Aufbaukurs

Praxis-Workshop Musikproduktion

Dieser Kurs baut auf dem Kurs „Musikproduktion im Tonstudio“ auf und vermittelt vertieft die Schritte und Techniken der Musikproduktion. Auch Interessierte, die den ersten Kurs nicht besucht haben, aber bereits Erfahrungen in der Studioarbeit haben, können den Kurs gerne besuchen. Von Raum-Akustik und technischen Aspekten wie Signalfuss, Mischpult- und

Aufnahmetechnik über Geräte der Klangbearbeitung (z.B. Kompressor, Equalizer oder Effektgeräte) hin zu organisatorischen Fragen zu Aufnahmeplanung und Workflow beim Arbeiten mit Einzelmusikern oder Bands, wird die Produktion von Musik (mit dem Schwerpunkt Pop, Rock und Independent) vertieft praxisnah und anhand vieler Beispiele aus dem Studioalltag vermittelt.

FK5.564 Oliver Boos; Andreas Bückle
18.-20.4.25, 20 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 11-18 Uhr
Studio Wong, Forster Straße 5
€ 99,00 (erm: € 72,00)

Podcast starten auf die Schnelle mit der App Spotify for Podcasters

Sie möchten einen Podcast starten und das soll alles schnell und einfach gehen? Ohne viel Technik, Konzeptionierung und ohne das Kosten auf Ihrer Seite entstehen. Sie möchten Ihr Wissen oder Ihre Erfahrungen im Podcast mit anderen Menschen teilen und Ihre Hörer*innen unterhalten oder informieren? Oder beides gleichzeitig? Kein Problem! Das geht mit der App Spotify for Podcasters, ehemals Anchor. Sie brauchen, um den eigenen Podcast an den Start zu bringen, lediglich ein Smartphone und die kostenlose App Spotify for Podcasters. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit der App Spotify for Podcasters einen Podcast aufnehmen, Musik einbinden, bearbeiten und ihn mit der Welt teilen. Bitte bringen Sie ein Headset/Kopfhörer für Ihr Smartphone mit und eine Idee für den Inhalt Ihres Podcast. Installieren Sie die App Spotify for Podcasters bereits im Vorfeld.

FK5.571 Brigitte Hagedorn
11.10.24, 8 UStd.
Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 35,80 (erm: € 21,80)

FK5.572 Brigitte Hagedorn
31.1.25, 8 UStd.
Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 35,80 (erm: € 21,80)

Audio-Podcasts und Hörbeiträge für Ihre Öffentlichkeitsarbeit (Bildungszeit)

Podcasts - Audiobeiträge, die Sie übers Internet anbieten - sind eine hervorragende Ergänzung der Öffentlichkeitsarbeit für kleine Unternehmen und Freiberuflerinnen, für Vereine und Initiativen. Denn mit Podcasts können Sie Kunden und Interessierte regelmäßig und direkt ansprechen - mit Ihrem Know-how überzeugen und informieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche besonderen Vorteile ein Podcast für Ihr Marketing bietet und wie Sie einen Podcast an den

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Start bringen. Sie lernen die Schritte von der Konzeptionierung über die Produktion und dem Hosting bis zur Veröffentlichung und Verbreitung kennen. Sie arbeiten mit der betriebssystemunabhängigen und freiverfügbaren Software „Audacity“ und probieren sich hinter dem Mikrofon aus. Je nach Engagement starten Sie Ihren Podcast in diesen 5 Tagen und wissen, wie Sie zukünftig erfolgreich podcasten. Sie bekommen Tipps zum Sprechen am Mikrofon und zum Schreiben fürs Hören, zur Aufnahmetechnik und wie Sie gute Interviews führen. Außerdem lernen Sie die rechtlichen Aspekte rund ums Podcasten kennen.

FK5.573 Brigitte Hagedorn
18.-22.11.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 167,00 (erm: € 97,00)

FK5.574 Brigitte Hagedorn
21.-23.3.25, 20 UStd.

Fr 17.30-20.45, Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 85,00 (erm: € 50,00)

FK5.576 Brigitte Hagedorn
23.-27.6.25, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 167,00 (erm: € 97,00)

Instagram-Marketing - Intensivkurs (Bildungszeit)

Stories, Videos und Fotos optimal für die Community einsetzen

Als soziales Medium nimmt Instagram eine immer bedeutsamere Rolle ein. In Deutschland nutzen es bereits über 20 Mio. und weltweit 1,5 Milliarden Menschen. Mit dem Fokus auf visuelle Inhalte eignet sich Instagram für interaktive Marketingmaßnahmen, mit denen sich ein breites Publikum bestmöglich ansprechen lässt. Die Weiterbildung führt Sie in zentrale Bereiche der App für Android und iOS ein. Von der Account-Erstellung bis zur passenden Content-Strategie. Durch anschauliche Fallbeispiele aus der Praxis werden Inhalte näher vorgestellt. Um Instagram effektiv nutzen zu können benötigen Sie ein Smartphone. In der Weiterbildung können Profile eingerichtet und vorhandene Instagram-Projekte vorgestellt, besprochen und optimiert werden. Ein digitales Handout mit Checklisten und Linktipps (4,00 €) kann über den Referenten René C. Mannhold, Digital-Marketingberater, bezogen werden.

FK5.579 René C. Mannhold
5.-6.9.24, 16 UStd.

Do/Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.580 René C. Mannhold
31.3.-1.4.25, 16 UStd.

Mo/Di 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Der Social-Media-Kanal **Instagram** mit der gleichnamigen App ist heute im Privatbereich aber auch für Unternehmen nicht mehr weg zu denken. Personen suchen auf Instagram nach Inspiration und Beiträgen, um aktiv zu werden. Unternehmen nutzen Instagram-Marketing, um ihre Marke zu präsentieren, neue Kundinnen und Mitarbeiter zu finden sowie ihre Produkte/Dienstleistungen näher zu bringen.

Instagram Marketing - ein Einstieg

In diesem Einstiegskurs lernen Sie die Grundlagen und wichtigsten Tools von Instagram kennen und können selbstständig ein Profil anlegen sowie aufbauen, das auf Anhieb attraktiv nach außen erscheint. Sie lernen, Beiträge ansprechend und geschickt zu posten anhand der eigenen Strategie, der Ziele sowie der Zielgruppe. Sie bekommen Strategie-Tipps, wie Sie immer wieder neue, perfekte Themen finden, um regelmäßig Ihre Zielgruppe zu bedienen und steigende Followerzahlen zu erreichen. Inhalt des Kurses sind auch die Risiken und Gefahren von Instagram wie z.B. Schutz der Privatsphäre, digitale Abhängigkeit und der effiziente Umgang mit der App. Am Ende des Workshops erhalten alle ein Strategie-Blatt für zu Hause.

FK5.581 Viviane Sandra Schmidt
28.9.24, 8 UStd.

Sa 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 33,40 (erm: € 20,20)

FK5.582 Viviane Sandra Schmidt
5.4.25, 8 UStd.

Sa 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 33,40 (erm: € 20,20)

Instagram Marketing - für Fortgeschrittene

In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen Sie wichtige Potenziale von Instagram kennen. Die Teilnehmenden erhalten strategische Tipps, ihre vorhandene Instagram-Strategie und Zielgruppenansprache zu überprüfen. Sie lernen wichtige Tools für Fortgeschrittene, die optimale Bildsprache und den Umgang mit dem Instagram-Algorithmus kennen, um ihre Follower-Zahlen zu erhöhen und ihre Zielgruppe persönlich zu binden. Zudem wird erlernt, wie Instagram-Stories erstellt werden, die Geschichten erzählen und Interesse wecken. Inhalt des Kurses sind auch Video-Tools sowie die Risiken und Gefahren von Instagram wie z.B. Schutz der Privatsphäre und die digitale Abhängigkeit. Am Ende des Workshops erhält jeder Teilnehmer ein Strategie-Blatt für zu Hause. Die App sollte auf dem internetfähigen Smartphone installiert sein und ein Account bestenfalls eingerichtet.

FK5.583 Viviane Sandra Schmidt
23.11.24, 8 UStd.

Sa 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 33,40 (erm: € 20,20)

FK5.584 Viviane Sandra Schmidt
21.6.25, 8 UStd.

Sa 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 33,40 (erm: € 20,20)

Social Media Marketing (Bildungszeit)

Strategien für ein erfolgreiches Community Management

Soziale Medien ermöglichen die schnelle und direkte Kommunikation mit unterschiedlichen Zielgruppen. In dieser Weiterbildung erfahren Sie, wie reichweitenstarke Netzwerke wie Instagram, Facebook, YouTube und Twitter sinnvoll eingerichtet und ein zentraler Bestandteil einer Marketingstrategie werden. Anhand von realen Fallbeispielen wird erläutert, worin die damit verbundenen Chancen, Risiken und Aufgaben bestehen. Sie lernen, wie Sie mit Hilfe von frei zugänglichen KI-Tools attraktiven Content für eine Community aufbauen, die Followerzahl und Reichweite ihrer Beiträge erhöhen und relevante Social-Media-Kanäle strategisch miteinander vernetzen. Ein Handout (4,00 €) mit Arbeitsmaterialien, Checklisten, Linktipps ist erhältlich.

FK5.585 René C. Mannhold
23.-25.9.24, 24 UStd.

Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 57,00)

FK5.586 René C. Mannhold
10.-12.3.25, 24 UStd.

Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 99,00 (erm: € 57,00)

Social-Media-Automatisierung mit SM-Tools und künstlicher Intelligenz (Bildungszeit)

In einer Zeit, in der Social Media eine zentrale Rolle spielt, ist es entscheidend, effektive Methoden zur Verwaltung und Automatisierung dieser Plattformen zu kennen. Der Kurs „Social-Media-Automatisierung mit Tools und künstlicher Intelligenz“ vermittelt ein Verständnis dafür, wie man mithilfe moderner Technologien Social-Media-Aufgaben optimieren kann. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden in die Welt der Social-Media-Automatisierung eingeführt. Teilnehmer*innen des Kurses lernen in praktischen Übungen, wie sie ein Gleichgewicht zwischen automatisierten und manuell erstellten Inhalten finden, um eine authentische und ansprechende Online-Präsenz zu gewährleisten. Der Kurs richtet sich an Personen, die Kenntnisse in der Automatisierung ihrer Social-Media-Präsenzen erwerben möchten.

FK5.588 Axel Lauer
13.-14.2.25, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 54,20 (erm: € 29,40)

SEO-optimiertes Schreiben (Bildungszeit)

Was muss ich tun, um mit meinem Text bei Google weit vorn zu landen?

Jede fürs Internet schreibende Person muss sich vor dem Verfassen eines Textes die Frage stellen: Mit welchem Keyword soll der Text ranken? Für die Keyword-Recherche werden kostenlose Tools empfohlen, die es leichter machen, das richtige Keyword und deren Suchaufkommen zu finden. Zudem erfahren die Teilnehmenden, was SEO ist und welche externen und internen Faktoren bei Suchmaschinen-Platzierungen eine Rolle spielen. Der Kurs vermittelt praktische Kenntnisse über das Verfassen von Online-Texten. Wie sollte ein Text aufgebaut sein? Was ist die beste Überschrift? Nach der Veröffentlichung stellt sich die Frage, welchen Erfolg der Text erzielt und wie dieser gemessen werden kann. Das Angebot ist für Personen gedacht, die den Beruf eines Online-Redakteurs erlernen wollen, an PR- und Online-Redakteure, die ihre SEO-Kompetenzen erweitern und an Blogger, die das Ranking ihres Blogs verbessern möchten.

FK5.592 Ines Walk
20.-21.3.25, 16 UStd.
 Do/Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 63,00 (erm: € 37,80)

SEO Grundkurs (Bildungszeit)

Wir räumen mit Mythen auf, die sich um SEO ranken.

Wir klären was SEO ist und lernen die drei Bereiche kennen aus denen SEO grundsätzlich besteht: 1: Technische Basics, 2: Onpage-Optimierung, 3: Offpage-Optimierung. Wir haben uns nach diesem Kurs ein grundlegendes Verständnis dafür erarbeitet was SEO eigentlich ist, worauf man beim Aufbau einer suchmaschinenfreundlichen Website zu achten hat und haben gelernt, die Ergebnisse bestimmter Prüftools wie Sistrix oder ähnliche zu bewerten und einzuordnen.

FK5.593 Axel Lauer
13.-14.11.24, 16 UStd.
 Mi/Do 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 54,20 (erm: € 29,40)

FK5.594 Axel Lauer
26.-27.5.25, 16 UStd.
 Mo/Di 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 54,20 (erm: € 29,40)

SEO - Suchmaschinenoptimierung Mittelstufe (Bildungszeit)

Wir bauen auf dem Kurs „SEO Grundlagen“ auf und bearbeiten dieselben Bereiche wie in diesem Kurs, gehen aber weiter in die Tiefe. Wir prüfen - auch gerne anhand Ihrer eigenen Websites - auf jene Parameter die Suchmaschinen ebenfalls zur Bewertung heranziehen: Geschwindigkeit & Responsiveness. Wir lernen Möglichkeiten kennen, diese zu verbessern und werden beurteilen können, wie stark diese Faktoren Ranking beeinflussen. Wir schauen uns diverse SEO-Tools an, bewerten die Ergebnisse, lernen Wichtiges von Unwichtigem zu trennen und auch „false warnings“ zu erkennen. Wir beschäftigen uns mit dem seriösen Aufbau von Backlinks und kümmern uns auch um so bedrohlich klingende Dinge wie „WDF*IDF“, klären ob „PageRank sculpting“ einen Effekt hat und legen einen gesteigerten Wert auf das „A&O“ - die Ermittlung der relevanten Targets. Aufbauend auf dem Grundkurs sind wir nun in der Lage Websites auch in Bezug auf komplexere Aufgaben oder größere Keywordmengen zu strukturieren und einen mittelfristigen Plan zur Verbesserung unseres Rankings zu entwerfen.

FK5.596 Axel Lauer
28.5.25, 8 UStd.
 Mi 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 54,20 (erm: € 29,40)

Headlines, Keywords, SEO: Schreiben für Websites (Onlinekurs) Grundlagen-Kurs

In vielen Berufen wird heute vorausgesetzt, auch für Websites zu texten. Oft fehlt aber das dafür nötige grundlegende Wissen, wie im Web gelesen wird - und was das für die Schreibenden bedeutet. Dieser Onlinekurs vermittelt zunächst das nötige Grundwissen: Muss online alles kurz sein? Wie komme ich auf den Punkt? Wo gehören die Schlagworte (Keywords) hin? Und welche sind meine Haupt- und Nebenkeywords? Wie schreibe ich eine Onlineüberschrift, die auch geklickt wird, und wie muss der Teaser aussehen? Wer ist meine Zielgruppe? Und braucht es immer Bullet-Points? Außerdem wird grundlegendes SEO-Wissen (Fokus auf Content-SEO und technisches SEO) thematisiert. Checklisten sind im Kursbeitrag enthalten.

FK5.597 Jana Illhardt
16.-24.11.24, 16 UStd.
 2x Sa/So 10-13.15 Uhr (1./2., 8./9.6.)
 € 65,40 (erm: € 39,00)

FK5.598 Jana Illhardt
5.-13.4.25, 16 UStd.
 2x Sa/So 10-13.15 Uhr (1./2., 8./9.6.)
 € 65,40 (erm: € 39,00)

Midjourney & Co. (Bildungszeit) Mit Künstlicher Intelligenz zu fantastischen Bilderwelten (Text to image)

Die Möglichkeit durch künstliche Intelligenz fotorealistische Bilder zu erzeugen die, die Grenzen des Mach- und Vorstellbaren deutlich erweitern ist in aller Munde. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie kreative und beeindruckende Grafiken und Fotos mit Hilfe von AI-Software erstellen können. Mit der zunehmenden Verbreitung von AI-Technologie wird die Erstellung von visuellen Inhalten immer zugänglicher und benutzerfreundlicher. Wir werden uns auf die Anwendungen Midjourney konzentrieren, zwei aufstrebende Anwendungen, die von Künstlerinnen und Designern auf der ganzen Welt genutzt werden. In diesem Kurs werden wir uns mit beiden Anwendungen vertraut machen, ihre Potentiale erkunden und uns darauf fokussieren, wie sie effektiv einsetzbar sind, um unsere Ideen umzusetzen. Ein besonderes Augenmerk werden wir auf die Erstellung passender Bildbeschreibungen, sogenannter „prompts“ legen. Durch ihre Mitteilung an den Algorithmus, welche Bilder er erstellen soll, stellen die prompts die Basis der Bilderstellung dar.

FK5.611 Axel Lauer
24.-25.10.24, 16 UStd.
 Do/Fr 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 54,20 (erm: € 29,40)

FK5.612 Axel Lauer
4.-5.1.25, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 54,20 (erm: € 29,40)

FK5.614 Axel Lauer
19.-20.5.25, 16 UStd.
 Mo/Di 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 54,20 (erm: € 29,40)

Mediengestaltung mit Open Source - Digital und Print (Bildungszeit)

Lassen Sie uns über Mediengestaltung sprechen.

In diesem großen Feld haben wir es damit zu tun, Inhalte, also Pixelgrafiken (Fotos), Vektorgrafiken und Text aufzubereiten und diese für verschiedenen Medien wie Websites oder die Drucklegung zusammenzufügen und vorzubereiten. 1: Gimp, 2: Inkscape. 3: Layout mit Scribus. Vorkenntnisse sind bei den Programmen für dieses Angebot nicht erforderlich, aber gerne gesehen. Sie sollten sicher mit einem PC umgehen können. Wer mag, kann sein eigenes Notebook mitbringen. Auch eigenes Grafik-Material ist willkommen. Die

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Programme Gimp, Inkscape und Scribus sind OpenSource und damit kostenlos online für Windows, Mac OS X und Linux erhältlich.

FK5.618 Axel Lauer
12.-14.5.25, 21 UStd.
 Mo-Mi 9-15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 70,20 (erm: € 37,65)

Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Cloud (Bildungszeit)

Grundlagen zu Grafik Design, Bildbearbeitung, Druck- und Webformate
 Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse in den Programmen notwendig, sicherer Umgang mit dem PC, die Inhalte sind übertragbar auf alle Programmversionen sowie Mac-Anwendungen. In fünf aufeinander folgenden Tagen lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Techniken in den Programmen Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator sowie Grundlagen der Gestaltung am PC kennen. Die Aufgaben reichen von einfachen Übungen (Bildbearbeitung, Layout, Vektortechniken) bis zu anspruchsvolleren Designprojekten. Im Kurs werden Sie Bilder bearbeiten, Visitenkarten gestalten und in InDesign Artikel mit Texten und Bildern setzen. Lernen Sie Raster anzulegen, Handskizzen zu illustrieren und eine geeignete von einer ungeeigneten Schriftart zu unterscheiden. Sie lernen alle wichtigen Funktionalitäten der drei Programme und deren Zusammenspiel kennen. Der Kurs eignet sich auch zur Berufsorientierung bzw. zur Vorbereitung auf eine Ausbildung oder ein Studium im Medienbereich.

FK5.621 Mechthild Flemming
2.-6.9.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 171,00 (erm: € 99,00)

FK5.622 Mechthild Flemming
3.-7.2.25, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 171,00 (erm: € 99,00)

FK5.624 Mechthild Flemming
7.-11.7.25, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 171,00 (erm: € 99,00)

Mediengestaltung kompakt mit der Affinity Suite (Bildungszeit)

Grundlagen zu Grafik Design, Bildbearbeitung, Druck- und Webformaten
 In fünf aufeinander folgenden Tagen lernen Sie mit sehr vielen praktischen Übungen in allen Programmen die wichtigsten Werkzeuge und Techniken (in den Programmen der Affinity Suite: Photo, Designer, Publisher) sowie Grundlagen der Gestaltung am PC kennen. Die Aufgaben reichen von einfachen Übungen (Bildbearbeitung, Layout, Vektortechniken) bis zu anspruchsvolleren Designprojekten. Sie lernen alle wichtigen Funktionalitäten der Programme und deren

Zusammenspiel kennen. Vorkenntnisse in den Programmen sind nicht notwendig. Sie sollten jedoch sicher im Umgang mit dem Computer sein. Der Kurs wird auf Deutsch geführt.

FK5.625 Mechthild Flemming
16.-20.12.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 171,00 (erm: € 99,00)

Canva für den Einstieg (Bildungszeit)

In diesem Kurs werden Sie in die Basisfunktionen von Canva eingeführt. Mit Canva kann jeder Mensch einfache oder komplexe Grafiken erstellen. Mit nur wenigen Klicks lassen sich Grafiken für Facebook, Instagram und Co. sowie Flyer, Visitenkarten oder Lebensläufe und Präsentationen produzieren, ebenso Videos für Youtube und TikTok. Der Kurs gibt eine Einführung ins Online-Design-Tool und präsentiert einige Tipps und Tricks, um schnell professionelle Designs für Hobby und Beruf zu produzieren. Es wird viel geübt, um die Funktionen auch im Kopf zu behalten. Voraussetzung für den Kurs ist die Anmeldung (free Account) auf der Plattform www.canva.com. Noch besser ist die Anmeldung in einen Pro Account.

Präsenz
FK5.631 Ines Walk
26.-27.9.24, 16 UStd.
 Do/Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 62,20 (erm: € 33,40)

FK5.634 Ines Walk
5.-6.6.25, 16 UStd.
 Do/Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 62,20 (erm: € 33,40)

online
FK5.633 Ines Walk
4.-6.12.24, 18 UStd.
 Mi-Fr 9-14 Uhr
 € 69,60 (erm: € 37,20)

FK5.632 Ines Walk
12.-14.2.25, 18 UStd.
 Mi-Fr 9-14 Uhr
 € 69,60 (erm: € 37,20)

Canva zur Erstellung von Unterrichtsmaterial (Bildungszeit)

Nutze die intuitive Plattform für Schule, Training, Workshops

Im dreitägigen Kurs „Canva für den Unterricht“ lernen Lehrkräfte, wie sie das beliebte Grafikdesign-Tool Canva effektiv für den (Sprach-)Unterricht einsetzen können. Der Kurs schließt mit einem intensiven Projekttag ab, an dem die Teilnehmer eigene Projekte entwickeln und präsentieren. Dieser interaktive Kurs ist perfekt für Lehrkräfte, die ihre Unterrichtsmaterialien interaktiver und individueller gestalten möchten oder einzelne Lehrinhalte mit Theorieinputs als Videos vorbereiten möchten. Teilnahmevoraussetzungen: eigener Canva Pro Account (!)

FK5.635 Isabelle Herz
18.-20.9.24, 18 UStd.
 Mi-Fr 10-15.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 58,80 (erm: € 31,80)

Canva für Fortgeschrittene (Bildungszeit)

Nutze die intuitive Plattform professionell

In diesem dreitägigen Workshop tauchen Sie in die fortgeschrittenen Funktionen von Canva ein. Der Fokus liegt auf intensiven Praxiseinheiten, die von kurzen Theorieinputs begleitet werden. Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage, komplexe Designs und professionelle Präsentationen in Canva zu erstellen, effektiv im Team an Ihren Kreationen zu arbeiten und Personal Branding-Strategien in Canva umzusetzen. Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten in der Gestaltung digitaler Inhalte, wie eBooks und interaktive PDFs, und meistern Sie das Erstellen von Mock-ups. Dieser Workshop bietet die perfekte Gelegenheit, Ihre Canva-Kenntnisse zu vertiefen und praktische Erfahrungen in einem unterhaltsamen und engagierten Lernumfeld zu sammeln. Dieser Workshop ist ideal für diejenigen, die ihre Canva-Kenntnisse vertiefen und gleichzeitig kreative, praxisorientierte Lernerfahrungen genießen möchten. Sicherer Umgang mit den Grundfunktionen von Canva und ein Canva Pro Account wird vorausgesetzt.

FK5.636 Isabelle Herz
10.-12.3.25, 18 UStd.
 Mo-Mi 10-15.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 58,80 (erm: € 31,80)

InDesign - kompakt mit der Adobe Creative Cloud (Bildungszeit)

Layout, Typografie und Editorial Design

Lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen die Grundlagen des Desktop-Publishing (DTP) mit InDesign kennen. Folgende Inhalte werden dabei behandelt: Grundlagen der Bedienung der Programmoberfläche, typografische Grundbegriffe, Strukturierung von Layouts, Erstellung von Musterseiten, Stilvorlagen, Möglichkeiten der Text-Gestaltung und Bildbearbeitung, Importieren von Fremddaten (Texte/Bilder), sowie die Druckausgabe. Des Weiteren wird auf die Reinzeichnung von Bildmaterial für den professionellen Druck eingegangen sowie die Handhabung von Logodaten, dafür werden Ausflüge in die anderen Programme der Adobe Suite gemacht. Voraussetzungen: Betriebssystemkenntnisse, Windows/MacOS. Die Kursinhalte sind übertragbar auf alle Programmversionen sowie Mac-Anwendungen.

FK5.641 Mechthild Flemming
25.-29.11.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 171,00 (erm: € 99,00)

InDesign - Einstieg mit der Adobe Creative Cloud

Layout und Editorial Design

Sie möchten einen Flyer erstellen, eine Broschur richtig für den Druck anlegen? In diesem Wochenendkurs lernen Sie den Workflow vom Gestaltungsraaster, Online-Druckerei Auswahl bis zum finalen Printprodukt kennen. Einblicke in Gestaltungsgrundlagen, Verwendung von Typografie und Vorbereitung der Bildmaterialien für den Druck sind ebenfalls Inhalt dieses Kurses.

FK5.642 Mechthild Flemming
6.-8.6.25, 20 UStd.

Fr 18-21.15, Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 87,00 (erm: € 51,00)

Adobe InDesign Easy - Learn to create a booklet ready-to-print

Adobe Creative Cloud

Adobe Indesign is an awesome software to create print and online publishing media. This course is dedicated to print media, from conception of a layout design until a finished product ready to print. This course will be provided in English. Beginners are welcome, as course attendees who wish to refresh their knowledge with Adobe InDesign. USB-Stick is mandatory, in order to save your project and the course material. The VHS is providing PC and the latest software version of Adobe CC InDesign. Please make sure to have an Adobe Account before to start the course (free registration).

FK5.644 Noémie Chantôme
21.-23.2.25, 20 UStd.

Fr 18-21.15 Uhr, Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 87,00 (erm: € 51,00)

Affinity Publisher - kompakt (Bildungszeit)

Layout, Typografie und Editorial Design

Lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen die Grundlagen des Desktop-Publishing (DTP) mit Affinity Publisher kennen. Folgende Inhalte werden dabei behandelt: Grundlagen der Bedienung der Programmoberfläche, typografische Grundbegriffe, Strukturierung von Layouts, Erstellung von Musterseiten, Stilvorlagen, Möglichkeiten der Text-Gestaltung und Bildbearbeitung, Importieren von Fremddaten (Texte/Bilder), sowie die Druckausgabe. Des Weiteren wird auf die Reinzeichnung von Bildmaterial für den professionellen Druck eingegangen sowie die Handhabung von Logodaten, dafür werden Ausflüge in die anderen Programme der Affinity Suite

gemacht. Voraussetzung sind solide Betriebssystemkenntnisse. Der Kurs wird auf Deutsch geführt.

FK5.646 Mechthild Flemming
14.-18.4.25, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 171,00 (erm: € 99,00)

Entwerfen und Gestalten mit Sketchup Make: Präsenz oder Online - Sie entscheiden

Hybrid-Kurs

Sketchup Make ist ein freies, intuitives 3D Programm. Skizzenhaft lassen sich Entwürfe maßstabsgerecht erstellen, detailgenau ausarbeiten, beschriften, verwalten, und ansprechend präsentieren. Sketchup wird zur Kommunikation von Ideen und Entwürfen im gestalterischen, künstlerischen und kreativen Bereich vielseitig verwendet. Einfache grafische Grundlagen für Storyboard, Concept Art oder Level Design lassen sich schnell anfertigen. Genaue Planung wird durch das einfache Bibliothekssystem möglich und macht Sketchup zum effektiven Werkzeug für Projektmanagement in Innenarchitektur, Event Design und Management, für den Bühnenbau, Set Design, für Kunst Installationen und Ausstellungsdesign oder auch im Handwerk. Weitere Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter <https://sicht.bar/sketchup-lernen>.

Technische Voraussetzungen für die online Übertragung: Zu Hause benötigen Sie einen PC/Laptop mit einer stabilen Internetverbindung, Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) und Kamera, sowie einen aktuellen Browser. Auf Ihrem Rechner sollte die Gratis Version Sketchup Make 2017 installiert sein und laufen.

Hybrid-Kurs: Sie können entweder in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder von zu Hause, Sie können nur einzelne Termine online wahrnehmen oder den gesamten Kurs. Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie am ersten Termin online dabei sein möchten.

FK5.650 Birgit Stoessel
27.2.-22.5.25, 40 UStd.
10x Do 18-21 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 151,00 (erm: € 87,00)

Filmworkshop - Einführung Kurzfilm

In einem narrativen Kurzfilm soll mit wenigen Einstellungen eine Idee zum Ausdruck gebracht werden. In diesem Filmworkshop beschäftigen wir uns mit der Prämisse für einen Kurzfilm, dem Umgang mit der digitalen System- und Spiegelreflexkamera (DSLM/DSLR), Bildkomposition,

Szenenauflösung, Kontinuität und dem Einsatz von Licht und Ton. Im Vordergrund des Kurses steht nicht die Theorie, sondern die praktische Anwendung. In kleinen Gruppen drehen wir mehrere szenische Übungen, die wir dann gemeinsam sichten und besprechen. Zwei DSLM-Kameras, Stative, Licht- und Tonequipment stehen zur Verfügung. Eine eigene Kamera ist nicht erforderlich, wenn vorhanden, bitte mitbringen. Your teacher will be able to answer your questions in English if necessary.

FK5.671 Joachim Mühleisen
15.-17.11.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK5.672 Joachim Mühleisen
27.-29.6.25, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 60,00 (erm: € 32,00)

Filmworkshop - Einführung Dokumentarfilm

Ein Dokumentarfilm setzt das Publikum in Beziehung zu einem Aspekt der Welt, in der wir leben. Er will ihn daran beteiligen und ihn überzeugen. Die Themen dieses dreitägigen Filmworkshops sind die Beschäftigung mit den unterschiedlichen Arten des Dokumentarfilms, der Umgang mit der digitalen System- und Spiegelreflexkamera (DSLM/DSLR), Bildkomposition, Filmsprache, Interviewführung, Dramaturgie und der Einsatz von Licht und Ton. Im Vordergrund des Kurses steht nicht die Theorie, sondern die praktische Anwendung. Wir drehen in kleinen Gruppen mehrere kurze dokumentarische Übungen, die wir dann gemeinsam sichten und besprechen. Zwei DSLM-Kameras, Stative, Licht- und Tonequipment sind vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Your teacher will be able to answer your questions in English if necessary.

FK5.673 Joachim Mühleisen
18.-20.10.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK5.674 Joachim Mühleisen
11.-13.4.25, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 60,00 (erm: € 32,00)

Sommerworkshop

FK5.676 Joachim Mühleisen
29.-31.7.25, 24 UStd.

Di-Do 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 70,20 (erm: € 37,20)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Videoschnitt mit Final Cut Pro

Einführungskurs

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit der Videoschnitt-Anwendung „Final Cut Pro“ von Apple und lernen alle Stationen des Schnitts, vom Importieren, Anlegen, Roh- und Feinschnitt über Ton- und Effektbearbeitung bis zum Exportieren und Umwandeln des fertigen Films kennen. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit grundlegenden Computerkenntnissen. Bitte bringen Sie ein MacBook mit aufgespielter regulärer Version oder Testversion von „Final Cut Pro“ mit. Die kostenfreie Testversion kann zu Kursbeginn auch vor Ort installiert werden.

FK5.678 Sascha Quednau

13.-15.6.25, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 75,00 (erm: € 44,00)

Videoschnitt für Webseiten, Social Media und Youtube

Einführungskurs

In diesem Wochenendkurs lernen Sie, vorhandenes Videomaterial zu einem fertigen Film zusammenzustellen. Wir nutzen ein kostenloses Videoschnittprogramm mit Open Source Lizenz (Win/Mac). Bitte bringen Sie ein eigenes Notebook/Laptop mit (PC oder Mac). Das Schnittprogramm wird zu Kursbeginn gemeinsam installiert. Kenntnisse im Videoschnitt sind nicht

erforderlich. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sollten vorhanden sein. Sie können eigenes Material verwenden oder sich vorhandenes Übungsmaterial zum Kursbeginn kopieren. Der Kurs vermittelt Kenntnisse in der Materialverwaltung, im Import, im Bild- und Tonschnitt, in der Effektbearbeitung sowie Titelsezung und im Export und der Bereitstellung auf Videoplattformen. Außerdem werden Sie den Umgang mit unterschiedlichen digitalen Formaten und die Anwendung verschiedener Montageformen und Schnittpraktiken kennenlernen, die Ihren Film für die Zuschauer*innen interessant machen.

FK5.679 Sascha Quednau

27.-29.9.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 75,00 (erm: € 44,00)

FK5.680 Sascha Quednau

31.1.-2.2.25, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 75,00 (erm: € 44,00)

Digitaler Videoschnitt mit der Adobe Creative Cloud (Bildungszeit)

Grundkurs Adobe Premiere

Qualität und Nachfrage von Videos im Internet steigen stetig. Um diese zu schneiden, gibt es unzählige Schnittprogramme. Das momentan wohl am meisten genutzte

ist Adobe Premiere. In diesem Kurs lernen Sie, mit Premiere ein Schnitt-Projekt mit den passenden Parametern anzulegen, Video- und Audiodateien zu importieren und Ihre Daten sinnvoll zu strukturieren. Sie lernen die Benutzeroberfläche des Programms und die verschiedenen Werkzeuge kennen. Sie lernen zu schneiden, zu skalieren, Footage zu spiegeln und Zeitmanipulationen, Untertitelerstellung, Umwandlung ihres Videos in verschiedene Formate (z.B. von horizontal auf vertikal) und Tonbearbeitung. Wir probieren im Kurs außerdem verschiedene Möglichkeiten aus, Videos auf kreative Weise interessant zu gestalten. Dazu gehören die Konstruktion von Splitscreens, Textanimationen und besonders gestaltete Übergänge. Auch der Export für verschiedene Anwendungen und die Projekt-Archivierung sind Teil des Kurses. Es wird kein Vorwissen im Umgang mit Premiere Pro vorausgesetzt. Wenn gewünscht, können Teilnehmende eigenes Videomaterial mitbringen.

FK5.681 Katharina Frucht

4.-8.11.24, 40 UStd.

Mo-Fr 10-17 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 171,00 (erm: € 99,00)

FK5.682 Katharina Frucht

24.-28.3.25, 40 UStd.

Mo-Fr 10-17 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 171,00 (erm: € 99,00)

COMPUTING

Webseiten, Künstliche Intelligenz und Digitalethik, Programmieren, Anwenden und Einsteigen

Erfahren sie, was KI kann (und was sie nicht ist), lernen Sie Webseiten zu bauen oder Programmieren. Sie möchten endlich Excel kompetent nutzen oder suchen einen ersten Einstieg in die Welt von Internet, Smartphones und Computern? Hier finden Sie Schnupperkurse in die digitale Welt, Seminare, die fortgeschrittene IT-Kompetenzen vermitteln oder Angebote zu aktuelle Themen der vorwärts rasenden Digitalisierung. Wir unterstützen Sie, Ihren eigenen Webauftritt mit Content Management Systemen oder komplexerer Webseiten-Programmierung zu professionalisieren.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Mechthild Flemming ist diplomierte Grafikdesignerin. Sie arbeitet freiberuflich für verschiedene Auftraggeber und Agenturen mit den Schwerpunkten 2D/Illustration. Seit 2015 vermittelt sie ihr Wissen an der FU Berlin, den Berliner Volkshochschulen

und schult Unternehmen in gestalterischen Bereichen.

Axel Lauer wird mit Kaffee betrieben, hält soziale Konstrukte für soziale Konstrukte und mag Physik, Logik und Schwerkraft – denn ohne Schwerkraft kein Fliegen. Klingt komisch, ist aber so. Rationalist & Humanist mit den Unterrichtsschwerpunkten Fotografie/Grafik und KI/Web/SEO.

Reinhard Michel hat Elektrotechnik an der Technischen Universität in Darmstadt studiert und arbeitet seit 1996 selbständig als EDV-Berater bzw. IT-Dozent. Seine Schwerpunktthemen sind die Microsoftprodukte Word, Excel und PowerPoint. Homepage: www.reinhard-michel.de

Anja Morsch, arbeitet seit 2001 als IT-Trainerin und Webdesignerin. Begonnen hat sie ihre berufliche Karriere mit Studien zu Landschaftsplanung und städtebaulichem Entwurf an Universitäten in Berlin und Versailles/Frankreich. Sie ist ausgebildete Fachfrau für Visualisierung und Webdesign und gewann 2009 den BIENE-Award für barrierefreies Webdesign.

Seit 2017 hilft **Elisabeth Schwerdtner** Menschen, sich in der digitalen Welt zurecht zu finden, speziell der Generation, die nicht damit aufgewachsen ist. Die ausgebildete

Trainerin ist auf praxisnahe Kurse zum Thema Smartphone, Tablet und Computer aber auch auf WordPress, SEO oder Chat GPT spezialisiert.

Jens-Uwe Störmer arbeitet seit mehr als zwanzig Jahren als Berater und Schulungsleiter für Unternehmen und Weiterbildungsinstitute. Seine Schwerpunkte sind die Gestaltung EDV-gestützter Arbeitsabläufe und deren Vermittlung in Form von Seminaren. Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht die Vermittlung von verständlichem und nachvollziehbarem Wissen.

Dr. **Holger Thiels** akademische Reise führte ihn von einem Diplom in Sozialer Arbeit über einen Magister (Berlin) und Master (USA) zu einer Promotion in Philosophie (Budapest). Sein persönliches Anliegen ist, Menschen mit Philosophie zu helfen. Sein Fokus liegt auf Bürgerpartizipation, Digitalethik (Thales-Institut) und Philosophischer Praxis.

Roman Zimmer hat Informatik an der TU Berlin studiert und ist heute Software-Entwickler mit mehr als zwölf Jahren Berufserfahrung. Er begeisterte sich früh dafür, sein in der Praxis erworbenes Wissen an andere weiterzugeben. Ihn fasziniert das Konzept VHS, wo er seit 2008 unterrichtet.

Der Weg zur eigenen Website – Erstellen lassen oder selber bauen?

Ein Überblick über verschiedene Möglichkeiten, die eigene Webseite zu realisieren

Der Kurs wendet sich an Personen, die eine eigene Website brauchen und nach Wegen zur Umsetzung suchen: Baukasten wie Jimdo oder Wix, ein freies CMS wie Wordpress, Joomla oder Typo3, erstellen lassen oder selber bauen? Themen: Wie funktioniert eine Website, Welche technischen Anforderungen stellen verschiedene Funktionen stellen (Web-Visitenkarte, Shop, CMS zum selber Warten, Foren, Gästebücher), verschiedene Möglichkeiten, um Ihre Website zu realisieren oder realisieren zu lassen, Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Herangehensweisen, Welchen Lern- und Zeitaufwand bringen sie mit sich, Statische Website mit HTML und CSS selbst erstellen bzw. Theme/Template im CMS anpassen: Lernaufwand, Zeit versus Kosten, Baukasten: Abgrenzung zu anderen Content Management Systemen, Vor- und Nachteile, Kosten, Anbieter, Webdesigner beauftragen: Vor- und Nachteile, Merkmale seriöser Anbieter, Kosten. – CMS wie Joomla, Typo3, Wordpress etc. Einsatzbereiche der verschiedenen CMS, Kosten bzw. Lernaufwand.

FK5.701 Anja Morsch
25.11.24, 4 UStd.
Mo 18–21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 16,00 (erm: € 10,00)

TYPO3 für Redakteur*innen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Inhalte mit Hilfe von TYPO3 im Internet publizieren wollen. TYPO3 ist ein populäres, lizenzkostenfreies Enterprise Content-Management-System zum Erstellen und Verwalten dynamischer Webseiten. Organisationen und Unternehmen weltweit schätzen die für die Online-Redaktion intuitive Benutzeroberfläche zum Gestalten einer Webseite mit TYPO3 ohne Programmierkenntnisse. Der sichere Umgang mit dem Backend sowie den bereitgestellten Inhaltselementen ermöglicht ein effizientes Verwalten sämtlicher Online-Inhalte und wird mittlerweile bei vielen Stellenausschreibungen vorausgesetzt. Das vermittelte Wissen ist übertragbar auf sämtliche Betriebssysteme mit einem Web-Browser.

FK5.702 Roman Zimmer
5.–6.4.25, 16 UStd.
Sa/So 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,60 (erm: € 40,60)

Moderne Webseiten mit HTML5 und CSS (Bildungszeit)

Der Kurs richtet sich an Personen, die beruflich oder privat eine gut gestaltete Homepage planen, erstellen und auf einem Server veröffentlichen wollen. Auch wenn Sie Ihre Webpräsenz mit einem Content-Management-System wie Typo3, Joomla, Drupal oder Wordpress realisieren möchten, liefert Ihnen der Kurs die zur Umsetzung notwendigen HTML und CSS Kenntnisse. HTML5 und CSS3 sind die Web-Standards der Zukunft. Lernen Sie am Beispiel, wie Sie eine attraktive, standardgerechte, suchmaschinenfreundliche und multimediale Webseite erstellen. Inhalte: Einführung in HTML; Grundgerüst einer Webseite, Strukturierung (Überschriften, Abschnitte und Listen); Gestalten mit CSS3 (Schriften, Farben und Formate, Erstellen von Hyperlinks, Einbinden von Grafiken, Mobile First Layout mit CSS); HTML5 (Einbinden von Grafiken und Videos, Tabellen, Formulare, HTML5.0 Semantics, Testen und Veröffentlichung der Webseite). Im Kurs wird eine Beispiel-Website erstellt, vergleichbar: http://www.anjamorsch.de/test/html_online/. Voraussetzungen: solide Internet- und Betriebssystem-Kenntnisse

FK5.703 Anja Morsch
23.–27.9.24, 40 UStd.
Mo–Fr 9.30–16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 155,00 (erm: € 91,00)

FK5.704 Anja Morsch
2.–6.6.25, 40 UStd.
Mo–Fr 9.30–16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 155,00 (erm: € 91,00)

PHP I – Ihre Programmiersprache zur Erstellung von Webseiten (Bildungszeit, Onlinekurs)

Grundlagen der Backend-Programmierung am Beispiel PHP. Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse in HTML/CSS. PHP ist die am meisten verwendete Programmiersprache zum Erstellen von dynamischen Webseiten. In diesem Kurs richten wir einen virtuellen Apache Webserver ein (XAMPP oder MAMP) und erhalten Zugang zu einem realen Webserver zum Testen der erstellten PHP-Skripte. Kursinhalte: Datumsformate, Datentypen, Kontrollstrukturen, Schleifen, Methoden, Verzeichnisse auslesen, Schnittstelle HTML/Javascript/PHP und Filter, Erstellen und Auslesen von externen Daten, PHP-Cookies und Sessions, Analyse eines PHP-Login-Skripts, PHP Sicherheit. Betriebssysteme: Windows, MacOS, Linux. Das Kursmaterial ist Open Source und online verfügbar.

FK5.706 Mark Perleberg
20.–24.1.25, 40 UStd.
Mo–Fr 9.30–16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 155,00 (erm: € 91,00)

WordPress Grundlagen (Bildungszeit)

Moderne Website selbst erstellen

WordPress ist das beliebteste und meistverwendete Content Management System. Ursprünglich als Blog-System entwickelt, wird es sowohl für private als auch für professionelle Webseiten eingesetzt. Als Open Source CMS steht Ihnen WordPress kostenlos zur Verfügung. Das System ist erweiterbar, es lassen sich sogar kleinere Webshops in WordPress realisieren. Im Kurs wird eine Website mit WordPress erstellt, etwa im Rahmen einer kleinen Unternehmenspräsenz mit Blog. Themen: Einsatzbereiche von WordPress, technische Voraussetzungen, WordPress Hosting. Einrichten der Entwicklungsumgebung und lokale Installation von WordPress; Inhalte erstellen: Blog-Breitträge erstellen, Texte erstellen und formatieren, Links erstellen, Bildmaterial einbinden, Kategorien und Schlagwörter zuweisen, Beiträge veröffentlichen; Seiten erzeugen, Menü Hierarchie organisieren, Design anpassen, Themes auswählen und zuweisen; WordPress mit Plugins erweitern: z. B. Galerie-Plugins, Ladezeit-beschleuniger, Karte etc., Überblick über nützliche Plugins; SEO – Grundlagen der Onpage-Optimierung mit WordPress

FK5.709 Anja Morsch
18.–20.9.24, 24 UStd.
Mo–Mi 9.30–16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 94,20 (erm: € 55,80)

FK5.710 Anja Morsch
25.–27.7.25, 20 UStd.
Fr 18–21.15 Uhr, Sa/So 9.30–16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 79,00 (erm: € 47,00)

WordPress für Fortgeschrittene (Bildungszeit)

Sie haben schon eine WordPress Website erstellt oder verfügen über WordPress Grundlagen. Nehmen Sie jetzt die Weiterentwicklung, Wartung und Aktualisierung in die eigenen Hände und machen Sie Ihr Angebot auffindbar. Sie arbeiten wahlweise an einem Beispielprojekt auf dem Testserver XAMPP oder an Ihrer eigenen Website. Im Workshop werden die Themen zunächst vorgestellt. Dann geht es an die Umsetzung mit einem Beispielprojekt (Testserver XAMPP) oder Ihrem eigenen Projekt mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen/Sprechstunde. Themen: Für Sicherheit sorgen mit Backups, Design: klassische Themes,

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

FSE- oder Block Themes, Child-Theme zur Individualisierung, Plugins zur Funktionserweiterung, SEO (Suchmaschinenoptimierung) und Sicherheitsmaßnahmen. Sie benötigen ein E-Mail-Postfach, auf das Sie während des Kurses Zugriff haben und ein Mobiltelefon um ggf. Ihren Provider zu kontaktieren. Gearbeitet wird an den PCs im Schulungsraum. Vor allem der Testserver kann nicht während des Kurses auf eigene Rechner übertragen werden.

FK5.712 Anja Morsch
10.-12.2.25, 24 UStd.
 Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 94,20 (erm: € 55,80)

In 30 Stunden zur fertigen Website (Bildungszeit)

In 30 Stunden bauen Sie sich unter fachlicher Anleitung auf der Basis von Wordpress eine komplette und individuelle Website nach modernsten Standards. Diese Website gehört nach dem Kurs Ihnen und wird von Beginn an auf Ihrer Domain aufgebaut (oder auf der lokalen Entwicklungsumgebung Xampp inkl. einer Migrationsanleitung). Zusätzlich zu dem praktischen Aufbau erfahren Sie alles an Theorie, was nötig ist, damit Sie Ihr fertiges Produkt verstehen und künftig auch ohne zusätzliche Hilfe verwalten, warten, pflegen und ausbauen können. Was unterscheidet diesen Kurs von anderen Wordpress-Kursen? 1. Sie erhalten am Ende eine individuelle, nach Ihren eigenen Bedürfnissen maßgeschneiderte Website mit Ihrem Inhalt. 2. Sie können die Website „mitnehmen“ und ohne Einschränkung nutzen. 3. Die Website ist suchmaschinenfreundlich und auf Ihr Thema hin „SEO-optimiert“ 4. Die Website ist „hardened“ - also gegen Hackerangriffe abgesichert. Sie müssen mitbringen: Zumindest eine grobe Idee zur Struktur Ihrer Website, Materialien (Text, Bilder, Grafik). Dieser Punkt kann eventuell ausgelassen werden. In diesem Fall würden Sie mit Blindtext und Dummy-Grafiken arbeiten und diese dann später gegen Ihren eigenen Content austauschen.

FK5.713 Axel Lauer
9.-13.9.24, 30 UStd.
 Mo-Fr 9-14.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 99,00 (erm: € 52,50)

FK5.714 Axel Lauer
10.-14.3.25, 30 UStd.
 Mo-Fr 9-14.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 99,00 (erm: € 52,50)

FK5.716 Axel Lauer
16.-20.6.25, 30 UStd.
 Mo-Fr 9-14.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 99,00 (erm: € 52,50)

Wordpress Security - Wie sichern Sie Ihre Website gegen Hacker? (Bildungszeit)

Sie betreiben eine Wordpress-Seite? Sicher? Aber ist sie auch sicher?

Jede vierte Website wird mittlerweile auf der Basis von Wordpress erstellt. Diese hohe Popularität hat jedoch auch Schattenseiten: Immer mehr rückt Wordpress in den Fokus von Script-Kiddies und Hackern. Über 70 Prozent aller Wordpress-Installationen weisen Sicherheitslücken auf, die von Hackern ausgenutzt werden. Täglich wird Tausendfach neue Schadprogramme, sogenannte Malware, erstellt. Malware stellt eine Gefahr für Websites und somit auch für Ihre Wordpress Seite dar. Die gute Nachricht ist: Sie können Vorkehrungen treffen, um Ihre Wordpress-Installation sicherer zu gestalten. In diesem Kurs lernen wir, wie man seine Wordpress-Installation effektiv gegen Angriffe schützen kann. Dazu müssen Sie weder programmieren können noch Server-Admin sein, alle Massnahmen - selbst die etwas „nerdigen“ - werden wir direkt an einer Wordpress-Installation (auch gerne an Ihrer eigenen) so umsetzen, dass sie von Ihnen leicht repetiert werden können. Anmerkung: Geeignet für Personen mit bestehender Wordpress-Website die auch selbst verwaltet wird. Zugriff per FTP sollte bekannt sein.

FK5.720 Axel Lauer
7.-8.4.25, 16 UStd.
 Mo/Di 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 54,20 (erm: € 29,40)

Online Shop mit Wordpress & Woocommerce - Wochenendkurs

Erstellen Sie sich Ihren eigenen Online-Shop mithilfe des Wordpress-Plugins Woocommerce. Wir lernen: Installation & Einrichtung von Woocommerce, Erstellung von Kategorien, Tags & Produkten, Rechtsgrundlagen, Digitale Produkte vs. Physikalische Produkte, Gestaltung. Wir erstellen einen Demoshop, nehmen die allgemeinen Shoppeinstellung vor, legen Produkte und Produkttypen an, weisen Versand und Zahlungsmethoden zu und achten dabei auf Rechtskonformität. Wir lernen den Unterschied zwischen virtuellen, physikalischen und digitalen Produkten und die Vorteile von Produktgruppieren (Bundles) kennen. Wir schauen nach sinnvollen Plugins, um Rechnungen & Lieferscheine als PDFs zu erstellen oder automatische Artikelnummernvergabe zu ermöglichen. Wir lernen, die Bestellabwicklung zu optimieren, Zahlungsarten gezielt einzusetzen sowie steuerliche und juristische Parameter zu konfigurieren. Außerdem lernen wir, ein passendes Theme auszuwählen und hinsichtlich Gestaltung & Layout mit Bordmitteln anzupassen. Wir lernen die Grundzüge der Suchmaschinenoptimierung für unseren Shop kennen.

FK5.723 Axel Lauer
25.-26.11.24, 16 UStd.
 Mo/Di 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 54,20 (erm: € 29,40)

FK5.724 Axel Lauer
10.-11.5.25, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 54,20 (erm: € 29,40)

Europas AI Act (Bildungszeit)

Recht und Ethik von KI

Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Welt der Digitalethik und beleuchtet insbesondere den europäischen Rechtsrahmen für künstliche Intelligenz (KI). Angesichts des raschen Fortschritts und der weitreichenden Auswirkungen von KI-Technologien ist ein fundiertes Verständnis der ethischen Grundsätze und rechtlichen Rahmenbedingungen unerlässlich. Ein Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem kürzlich eingeführten europäischen AI-Verordnungsrahmen, bekannt als „European AI Act“. Wir werden die Ziele, Grundsätze und Regelungen dieses Gesetzeswerks analysieren und seine Auswirkungen auf Unternehmen, Entwickler und Nutzer von KI-Technologien untersuchen. Dabei werden wir auch die Bedeutung von ethisch verantwortungsvoller KI-Entwicklung und -Nutzung im Kontext der globalen Digitalwirtschaft beleuchten.

FK5.725 Dr. Holger Thiel
7.-8.10.24, 16 UStd.
 Mo/Di, 9-16 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29
 € 52,60 (erm: € 31,80)

Was ist KI? (Bildungszeit)

Bewusstsein und Intelligenz von Künstlicher Intelligenz (engl. AI)

In diesem Kurs erkunden wir eine der faszinierendsten Fragen der heutigen Zeit: die Natur des Bewusstseins und der Intelligenz in künstlicher Intelligenz (KI). Seit den Anfängen der KI-Forschung haben Wissenschaftlerinnen und Philosophen darüber debattiert, ob Maschinen jemals in der Lage sein werden, Bewusstsein zu entwickeln oder echte Intelligenz zu zeigen. Wir werden uns auf eine interdisziplinäre Reise begeben und die neuesten Erkenntnisse aus den Bereichen der Philosophie des Geistes und Ethik zusammenführen. Dieser Kurs bietet nicht nur eine theoretische Diskussion, sondern beinhaltet auch praktische Anwendungen und Fallstudien aus der aktuellen KI-Forschung.

FK5.727 Dr. Holger Thiel
5.-6.12.24, 16 UStd.
 Do/Fr, 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 52,60 (erm: € 31,80)

Wie verändert KI Demokratie und Kapitalismus? (Bildungszeit)

Ethische Aspekte des digitalen Kapitalismus und digitaler Demokratie

In diesem Kurs werden die grundlegenden ethischen Fragen im Zusammenhang mit der digitalen Welt untersucht, insbesondere in Bezug auf die Wechselwirkungen zwischen Kapitalismus und Demokratie. Die rasante Entwicklung digitaler Technologien hat eine neue Ära des Kapitalismus eingeleitet, die nicht nur wirtschaftliche Dynamiken, sondern auch politische Strukturen und demokratische Prozesse beeinflusst. Wir wollen ein Verständnis für die grundlegenden Konzepte der digitalen Ethik und ihre Anwendung auf kapitalistische und demokratische Kontexte entwickeln und die Auswirkungen digitaler Technologien auf wirtschaftliche Ungleichheit, Machtverteilung und demokratische Prozesse betrachten.

FK5.728 Dr. Holger Thiel
10.-11.4.25, 16 UStd.
 Do/Fr, 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 52,60 (erm: € 31,80)

ChatGPT und andere Künstliche Intelligenz (Bildungszeit)

Problem oder Lösung?

In der heutigen digitalen Ära gewinnen Künstliche Intelligenz (KI) und ihre Anwendungen zunehmend an Bedeutung. Dieser Kurs lädt Sie ein, sich mit dem faszinierenden Thema der KI auseinanderzusetzen und insbesondere den Einsatz von ChatGPT und anderen KI-Systemen zu untersuchen. Dabei gehen wir auch der Frage nach: Sind sie ein Problem oder eine Lösung? Ein Schwerpunkt des Kurses liegt auf ChatGPT, einem fortschrittlichen Sprachmodell, das auf der GPT-3.5-Architektur basiert. Wir werden seine Funktionsweise erkunden, Vor- und Nachteile diskutieren und Anwendungsbeispiele aus verschiedenen Bereichen betrachten. Dabei betrachten wir auch ethische und soziale Implikationen von ChatGPT und ähnlichen KI-Systemen. Im Rahmen praktischer Übungen haben Sie die Möglichkeit, mit ChatGPT und anderen KI-Tools wie auch den Bildgenerator 'Midjourney' zu interagieren. Vor Kursbeginn: Bitte registrieren Sie sich einen Account bei www.openai.com. Bringen Sie Ihre Zugangsdaten für diesen Account mit. Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie im Kurs Zugriff auf Ihre Mailadresse haben (über Ihr Smartphone, Tablet, Laptop) falls Sie sich noch bei einer anderen KI-Plattform anmelden.

FK5.731 Axel Lauer
29.8.24, 8 UStd.
 Do 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 33,40 (erm: € 20,20)

FK5.733 Axel Lauer
12.10.24, 8 UStd.
 Sa 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 33,40 (erm: € 20,20)

FK5.732 Axel Lauer
18.1.25, 8 UStd.
 Sa 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 33,40 (erm: € 20,20)

FK5.734 Axel Lauer
17.3.25, 8 UStd.
 Mo 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 33,40 (erm: € 20,20)

FK5.735 Axel Lauer
28.11.24, 8 UStd.
 Do 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 33,40 (erm: € 20,20)

FK5.736 Axel Lauer
24.5.25, 8 UStd.
 Sa 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 33,40 (erm: € 20,20)

ChatGPT II - 'OhBot OhBot OhBot' - mein eigenes ChatGPT (Bildungszeit)

Anders als der Vorgängerkurs werden wir uns in diesem Anschlusskurs größtenteils dem praktischen Einsatz von GPT-3.5 und ChatGPT-4 zuwenden. Er richtet sich an alle, die bereits grundlegende Kenntnisse über Generative Pretrained Transformer (GPT)-Modelle besitzen und nun praktische Erfahrungen sammeln möchten. Kursinhalt: 1. Einführung in GPT-3.5 und ChatGPT-4 2. Interaktive Nutzung 3. Anwendung in der Programmierung 4. Kreative Anwendungen 5. Einsatz in Bildungswesen 6: Erstellung eigener Bots/GPTs. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 33,40 € (erm: 20,20 €).**

FK5.737 Axel Lauer
30.8.24, 8 UStd.
 Fr 9.30-16.30 Uhr

FK5.739 Axel Lauer
29.11.24, 8 UStd.
 Fr 9.30-16.30 Uhr

FK5.738 Axel Lauer
18.3.25, 8 UStd.
 Di 9.30-16.30 Uhr

FK5.740 Axel Lauer
25.5.25, 8 UStd.
 So 9.30-16.30 Uhr

ChatGPT UND Midjourney - Künstliche Intelligenz im gemeinsamen Einsatz (Bildungszeit)

In Teil 1 lernen Sie die Grundlagen von KI kennen und erfahren, wie Maschinen mithilfe von Algorithmen lernen und menschenähnliche Aufgaben ausführen können, wie neuronale Netze funktionieren, was die Risiken sind, welche sozialen Implikationen KIs mit sich bringen und Einiges mehr. In diesem Teil werden wir uns auch der praktischen Erkundung von ChatGPT widmen, einem fortschrittlichen Sprachmodell, das auf der GPT-3.5-Architektur basiert. Wir erkunden die Funktionsweise, diskutieren Limitierungen und betrachten Anwendungsbeispiele aus verschiedenen Bereichen. Teil 2: Midjourney: Die Möglichkeit, durch künstliche Intelligenz in Sekundenschnelle fotorealistische Bilder zu erzeugen, ist in aller Munde. Was alles mit diesen Plattformen möglich ist, sehen Sie im Showcase von Midjourney, einer Anwendung, die von Künstlerinnen und Designern auf der ganzen Welt genutzt wird: <https://legacy.midjourney.com/showcase/recent/> In diesem Teil lernen Sie, wie Sie kreative und beeindruckende Grafiken und fotorealistische Bilder mit Hilfe von AI-Software erstellen können.

FK5.745 Axel Lauer
28.-29.9.24, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 54,20 (erm: € 29,40)

FK5.746 Axel Lauer
24.-25.7.25, 16 UStd.
 Do/Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 54,20 (erm: € 29,40)

JavaScript Einführung

Modernes JavaScript für die Gestaltung dynamischer Webseiten

Animationen, Bildeffekte wie Slider oder Lightbox, Rollover-Buttons oder Diashows werden mit JavaScript realisiert. Mittels Ereignissteuerung (Event Handling) wird unmittelbar auf Benutzereingaben reagiert, beispielsweise auf Mausberührung durch Änderung der Farbe oder auf nicht plausible Formulareingaben mit einer Fehlermeldung. Dabei ist auch eine direkte Reaktion auf Tastatureingaben möglich. An Beispielen erlernen Sie den Aufbau der Kommandos von JavaScript: Daten, Ausdrücke, Funktionen, Objekte, Eigenschaften und Methoden. JavaScript Bibliothek jQuery zur Vereinfachung für die Anwendung Etlche Sprach-Konstrukte von JavaScript sind auf andere Programmiersprachen übertragbar. Der Kurs richtet sich an Personen, die die Funktionsweise von JavaScript

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

verstehen wollen, einen systematischen Einstieg benötigen bzw. eine erste „echte“ Programmiersprache lernen wollen.

FK5.749 Anja Morsch

15.-17.11.24, 20 UStd.

Fr 18–21.15, Sa/So 9.30–16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 79,00 (erm: € 47,00)

FK5.750 Anja Morsch

14.-16.2.25, 20 UStd.

Fr 18–21.15, Sa/So 9.30–16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 79,00 (erm: € 47,00)

Programmieren mit Python – Grundlagen (Bildungszeit)

Python ist eine objektorientierte Programmiersprache, die sich auf Grund Ihrer leichten Erlernbarkeit im Lehrbetrieb an Fachhochschulen und Universitäten weltweit sowie im Open-Source-Sektor seit längerem zunehmender Beliebtheit erfreut. Vor allem die kostengünstigen und beliebten Kleincomputer, wie z.B. der RaspberryPi nutzen Python als Entwicklungssprache. Wenn Sie gerne in die Welt der Python-Programmierung eintauchen würden, aber derzeit über keine oder wenig Erfahrung verfügen oder sich für ein anstehendes Studium fit machen möchten, dann ist dieser Kurs für Sie gedacht. Sie erhalten anhand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in Python. Der erste Teil des Kurses befasst sich mit den Programmiergrundlagen und beleuchtet u.a. folgende Aspekte der Programmiersprache Python. Der zweite Teil des Kurses führt in die objektorientierte Programmierung mit Python ein und behandelt u.a. folgende Themen: Klassen, Attribute und Methoden, Konstruktoren und Destruktoren, Vererbung und Polymorphie sowie Exceptions. Zur Verdeutlichung der theoretischen Inhalte werden Sie viele (teils einfache) Programme erstellen. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. **Die Kurse kosten jeweils 147,00 € (erm: 87,00 €).**

Präsenz

FK5.751 Marty-James Zeitner

26.-30.8.24, 40 UStd.

Mo–Fr 8.45–15.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4

FK5.760 Marty-James Zeitner

16.-20.6.25, 40 UStd.

Mo–Fr 8.45–15.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4

online

FK5.753 Marty-James Zeitner

23.-27.9.24, 40 UStd.

Mo–Fr 8.45–15.45 Uhr

FK5.755 Marty-James Zeitner

18.-22.11.24, 40 UStd.

Mo–Fr 8.45–15.45 Uhr

FK5.757 Marty-James Zeitner

2.-6.12.24, 40 UStd.

Mo–Fr 8.45–15.45 Uhr

FK5.752 Marty-James Zeitner

20.-24.1.25, 40 UStd.

Mo–Fr 8.45–15.45 Uhr

FK5.754 Marty-James Zeitner

24.-28.3.25, 40 UStd.

Mo–Fr 8.45–15.45 Uhr

FK5.756 Marty-James Zeitner

7.-11.4.25, 40 UStd.

Mo–Fr 8.45–15.45 Uhr

FK5.758 Marty-James Zeitner

5.-9.5.25, 40 UStd.

Mo–Fr 8.45–15.45 Uhr

Programmieren mit Java – Grundlagen (Onlinekurs, Bildungszeit)

Dieser Kurs bietet Ihnen eine kompakte Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java. Wenn Sie über keine oder nur geringe Programmiererfahrung verfügen oder sich für ein anstehendes Studium fit machen möchten, dann ist dieser Kurs für Sie gedacht! Sie erhalten an Hand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in Java. Themen: Einführung in Java und Eclipse; Datentypen, Operatoren und Kontrollstrukturen; Arrays und Enum; Klassen, Attribute, Methoden, Vererbung; Pakete, Interfaces, Exceptions.

FK5.762 Marty-James Zeitner

17.-21.2.25, 40 UStd.

Mo–Fr 8.45–15.45 Uhr

€ 147,00 (erm: € 87,00)

Programmieren mit C# – Grundlagen (Bildungszeit, Onlinekurs)

C# (ausgesprochen: c scharp) ist eine professionelle Programmiersprache von Microsoft, die in immer mehr Bereichen der kommerziellen Softwareentwicklung im Microsoftumfeld ihren Einsatz findet. Tauchen Sie in die Welt der C#-Programmierung ein oder machen Sie sich für ein anstehendes Studium fit. Sie erhalten anhand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in C#. Der erste Teil des Kurses befasst sich mit den Programmiergrundlagen. Der zweite Teil des Kurses führt in die objektorientierte Programmierung mit C#. Der dritte Teil des Kurses befasst sich mit der Erstellung grafischer Anwendungen unter Windows und nutzt dazu einen einfachen visuellen Oberflächendesigner, der in der von Microsoft kostenlos bereitgestellten Entwicklungsumgebung Visual Studio Community Edition enthalten ist. Zur Verdeutlichung der theoretischen Inhalte werden Sie viele (teils einfache) Programme erstellen. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

online

FK5.765 Marty-James Zeitner

14.-18.10.24, 40 UStd.

Mo–Fr 8.45–15.45 Uhr

€ 147,00 (erm: € 87,00)

Präsenz

FK5.766 Marty-James Zeitner

23.-27.6.25, 40 UStd.

Mo–Fr 8.45–15.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 147,00 (erm: € 87,00)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 – Kompaktkurs (Bildungszeit)

Inhalte: Funktionen der Tabellenkalkulation, Felder und Werte; Eingabe und Bestimmung von Werten; Zellenformate; Formeln und Funktionen anwenden; Werte kopieren zwischen Tabellenblättern und Arbeitsmappen; Daten importieren und exportieren, Verknüpfungen mit Word; immer wiederkehrende Berechnungen automatisieren; Erstellen von Arbeitsblättern für typische Aufgaben; Darstellung von Daten und Funktionen (Diagramme); Spezielle Funktionen für spezielle Aufgaben, z.B. Datenlisten. Unterrichtsmaterialien werden durch die Kursleitenden bereitgestellt. Der Kurs eignet sich auch zur Nutzung von EXCEL 2013 oder älterer Programmversionen. Voraussetzungen: Gute Windows-Kenntnisse.

FK5.773 Reinhard Michel

11.-15.11.24, 40 UStd.

Mo–Fr 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 147,00 (erm: € 87,00)

FK5.774 Reinhard Michel

31.3.-4.4.25, 40 UStd.

Mo–Fr 9–16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 147,00 (erm: € 87,00)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 – Grundkurs

Inhalte: Grundlagen der Tabellenbearbeitung; Arbeit mit Formeln und Funktionen; einfache Diagramme; Prozentrechnung; Druckeinstellungen festlegen; Verknüpfungen mit Word. Der Kurs eignet sich auch zur Nutzung von EXCEL 2013 oder älterer Programmversionen. Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem PC und Windows. Wir empfehlen die Fortsetzung mit dem Excel-Aufbaukurs!

FK5.775 Jens-Uwe Störmer

16.-17.11.24, 16 UStd.

Sa/So 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 60,60 (erm: € 36,60)

FK5.776 Jens-Uwe Störmer

7.-8.6.25, 16 UStd.

Sa/So 9–16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 60,60 (erm: € 36,60)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 – Aufbaukurs

Zwei Schwerpunkte bestimmen dieses Seminar: die Arbeit mit mehreren Arbeitsblättern und der Umgang mit verschachtelten Funktionen. Das Anlegen von Tabellen und Verknüpfen der Arbeitsblätter sind

grundlegend für einen effektiven Umgang mit einer Tabellenkalkulation; weitere Themen bilden relative und absolute Bezüge. Mit „Wenn“- und Verweis-Funktionen werden das Verschachteln und der Einsatz von Funktionen demonstriert und geübt. Ziel des Seminars ist der selbstständige und sichere Umgang mit Arbeitsblättern und Funktionen. Voraussetzungen: Excel-Grundlagenkenntnisse erforderlich!

FK5.778 Jens-Uwe Störmer
5.-6.7.25, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 60,60 (erm: € 36,60)

Outlook 2016 - Grundlagen

MS Outlook ist nicht nur zum E-Mails Schreiben gut. Es ist ein umfassendes Kommunikations- und Organisationsprogramm, das aus einem modernen Büroalltag nicht mehr wegzudenken ist. In diesem Kurs werden gemeinsam die Möglichkeiten dieses Programms ausgelotet. Zur Abrundung der Übungen wird die Arbeit mit dem elektronischen Notizzettel gezeigt. Auf Exchange-Server wird nicht eingegangen. Sie arbeiten im Computer-Raum mit Outlook 2016 für Windows 10, der Kurs ist auch geeignet, wenn Sie noch ältere Programmversionen nutzen.

FK5.780 Jens-Uwe Störmer
18.1.25, 8 UStd.
 Sa 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 31,80 (erm: € 19,80)

Linux für Junggebliebene!

OpenSourceSoftware für offene Menschen - Hardware/Installationswochenende

Bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit. Die Geräte können gerne älter sein! (BYOD = Bring Your Own Device.) An diesem Wochenende möchten wir Linux auch auf älteren Laptops in Form von GNU/Linux Debian(stable) in der dann jeweils aktuellsten Versionsnummer installieren. Es gibt dabei grundsätzlich drei unterschiedliche Konfigurationen Ihres Computers: 1. nur Linux auf Ihrem Rechner, 2a. Linux in einer virtuellen Maschine mit der Basis Windows, 2b. Windows in einer virtuellen Maschine mit der Basis Linux, 3. Dual-Boot. Sprich: Die Festplatte wird so partitioniert, damit sowohl Windows, als auch Linux darauf Platz haben. Nähere Informationen s. online.

Die Kursleitung steht für Fragen gerne im Vorfeld schon zur Verfügung. Kontakt über die VHS-Friedrichshain-Kreuzberg.

FK5.781 Miriam Winterling
28.-29.9.24, 12 UStd.
 Sa/So 10-15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 42,60 (erm: € 25,80)

Linux für Junggebliebene am Abend - alle Distributionen

OpenSourceSoftware für offene Menschen - distributionsunabhängig

Der Einstieg erfolgt über die verschiedenen grafischen Oberflächen, auch Windowsmanager genannt. Es werden die Unterschiede der verschiedenen Konzepte besprochen. Es können jederzeit Fragen gestellt werden, die sich auf Anwendungen beziehen, welche man auch unter Windows nutzt. Als nächstes wird das Dateisystem erklärt, Aufbau und wichtige Pfade, die man wissen sollte. In diesem Zuge fangen wir Schritt für Schritt an, Operationen auf der Kommandozeile zu erklären. E-Mails, deren Empfang und das Versenden, sind das nächste Thema. Da dieser Kurs zum ersten Mal stattfindet, richtet sich die Kursleitung gerne wo möglich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden, um nicht nur zu lehren, sondern auch zu lernen. Weiter geht es dann mit einem Einstieg in die Shell (Kommandozeile).

FK5.783 Miriam Winterling
11.10.-15.11.24, 18 UStd.
6x Fr 18-20.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 62,40 (erm: € 37,20)

Social Media für Anfänger*innen

Sie haben sich schon immer überlegt, ein Profil auf Facebook, Instagram oder TikTok anzulegen? Würden LinkedIn und XING gerne für berufliche Zwecke nutzen? Wissen aber nicht einmal, was ein Hashtag ist? Dann greift Ihnen der erfahrene Social-Media-Manager Fabian Girschick (24) nun unter die Arme. In einem Crashkurs stellt er Ihnen die wichtigsten sozialen Medien und deren Funktionen vor, erklärt, welche Plattform sich für welchen Zweck eignet, und wie man so richtig viele Follower*innen bekommen kann. Nach einem aufschlussreichen Vortrag nimmt er sich noch ausreichend Zeit, um ihre individuellen Fragen zu beantworten oder Ihnen beim Einrichten Ihres Accounts zu helfen.

FK5.785 Fabian Girschick
6.9.24, 3 UStd.
 Fr 15.30-17.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 13,20 (erm: € 9,00)

Computer und Internet - eine Einführung

Bisher haben Sie wenig oder noch nie mit dem Computer gearbeitet? Sie haben ggf. ein wenig Ahnung, sind sich aber relativ unsicher, ob Sie auch nichts falsch machen? Sie möchten gern die Hintergründe besser verstehen und auch im Umgang mit einem PC sicherer werden? Dann sind Sie hier genau richtig. Von den verschiedenen Feldern auf der Tastatur hin zu den Office Programmen bis zur Nutzung des Internets - in diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für den Umgang mit dem PC, auch wie und wo Sie sich im Zweifelsfall Hilfe suchen können.

FK5.787 Elisabeth Schwerdtner
2.-11.9.24, 16 UStd.
 2x Mo/2x Mi 17-20.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 57,40 (erm: € 35,00)

FK5.788 Elisabeth Schwerdtner
18.3.-8.4.25, 16 UStd.
 4x Di 17-20.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 57,40 (erm: € 35,00)

Smartphone und Tablet - eine Einführung

Grundlagenkurs

Sie haben Ihre Smartphone seit kurzem und haben schon ein paar Sachen ausprobiert, fühlen sich aber noch sehr unsicher im Umgang mit dem Gerät? Sie möchten gern die Grundlagen verstehen und die grundlegenden Funktionen wie Anrufen, WhatsApp/Telegram/Signal (Messenger) nutzen zur Kommunikation? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Abhängig von den Bedürfnissen der Gruppe beantworten wir Ihre Fragen und helfen Ihnen mit dem Smartphone besser und sicherer umzugehen. Themen: Grundlagen Gerät und Bedienung, Uhr und Wecker nutzen, Telefonieren und SMS schreiben, Kontakte anlegen, Fotografieren und Bilder ordnen, Einstellungen des Gerätes inkl. Schnelleinstellungen, WLAN und Mobile Daten. Für den Kurs werden Unterlagen zur Verfügung gestellt. Kosten 5,00 €.

FK5.789 Elisabeth Schwerdtner
2.-11.9.24, 16 UStd.
 2x Mo/2x Mi 13.15-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 55,80 (erm: € 33,40)

FK5.790 Elisabeth Schwerdtner
15.-29.1.25, 12 UStd.
 3x Mi 9-12.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 42,60 (erm: € 25,80)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene

Das Smartphone oder Tablet habe Sie jetzt schon und können mit einigen Programmen bereits sicher umgehen. Jedoch kommen immer wieder Fragen auf. Was kann das Gerät noch? Wie installiere und deinstalliere ich Apps? Wie können Sie sich selbst Hilfe suchen und Dinge selbst herausfinden. Zudem die vielen kleinen Punkte, verstehen die immer wieder aufkommen. Klingt vertraut? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Themen: Webseiten öffnen und Cookies löschen, Hilfe zur Selbsthilfe – Wie recherchiere ich Lösungen im Internet und wende diese an?, Apps installieren und deinstallieren – Apps auf Ihrem Gerät ordnen, weitere Apps und Programme die nützlich sind, E-Mail schreiben und Bilder versenden, Arbeiten mit Cloud Speichern, Messenger Dienste (WhatsApp, Telegram, Signal und Co.). Der Kurs richtet sich nach Ihrem dem Lerntempo. Bitte bringen Sie Ihre eigenen aufgeladenen Geräte zusammen mit dem Ladekabel mit.

FK5.791 Elisabeth Schwerdtner
28.-30.10.24, 12 UStd.
Mo-Mi 13.15-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 42,60 (erm: € 25,80)

FK5.792 Elisabeth Schwerdtner
18.3.-15.4.25, 16 UStd.
4x Di 13.15-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 55,80 (erm: € 33,40)

Apple/Mac OS am eigenen Laptop – am Wochenende

Für Neulinge und ältere Semester

Sie haben ein MacBook, das Sie immer wieder fragend zuklappen und einen großen Bogen drumherum machen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Ohne trockene, technische Fakten werden Ihnen die Funktionsweise, die Oberfläche und die wichtigsten Anwendungen erklärt. Das Gute dabei, Sie können Ihr Wissen direkt an Ihrem MacBook erproben, Einstellungen ändern und somit Ihr Gerät für sich einrichten. Für Ihre Fragen wird Zeit sein und sollten wir vor einem „Rätsel“ stehen, üben wir gemeinsam, die Lösung zu finden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und der Kurs ist auch für Windows-Umsteiger*innen geeignet. Bitte mitbringen: eigenes MacBook mit Ladekabel. BYOD – Bring Your Own Device

FK5.795 Mechthild Flemming
19.-20.10.24, 12 UStd.
Sa/So 10-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 42,60 (erm: € 25,80)

FK5.796 Mechthild Flemming
10.-11.5.25, 12 UStd.
Sa/So 10-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 42,60 (erm: € 25,80)

Mac Kurs Aufbau – am Wochenende Einrichten und anwenden der Apple-Programme auf Ihrem Mac

Sie haben ein MacBook, mit dem Sie sich bereits gut angefreundet haben, möchten aber einzelne Anwendungen näher kennenlernen. In diesem Aufbaukurs schauen wir uns das Mailprogramm, die Zusammenarbeit von diesem mit dem Adressbuch und dem Kalender näher an. Auch werden wir uns mit „Alltagshelfern“ beschäftigen, wie der App Erinnerungen, Notizen und Texterstellung. Für Ihre Fragen wird Zeit sein und sollten Sie ein bestimmtes Thema auf dem Herzen haben, das für alle Teilnehmenden interessant ist, versuchen wir es, in unserer gemeinsamen Zeit mit aufzunehmen. Die Teilnahme an dem Grundkurs wird empfohlen und der Kurs ist auch für Windows-Umsteiger*innen geeignet. Bitte mitbringen: eigenes MacBook mit Ladekabel. BYOD – Bring Your Own Device

FK5.797 Mechthild Flemming
2.-3.11.24, 12 UStd.
Sa/So 10-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 42,60 (erm: € 25,80)

FK5.798 Mechthild Flemming
24.-25.5.25, 12 UStd.
Sa/So 10-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 42,60 (erm: € 25,80)

KOMPETENZEN FÜR EHRENAMT UND SOZIALES HANDELN

Fundraising, Mediation und Projektmanagement für Initiativen, Vereine und NGOs

Viele Menschen engagieren sich ehrenamtlich in den unterschiedlichsten Bereichen oder sind in ihrem persönlichen Umfeld sozial aktiv. Unsere Veranstaltungen bieten Kompetenz- und Wissensvermittlung für diese Menschen.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Dr. Dirk Tröndle hat nach einem Studium der Orientalistik und Turkologie 15 Jahre in der Türkei gearbeitet, u. a. bei der Deutschen Botschaft. Heute berät er Migrant*innenorganisationen (MO) und andere Vereine zu Themen wie Organisationsentwicklung, Projektmanagement, Finanzverwaltung oder öffentlicher Mittel.

Mediative Grundkompetenzen für den Umgang mit interkulturellen Konflikten

Die Mediation ist ein Vermittlungsverfahren zwischen zwei oder mehreren (Konflikt-)Parteien. Mediator*innen werden als allparteiliche dritte Instanz wahrgenommen. Ziel ist, eine konstruktive Win-Win Situation mit einer nachhaltigen Konfliktlösung herzustellen. Die Mediator*innen sind prozessverantwortlich; sie unterstützen und begleiten das Verfahren. Die Konfliktparteien sind und bleiben die Expert*innen für ihren Konflikt und dessen Lösung. Wesentliche Grundprinzipien der Mediation sind u. a.: Einbezug aller Konfliktparteien, Vertraulichkeit, Ergebnisoffenheit, Selbstverantwortlichkeit der Mediand*innen. Das Mediationsverfahren basiert auf Freiwilligkeit, Ausreden lassen und Ich-Botschaften. Alle diese und womöglich noch weitere Prinzipien bilden den sicheren Rahmen, in dem sich ein Mediationsverfahren abspielen sollte. Methodische Hauptelemente der Mediativen Kommunikation sind u. a.: Achtsamkeit und Aktives Zuhören, Empathie, Respekt, Akzeptanz, Perspektivwechsel und Ref-

raming, Paraphrasieren, Erkennen von Emotionen, Eisbergmodell, Selbstwert, Wertschätzung und Feedback-Kultur usw.

Zielgruppe: Ehrenamtliche und Interessierte, Interesse an Themen Konfliktbearbeitung und Erlernen mediativer Kompetenzen. Der Dozent ist Mediator und berät seit vielen Jahren Vereine und Migrant*innenorganisationen (MO) zu Themen wie Fördermittelakquise, Fundraising und Bewirtschaftung öffentlicher Mittel.

Seit einigen Jahren auch verstärkt zu den Aspekten der interkulturellen Kommunikation und der Nutzung mediativer Kompetenzen für die schwierigen zivilgesellschaftlichen Aushandlungsprozesse.

Mediative Grundkompetenzen – Teil 1

Im 1. Teil werden Inputs und Übungen sowie Rollenspiele zu den Aspekten: Mediation, Was ist Kommunikation anhand Watzlawick und Kommunikationsmodell Friedemann Schulz von Thun, Achtsamkeit und Aktives Zuhören sowie Paraphrasieren eingeübt. Kursinhalte: Kennenlernen der Mediation bzw. mediativer Grundkompetenzen als

Methode der Konfliktbearbeitung. Lernziele: Erlernen von Kommunikationsmodellen, Achtsamkeitsübung und Aktives Zuhören.

FK5.831 Dr. Dirk Tröndle
20.11.24, 4 UStd.
 Mi 17-20 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 16,04 (erm: € 10,52)

Mediative Grundkompetenzen - Teil 2

Im 2. Teil sind Inputs und Übungen sowie Rollenspiele zu den Aspekten: Achtsamkeitsübung Reflexion, Techniken von Carl Rogers, Was ist ein Konflikt, Paraphrasieren und Emotionen verbalisieren, Kreativtechniken und eine Übung zu gewaltfreien Kommunikation Bestandteil. Kursinhalte: Kennenlernen der Mediation bzw. mediativer Grundkompetenzen als Methode der Konfliktbearbeitung. Achtsamkeit erlernen und die Aspekte eines Konflikts verstehen sowie einige Kreativtechniken vorstellen. Lernziele: Das Verständnis von Achtsamkeit als wichtige Voraussetzung von Kommunikation und Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) erhöhen.

FK5.833 Dr. Dirk Tröndle
27.11.24, 4 UStd.
 Mi 17-20 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 16,04 (erm: € 10,52)

Mediative Grundkompetenzen für den Umgang mit interkulturellen Konflikten - Teil 3

Im 3. Teil werden Inputs und Übungen sowie Rollenspiele zu den Aspekten: Empathie und Feedback sowie Wertschätzung (Respekt, Akzeptanz) Interkulturalität Perspektivwechsel und der Maslowschen-Bedürfnistheorie vorgestellt und eingeübt. Kursinhalte: Kennenlernen der Mediation bzw. mediativer Grundkompetenzen als Methode der Konfliktbearbeitung. Lernziele: Erlernen von Empathie und der Bedeutung von wertschätzendem Feedback (Respekt, Akzeptanz) sowie interkulturelle Dimensionen, die einen Perspektivwechsel befördern.

FK5.835 Dr. Dirk Tröndle
4.12.24, 4 UStd.
 Mi 17-20 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 16,04 (erm: € 10,52)

Fördermittelakquise und Fundraising für Vereine

Das subsidiäre politische System Deutschlands misst dem Ehrenamt und der Arbeit von zivilgesellschaftlich organisierter Bürgerbeteiligung eine hohe Bedeutung bei. Dafür bieten staatliche Stellen, Stiftungen

und Unternehmen eine Vielzahl von Fördermöglichkeiten: sie fördern die Zivilgesellschaft jährlich mit zweistelligen Milliardenbeträgen. Jedoch kann man durchaus von einem Förderdschungel sprechen, weil die Angebote oft sehr vielfältig und regelmäßig (gesellschafts-)politisch motivierten Veränderungen unterworfen sind. Es gibt fast nichts, was nicht gefördert werden könnte. Es gibt aber auch nicht die eine Ausschreibung, die vollständig auf Ihre/Deine Projektidee passen würde. Dieses Einführungsseminar soll Vertreter*innen von Vereinen und Initiativen und Interessierten einen ersten Einblick in die Vielfalt der Förderkulissen und der Förderlandschaft geben. Aus eigener meist -schmerzvoller Erfahrung berichtet der Dozent über die Do's und Dont's im Umgang mit Förderinstitutionen, die verschiedenen Phasen eines Projekts und über die Konsequenzen einer möglichen Förderung, die viele Organisationen am Anfang oft nicht bedenken. Am Ende werden verschiedene Förderportale und Förderdatenbanken vorgestellt. Idealerweise bringen die Teilnehmenden eigene Projektideen mit.

FK5.851 Dr. Dirk Tröndle
19.9.24, 4 UStd.
 Do 17-20 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 (entgeltfrei fürs Ehrenamt)

FK5.852 Dr. Dirk Tröndle
22.1.25, 4 UStd.
 Mi 17-20 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 (entgeltfrei fürs Ehrenamt)

Smarteres Projektmanagement für Vereine - eine Einführung

Projektmanagement ist eine wichtige Grundlage wirtschaftlichen Handelns. Projekte sind aber auch Bestandteil des sozialen, politischen und kulturellen Lebens. Von Akteuren der Zivilgesellschaft werden zumindest rudimentäre Kenntnisse der wichtigsten Eckpunkte des Projektmanagements erwartet. In diesem Kurs sollen niederschwellig und auf einem einführenden Niveau die wichtigsten Grundlagen des Projektmanagements erläutert und anhand von Übungen eingeübt werden. Der Kurs behandelt die verschiedenen Phasen eines Projekts und stellt das Instrument der SWOT oder SWOP-Analyse vor, das am Anfang jeder Projektentwicklung stehen sollte. Aus dieser Analyse ergeben sich dann Aspekte der Definition von Zielen und Indikatoren, die nach der SMART-Formel ausgestaltet werden können. Methoden der Zielgruppen- und Stakeholder-Analyse sowie die Betrachtung der diversen Wirkungsebenen sind weitere Aspekte, die im Rahmen

dieses Kurses auf anschauliche und praxisorientierte Weise vorgestellt und anhand von Übungen trainiert werden sollen.

FK5.853 Dr. Dirk Tröndle
26.9.24, 4 UStd.
 Do 17-20 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 (entgeltfrei fürs Ehrenamt)

FK5.854 Dr. Dirk Tröndle
23.1.25, 4 UStd.
 Do 17-20 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 (entgeltfrei fürs Ehrenamt)

Einführung in die Fördermittelakquise und Pfade zur passenden Förderung

Dieses Einführungsseminar soll Vertreter*innen von Vereinen und Initiativen und Interessierten einen ersten Einblick in die Vielfalt der Förderkulissen und der Förderlandschaft geben, und Pfade aus dem Förderdschungel aufzeigen. Die Angebote sind sehr vielfältig und sehr oft (gesellschafts-)politisch motivierten Veränderungen unterworfen. Es gibt fast nichts, was nicht gefördert werden könnte. Es gibt aber auch nicht die eine Ausschreibung, die vollständig auf eine Projektidee passen würde. Aus eigener Erfahrung berichtet der Dozent über die Do's und Dont's im Umgang mit Förderinstitutionen und Fördermittelgebern, die verschiedenen Phasen eines Projekts und über die Konsequenzen einer möglichen Förderung, die viele Organisationen am Anfang oft nicht bedenken. Am Ende werden verschiedene Förderportale und Förderdatenbanken vorgestellt. Idealerweise bringen die Teilnehmenden eigene Projektideen mit. Zielgruppe: Ehrenamtliche und Vereinsmitglieder sowie Einzelpersonen mit Interesse am Thema sind herzlich willkommen. Interesse an Fördermitteln und Bewirtschaftung öffentlicher Mittel für eigenen Verein oder Initiative.

FK5.861 Dr. Dirk Tröndle
9.10.24, 4 UStd.
 Mi 17-20 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 16,04 (erm: € 10,52)

Bausteine einer Projektskizze - was muss man bei der Erstellung von Konzepten beachten und wie schreibt man Anträge

Zentraler Bestandteil eines jeden Fördermittelantrags ist das Projektkonzept oder die Skizze. Die Kunst eines guten Antrags oder einer Projektskizze besteht darin, eine tolle Idee in die Form eines Projektkonzepts zu übertragen und die Darstellung so zu wählen, dass auch Dritte wie die Gutachter oder Jury verstehen, was mit diesem Projekt

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 11, Abschnitt 1 des Berliner Bildungsurlaubsgesetzes vom 24. Oktober 1990 als Bildungsurlaub im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

umgesetzt werden soll, welche Zielgruppen angesprochen und erreicht werden und mit welchen Maßnahmen die Intervention erreicht werden soll. Der Projekttitle kann dabei ausschlaggebend sein und die Instrumente der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Trotz unterschiedlicher Formate der Fördermittelgeber, stimmen die Meisten der Bestandteile einer Projektskizze überein, auch wenn sie anders benannt werden können. Der Dozent berät seit vielen Jahren Vereine und Migrantenorganisationen (MO) zu Themen wie Fördermittelakquise, Fundraising und Bewirtschaftung öffentlicher Mittel. Aus eigener Erfahrung berichtet der Dozent über die Do's und Don't's im Umgang mit Förderinstitutionen und Fördermittelgebern, die verschiedenen Phasen eines Projekts und über die Konsequenzen einer möglichen Förderung, die viele Organisationen am Anfang oft nicht bedenken. Idealerweise bringen die Teilnehmenden eigene Projektideen mit. Zielgruppe: Ehrenamtliche und Vereinsmitglieder sowie Einzelpersonen mit Interesse am Thema sind herzlich willkommen. Interesse am Projektantragswesen und Wunsch, Anträge selbst zu schreiben.

FK5.863 Dr. Dirk Tröndle
16.10.24, 4 UStd.
Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 16,04 (erm: € 10,52)

SMARTE-Ziele und Indikatoren formulieren, passende Maßnahmen und messbare Wirkungen darstellen

Zentrale Bausteine eines Projektkonzepts sind SMARTE-Ziele, Wirkungsindikatoren und die Darstellung der Messung der Wirkungen kurz-, mittel und langfristig. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden (TN) die Definition von Zielen und Indikatoren nach dem SMART-Konzept und die Bedeutung von Zielhierarchien. Ebenso beschäftigen wir uns mit der Wirkungslogik

und Wirkungstreppe (Output, Outcome, Mehrdimensionalität) allgemein sowie der Bedeutung von Verstetigung (Dissemination) und Transfer von Projektergebnissen. Die erfolgreiche Planung und Umsetzung von Projektmaßnahmen, mit denen diese Ziele und Indikatoren erreicht werden sollen und ein Zeit- und Maßnahmenplan, der Meilensteine enthält und damit Wirkung darstellt, ist ebenso wichtig. Zielgruppe: Ehrenamtliche und Vereinsmitglieder sowie Einzelpersonen mit Interesse am Thema sind herzlich willkommen. Interesse am Projektantragswesen und Wunsch, Anträge selbst zu schreiben.

FK5.865 Dr. Dirk Tröndle
23.10.24, 4 UStd.
Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 16,04 (erm: € 10,52)

Kosten- und Finanzierungsplan und Regeln der Bewirtschaftung öffentlicher Mittel

Neben dem Projektkonzept stellt der Finanz- und Kostenplan den zweiten zentralen Bestandteil eines Projektantrags dar. Finanzplan und Konzept/Projektskizze sollten dabei möglichst eine Einheit bilden und kohärent zueinanderstehen. Die Kosten und der Finanzplan müssen dabei eine Reihe von Regeln der Bewirtschaftung öffentlicher Mittel berücksichtigen. Das Finanzmodul führt ein in verschiedene Finanzierungsarten und Grundsätze der Finanzplanerstellung. Welche Kostenarten gibt es und wie können und müssen diese abgerechnet werden, was sind Pauschalen und wie sieht eine angemessene Finanzbuchhaltung und Projektabrechnung aus? Wir beschäftigen uns aber auch mit der Logik von Verwendungsnachweisen, weil diese bei der Finanzplanerstellung mitberücksichtigt werden sollten. - Finanzierungsarten und Förderlogik (Perspektivwechsel Fördermittelgeber) - Finanzplanerstellung,

Eigenmittel- und Drittmittelthematik - Personal- und Sachkosten - Nutzung und Abrechnung von Pauschalen - Finanzbuchhaltung und Projektabrechnung - Logik von Verwendungsnachweisen - BHO, TVÖD, TVL, Bundesreisekostengesetz. Zielgruppe: Ehrenamtliche und Vereinsmitglieder sowie Einzelpersonen mit Interesse am Thema sind herzlich willkommen. Interesse an Finanzen und der Bewirtschaftung öffentlicher Mittel sowie Verwendungsnachweise.

FK5.867 Dr. Dirk Tröndle
6.11.24, 4 UStd.
Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 16,04 (erm: € 10,52)

Smartes Projektmanagement

Projektmanagement ist eine wichtige Grundlage wirtschaftlichen Handelns. Projekte sind aber auch Bestandteil des sozialen, politischen und kulturellen Lebens. Von Akteuren der Zivilgesellschaft werden zumindest rudimentäre Kenntnisse der wichtigsten Eckpunkte des Projektmanagements erwartet. In diesem Kurs sollen niederschwellig und auf einem einführenden Niveau die wichtigsten Grundlagen des Projektmanagements erläutert und anhand von Übungen eingeübt werden. Der Kurs behandelt die verschiedenen Phasen eines Projekts und stellt das Instrument der SWOT oder SWOP-Analyse vor, das am Anfang jeder Projektentwicklung stehen sollte. Methoden der Zielgruppen- und Stakeholder-Analyse werden ebenso eingeübt u.a. wie Projektstrukturpläne, agile Tools aus Kanban und Scrum sowie die Eisenhower-Matrix. Kursinhalte: Einführung in gängige Projektmanagementmethoden für ein smartes Handeln im Projektalltag.

FK5.869 Dr. Dirk Tröndle
13.11.24, 4 UStd.
Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 16,04 (erm: € 10,52)

M(I)NT: MATHE - ASTRONOMIE

MINT ohne Informatik. Hier finden Sie Kurse zu Mathematik und Naturwissenschaften, von der Prüfungsvorbereitung über Statistik ins Weltall. Ein Bereich, den wir noch erweitern möchten.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Tomas Mangoldt ist Physiker im Bereich der Weltraumwissenschaft, hat lange am Deutsche Zentrum für Luft und Raumfahrt (DLR) gearbeitet und ist nun aktiver Rentner. Seine Leidenschaft gilt den Weltraumwissenschaften, sein Wissen hat er immer gerne geteilt, früher mit Studierenden, heute an der VHS.

Astrophysik - Schnupperkurs am Abend

Wir werden über die Geschichte der Astronomie sprechen, über Teleskope (und was ich beim Bau/Kauf eigener Geräte beachten sollte), über aktuelle Projekte im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt wie Erdbeobachtung, Grace-FO oder Gloria. Und natürlich geht es auch um unser Sonnensystem, die Milchstraße, um Kometen und schwarze Löcher und die Frage, warum (oder ob?) wir alleine im Weltall sind. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

FK5.901 Thomas Mangoldt
8.10.-19.11.24, 24 UStd.
8x Di 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 78,24 (erm: € 45,12)

Einführung in die Beschreibende Statistik

Ich glaube nur der Statistik, die ich selbst gefälscht habe!

Sie wollen in Vorbereitung auf ein (Fach-)Abitur oder Studium Ihre mathematischen Kenntnisse auffrischen und festigen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Statistische Erhebungen liefern Daten, die benötigt werden, um politische, gesellschaftliche, wirtschaftliche oder wissenschaftliche Vorgänge besser beurteilen und steuern zu können. Mit Statistiken lassen sich Entscheidungen begründen und Thesen untermauern oder erschüttern. Die Beschreibende Statistik geht vor allem der Frage nach, Wie werden Daten geordnet, damit ihre

entscheidenden Strukturen klar erkennbar werden, und wie kann man diese Daten grafisch darstellen?

Teilnahmevoraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten mindestens die 9. Klasse einer Oberschule erfolgreich absolviert haben. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.906 Erika Ritter
10.2.-7.4.25, 24 UStd.
 8x Mo 18-20.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 78,24 (erm: € 45,12)

MSA Prüfungs-Training Mathematik Vorbereitungskurs - Für eine erfolgreiche MSA-Prüfung in Mathe

Letzte Chance zum Wiederholen, Üben und Anwenden kurz vor der Prüfung. Der Kurs ist für alle, die in Kürze ihre schriftliche MSA-Prüfung ablegen wollen. Ziel ist, alle fit für die Prüfung zu machen. Im Kurs konzentrieren wir uns darum auf Wunsch-Themen. Inhalte: Prozent- und Zinsrechnung, Termumformung und Gleichungslehre, einschließlich Grundlagen der Bruchrechnung, Funktionen, insbesondere lineare, quadratische, Potenz-, Wurzel- und Exponentialfunktionen, Flächenberechnung mit Schwerpunkt Dreiecksberechnung, insbesondere Anwendung des Satzes des Pythagoras, Winkelberechnung u.a. mit Hilfe trigonometrischer Beziehungen, aber auch

Vierecks- und Kreisberechnung, Körperberechnung (Volumen, Mantel- und Oberflächeninhalt) einschließlich Berechnung zusammengesetzter Körper, Stochastik.

Das Training findet an 5 Tagen in den Osterferien statt, je 5 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten pro Tag. Alle, die sich kurz vor der Prüfung mit diesem Intensivkurs auf den MSA vorbereiten wollen, sind eingeladen. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung, Grundkenntnisse zu den o. g. Themen

FK5.914 Erika Ritter
15.-24.4.25, 25 UStd.
 Di/Mi/Do, Mi/Do 9.30-13.45 Uhr
 (in den Osterferien)
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 63,00 (erm: € 33,00)

GRUNDBILDUNG - GRUNDLAGEN

Grundlagen für Ihre Bildung: Lesen, Schreiben, Rechnen.

Wir passen unsere Grundbildung laufend an Ihre Bedarfe an. Schauen Sie online nach Aktualisierungen.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Sophia, geboren 1990, ist Lehrerin in Berlin. Mit umfangreicher Erfahrung im Unterrichten von Deutsch und Englisch an einer ISS, legt sie großen Wert auf die Integration digitaler Technologien im Bildungsbereich. Freude und Spaß am Lernen dürfen bei ihr niemals zu kurz kommen. In ihrer Freizeit erkundet sie gerne neue Orte auf Reisen.

Lesen und Schreiben lernen

Willkommen im Lesen und Schreiben Kurs! Hier lernen wir zusammen, wie man Wörter und Buchstaben erkennt und schreibt. Wir gehen langsam vor und üben viel, damit Du Fortschritte machen kannst. Zusammen werden wir lernen, wie man kleine Sätze liest und schreibt, damit Du besser im Alltag zurechtkommst. Wir führen den Kurs nach den Herbstferien 2024 und im nächsten Jahr weiter.

FK5.951 Sophia Wöpke
24.9.-15.10.24, 12 UStd.
 4x Di 18-20.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 3,00

Rechnen lernen

Rabattaktionen, Prozente auf Sparguthaben (Zinsen) oder Skonto bekommen - aber Sie wissen nicht, was das wirklich bedeutet? Das können wir ändern. Dieser Kurs führt Sie in die Geheimnisse der Prozent- und Zinsrechnung ein und vermittelt Ihnen eine Vorstellung davon, wie solche Angaben einzuordnen sind und was unter dem Strich für Sie herauskommt.

FK5.961 Erika Ritter
9.9.-11.11.24, 27 UStd.
 9x Mo 17-19.30 Uhr (2.10. frei)
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 11,10



BILDUNGSZEIT - IHR GUTES RECHT!

Arbeitnehmer*innen in Berlin haben das Recht auf 5 Tage bezahlte Bildungszeit im Jahr (ehemals „Bildungsurlaub“). Die Bildungszeit kann für den Besuch anerkannter politischer oder beruflicher Bildungsveranstaltungen genutzt werden oder um Kompetenzen für ein Ehrenamt zu erwerben.

- Nehmen Sie sich Ihren Freiraum und bilden sich abseits vom Arbeitsstress lebenslang weiter.
- Erlernen Sie neue Kenntnisse und Fähigkeiten.
- Erweitern Sie Ihre beruflichen, politischen und sozialen Kompetenzen.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie alle Bildungszeit-Kurse der VHS Friedrichshain-Kreuzberg, die unter der Woche (tagsüber) stattfinden. Es ist möglich, Freistellungen für Wochenendkurse zu beantragen, wenn Sie am Wochenende arbeiten. Die Kurse müssen auch in diesem Fall den Rahmenbedingungen für Bildungszeitkurse entsprechen. Individuelle Regelungen können in Absprache mit Ihrer arbeitgebenden Instanz getroffen werden. Die Bildungszeit-Kurse sind offen für alle.

Was steht im Gesetz?

Was ist Bildungszeit?

Bildungszeit bezeichnet den Rechtsanspruch von Arbeitnehmer*innen auf bezahlte Freistellung von der Arbeit für die Teilnahme an Veranstaltungen der beruflichen Weiterbildung, der politischen Bildung bzw. zum Kompetenzerwerb für ein Ehrenamt. Der Kurs sollte mindestens sechs Unterrichtseinheiten täglich umfassen. Rechtsgrundlage ist das Berliner Bildungszeitgesetz (BiZeitG) vom 5. Juli 2021.

Wenn Sie an einer Bildungszeitveranstaltung bei uns teilnehmen möchten, melden Sie sich rechtzeitig an. Spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn sollten Sie die Freistellung bei Ihrer arbeitgebenden Instanz beantragen. Dazu legen Sie Ihre Anmeldung und die von der Volkshochschule ausgestellte Bescheinigung vor. Die arbeitgebende Instanz kann die Freistellung für den beantragten Zeitraum nur unter Angabe zwingender betrieblicher Gründe ablehnen. Beschäftigten dürfen daraus keine Nachteile entstehen. Nach dem Besuch der Veranstaltung ist auf Verlangen der arbeitgebenden Instanz die Teilnahmebescheinigung der VHS vorzulegen.

Wer hat Anspruch?

Einen Rechtsanspruch haben alle Berliner Arbeitnehmer*innen und Auszubildende, unabhängig vom Lebensalter. Für Beamt*innen gelten die entsprechenden Sonderurlaubsregelungen des Bundes bzw. des Lands Berlin.

Wie viel Bildungszeit gibt es?

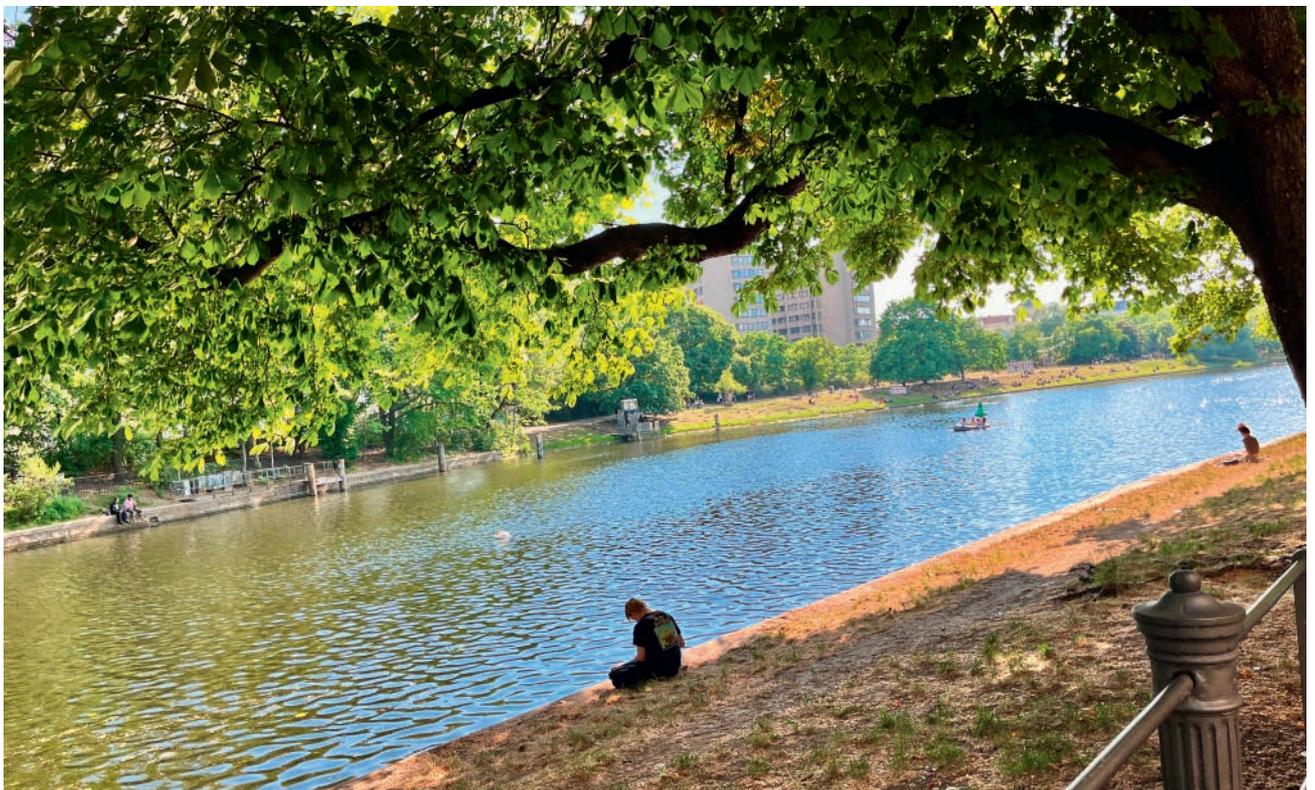
Die Bildungszeit beträgt bei Vollzeitbeschäftigung 5 Arbeitstage pro Jahr bzw. 10 Tage innerhalb von zwei aufeinander folgenden Kalenderjahren. Im Vorgriff auf die Bildungszeit im folgenden Kalenderjahr kann eine Zusammenlegung des Anspruchs auf zehn Arbeitstage erfolgen. Bei Teilzeitbeschäftigung reduziert sich der Anspruch. Nicht in Anspruch genommene Bildungszeit aus vergangenen Jahren verfällt.

Wofür kann die Freistellung erfolgen?

Bildungszeit kann von Arbeitnehmer*innen für eine anerkannte Bildungsveranstaltung der beruflichen Weiterbildung und/oder politischen Bildung und/oder zum Kompetenzerwerb im Ehrenamt gewährt werden.

Wie wird der Anspruch geltend gemacht?

Bildungszeit wird bei der arbeitgebenden Instanz beantragt. Inanspruchnahme und Zeitpunkt der Bildungszeit sind dem Arbeitgeber so früh wie möglich, mindestens jedoch 6 Wochen vor Beginn der Bildungsmaßnahme mitzuteilen. Der arbeitgebende Instanz ist die Bestätigung der Einrichtung sowie die Anmeldung zur Bildungsveranstaltung bzw. der Anerkennungsbescheid der zuständigen Senatsverwaltung vorzulegen. (Kurse der Beruflichen und Politischen (Weiter-)Bildung gelten als anerkannt: Berliner Bildungszeitgesetzes (BiZeitG) vom 5. Juli 2021, § 10, Abschnitt 5/6)



BILDUNGSZEIT AN IHRER VHS FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
August			
Häkeln in der Gestaltungslehre (Kompaktkurs)	FK2.852	05.08.2024	09.08.2024
Train the Trainer - Grundausbildung	FK5.111	12.08.2024	16.08.2024
Stressabbau und Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag durch Yoga	FK3.269	19.08.2024	23.08.2024
Programmieren mit Python - Grundlagen	FK5.751	26.08.2024	30.08.2024
Menschenbilder - Das Porträt (Kompaktkurs)	FK2.215	26.08.2024	30.08.2024
Japanisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.J105	26.08.2024	30.08.2024
Improvisationstheater: Leap Forward - Mit beherzten Schritten nach vorn	FK1.355	26.08.2024	30.08.2024
ChatGPT und andere Künstliche Intelligenz	FK5.731	29.08.2024	29.08.2024
ChatGPT II - 'OhBot OhBot OhBot' - mein eigenes ChatGPT	FK5.737	30.08.2024	30.08.2024
September			
Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Cloud	FK5.621	02.09.2024	06.09.2024
Die Kunst der Überzeugung: Wissenschaftsbasierte Strategien für wirkungsvolle Präsentationen	FK5.067	03.09.2024	05.09.2024
Ruhige Yogastile gegen Stress im Alltag	FK3.267	04.09.2024	06.09.2024
Instagram-Marketing - Intensivkurs	FK5.579	05.09.2024	06.09.2024
Scrum anwenden	FK5.351	07.09.2024	21.09.2024
Transaktionsanalyse - ein Konzept in der Praxis: Persönlichkeit, Kommunikation, Beziehung	FK5.135	09.09.2024	13.09.2024
Digitale Fotografie 1 - Gestaltungsebene Kamera (Kompaktkurs)	FK2.099	09.09.2024	13.09.2024
In 30 Stunden zur fertigen Website	FK5.713	09.09.2024	13.09.2024
Hauptstadt ArchitekTOURen - Architekturfotografie (Kompaktkurs)	FK2.255	09.09.2024	13.09.2024
Analoge Fotografie 1 - Grundkurs (Kompaktkurs)	FK2.015	16.09.2024	20.09.2024
Aufgabenorganisation für kreative Köpfe mit agilen Methoden	FK5.221	16.09.2024	20.09.2024
Canva zur Erstellung von Unterrichtsmaterial	FK5.635	18.09.2024	20.09.2024
Mit Basischer Ernährung, FlowYoga und Meditation zu positiver Lebensenergie	FK3.273	22.09.2024	25.09.2024
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.753	23.09.2024	27.09.2024
Systemische Konfliktbearbeitung (Onlinekurs)	FK5.161	23.09.2024	24.09.2024
Vom Teammitglied zur Führungskraft	FK5.289	23.09.2024	25.09.2024
Social Media Marketing	FK5.585	23.09.2024	25.09.2024
Canva für den Einstieg	FK5.631	26.09.2024	27.09.2024
Verhandeln, Diskutieren, Argumentieren - Gesprächsführung	FK5.071	26.09.2024	27.09.2024
ChatGPT UND Midjourney - Künstliche Intelligenz im gemeinsamen Einsatz	FK5.745	28.09.2024	29.09.2024
Die Sprache der Giraffen (Onlinekurs)	FK5.081	27.09.2024	30.09.2024
Gewaltfreie Kommunikation - Übung macht Meisterschaft (Onlinekurs)	FK5.083	30.09.2024	02.10.2024
Oktober			
Kanban zur Optimierung von Arbeitsabläufen	FK5.313	05.10.2024	05.10.2024
Europas AI Act	FK5.725	07.10.2024	08.10.2024
Französisch A2/B1 - Cours intensif à l'aide de la simulation globale - Intensivkurs Teil 2	FK4.F251	07.10.2024	11.10.2024
Agile Strategieentwicklung	FK5.317	07.10.2024	08.10.2024
Personalentwicklung heute	FK5.309	07.10.2024	11.10.2024
Yoga als Form des Selbstcoaching bei Stress	FK3.275	09.10.2024	11.10.2024
Systemische Aufstellungsmethoden in der Beratung	FK5.147	10.10.2024	11.10.2024
Podcast starten auf die Schnelle mit der App Spotify for Podcasters - Sommer Tec-Quickie	FK5.571	11.10.2024	11.10.2024
ChatGPT und andere Künstliche Intelligenz	FK5.733	12.10.2024	12.10.2024
Programmieren mit C# - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.765	14.10.2024	18.10.2024

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
Psychologisches Wissen in Alltag und Beruf nutzen	FK5.131	14.10.2024	16.10.2024
Finanzbuchführung DATEV pro	FK5.467	14.10.2024	18.10.2024
Nachhaltigkeit/Corporate Social Responsibility (CSR)	FK5.335	15.10.2024	15.10.2024
Design Thinking Workshop	FK5.263	16.10.2024	18.10.2024
Finde deinen Weg. Stärken - Ziele - Visionen	FK5.231	21.10.2024	23.10.2024
Spanisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.S115	21.10.2024	25.10.2024
Chinesisch A1.1 Plus für Alltag und Beruf	FK4.C105	21.10.2024	25.10.2024
Midjourney & Co.	FK5.611	24.10.2024	25.10.2024
Gesund arbeiten - vital im Job	FK5.213	28.10.2024	30.10.2024
Presenting in English	FK5.065	28.10.2024	01.11.2024
Lösungskraft Resilienz	FK5.207	31.10.2024	01.11.2024
November			
Systemisches Handwerkszeug für die Beratung - Grundlagen	FK5.145	04.11.2024	07.11.2024
Kreativitäts-Booster Gedächtnistraining mit mnemo-art®	FK5.261	04.11.2024	08.11.2024
WordPress Grundlagen	FK5.709	04.11.2024	06.11.2024
Digitaler Videoschnitt mit der Adobe Creative Cloud	FK5.681	04.11.2024	08.11.2024
Wissensmanagement	FK5.315	08.11.2024	08.11.2024
Erfolgreiche Teams durch den Schlüssel der Psychologischen Sicherheit	FK5.295	08.11.2024	08.11.2024
Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Kompaktkurs	FK5.773	11.11.2024	15.11.2024
New Work gestalten mit agilen Methoden	FK5.105	11.11.2024	15.11.2024
Grundlagen der Organisationsentwicklung	FK5.305	11.11.2024	13.11.2024
Lösungsorientierte Beratung nach Bamberger (Onlinekurs)	FK5.141	11.11.2024	13.11.2024
SEO Grundkurs	FK5.593	13.11.2024	14.11.2024
Projektmanagement - Methodische Grundlagen	FK5.343	14.11.2024	15.11.2024
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.755	18.11.2024	22.11.2024
Speaker, Rednerin, Präsentation: Schauspiel und Kommunikation für den erfolgreichen Auftritt	FK5.063	18.11.2024	21.11.2024
Audio-Podcasts und Hörbeiträge für Ihre Öffentlichkeitsarbeit	FK5.573	18.11.2024	22.11.2024
Selbst-Coaching	FK5.229	18.11.2024	20.11.2024
Laterale Führung	FK5.297	18.11.2024	20.12.2024
Ruhige Yogastile gegen Stress im Alltag	FK3.265	20.11.2024	22.11.2024
Einführung in die Unternehmensdemokratie	FK5.329	21.11.2024	22.11.2024
Objectives and Key Results - New Work Skills	FK5.321	22.11.2024	22.11.2024
Adobe InDesign - kompakt mit der Adobe Creative Cloud	FK5.641	25.11.2024	29.11.2024
Planspiele als Methode der Bildungsarbeit	FK5.125	25.11.2024	27.11.2024
Moderation - Zusammenarbeit effektiv gestalten!	FK5.087	25.11.2024	27.11.2024
Online Shop mit Wordpress & Woocommerce - Wochenendkurs	FK5.723	25.11.2024	26.11.2024
Flourierende Teams durch regeneratives Arbeiten	FK5.217	28.11.2024	29.11.2024
Systemische Konfliktbearbeitung	FK5.163	28.11.2024	29.11.2024
ChatGPT und andere Künstliche Intelligenz	FK5.735	28.11.2024	28.11.2024
ChatGPT II - 'OhBot OhBot OhBot' - mein eigenes ChatGPT	FK5.739	29.11.2024	29.11.2024
Dezember			
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.757	02.12.2024	06.12.2024
(Selbst-)Führung: Kommunikation + Beziehungen erfolgreich gestalten mit der Statuslehre	FK5.137	02.12.2024	04.12.2024
Finanzbuchführung (3) Lexware (Xpert Business)	FK5.471	02.12.2024	06.12.2024
Systemisches Training I - Grundlagen (Blended Learning)	FK5.121	02.12.2024	06.12.2024
Canva für den Einstieg (Onlinekurs)	FK5.633	04.12.2024	06.12.2024
Was ist KI?	FK5.727	05.12.2024	06.12.2024

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
Digitale Fotografie 1 - Gestaltungsebene Kamera (Kompaktkurs)	FK2.109	09.12.2024	13.12.2024
Gesundheit und seelisches Wohlbefinden im Beruf	FK3.261	09.12.2024	11.12.2024
Projektmanagement in der Praxis	FK5.347	09.12.2024	13.12.2024
Kreatives Schreiben - professionell texten	FK5.525	09.12.2024	13.12.2024
Grundlagen der Wahrheitsfindung	FK5.509	09.12.2024	09.12.2024
Moderne Webseiten mit HTML5 und CSS	FK5.703	09.12.2024	13.12.2024
Fact-Checking - Fake News entlarven	FK5.511	10.12.2024	10.12.2024
Mit OSINT gegen Falschmeldungen & Desinformation	FK5.513	11.12.2024	12.12.2024
Erfolgskontrolle bei gemeinnützigen Vereinen und Stiftungen	FK5.341	11.12.2024	12.12.2024
Vom Bezirk bis zur EU	FK1.171	11.12.2024	13.12.2024
Systemisches Coaching (Onlinekurs)	FK5.183	16.12.2024	18.12.2024
Mediengestaltung kompakt mit der Affinity Suite	FK5.625	16.12.2024	20.12.2024
Erfolgreiches Changemanagement in der Praxis	FK5.311	16.12.2024	17.12.2024
Januar			
Tastaturschreiben	FK5.500	06.01.2025	10.01.2025
Führung von Vereinen und Stiftungen	FK5.338	09.01.2025	10.01.2025
Gesund arbeiten - vital im Job	FK5.214	13.01.2025	15.01.2025
Train the Trainer - Grundausbildung	FK5.112	13.01.2025	17.01.2025
Lösungskraft Resilienz	FK5.208	16.01.2025	17.01.2025
ChatGPT und andere Künstliche Intelligenz	FK5.732	18.01.2025	18.01.2025
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.752	20.01.2025	24.01.2025
PHP I - Ihre Programmiersprache zur Erstellung von Webseiten (Onlinekurs)	FK5.706	20.01.2025	24.01.2025
Yoga: körperliche Praxis, Hintergründe und Methoden	FK3.272	22.01.2025	24.01.2025
Nachhaltigkeit/Corporate Social Responsibility (CSR)	FK5.336	23.01.2025	23.01.2025
Leichte Sprache	FK5.508	27.01.2025	27.01.2025
Konfliktklärung in Gruppen und Projektteams (Onlinekurs)	FK5.166	27.01.2025	28.01.2025
Finde deinen Weg. Stärken - Ziele - Visionen	FK5.232	27.01.2025	29.01.2025
Vom Teammitglied zur Führungskraft (Onlinekurs)	FK5.292	27.01.2025	29.01.2025
Projektmanagement - Methodische Grundlagen	FK5.344	28.01.2025	29.01.2025
Podcast starten auf die Schnelle mit der App Spotify for Podcasters - Sommer Tec-Quickie	FK5.572	31.01.2025	31.01.2025
Februar			
Französisch A1.1 für Alltag, Beruf und Schule	FK4.F114	03.02.2025	07.02.2025
Polnisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.P112	03.02.2025	07.02.2025
Analoge Fotografie 1 - Grundkurs (Kompaktkurs)	FK2.024	03.02.2025	07.02.2025
Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Cloud	FK5.622	03.02.2025	07.02.2025
Finanzbuchführung (1 + 2) (Xpert Business)	FK5.464	03.02.2025	14.02.2025
Aufgabenorganisation für kreative Köpfe mit agilen Methoden	FK5.222	03.02.2025	07.02.2025
Spanisch A2 Auffrischung	FK4.S244	03.02.2025	07.02.2025
Erzählen lernen für den Beruf	FK1.606	03.02.2025	07.02.2025
Improvisationstheater: Leap Forward - Mit beherzten Schritten nach vorn	FK1.356	03.02.2025	07.02.2025
Ojectives and Key Results - New Work Skills	FK5.322	10.02.2025	10.02.2025
Psychologisches Wissen in Alltag und Beruf nutzen	FK5.132	12.02.2025	14.02.2025
Canva für den Einstieg (Onlinekurs)	FK5.632	12.02.2025	14.02.2025
Social-Media-Automatisierung mit SM-Tools und künstlicher Intelligenz	FK5.588	13.02.2025	14.02.2025
Programmieren mit Java - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.762	17.02.2025	21.02.2025
Design Thinking Workshop	FK5.264	19.02.2025	21.02.2025
Zugehörigkeit -Neu Denken! (Onlinekurs)	FK5.332	19.02.2025	21.02.2025
Stilberatung für Beruf und Alltag	FK5.254	20.02.2025	21.02.2025

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
Scrum anwenden	FK5.352	22.02.2025	01.03.2025
Fotografie 3 - Formale Bildgestaltung und fotografische Konzeptionen (Kompaktkurs)	FK2.182	24.02.2025	28.02.2025
Finanzbuchführung DATEV pro	FK5.468	24.02.2025	28.02.2025
Systemische Aufstellungsmethoden in der Beratung	FK5.148	27.02.2025	28.02.2025
März			
Flourierende Teams durch regeneratives Arbeiten	FK5.218	03.03.2025	04.03.2025
Presenting in English	FK5.066	03.03.2025	07.03.2025
Die Sprache der Giraffen (Onlinekurs)	FK5.082	06.03.2025	06.03.2025
Speaker, Rednerin, Präsentation: Schauspiel und Kommunikation für den erfolgreichen Auftritt	FK5.064	10.03.2025	13.03.2025
Deine Gründungsidee finden und fördern lassen	FK5.390	10.03.2025	14.03.2025
In 30 Stunden zur fertigen Website	FK5.714	10.03.2025	14.03.2025
Social Media Marketing	FK5.586	10.03.2025	12.03.2025
Canva für Fortgeschrittene	FK5.636	10.03.2025	12.03.2025
Ruhige Yogastile gegen Stress im Alltag	FK3.266	12.03.2025	14.03.2025
Personalentwicklung heute	FK5.310	17.03.2025	21.03.2025
Selbst-Coaching	FK5.230	17.03.2025	19.03.2025
ChatGPT und andere Künstliche Intelligenz	FK5.734	17.03.2025	17.03.2025
ChatGPT II - 'OhBot OhBot OhBot' - mein eigenes ChatGPT	FK5.738	18.03.2025	18.03.2025
SEO-optimiertes Schreiben	FK5.592	20.03.2025	21.03.2025
Audio-Podcasts und Hörbeiträge für Ihre Öffentlichkeitsarbeit - am Wochenende	FK5.574	21.03.2025	23.03.2025
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.754	24.03.2025	28.03.2025
New Work gestalten mit agilen Methoden	FK5.106	24.03.2025	28.03.2025
Digitaler Videoschnitt mit der Adobe Creative Cloud	FK5.682	24.03.2025	28.03.2025
Das Cynefin-Modell	FK5.320	28.03.2025	28.03.2025
Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Kompaktkurs	FK5.774	31.03.2025	04.04.2025
Train the Trainer - Grundausbildung	FK5.114	31.03.2025	04.04.2025
Projektmanagement in der Praxis	FK5.348	31.03.2025	04.04.2025
Türkisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.T112	31.03.2025	04.04.2025
Griechisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.G100	31.03.2025	04.04.2025
WordPress für Fortgeschrittene	FK5.712	31.03.2025	02.04.2025
Instagram-Marketing - Intensivkurs	FK5.580	31.03.2025	01.04.2025
April			
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.756	07.04.2025	11.04.2025
Gesundheit und seelisches Wohlbefinden im Beruf	FK3.262	07.04.2025	09.04.2025
Analoge Fotografie 2 - Arbeiten im Fotolabor (Kompaktkurs)	FK2.052	07.04.2025	11.04.2025
Wordpress Security - Wie sichern Sie Ihre Website gegen Hacker?	FK5.720	07.04.2025	08.04.2025
Russisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.R100	07.04.2025	11.04.2025
Spanisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.S116	07.04.2025	11.04.2025
Digitale Fotografie 2 - Bildbearbeitung mit Photoshop (Kompaktkurs)	FK2.158	07.04.2025	11.04.2025
Agile Strategieentwicklung	FK5.318	08.04.2025	09.04.2025
Umkämpfte Erinnerungskultur	FK1.172	09.04.2025	11.04.2025
Wie verändert KI Demokratie und Kapitalismus?	FK5.728	10.04.2025	11.04.2025
Verhandeln, Diskutieren, Argumentieren - Gesprächsführung	FK5.072	10.04.2025	11.04.2025
Affinity Publisher - kompakt	FK5.646	14.04.2025	18.04.2025
Häkeln in der Gestaltungslehre (Kompaktkurs)	FK2.836	21.04.2025	25.04.2025
Stressabbau und Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag durch Yoga	FK3.270	22.04.2025	25.04.2025
Comedy Acting	FK1.520	26.04.2025	30.04.2025

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
Wissensmanagement	FK5.316	28.04.2025	28.04.2025
Vom Teammitglied zur Führungskraft	FK5.294	28.04.2025	30.04.2025
Tetralemma - Entscheidungsprozesse strukturieren	FK5.266	30.04.2025	30.04.2025
Mai			
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.758	05.05.2025	09.05.2025
Erfolgreiches Changemanagement in der Praxis	FK5.312	05.05.2025	06.05.2025
Sachbücher schreiben - Autorin/Autor werden	FK5.528	05.05.2025	09.05.2025
Positives Denken für mehr Kraft in Alltag und Beruf	FK3.630	05.05.2025	07.05.2025
Kommt da nicht ein Komma hin?	FK5.504	05.05.2025	05.05.2025
Moderne Webseiten mit HTML5 und CSS	FK5.704	05.05.2025	09.05.2025
Grundlagen der Organisationsentwicklung	FK5.306	05.05.2025	07.05.2025
Wie schreibt man heute? - Zeitgemäße Korrespondenz	FK5.506	06.05.2025	06.05.2025
Online Shop mit Wordpress & Woocommerce - Wochenendkurs	FK5.724	10.05.2025	11.05.2025
Mediengestaltung mit Open Source - Digital und Print	FK5.618	12.05.2025	14.05.2025
Nachhaltigkeit, Klimaschutz und moderne Landwirtschaft	FK3.886	12.05.2025	14.05.2025
Moderation - Zusammenarbeit effektiv gestalten!	FK5.088	12.05.2025	14.05.2025
Englisch A2 für den Beruf	FK4.E220	12.05.2025	16.05.2025
Transaktionsanalyse - ein Konzept in der Praxis: Persönlichkeit, Kommunikation, Beziehung	FK5.136	12.05.2025	16.05.2025
Gewaltfreie Kommunikation - Übung macht Meisterschaft (Onlinekurs)	FK5.084	14.05.2025	16.05.2025
Gesund arbeiten - vital im Job	FK5.216	19.05.2025	21.05.2025
Midjourney & Co.	FK5.614	19.05.2025	20.05.2025
Projektmanagement - Methodische Grundlagen	FK5.346	19.05.2025	20.05.2025
Der Konsent - Entscheidungsfindung in Gruppen	FK5.094	21.05.2025	21.05.2025
Lösungskraft Resilienz	FK5.210	22.05.2025	23.05.2025
ChatGPT und andere Künstliche Intelligenz	FK5.736	24.05.2025	24.05.2025
ChatGPT II - 'OhBot OhBot OhBot' - mein eigenes ChatGPT	FK5.740	25.05.2025	25.05.2025
SEO Grundkurs	FK5.594	26.05.2025	27.05.2025
SEO - Suchmaschinenoptimierung Mittelstufe	FK5.596	28.05.2025	28.05.2025
Juni			
Planspiele als Methode der Bildungsarbeit	FK5.126	02.06.2025	04.06.2025
Englisch B2 für den Beruf	FK4.E400	02.06.2025	06.06.2025
Laterale Führung	FK5.298	02.06.2025	13.06.2025
Bilanzierung (Xpert Business)	FK5.476	04.06.2025	13.06.2025
Canva für den Einstieg	FK5.634	05.06.2025	06.06.2025
Kanban zur Optimierung von Arbeitsabläufen	FK5.314	14.06.2025	14.06.2025
Programmieren mit Python - Grundlagen	FK5.760	16.06.2025	20.06.2025
Systemisches Handwerkszeug für die Beratung - Grundlagen	FK5.146	16.06.2025	19.06.2025
In 30 Stunden zur fertigen Website	FK5.716	16.06.2025	20.06.2025
Systemisches Training II - Aufbaukurs für Fortgeschrittene	FK5.122	16.06.2025	20.06.2025
DATEV Xpert - Personal, Lohn- und Gehalt	FK5.490	23.06.2025	27.06.2025
Programmieren mit C# - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.766	23.06.2025	27.06.2025
Psychologisches Wissen in Alltag und Beruf nutzen	FK5.134	23.06.2025	25.06.2025
Audio-Podcasts und Hörbeiträge für Ihre Öffentlichkeitsarbeit	FK5.576	23.06.2025	27.06.2025
Geschicktes Verhandeln im Beruf und Arbeitsleben	FK5.074	26.06.2025	27.06.2025
Finanzbuchführung (1 + 2) (Xpert Business)	FK5.466	30.06.2025	11.07.2025
Training für SAP R/3 Rel. 4.6 - Finanzbuchhaltung/Logistik	FK5.492	30.06.2025	04.07.2025
Französisch B1.1 für Alltag, Beruf und Schule	FK4.F310	30.06.2025	04.07.2025
Systemische Konfliktbearbeitung	FK5.162	30.06.2025	01.07.2025

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
Juli			
Wirkungsvoll Steuern: Grundlagen und Praxis des wirkungsorientierten Projektmanagements	FK5.350	03.07.2025	04.07.2025
Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Cloud	FK5.624	07.07.2025	11.07.2025
Gesundheit und seelisches Wohlbefinden im Beruf	FK3.264	07.07.2025	09.07.2025
Französisch A1.1 für Alltag, Beruf und Schule	FK4.F108	07.07.2025	11.07.2025
Türkisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.T114	07.07.2025	11.07.2025
Italienisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.I118	07.07.2025	11.07.2025
Aktives Gesundheitsmanagement	FK3.490	14.07.2025	18.07.2025
Lohn und Gehalt (3) Lexware (Xpert Business)	FK5.486	14.07.2025	18.07.2025
Grundlagen der Wahrheitsfindung	FK5.510	14.07.2025	14.07.2025
Digitale Fotografie 1 - Gestaltungsebene Kamera (Kompaktkurs)	FK2.136	14.07.2025	18.07.2025
Fact-Checking - Fake News entlarven	FK5.512	15.07.2025	15.07.2025
Mit OSINT gegen Falschmeldungen & Desinformation	FK5.514	16.07.2025	17.07.2025
Finanzbuchführung mit Datev (Xpert Business)	FK5.470	21.07.2025	25.07.2025
Haltung finden im Beruf und Alltag- Flow Yoga zur Stressreduktion und für mehr Energie	FK3.274	21.07.2025	25.07.2025
Spanisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.S118	21.07.2025	25.07.2025
Spanisch B2 für Alltag und Beruf (Onlinekurs)	FK4.S400	21.07.2025	25.07.2025
Digitale Fotografie 2 - Bildbearbeitung mit Photoshop (Kompaktkurs)	FK2.162	21.07.2025	25.07.2025
Analoge Fotografie 1 - Grundkurs (Kompaktkurs)	FK2.036	21.07.2025	25.07.2025
ChatGPT UND Midjourney - Künstliche Intelligenz im gemeinsamen Einsatz	FK5.746	24.07.2025	25.07.2025
Einführung Dokumentarfilm - Sommerworkshop	FK5.676	29.07.2025	31.07.2025

EINFACH FÜR DICH.

Mehr Infos: 

PSST!
Eintritt frei
für alle unter
18 Jahren.


Deutsches
Technik
museum

www.technikmuseum.berlin

SDTB/ Foto: Erner Hijano

DIGITALE BILDUNG



© Oliver S. Scholten

VHS @ HOME: DIGITALE LERNANGEBOTE IHRER VHS

Digitale Technologien eröffnen neue Zugänge zum Lernen und somit neue Möglichkeiten für die Erwachsenenbildung. Digitales Lernen ist nicht reduziert auf EDV-Kurse oder Software-Schulungen, sondern funktioniert auch bei Fitness und Fotografie, in Koch- und Kreativkursen und natürlich beim Sprachenlernen.

Ob analog oder digital, off- oder online, real oder virtuell, das Angebot unserer Volkshochschule ist sehr vielfältig und reicht von klassischen Präsenzkursen mit digitalen Elementen über Blended Learning bis hin zu reinen Onlinekursen. Sollten Sie sich nun fragen: Was heißt das? Worin unterscheiden sich diese Kurse? Ist auch etwas Passendes für mich dabei und wie kann ich teilnehmen?

Für den optimalen Durchblick im digitalen Begriffsdschungel hier ein Überblick über unsere Kursformate:

Onlinekurse:

So fern – und doch so nah!

Ein Onlinekurs findet ausschließlich über das Internet statt. Sie lernen bequem am Ort Ihrer Wahl – zu Hause, im Park oder im Büro. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Zugang zu einem Computer – PC, Laptop, Tablet oder auch Smartphone – und eine stabile und schnelle Internetverbindung. Sie treffen sich live zu festen Terminen mit Ihrer Kursgruppe und der Kursleitung in einer Videokonferenz. Räumliche Distanz schließt kommunikative Nähe nicht aus. Auch zwischen den Live-Sitzungen können Sie in Ihrem virtuellen Kursraum auf der Lernplattform vhs.cloud mit den anderen Teilnehmenden und Ihrer Kursleitung in Kontakt bleiben.

Blended-Learning-Kurse:

Die Mischung macht's!

Blended-Learning bezeichnet die Mischung aus Online- und Präsenzlehre, die Kombination von klassischen Präsenztreffen

an Ihrer Volkshochschule mit Onlinetreffen bzw. digitalen (Selbst-) Lernphasen. Blended-Learning verbindet die Vorteile beider Welten: Sie haben einerseits den persönlichen Kontakt und direkten Austausch mit der Kursgruppe vor Ort, andererseits können Sie den Lernstoff zu Hause selbstständig und bei individuellem Lerntempo erarbeiten oder bei Online-Live-Treffen mit der Gruppe vertiefen und anwenden.

Hybridkurse:

Getrennt und doch zusammen!

Der Kurs findet wie üblich vor Ort statt. Also ein Präsenzkurs? Nein, nicht ganz – denn der Kurs hat noch weitere Teilnehmende. Diese schalten sich von zu Hause aus online dazu. Präsenz-Teilnehmende und Online-Teilnehmende lernen zeitgleich an unterschiedlichen Orten. Alle Teilnehmenden können sich gegenseitig hören und sehen und miteinander interagieren.

Präsenzkurse:

Digital ist überall!

Digitale Medien und Werkzeuge begleiten Sie auch zunehmend in unseren Präsenzkursen: Kursleitende präsentieren Videofilme an interaktiven Tafeln, integrieren Lern-Apps in Ihren Unterricht oder hinterlegen Zusatzmaterialien und hilfreiche Links im virtuellen Kursraum in der vhs.cloud. Klassische Präsenzkurse lassen sich mit der vhs.cloud einfach um einzelne Online-Elemente ergänzen.

Lernplattform vhs.cloud:

Eher heiter als wolkig!

Sie haben einen Kurs gebucht, in dem die vhs.cloud genutzt wird? Hier erfahren Sie, was Sie erwartet:

Die vhs.cloud ist die kostenfreie und Datenschutzkonforme Lernplattform des Deutschen Volkshochschul Verbandes (DVV). Unsere Volkshochschule richtet für Sie

Koordination Digitale Bildung

Anja Heide

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1116

Wassertorstraße 4, Raum 205

☎ 90298-4636 (FA), 221955-25 (WT)

✉ anja.heide@ba-fk.berlin.de

virtuelle Kursräume in der vhs.cloud ein. Dabei kann es sich um Kurse handeln, die Präsenzkurse um Onlineangebote ergänzen oder auch um Kurse, die überwiegend oder ausschließlich online und per Videokonferenz durchgeführt werden. Sie können in dem vhs.cloud-Kursraum auf Kursmaterialien zugreifen und haben die Möglichkeit, Lerninhalte zu vertiefen. Sie können sich per Mail oder ‚Quickmessage‘ mit Ihren Mitlernenden austauschen, sich jederzeit über versäumte Inhalte informieren oder auch unkompliziert die Kursleitung kontaktieren.

Um zu Ihrem virtuellen Kursraum zu gelangen, müssen Sie sich vorab unter www.vhs.cloud in der vhs.cloud registrieren. Dann treten Sie mit Ihrem Kurscode, den Sie von uns erhalten haben, Ihrem virtuellen Kursraum bei. Der Kurscode hat das Format 123456@berlin.vhs.cloud. Bei Onlinekursen wird der Unterricht per Videokonferenz durchgeführt.

Wie genau Ihr Kurs ablaufen wird und welches Konferenzsystem in Ihrem Kurs genutzt wird, erfahren Sie in der jeweiligen Kursbeschreibung oder vor dem Kursstart per Mail.

Alle Anleitungen und Hilfestellungen zur vhs.cloud und den Videokonferenzsystemen sowie die technischen Anforderungen (Browser, Internet, Mikrofon, Kamera etc.) für die Teilnahme an Onlinekursen finden Sie auf unserer Homepage:



Techniktest – Vorbereitung ist alles!

Sie haben einen Online-Kurs gebucht und sind sich unsicher, ob mit der Verbindung und dem Konferenzsystem BigBlueButton in der vhs.cloud alles klappt? Dann sprechen Sie uns an. Gern gestalten wir gemeinsam mit Ihnen ein Techniktest.

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN KURSANMELDUNG

1. Information über die Erhebung personenbezogener Daten

Nachfolgend informieren wir Sie über die Erhebung personenbezogener Daten, wenn Sie sich zu einem Kurs oder einer Veranstaltung der Volkshochschule (VHS) Friedrichshain-Kreuzberg anmelden. Verantwortlich für die Erhebung gem. Art. 4 Abs. 7 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist die Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg, Frankfurter Allee 35/37, 10247 Berlin, als öffentliche Einrichtung des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin. Unseren Datenschutzbeauftragten Herrn Holger David erreichen Sie unter holger.david@ba-fk.berlin.de, Frankfurter Allee 35/37, 10247 Berlin.

2. Datenerhebung und -verwendung zur Vertragsabwicklung, bei Eröffnung eines Kundenkontos und sonstigen Anfragen

2.1. Wir erheben personenbezogene Daten, wenn Sie uns diese im Rahmen einer Kursanmeldung zukommen lassen. Pflichtfelder werden als solche (mit Sternchen) gekennzeichnet, da wir diese Daten zwingend zum Vertragsschluss und Vertragsabwicklung im Sinne des Art. 6 Abs. 1 lit.b sowie zur Eröffnung eines Kundenkontos benötigen. Welche Daten erhoben werden, ist aus dem Anmeldeformular ersichtlich. Hierzu gehören insbesondere Name, Adresse, Kommunikationsdaten und Ihre IBAN-Nummer, wenn Sie die Kursgebühr durch Lastschrift begleichen wollen. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um das Mindestalter für die Kursbuchung und Ihre Geschäftsfähigkeit beurteilen zu können. Ferner erheben wir das Alter aus unserem berechtigten Interesse Art. 6 Abs. 1 lit.f. zu statistischen Zwecken zur Verbesserung unseres Kursangebots sowie zur Identifikation der jeweiligen User im System. Für besondere Kurse, z.B. Integrationskurse können wir gesetzlich dazu verpflichtet sein, weitere persönliche Angaben zu erheben und zu verarbeiten. Dies ergibt sich aus dem jeweiligen Gesetz. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse (Art. 6 Abs. 1 lit.f), Sie bei Kursänderungen unmittelbar

kontaktieren zu können. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat (SEPA-Mandat) erteilen. In diesem Fall leiten wir Ihre Daten zum Einzug der Kursgebühr an unsere Bank/Sparkasse weiter. Ihre Kontodaten nutzen wir ggf. auch für die Erstattung etwaiger Guthaben.

2.2 Sollten Sie eine Ermäßigung der Kursgebühr beanspruchen, prüfen wir, ob die Voraussetzungen für die Ermäßigung tatsächlich vorliegen. Hierzu ist die Einreichung von entsprechenden Nachweisen notwendig. Bei Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, personenbezogene Daten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln.

2.3 Die von Ihnen in der Anmeldung abgegebenen Daten werden digitalisiert und in unserem Buchungssystem verarbeitet. Die hierfür verwendete Datenbank wird von der Geschäftsstelle VHS-IT betreut, die organisatorisch dem Servicezentrum der Berliner Volkshochschulen zugeordnet ist. Darüber hinaus nutzt die VHS die kommunale IT-Struktur der Stadt Berlin.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleitungen, Prüfungsinstitute, auftragsverarbeitende und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, insbesondere vertragliche Pflichten, gerichtliche Anordnungen etc.). Wir geben Ihren Namen an Kursleitungen zur Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Die Volkshochschulen führen gemäß § 123 Nr. 7 SchulG Berlin zum Zweck der Erfüllung ihrer Bildungsaufgabe eine gemeinsame Teilnehmenden-Datenbank,

um die bezirksübergreifende Teilnahme an Kursen zu ermöglichen und die Verwaltungsprozesse effizient zu gestalten.

4. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten gemäß der Landeshaushaltsordnung Berlin zwischen sechs und zehn Jahren aufbewahrt. Ihre Daten werden für andere Verwendung gesperrt, es sei denn es liegt eine anderweitige Berechtigung im Sinne des Art. 6 DSGVO z.B. eine Einwilligung vor. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

5. Ihre Rechte

5.1 Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an peter.lattermann@ba-fk.berlin.de. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.

5.2 Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu beschweren, z.B., wenn Sie davon ausgehen, dass diese ohne ausreichende rechtliche Grundlage erfolgt. Die für uns zuständige Aufsichtsbehörde ist die Berliner Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit, Friedrichstraße 219, 10969 Berlin, Telefon: 030/138 89-0, E-Mail: mailbox@datenschutz-berlin.de

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzbestimmungen der Berliner Volkshochschulen sind in unseren Lern- und Servicezentren Frankfurter Allee 37 und Wassertorstraße 4 einsehbar und werden auf Wunsch bei Anmeldung ausgehändigt.

Fassung vom 17.05.2023

Impressum

Herausgeber: Bezirksamt Friedrichshain Kreuzberg von Berlin, Volkshochschule, Juni 2024

Alle Angaben ohne Gewähr

Satz/Produktion/Web-Ausgabe: SRZ Berlin

Fotos: Ebba Dangschat, Oliver S. Scholten, Kerem Uzel, Studio 23

Druck: MÖLLER PRO MEDIA GmbH

Auflage: 5.500

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und ihrer Annahme durch die Volkshochschule zustande. Wird bei schriftlicher und fernmündlicher Anmeldung bzw. Anmeldung per E-Mail/online die Annahme von der Volkshochschule nicht ausdrücklich erklärt, kommt der Vertrag mit der Aushändigung der Anmeldebestätigung zustande. Nachträgliche Änderungen, insbesondere das nachträgliche Geltendmachen von Ermäßigungstatbeständen, kommen nicht in Betracht. Zum Beleg und als Quittung erhalten die Teilnehmenden bei der Anmeldung zu einer Veranstaltung (mit Ausnahme der Anmeldung zu Einzelberatungen, Einstufungstests und Präsentationen von Volkshochschularbeit) eine Anmeldebestätigung. Die Teilnahmeberechtigung an der Kinderbeaufsichtigung wird auf der Anmeldebestätigung nachgewiesen. Die Anmeldebestätigung ist nicht übertragbar. Die Verträge werden unter der Bedingung geschlossen, dass die im Volkshochschulprogramm veröffentlichte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird; dies gilt für abschlussbezogene Veranstaltungen mit mehr als einem Semester Dauer nur für das erste Semester.

2. Leistungsumfang und Teilnahmevoraussetzungen

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule (Ort, Zeit, Dauer, Kurssthema, Bildungsziel) ergibt sich aus der Beschreibung im Volkshochschulprogramm in der zum Zeitpunkt der Anmeldung bekannt gemachten und in den Geschäftsräumen ausgehängten bzw. ausgelegten und im Internet veröffentlichten Fassung. Die Volkshochschule kann die Teilnahme an einer Lehrveranstaltung von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen. Soweit möglich, wird über die erforderlichen Voraussetzungen im Volkshochschulprogramm und im Internet informiert.

3. Entgelte

Über die allgemeinen Regelungen zur Höhe der Entgelte und über die Ermäßigungsmöglichkeiten wird mit dem Volkshochschulprogramm und im Internet informiert. Die Gesamtkosten für jede Veranstaltung (für Vollzahlende und für Teilnehmende mit Anspruch auf Entgeltermäßigung) werden im Volkshochschulprogramm und im Internet ausgewiesen. Der Anspruch auf Entgeltermäßigung ist bei der Anmeldung durch Vorlage des erforderlichen gültigen Nachweises zu belegen. Eine nachträgliche Ermäßigung gebuchter Lehrveranstaltungen ist nicht möglich. Für bereits ermäßigte Veranstaltungen wird keine weitere individuelle Ermäßigung gewährt.

4. Zahlungsmodalitäten

Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung der im Programm ausgewiesenen Kosten vor Beginn der Veranstaltung bei der Volkshochschule. Barzahlung oder EC-Kartenzahlung erfolgt zum Zeitpunkt der Anmeldung und ist nur in den Geschäftsstellen der Volkshochschule möglich, die die Veranstaltung durchführt. Bei der Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird das Entgelt spätestens 14 Tage vor Kursbeginn abgebucht.

Kann eine Lastschrift wegen fehlerhafter Angaben der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden, mangelnder Kontendeckung oder wegen einer entgegenstehenden Anweisung der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden an ihre bzw. seine Bank nicht eingelöst werden, so hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die entstehenden Kosten zu tragen. Die Volkshochschule kann in einem solchen Fall den Vertrag kündigen und den Kursplatz neu vergeben. Zahlung per Überweisung ist nur in Ausnahmefällen nach Absprache mit der Volkshochschule möglich. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. In besonders begründeten Einzelfällen kann Ratenzahlung vereinbart werden.

5. Teilnahmebescheinigung

Bei regelmäßig erfolgter Teilnahme an einer Lehrveranstaltung (mindestens 70 Prozent) erstellt die Volkshochschule auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung. Die erste Ausfertigung innerhalb eines Jahres nach Beendigung der Veranstaltung ist unentgeltlich.

6. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass die Veranstaltung von dem oder der im Volkshochschulprogramm angekündigten Kursleitenden geleitet wird. Wird eine Veranstaltung aufgrund einer zu geringen Zahl von Anmeldungen nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl. Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück. Können Teile von Veranstaltungen nicht in der ursprünglich vorgesehenen Form durchgeführt werden (z. B. wegen Verhinderung der Kursleitung oder Schließung von Veranstaltungsräumen), bietet die Volkshochschule den Teilnehmenden insbesondere durch Nachholen ausgefallener Veranstaltungsteile gleichwertigen Ersatz. Kann ein gleichwertiger Ersatz nicht angeboten werden, oder können Teilnehmende von dem Ersatzangebot keinen Gebrauch machen, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Einzelheiten dazu sind unter Nummer 9 Absatz 1 bis 4 geregelt. Schadenersatzleistungen in Geld sind – außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit – der Höhe nach auf das Entgelt für den laufenden Unterrichtsabschnitt begrenzt.

7. Haftungsausschluss

Für Unfälle und sonstige Schädigungen der Teilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen ihrer Sachen während der Lehrveranstaltung haftet das Land Berlin nur bei ihm zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt nicht, wenn die Volkshochschule Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der oder des Teilnehmenden. Für Unfälle und sonstige Schädigungen während des Hin- bzw. Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt das Land Berlin keine Haftung.

8. Pflichten der Teilnehmenden

Bei jeder Teilnahme an einer Lehrveranstaltung der Volkshochschule ist die namentliche Eintragung in die Anwesenheitsliste (durch Kurzzeichen) erforderlich.

Auf Verlangen ist die Anmeldebestätigung vorzuzeigen. Ist dies nicht möglich, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende von der weiteren Teilnahme ausgeschlossen werden, wenn die Teilnahmeberechtigung nicht auf andere Weise nachgewiesen werden kann. Dies gilt auch für die Kinderbeaufsichtigung. Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer ist verpflichtet, die von ihr oder ihm benutzten Geräte, Einrichtungen und Veranstaltungsräume der Volkshochschule sorgsam zu behandeln sowie die Hausordnung und die Brandschutzordnung der Gebäude, in denen die Veranstaltungen stattfinden, sowie eventuelle Rauchverbote zu beachten.

9. Rücktritt und Kündigung durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule nicht zu vertreten hat (z. B. wegen Verhinderung der Kursleitung oder Schließung von Veranstaltungsräumen), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. Die Volkshochschule kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes mit sofortiger Wirkung kündigen, wenn die tatsächliche Teilnehmerzahl einer Lehrveranstaltung dauerhaft (mindestens an drei aufeinander folgenden Veranstaltungsterminen) unter die unterrichtsmethodisch gebotene Mindestzahl von Teilnehmenden sinkt. Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl. Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück. Wird eine Veranstaltung nur teilweise durchgeführt, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Gleiches gilt für den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung. Eine Rückerstattung der Verwaltungskostenpauschale sowie von Auslagen für in Anspruch genommene Verbrauchsmaterialien ist ausgeschlossen. In Fällen, in denen eine Berechnung der erbrachten Teilleistung unzumutbar wäre (insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist), erhalten die Teilnehmenden das entrichtete Entgelt,

erhobene Entgeltzuschläge, ggf. den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück. Die Volkshochschule kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes aus wichtigem Grund mit sofortiger Wirkung kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in den in Absatz 1 und 2 beschriebenen sowie in folgenden Fällen vor: a) bei nicht erfolgter Zahlung des Entgeltes bzw. bei nicht rechtzeitiger Zahlung vereinbarter Raten, b) bei fehlenden persönlichen oder sachlichen Voraussetzungen für die Teilnahme an der Lehrveranstaltung gemäß Nummer 2 Absatz 2, c) bei gemeinschaftswidrigem Verhalten, d) bei beachtlichen Verstößen gegen die Hausordnung. Kündigt die Volkshochschule gemäß Absatz 5 wegen fehlender persönlicher und sachlicher Voraussetzungen für die Teilnahme, so werden gegebenenfalls die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen wie unter Absatz 4 beschrieben zurückgezahlt.

10. Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden

Die Teilnehmende oder der Teilnehmende kann den Vertrag schriftlich, persönlich, per FAX oder per E-Mail in der Geschäftsstelle der Volkshochschule kündigen. Eine telefonische Mitteilung, die Abmeldung bei der Kursleitenden oder dem Kursleitenden oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Kündigung. Die Kündigung wird von der Volkshochschule schriftlich bestätigt. Kündigungen per E-Mail können per E-Mail bestätigt werden. Bei einer Kündigung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 6 € erstattet. Bei einer Kündigung ab dem 13. Tag bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 12 € erstattet. Entgelte unter 12 € werden in voller Höhe fällig. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes, evtl. Entgeltzuschläge, der Verwaltungskostenpauschale sowie ggf. des Kostenbeitrages zur Kinderbeaufsichtigung. Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die Volkshochschule auf den Mangel schriftlich hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geht dies nicht, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt. Soweit die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule aus öffentlichen Mitteln gefördert wird und die Förderungsbedingungen weitergehende Kündigungsmöglichkeiten zulassen als in diesen Geschäftsbedingungen vorgesehen, werden den Teilnehmenden diese eingeräumt.

11. Urheberrecht

Das Kopieren und die Weitergabe von Lehrmaterialien ist ohne Genehmigung nicht gestattet. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträgern in den Lehrveranstaltungen sind ohne Genehmigung nicht gestattet.

12. Speicherung personenbezogener Daten und Datenschutz

Zum Zwecke der Verwaltung der Lehrveranstaltungen setzen die Volkshochschulen eine automatisierte Datenverarbeitung ein. Die ausführliche Teilnehmer/inneninformation zu den Datenschutzbestimmungen finden sich im Programmheft und auf der Website der Volkshochschule unter: www.berlin.de/vhs/service/datenschutz

Im Falle einer Anmeldung vor Ort wird die Datenschutzerklärung persönlich in Schriftform ausgehändigt. Im Zuge einer Online-Anmeldung über www.vhsit.berlin.de erhält die Kursteilnehmerin/der Kursteilnehmer automatisch mit der Buchung eine Erklärung zum Datenschutz.

13. Sonderveranstaltungen

Es gelten die Merkblätter der veranstaltenden Volkshochschule.

An aerial view of a large crowd of people walking on a blue and white checkered floor. Several large yellow stars are scattered across the floor. The people are dressed in winter clothing, suggesting a cold environment. The overall scene is busy and diverse.

★ ★ Perspektive
★ ★ Europa:
★ ★ miteinander
★ ★ voneinander
★ ★ lernen.

A solid orange banner at the bottom of the page. It features faint, stylized background graphics of people and a large yellow star, mirroring the main image's theme.

Perspektive Europa:
miteinander
voneinander lernen.