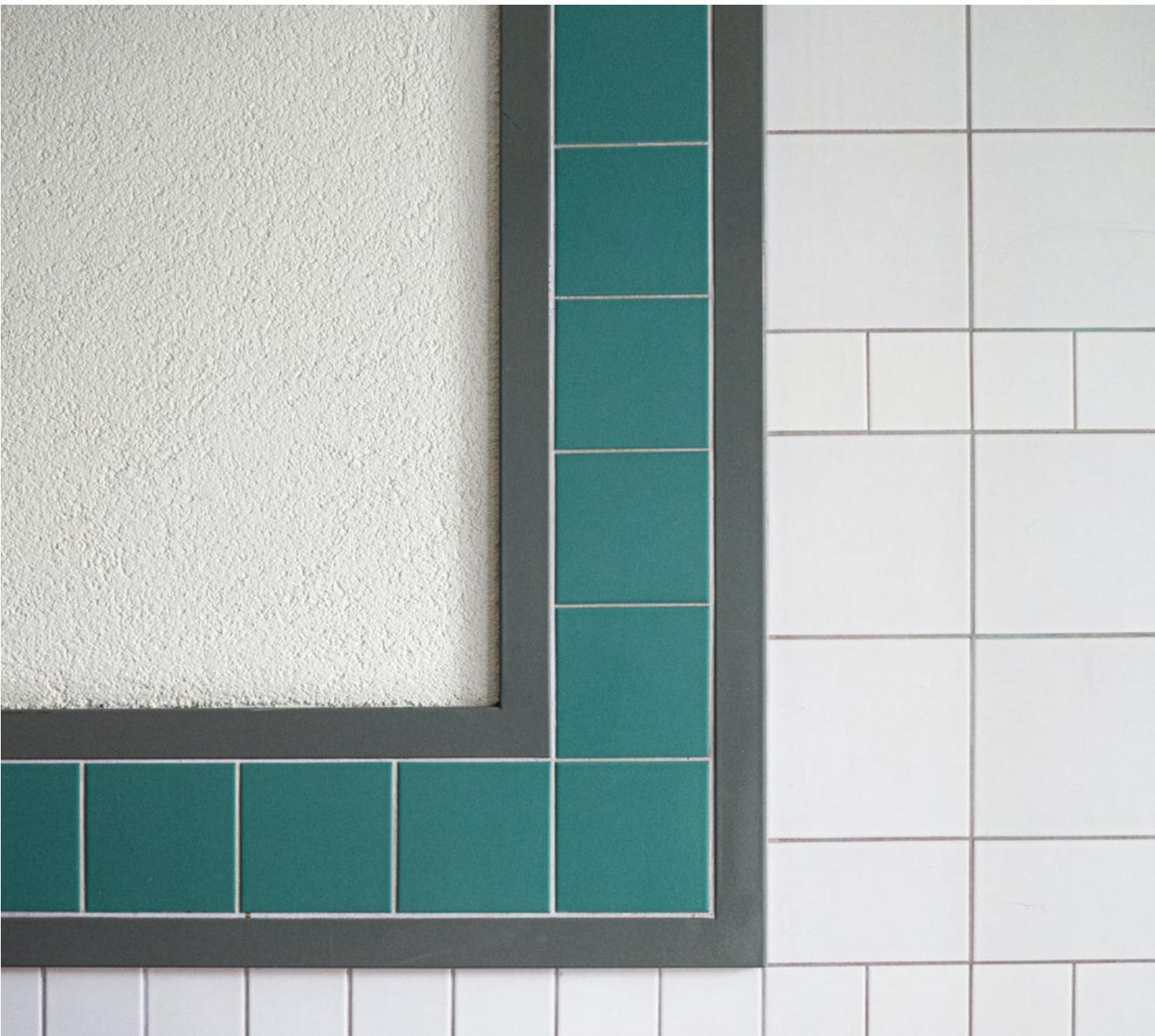


Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf

Programm **September–Dezember 2024**



Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf

Programm September–Dezember 2024

Informationen und Auskunft

Internet: www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

E-Mail: infovhs@ba-mh.berlin.de

Tel: **(030) 90293-2590**

Dienstag: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 10.00 – 11.00 Uhr

Freitag: 10.00 – 11.00 Uhr

Anmeldung für Kurse

Online

Online über ein persönliches Benutzerkonto

www.vhs-marzahn-hellersdorf.de/kurse

Per E-Mail, Fax oder Post mit Anmeldeformular

E-Mail: infovhs@ba-mh.berlin.de

Fax: (030) 90293-2589

Post: **Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf
Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin**

Persönlich zu unseren Öffnungszeiten

Anmeldung **ohne** Barzahlung

Servicebüro,

ab 26.08.2024,

Montag, Mittwoch: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 15.00 – 18.00 Uhr

(nicht in den Ferien)

Anmeldung **mit** Barzahlung

ab 02.09.2024,

Montag: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 15.00 – 18.00 Uhr

(nicht in den Ferien)

In den Ferien und an unterrichtsfreien Tagen ist die Kasse geschlossen.

Fachliche Beratung zu unseren Kursen

Ansprechpersonen und Kontaktdaten finden

Sie auf der ersten Seite des jeweiligen Programm-
bereichs.

Beratung, Einstufung und Anmeldung für Deutschkurse / Consultation and Enrollment

Bitte vereinbaren Sie einen Termin / Please make an appointment

Integrationskurse

Persönliche Terminvergabe im Servicebüro,

ab 02.09.2024, (nicht in den Ferien)

Montag, Mittwoch: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 15.00 – 18.00 Uhr

Tel.: (030) 90293-2590

infovhs@ba-mh.berlin.de

Kurse für Geflüchtete / Courses for Refugees

Terminvergabe unter

Tel.: (030) 90293-2593

michela.serini@ba-mh.berlin.de

Weitere Informationen im Programmbereich

Deutsch als Zweitsprache ab Seite 71

Impressum

Impressum

Herausgeber: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, Volkshochschule
Konzept und Gestaltung: Buchgut, Berlin
Erschienen: Juli 2024
Copyright Coverfoto: Marcus Lenk, unsplash.com

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Inhalt

- 6 Das Team der Volkshochschule
Marzahn-Hellersdorf
- 7 Unterrichtsorte
- 8 Online lernen mit der vhs.cloud
- 9 Freiwilligencampus Marzahn-Hellersdorf
- 10 Bildungszeit (Bildungsurlaub)

Politik – Gesellschaft – Umwelt

- 12 Bürgerschaftliches Engagement
- 13 Kurse für Familien, Eltern, Kinder und
Jugendliche
- 14 Themen-Reihe Medien
in der Ehm-Welk-Bibliothek
- 14 Psychologie und
Persönlichkeitsentwicklung
- 15 Kommunikation und Selbstpräsentation
- 16 Durch Raumgestaltung zu mehr Energie
und Wohlbefinden
- 18 Nachhaltigkeit und Lebensraum

Kulturelle Bildung

- 20 Literatur – Schreiben
- 21 Theater und Schauspiel
- 23 Tanz
- 25 Kunst- und Kulturgeschichte
- 26 Malen – Zeichnen – Drucktechnik
- 30 Plastisches Gestalten – Keramik
- 33 Textiles Gestalten
- 35 Handwerklich-künstlerisches Gestalten
- 37 Foto, Film und Medienpraxis
- 38 Musik – Gesang – Konzertgespräche

Gesundheitsbildung

- 43 Körper & Stile
- 43 Yoga – Pilates
- 50 Tai Ji – Qi Gong – Aikido
- 53 Aqua-Fitness
- 53 Entspannung – Massage – Shiatsu
- 55 Gymnastik – Bewegung
- 58 Selbst- und Familienfürsorge
- 60 Ernährung, Kochen, Backen

Deutsch als Zweitsprache

- 64 Integrationskurse
- 65 Anmeldung für Integrationskurse und
Berufssprachkurse
- 66 Deutschkurse für Geflüchtete
- 66 Deutschkurse B2 bis C1 und
Ergänzungsprogramm
- 67 Einbürgerung

Fremdsprachen

- 71 Hinweise zur Orientierung im Kursangebot
Fremdsprachen
- 72 Aufbau des Sprachenprogramms
- 73 Kompetenzstufen und ihre Lernziele
- 74 Neue Kurse
- 75 Fremdsprachenberatung und Einstufung
- 75 Arabisch
- 75 Chinesisch
- 76 Englisch
- 84 Französisch
- 85 Italienisch
- 87 Japanisch
- 88 Norwegisch
- 89 Russisch
- 89 Spanisch
- 92 Georgisch
- 92 Koreanisch

Berufliche Bildung

- 96 Office-Anwendungen
- 98 Computerkurse für Beginnende und
Senioren
- 99 Smartphone und Tablet
- 100 Social Media
- 100 Multimedia – Webdesign
- 103 Xpert Finanzbuchführung
- 103 Management, Kommunikation und
Softskills
- 104 Mathematik

Alphabetisierung und Grundbildung

- 106 Deutsch
- 108 Leitbild der Volkshochschule
Marzahn-Hellersdorf
- 109 Anmeldeformular
- 110 Datenschutzbestimmungen
Kursanmeldung
- 111 Allgemeine Geschäftsbedingungen
der Berliner Volkshochschulen
- 113 Ausführungsvorschriften über Entgelte
der Berliner Volkshochschulen

Das Team der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf

Torsten Denke

Leiter der Volkshochschule
Tel.: (030) 90293 2588
E-Mail: torsten.denke@ba-mh.berlin.de

Dr. Holger Michael

Programmbereichsleiter Grundbildung
Beauftragter für Qualitätsmanagement
Tel.: (030) 90293 2581
E-Mail: holger.michael@ba-mh-berlin.de

Olga Rikert

Programmbereichsleiterin Kulturelle Bildung und
Politik – Gesellschaft – Umwelt
Tel.: (030) 90293 2596
E-Mail: olga.rikert@ba-mh.berlin.de

Stefan Carl

Programmbereichsleiter Fremdsprachen
(Arabisch, Chinesisch, Englisch, Französisch,
Georgisch, Italienisch, Japanisch, Koreanisch,
Norwegisch, Russisch, Spanisch)
Tel.: (030) 90293 2585
E-Mail: stefan.carl@ba-mh.berlin.de

Peter Wessa

Programmbereichsleiter Gesundheitsbildung,
Arbeit und Beruf, EDV
Telefon: (030) 90293 2587
E-Mail: Peter.Wessa@ba-mh.berlin.de

Sylwia Klara

Programmbereichsleiterin
Deutsch als Zweitsprache
Integrationskurse/Kurse für Geflüchtete
Telefon: (030) 90293 2580
E-Mail: Sylwia.Klara@ba-mh.berlin.de

Michela Serini

Programmkoordinatorin für Geflüchtete
Telefon: (030) 90293 2593
E-Mail: Michela.Serini@ba-mh.berlin.de

Tabea Rossol

Pädagogische Programmassistenz
Deutsch als Zweitsprache
Telefon: (030) 90293 2586
E-Mail: Tabea.Rossol@ba-mh.berlin.de

Kerstin Polzt

Programmassistenz Integrationskurse
Kasse
Telefon: (030) 90293 2582
E-Mail: Kerstin.Polzt@ba-mh.berlin.de

N. N.

Organisationspädagogische und
medientechnische Assistenz

N. N.

Organisationspädagogische und
medientechnische Assistenz

Carola Christiansen

Honorare/Sachbearbeitung Haushalt
Telefon: (030) 90293 2595
E-Mail: Carola.Christiansen@ba-mh.berlin.de

Ute Teschner

Servicebüro – Information und Anmeldung
Telefon: (030) 90293 2583
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Jessica Welke

Servicebüro – Information und Anmeldung
Telefon: (030) 90293 2577
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Unterrichtsorte

Atelier Wordelmann	Walsheimer Straße 71	12683 Berlin
Bibliothek Mark Twain	Marzahner Promenade 55	12679 Berlin
Ehm-Welk-Bibliothek	Alte Hellersdorfer Straße 125	12629 Berlin
Bildungshaus am Kienberg	Kummerower Ring 44	12619 Berlin
Freizeitforum	Marzahner Promenade 55	12679 Berlin
Gärten der Welt	Blumberger Damm 44	12685 Berlin
Grundschule unter dem Regenbogen	Murtzaner Ring 35–37	12681 Berlin
Hans-Werner-Henze Musikschule	Maratstraße 182	12683 Berlin
Haus des Sports, der Bildung und Begegnung	Eisenacher Straße 121	12685 Berlin
Jugendfreizeiteinrichtung „Uno“	Märkische Alle 414	12689 Berlin
Kunsthaus Flora	Florastraße 113	12623 Berlin
Marcana-Schule	Flämingstraße 16/18	12689 Berlin
ÖkoLeA	Hohensteiner Weg 3	15377 Oberbarnim
Nachbarschaftsladen Kiek In	Havemannstraße 17A	12689 Berlin
Jean-Piaget-Schule	Mittenwalder Straße 5	12629 Berlin
Pustoblume-Grundschule	Kastanienallee 118	12627 Berlin
Sapoluna – Naturseifen Manufaktur	Blumberger Damm 150	12685 Berlin
Schloss Biesdorf	Alt-Biesdorf 55	12683 Berlin
Schule am Mummelsoll	Eilenburger Straße 4 / Eingang Böhlener Straße 83	12627 Berlin
Schwimmhalle Kaulsdorf	Teterower Ring 47	12619 Berlin
Tanzstudio Hellersdorf	Cecilienplatz 5	12619 Berlin
Umweltbildungszentrum im Kienbergpark	(am Wuhleteich)	12683 Berlin
Victor-Klemperer-Kolleg	Martha-Arendsee-Straße 15, Nebengebäude	12681 Berlin
Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf	Mark-Twain-Straße 27	12627 Berlin

Die detaillierte
Beschreibung der Kurse
finden Sie hier im aktuellen
Programm oder auf der Home-
page der Volkshochschule
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Online lernen mit der vhs.cloud

Wir entwickeln kontinuierlich unser Kursangebot weiter, um Ihnen bestmögliche und moderne Weiterbildung zu garantieren. Dazu gehören neben unseren Präsenzkursen auch unsere Online-Formate, die Sie bequem von zu Hause oder jedem anderen Ort nutzen können. Sie benötigen hierfür nur eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung und einen Laptop, Computer, oder ein Smartphone.

Wir verwenden hierfür das Webconferenzsystem BigBlueButton und eine Lernplattform, die vom Deutschen Volkshochschulverband e. V. betrieben wird. Die vhs.cloud wurde speziell für die Volkshochschulen entwickelt und ermöglicht eine (Daten) geschützte virtuelle Lernumgebung.

Die Anmeldung und Entgeltzahlung für unsere Online-Angebote erfolgt regulär bei der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf – über Ihr digitales Benutzerkonto oder per Anmeldeformular (E-Mail, Post oder Fax). Für die Nutzung der vhs.cloud registrieren Sie sich dann kostenfrei unter www.vhs.cloud als Kursteilnehmer*in. Je nach Kurs finden Sie entweder im

Beschreibungstext den Code (bzw. Link für BigBlueButton), mit dem Sie sich in den jeweiligen Kurs einwählen können, oder Sie erhalten diesen vor Kursstart per E-Mail.

Zur Teilnahme an den Online-Formaten wird empfohlen, einen aktuellen PC oder Laptop mit ausreichend schneller und stabiler Internet-Verbindung zu nutzen. Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar. Zur aktiven Teilnahme benötigen Sie ein Gerät mit Kamera- und Mikrofon-Funktion, optional ein Headset für eine gute Tonqualität.

Unsere
Online-Angebote
im Programm
erkennen Sie
am Symbol



Unsere Online-Angebote im Herbstsemester 2024

Kursnummer	Titel	Beginn	Ende	Seite
Kulturelle Bildung				
MH2.02-050-H	Schreibbegleitung für (angehende) Autor*innen (Onlinekurs)	05.09.24	28.11.24	21
MH2.02-051-H	Schreibbegleitung für (angehende) Autor*innen (Onlinekurs)	08.10.24	26.11.24	21
MH2.02-052-H	Travel Writing – Einführung: Reisebericht, Reiseerzählung, Reiseumemoir (Onlinekurs)	03.09.24	24.09.24	21
MH2.02-020-H	Sachbuch schreiben – Onlinekurs	11.09.24	09.10.24	20
Gesundheitsbildung				
MH3.01-215-H	Pilates-Onlinekurs 24/7	27.08.24	10.12.24	49
MH3.01-205-H	Alltagsinsel: Meditation und Entspannung – Onlinekurs	10.10.24	12.10.24	59
MH3.01-204-H	Energiebrunnen: Achtsamkeit und Meditation – Onlinekurs	08.10.24	10.12.24	59
MH3.01-218-H	Fit mit Pilates – Onlinekurs	10.10.24	12.12.24	49
MH3.01-209-H	Rückenkraft mit Pilates – Onlinekurs	08.10.24	10.12.24	49
Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache				
MH4.04-200-H	Deutsch A1.2 – Online (kein Integrationskurs)	02.09.24	02.12.24	
MH4.04-232-H	Deutsch C1 – Konversationskurs (Online)	06.09.24	13.12.24	
Fremdsprachen				
MH4.01-001-H Online	Arabisch A1.1	04.09.24	13.11.24	75
MH4.06-347-H Online	Englisch B1 – Enhance your English with Generative Artificial Intelligenz (KI)	14.09.24	19.10.24	81
MH4.06-349-H Online	Englisch B1 – Enhance your English with Generative Artificial Intelligenz (KI)	16.09.24	14.10.24	81
MH4.06-410-H Online	Englisch B1/B2 – Revise your Grammar – Onlinekurs	30.11.24	01.12.24	81
MH4.06-706-H Online	Englisch C1 – Advanced: Communication – Onlinekurs	02.09.24	25.11.24	83
MH4.08-026-H Online	Französisch A2.2 – Rebonjour für Wiedereinsteiger*innen – Onlinekurs	04.09.24	27.11.24	84
MH4.09-007-H Online	Italienisch A1.1 – Onlinekurs (ohne Vorkenntnisse)	06.09.24	29.11.24	85
MH4.09-034-H Online	Italienisch A2/B1 – Conversazione: A voi la parola! (Teil 1) – Onlinekurs	06.09.24	29.11.24	86
MH4.09-036-H Online	Italienisch A2/B1 – Conversazione: A voi la parola! (Teil 2) – Onlinekurs	10.09.24	26.11.24	86
MH4.10-001-H Online	Japanisch A1.1 – Onlinekurs	03.09.24	12.11.24	87
MH4.10-003-H Online	Japanisch A1.2 – Onlinekurs	05.09.24	21.11.24	87
MH4.10-005-H Online	Japanisch A1.5 – Onlinekurs	07.09.24	23.11.24	87
MH4.10-010-H Online	Japanisch A2 – Auffrischung Teil 2 – Onlinekurs	10.09.24	26.11.24	87
MH4.10-018-H Online	Japanisch B1.1 – Onlinekurs	07.09.24	23.11.24	87

Kursnummer	Titel	Beginn	Ende	Seite
MH4.10-022-H Online	Japanisch B1.4 – Onlinekurs	09.09.24	18.11.24	88
MH4.10-026-H Online	Japanisch B1.6 – Onlinekurs	11.09.24	27.11.24	88
MH4.10-032-H Online	Japanisch B2.1 – Teil 1 – Onlinekurs	09.09.24	25.11.24	88
MH4.15-040-H Online	Norwegisch B2.2 – Onlinekurs	05.09.24	28.11.24	88
MH4.19-001-H Online	Russisch A1.1 – Onlinekurs	03.09.24	19.11.24	89
MH4.22-010-H Online	Spanisch A1.1 (Online-Kurs)	13.09.24	29.11.24	89
MH4.22-018-H Online	Spanisch A1.2 (Online-Kurs)	17.09.24	26.11.24	89
MH4.22-308-H Online	Spanisch B1.1 – Onlinekurs	09.09.24	25.11.24	91
MH4.22-312-H Online	Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs	10.09.24	26.11.24	91
MH4.22-314-H Online	Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs	11.09.24	27.11.24	91
MH4.22-410-H Online	Spanisch B2.1 Conversación y gramática – Onlinekurs	05.09.24	21.11.24	92
MH4.35-001-H Online	Koreanisch A1.1 – Onlinekurs	07.09.24	30.11.24	92

Berufliche Bildung

MH5.01-205-H	HTML CSS lernen: Einstieg in HTML5 und CSS – Onlinekurs	19.08.24	23.08.24	101
MH5.01-174-H	PC verstehen und besser damit umgehen – Onlinekurs	16.09.24	07.10.24	98
MH5.01-178-H	Agile Projektmanagement Methoden – Onlinekurs	18.11.24	02.12.24	104
MH5.01-001-H	FACEBOOK für Einsteiger*innen – Onlinekurs	30.10.24	31.10.24	100
MH5.01-004-H	SOCIAL MEDIA- Einführung – Onlinekurs	21.10.24	23.10.24	100
MH5.01-005-H	Wordpress und SEO – Einführung – Onlinekurs	28.10.24	29.10.24	101
MH5.01-002-H	INSTAGRAM für Einsteiger*innen – Onlinekurs	14.10.24	16.10.24	100
MH5.01-003-H	Effizienz, Struktur und Motivation für den Beruf – Onlinekurs	17.10.24	17.10.24	104
MH5.07-001-H	Introduction to Agile Management – Onlinekurs	07.09.24	08.09.24	104
MH5.07-002-H	Introduction to Agile Management – Onlinekurs	12.10.24	13.10.24	104
MH5.00-071-H	Fit für Mathe – Vorbereitung MSA in den Herbstferien – Onlinekurs	21.10.24	25.10.24	104
MH5.00-072-H	Fit für Mathe – Abiturvorbereitung – Onlinekurs	27.09.24	15.11.24	104

Freiwilligencampus Marzahn-Hellersdorf



Seit August 2016 besteht der Freiwilligencampus Marzahn-Hellersdorf als Kooperation zwischen der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf und der FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf. Der Freiwilligencampus Marzahn-Hellersdorf bietet gemeinsam mit der FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf Veranstaltungen an, die ausschließlich für Ehrenamtliche sowie für Non-Profit-Organisationen, welche Engagements tragen, durchgeführt werden.

Diese Veranstaltungen werden auf der Internetseite der Volkshochschule (www.vhs-marzahn-hellersdorf.de) und der FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf (<https://aller-ehren-wert.de/>) angekündigt. Wenn Sie Wünsche oder Ideen für Themen haben, die Sie in Ihrer Arbeit als Ehrenamtliche unterstützen könnten, schreiben Sie uns gerne.

Bildungszeit (Bildungsurlaub)

Nach dem Berliner Bildungszeitgesetz (bisher Berliner Bildungsurlaubsgesetz) haben Arbeitnehmer*innen unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes gegenüber ihrem Arbeitgeber Anspruch auf Freistellung von der Arbeit für die Teilnahme an anerkannten politischen oder beruflichen Bildungsveranstaltungen (Berliner Bildungszeitgesetz vom 05.07.2021, §1 Abs. 1).

Diesen zusätzlich zum Erholungsurlaub gewährten Rechtsanspruch haben alle Berliner Arbeitnehmer*innen, die mindestens 6 Monate in einem Betrieb beschäftigt sind – und zwar auf 10 Tage bezahlte Bildungszeit innerhalb von zwei Jahren (sogar innerhalb eines Jahres, wenn Sie nicht älter als 25 Jahre sind).

Wenn Sie an einer Bildungszeitveranstaltung teilnehmen wollen, sollten Sie sich rechtzeitig anmelden, um spätestens 6 Wochen vor der Veranstaltung bei Ihrem Arbeitgeber die Freistellung zu beantragen. Dazu legen Sie Ihre Anmeldung und die an der Volkshochschule erhältliche Bescheinigung über die Anerkennung der Bildungszeitveranstaltung vor. Der Arbeitgeber kann die Freistellung für den beantragten Zeitraum nur unter Angabe zwingender betrieblicher Gründe ablehnen.

Unsere Bildungszeitveranstaltungen im Herbstsemester 2024

Kursnummer	Titel	Beginn	Ende	Seite
Gesundheitsbildung				
MH3.00-100-H	Entspannt und fit für den Berufsalltag mit Hatha- und Yin Yoga	30.10.24	01.11.24	47
MH3.00-101-H	Mehr Energie und Leistungskraft durch gesunde Ernährung und Entspannung	11.11.24	15.11.24	61
MH3.00-103-H	Qigong für Alltag und Beruf	28.10.24	01.11.24	52
MH3.00-105-H	Effektives Stressmanagement & Resilienz – Gesund im Beruf	26.08.24	30.08.24	58
MH3.00-104-H	YOGA und PILATES für den Berufsalltag	26.08.24	30.08.24	48
Fremdsprachen				
MH4.06-620-H-BZ	Englisch B2/C1 – English for Business, Office and Travel (Bildungszeit)	07.10.24	11.10.24	83
MH4.08-062-H-BZ	Französisch B1 – Französisch für Alltag und Beruf (Bildungszeit)	28.10.24	01.11.24	83
MH4.22-026-H-BZ	Spanisch A1 – Spanisch für Alltag und Beruf, Teil 2 (Bildungszeit)	09.09.24	13.09.24	90
MH4.22-025-H-BZ	Spanisch A1 – Spanisch für Alltag und Beruf, Teil 1 (Bildungszeit)	02.09.24	06.09.24	90
Berufliche Bildung				
MH5.01-072-H	Überzeugend präsentieren mit PowerPoint – Kompaktkurs	18.09.24	18.09.24	96
MH5.01-075-H	PowerPoint	25.11.24	29.11.24	96
MH5.01-076-H	Outlook	11.11.24	15.11.24	98
MH5.01-030-H	Einführung in das Betriebssystem Windows, Word, Excel, Powerpoint	16.09.24	20.09.24	98
MH5.01-061-H	Word I und Excel I	14.10.24	18.10.24	97
MH5.01-062-H	Word II und Excel II	11.11.24	15.11.24	97
MH5.01-054-H	Tabellenkalkulation mit MS-Excel – Grundkurs I	10.10.24	11.10.24	97
MH5.01-058-H	Tabellenkalkulation mit MS-Excel – Grundkurs II	21.11.24	22.11.24	97
MH5.01-052-H	Tabellenkalkulation mit MS Excel – Grundkurs	26.09.24	27.09.24	97
MH5.01-040-H	Textverarbeitung mit MS Word – Kompakt	28.11.24	29.11.24	97
MH5.04-022-H	Xpert Business – Finanzbuchführung (Teil I)	23.09.24	27.09.24	103
MH5.04-023-H	Xpert Business – Finanzbuchführung (Teil II)	11.11.24	15.11.24	103

Politik Gesellschaft Umwelt

- 12 **Bürgerschaftliches Engagement**

- 13 **Kurse für Familien, Eltern, Kinder
und Jugendliche**

- 14 **Themen-Reihe Medien
in der Ehm-Welk-Bibliothek**

- 14 **Psychologie und
Persönlichkeitsentwicklung**

- 15 **Kommunikation und
Selbstpräsentation**

- 16 **Durch Raumgestaltung zu mehr
Energie und Wohlbefinden**

- 18 **Nachhaltigkeit und Lebensraum**



**Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie
Reservierung:**

Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Olga Rikert

Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin, Raum 208
(030) 90293 2596

Sprechzeiten:

Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
weitere Termine nach Vereinbarung

Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs **Politik – Gesellschaft – Umwelt** ist breit angelegt und kann sowohl politische, geschichtliche, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch philosophische, psychologische und pädagogische Themen umfassen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt von offenem Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Bürgerschaftliches Engagement

Schöffenaufgaben – Gerechte Strafe

Grundlagen für das Ehrenamt als Schöff*in und Jugendschöff*in sowie andere ehrenamtliche Richter*innen

Das Seminar richtet sich insbesondere an aktive Schöffinnen und Schöffen sowie Jugendschöffinnen und Jugendschöffen. Kommt es zum Schuldspruch ist der nächste Schritt die Festlegung der Strafe. Die gerechte Strafe zu ermitteln ist für jeden Richter, jede Richterin bei jedem Urteil eine Herausforderung. Es gibt neben den zu beachtenden Strafrahmen auch weitere rechtliche Rahmenbedingungen zu beachten. Doch was ist innerhalb des Ermessensspielraums des Gerichts denn die gerechte Strafe für diesen einen Täter. Darum geht es in diesem Seminar.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen kompakten Überblick und können gerne auch Ihre eigenen Fragen einbringen. Sie erhalten auch Hinweise zu weiterführenden Informationen und Ansprechpartner*innen.

MH1.02-010-H Prof. Dr. Norman Uhlmann

📅 19.10.24, 3 UE

🕒 So., 10.00–12.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
entgeltfrei

Die richtige Fragetechnik bei Gericht – für ehrenamtliche Richter

Grundlagen für das Ehrenamt als Schöff*in und Jugendschöff*in sowie andere ehrenamtliche Richter*innen

Um Befangenheitsanschein zu vermeiden und im Rahmen der Beweisaufnahme auch alle wesentlichen Tatsachen im Rahmen der Ermittlungspflicht herauszufinden, gilt es die richtige Fragetechnik anzuwenden. Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Schöffinnen und Schöffen, steht aber auch anderen ehrenamtlichen Richterinnen frei – da die Fragetechniken auch in Zivilprozessen eine wichtige Rolle spielt, auch wenn es nicht um Tatsachenermittlung sondern um die Würdigung der Vortragenden Klägerin und Beklagten handelt.

MH1.02-011-H Prof. Dr. Norman Uhlmann

📅 30.11.24, 3 UE

🕒 So., 10.00–12.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
entgeltfrei

Kurse für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche

Absolute Beginner – Aktive Kinder und Jugendliche

Der Kurs bietet eine Möglichkeit für alle Jugendlichen von 8 bis 14 Jahren, die Freizeit aktiv und sinnvoll zu gestalten und sich bei verschiedenen Aktivitäten auszuprobieren. Die Themen entstehen vordergründig aus den Ideen und Impulsen der Jugendlichen. Neben diversen altersgerechten Spielen und Spielgeräten, bietet auch der Garten zusätzliche Spiel- und Bewegungsangebote mit einem großen Fußball- und Basketballfeld sowie Trampolin.

Der vertraute Rahmen einer festen Kurs-Gruppe und die Erlebnispädagogischen Aktivitäten fördern den Gruppenprozess und erweitern den Blick auf eine mögliche Freizeitgestaltung der Jugendlichen. Angeleitet wird der Kurs von einer pädagogischen Fachkraft, die bei Bedarf gesonderte Einzelgespräche anbietet.

Eltern der teilnehmenden Jugendlichen können sich nach Absprache mit den pädagogischen Fachkräften zu individuellen Erziehungsthemen des Alltags austauschen.

Der Kurs findet in der Peter-Huchel-Straße 39/39a im Kinder-, Jugend- und Familienzentrum „Unter einem Dach“ statt.

MH1.05-001-H N.N.

📅 2.9.–9.12.24, 56 UE

🕒 Mo., 15.00–18.00 Uhr
entgeltfrei

Kitchen possible! Eltern-Kind-Kurs

Koch dich glücklich! Wir wollen gemeinsam kochen und backen lernen. Dabei liegt der Fokus auf günstige, regionale, gesunde und saisonale Lebensmittel und wie diese zubereitet werden. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr über die Herstellung, Zubereitung und Resteverwertung von Lebensmitteln. Insbesondere geht es darum, nachhaltig, kostengünstig und gemeinschaftlich zu kochen und sich mit der Herkunft und Produktion von Lebensmitteln zu beschäftigen. Es bedarf keine Vorkenntnisse. Es werden hauswirtschaftliche Kompetenzen (Umgang mit Geld, selbstständige Planung von Gerichten und Zubereitung von Lebensmitteln, Hygienestandards) vermittelt und die Teilnehmenden werden für die Themen Regionalität, Saisonalität und Lebensmittelverschwendung sensibilisiert.

Information zur Kursleiterin: Christiane Corinth ist Sozialarbeiterin und wird von Karla Stoltzmann (Sozialarbeiterin), dem Mitglied bei der Initiative „Foodsharing“ – Einsatz gegen Lebensmittelverschwendung, unterstützt.

MH1.05-002-H Christiane Corinth

📅 10.9.–3.12.24, 50 UE

🕒 Di., 16.00–19.45 Uhr
entgeltfrei

Yoga für Familien

Das Angebot der Gruppe richtet sich an Eltern (oder andere Bezugspersonen) mit Kindern im Alter von 2–7 Jahren, die Lust haben sich zu bewegen, bewusst zu entspannen, Yogaelemente zu erlernen und neugierig auf Spiele und Übungen der bewussten Körperwahrnehmung sind.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bringen Sie lockere, sportliche Kleidung und bei Bedarf eine Yogamatte mit.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Sozialarbeiterin, Erzieherin und Kinderyogalehrerin.

MH1.05-003-H Anne Schuhboth

📅 1.11.–13.12.24, 14 UE

🕒 Mo., 15.00–16.30 Uhr
entgeltfrei

KES – Kompetenztraining für Eltern

Mein Kind ist manchmal schwierig! Was kann ich tun?

Mit dem KES-Elternkurs aktivieren Sie Ihre eigenen Energien wieder, schauen mit Abstand auf Ihren Familienalltag und stellen Ihre Handlungsfähigkeit gegenüber Ihrem Kind wieder her. Sie können in der Kursgruppe von den Elternerfahrungen der Teilnehmenden profitieren und erfahren, mit welchen Strategien Sie Ihren Familienalltag bewältigen können.

Die 8 Elterntreffen in kleiner Gruppe bauen thematisch aufeinander auf. Es werden folgende Themen gemeinsam bearbeitet:

1. Treffen: Abklärung und Einordnung der kindlichen Verhaltens-schwierigkeiten
2. Treffen: Was soll sich aus Sicht der Eltern ändern, was kann bleiben?
3. Treffen: Eine emotionale Basis haben – positive Spielzeit
4. Treffen: Eigene Gefühle und Gedanken wahrnehmen
5. Treffen: Abläufe ändern
6. Treffen: Durch Konsequenzen anleiten
7. Treffen: Effektive Aufforderungen stellen
8. Treffen: Ein Blick zurück auf dem Weg nach vorn, ggf. mit Teilnahme der miterziehenden PartnerInnen

Eine Handreichung wird kostenlos gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

MH1.05-004-H Benedikt Griese-Supplie

📅 6.9.–8.11.24, 24 UE

🕒 Fr., 10.00–12.15 Uhr
entgeltfrei

Kunst- und Kreativwerkstatt

Eltern-Kind-Kurs

Die Kunst- und Kreativwerkstatt ist ein Angebot, in dem Kinder im Alter von 7 bis 13 Jahren mit ihren Eltern die Möglichkeit haben, viele Materialien und Techniken unter Anleitung auszuprobieren. Die Teilnehmenden haben dabei ein Mitbestimmungsrecht, wie sie sich welchem Thema nähern wollen.

Beim Basteln, Modellieren, Schnitzen etc. können die Kinder und Jugendlichen ihren Gefühlen Ausdruck verleihen und sich auch ohne Worte mitteilen. Im schöpferischen Prozess erfahren sie gegenseitige Anerkennung können dadurch ihr Selbstbewusstsein stärken.

MH1.05-005-H Anja Weber

📅 3.9.–17.12.24, 39 UE

🕒 Di., 15.30–17.45 Uhr
entgeltfrei

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Themen-Reihe Medien in der Ehm-Welk-Bibliothek

Mein digitales Erbe

In einer zunehmend digitalen Welt hinterlassen wir viele Daten in E-Mails, sozialen Netzwerken und Cloud-Diensten. Allerdings haben nur wenige Menschen ihren Nachlass geregelt. Oft suchen Erben vergeblich nach Zugangsdaten und wichtigen Verträgen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie bereits zu Lebzeiten Ordnung in Ihre digitale Existenz bringen und sicherstellen, dass Ihr digitaler Nachlass entsprechend Ihren Wünschen behandelt wird und gehen dabei auch auf rechtliche Aspekte ein.

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Die Anmeldungen erfolgen über die Bibliothek, Interessenten können aber auch ohne Anmeldung kommen.

MH1.11-001-H Kerstin Butenhoff

📅 10.9.24, 2 UE

🕒 Di., 17.00–18.30 Uhr

📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“,
Marzahner Promenade 55
entgeltfrei

Alltagshelfer oder Zeitfresser? Was kann mein Smartphone eigentlich?

Bist du schon wieder am Smartphone?!“ Selbst wenn die Antwort „ja“ heißt, bedeutet das nicht, dass man gerade daddelt. Im Gegenteil, Smartphones können so viel mehr. Nur, wer kennt sich aus: Mit welchen Apps lassen sich Termine organisieren, mit welchen der Familieneinkauf planen? An diesem Abend gibt es Tipps für die sinnvolle Nutzung, clevere Apps und wie man es trotzdem schafft, das Gerät auch mal beiseitezulegen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Die Anmeldungen erfolgen über die Bibliothek, Interessenten können aber auch ohne Anmeldung kommen.

MH1.11-002-H Kerstin Butenhoff

📅 20.11.24, 2 UE

🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr

📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“,
Marzahner Promenade 55
entgeltfrei

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

Motivationstraining: Stress, Probleme und Zeitmangel – wie kann ich mir selbst helfen

Jeder kennt das: der Tag hat noch nicht angefangen, aber man fühlt sich schon gestresst und hilflos.

So muss nicht sein!

In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit den alltäglichen Problemen, besonders mit dem Stress sorgenlos und leicht umgehen kann. Es werden verschiedene Methoden angesprochen und auch ausprobiert.

Nach diesem Workshop wird Ihr Alltag ein Stückchen leichter. Das verspreche ich Ihnen.

MH1.06-010-H Tatjana Piters

📅 12.10.24, 4 UE

🕒 Sa., 09.30–12.45 Uhr

23,20 €, erm: 17,60 €

Motivationstraining: Ich hasse mich: wie kann ich mich lieben lernen

Führen Sie auch selbstgespräche, in denen Sie sich kritisieren und kleinmachen?

Schluss damit!

In diesem Workshop lernen Sie sich lieben und sich respektieren. Das ist selbstverständlich nicht so leicht, aber man kann das lernen.

Bitte denken Sie daran: wenn Sie sich nicht lieben, warum müssen die Anderen das tun?

Es gibt sehr schöne Methoden, das zu lernen. Diese werden in diesem Workshop nicht nur gezeigt, sondern auch ausprobiert.

MH1.06-011-H Tatjana Piters

📅 16.11.24, 4 UE

🕒 Sa., 09.30–12.45 Uhr

23,20 €, erm: 17,60 €

Heilsteine: Wirkung auf Körper und Seele im Alltag

Seit der Steinzeit beschäftigen sich die Menschen mit der Kraft der Steine. In unserem stressigen Alltag ist die Steinheilkunde relevanter denn je.

In unserem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Glauben, dass die Edelsteine uns vor Krankheiten, Feinden und Problemen schützen können. Wir gehen zusammen in eine zauberhafte Entdeckungsreise in die geheimnisvolle Welt der Edelsteine.

Auf dieser Reise darf jeder selbst die Wirkung der Steine ausprobieren und feststellen.

MH1.06-012-H Tatjana Piters

📅 14.9.24, 4 UE

🕒 Sa., 09.30–12.45 Uhr

23,20 €, erm: 17,60 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Im Alter pflegebedürftig und dennoch selbstbestimmt sein

Wenn Sie Ihr Alter selbstbestimmt gestalten möchten, dann haben Sie in diesem Workshop den Raum Ihre Wünsche zu entwickeln. In diesem Kurs widmen wir uns den Themen Alter und Pflege. Sie bekommen Raum, sich mit dem letzten Abschnitt Ihres Lebens zu beschäftigen. Dabei stellen wir uns folgende Fragen: Welche gesellschaftlichen, familiären und traditionellen Bilder vom Alter und Pflege habe ich? Wenn ich die Hilfe Anderer benötige, was ist mir dabei wichtig? Wie würde ich mein Lebenssituation gestalten, wenn es keine Begrenzungen gäbe? Was kann ich schon heute tun, damit ich meine Wünsche verwirklichen kann? Wir entwickeln eigene Vorstellungen sowohl in Gruppenübungen im Austausch mit allen TeilnehmerInnen als auch in Einzelarbeit.

MH1.06-020-H Margret Bovenberg-Gerst

- 📅 21.9.24, 5 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,92 €, erm: 10,46 €

Möchten Sie, dass sich Ihre Wünsche für's Alter erfüllen?

Sie möchten selbst gestalten und bestimmen, wie Sie im Alter leben möchten? In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit Vorstellungen zu Ihrem eigenen Alter zu entwickeln. Sie bekommen Raum, sich diesem Abschnitt Ihres Lebens zu widmen. Dabei stellen wir uns folgende Fragen: Welche gesellschaftlichen, familiären und traditionellen Bilder vom Alter habe ich? Welche Wünsche habe ich für diesen Abschnitt meines Lebens? Wie würde ich mein Alter gestalten, wenn es keine Begrenzungen gäbe? Was kann ich schon heute tun, damit ich meine Wünsche verwirklichen kann? Wir kommen den eigenen Ideen sowohl in Gruppenübungen im Austausch mit allen Teilnehmerinnen als auch in Einzelarbeit auf die Spur!

MH1.06-021-H Margret Bovenberg-Gerst

- 📅 12.10.24, 5 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,92 €, erm: 10,46 €

Mut sich mit Alter und Tod zu beschäftigen?

Wenn Sie den Mut haben, sich Ihren Wünschen für den letzten Lebensabschnitt zu widmen, dann sind Sie hier genau richtig! Wir möchten die Themen Alter und Tod enttabuisieren und Raum für eigene Vorstellungen geben. Wir beleuchten auch die verschiedenen Vollmachten, wie die Betreuungs- und Verfügungsvollmacht. Folgende Fragen stellen wir uns: Welche gesellschaftlichen, familiären und traditionellen Bilder vom Alter und Tod habe ich? Wieviel Freiheit kann durch eine Vollmacht entstehen? Wie kann ich mein Alter gestalten, um mein Leben zu genießen? Wie würde ich mein Lebenssituation gestalten, wenn es keine Begrenzungen gäbe? Was kann ich schon heute tun, dass sich meine Wünsche erfüllen? Wir entwickeln eigene Vorstellungen im gemeinsamen Austausch und auch in Einzelübungen.

MH1.06-022-H Margret Bovenberg-Gerst

- 📅 9.11.24, 5 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,92 €, erm: 10,46 €

Kommunikation und Selbstpräsentation

Meine erste szenische Lesung (eigener) Texte vor Publikum

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gern Geschichten, Prosa oder Gedichte öffentlich vortragen wollen, sowie an angehende und erfahrene Autor*Innen. Hier finden sie den Einstieg in ein bewusst gestaltetes, lebendiges und unterhaltendes Vorlesen vor Publikum. Sie machen sich mit Atem- Artikulations- und Gestaltungstechniken vertraut und lernen, ihre Stimme bewusst einzusetzen. Sie erfahren welche Rolle Körperhaltung, Körperspannung und Bewegung während einer Lesung spielen und wie ein guter Kontakt zum Publikum gelingt. Über Schauspiel- und Improvisationstechniken erhalten Sie Mittel und Werkzeuge, um Ihre Texte körpersprachlich vorzubereiten und direkt in Partner- und Gruppenübungen anzuwenden. Wir beschäftigen uns mit der Textanalyse und der rhythmischen Gestaltung innerhalb der Satzkonstruktion, um den Text schließlich szenisch (vor) zu lesen. Alle Übungsschritte werden mit der Kamera aufgenommen und sofort im Anschluss ausgewertet. Am Ende des Kurses wird jeder Teilnehmer eine kurze szenische Lesung halten. Sie können eigene Texte oder Texte, die Ihnen gut gefallen als Arbeitsgrundlage in den Kurs mitbringen. Einzige Voraussetzung: Lust am Vorlesen.

MH1.11-019-H Andreas Arnstedt

- 📅 14.–15.12.24, 40 UE
- 🕒 Mo.–Do., 09.00–17.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
131,00 €, erm: 67,00 €

Dein eigenes Showreel: Szenen auf Englisch – Intensiv-Kurs

Erfolgreich bewerben im Filmgeschäft

Dieses Seminar ermöglicht unter professionellen Drehbedingungen ein eigenes Showreel für eine erfolgreiche Bewerbung im Filmgeschäft zu erstellen.

Wir finden eine geeignete Szene auf Englisch, entwickeln eine Figur, proben mit Partner*in und finden den passenden Drehort. Sie erhalten wichtige Einblicke, was hinter der Kamera vor sich geht. Was macht die Regieassistent, die Aufnahmeleitung, die Continuity etc. Am Ende des Kurses haben Sie ein 2- bis 3-minütiges professionelles Showreel für ihre erfolgreiche Bewerbung. 40,00 € zusätzliche Kosten für die komplette Bearbeitung (Schnitt, Grading, Mischung) sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

MH1.11-020-H Andreas Arnstedt

- 📅 4.–7.11.24, 40 UE
- 🕒 Mo.–Do., 09.00–17.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
131,00 €, erm: 67,00 €

Redeangst mit Performance-Methoden begegnen

In der Öffentlichkeit reden, neue Leute kennenlernen, Grenzen setzen: In solchen Situationen treten wir auf. Der Zweck ist es, gesehen und gehört zu werden – aber genau das kann uns schwerfallen.

In diesem Kurs lernen und üben wir Performance-Methoden, die in diesen alltäglichen Situationen anwendbar sind. Wir werden spielerisch Stimme und Körper befreien und Techniken benutzen, die Ruhe und Fokus bringen.

Der Kurs ist ein sicheres Versuchsfeld, in dem Diversität willkommen ist und die persönlichen Erfahrungen und eigenen Herausforderungen im Mittelpunkt stehen. Mittels einer transparenten und mitfühlenden Kommunikation wird die Gruppe eine Unterstützung für die individuellen Prozesse.

- Keine erforderlichen Vorkenntnisse.
- Bequeme Kleidung. Barfuß/Rutschfestsocken oder ähnliches.

MH1.11-030-H Maria Ferrara Jimenez Barrio
 📅 5.9.–17.10.24, 18 UE
 🕒 Do., 18.00–20.15 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 53,40 €, erm: 28,20 €

Lebendig schreiben – Werkstatt für Erwachsene

Kreatives und Autobiographisches Schreiben

Besondere und alltägliche Ereignisse geraten leicht in Vergessenheit, wenn wir sie nicht festhalten. In dieser Werkstatt haben Sie Gelegenheit, Ihren Alltag und Ihr Leben genauer zu betrachten und Texte dazu zu schreiben. Ihre Texte werden verspielt, autobiographisch oder auch mal literarisch sein. Vorwissen ist für die Teilnahme nicht nötig. Fürs Schreiben brauchen Sie nur den Wunsch, verschiedene Anregungen auszuprobieren. Als Inspiration dienen Textbeispiele, Schnipsel aus Tageszeitungen, bunte Postkarten, bedeutungsvolle Symbole oder auch mal Zitate. In der Werkstatt haben alle Zeit, für sich allein zu schreiben und es gibt Gelegenheiten, sich in der Gruppe gegenseitig beim Schreiben zu beflügeln.

Für die Überarbeitung Ihrer Texte gibt es Zeit und Anregungen, die aus der Literatur und Dramaturgie stammen. Ideen aus dem Kreativen Schreiben sorgen für eine wohlwollende und entspannte Atmosphäre.

Katja Frechen möchte es den Teilnehmenden erleichtern, ihre Ideen aufs Papier zu bekommen und klar und lebendig zu schreiben. Sie ist erfahrene Werkstattleiterin für erzählendes Schreiben. Ihre Grundlage dafür sind Berufserfahrungen in der Drehbuchentwicklung und ein Studium des Biographischen und Kreativen Schreibens.

Notwendige Vorkenntnisse: Keine, ab Sprachniveau C1

MH1.11-110-H Katja Frechen
 📅 9.9.–9.12.24, 16 UE
 🕒 Mo., je am zweiten Mo/Monat, 16.00–19.00 Uhr
 📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“,
 Marzahner Promenade 55
 51,00 €, erm: 27,00 €

Durch Raumgestaltung zu mehr Energie und Wohlbefinden

Feng Shui – Die Harmonielehre

In diesem Workshop werden Sie erfahren, wie Sie mit Feng Shui, Raumpsychologie, Farbenlehre und Raumgestaltung anregende, befriedigende und angenehme Lebens- und Arbeitsbedingungen schaffen können, die somit einen wesentlichen Einfluss auf Ihre Gesundheit, Wohlbefinden, Entspannung, Ihre Lebensfreude und Lebenswünsche haben. Sie erhalten Einblick in die Grundlagen von Feng Shui, in Qualitäten und Potenziale, die Räume uns vorgeben und wie wir sie positiv verändern können. Natürlich erhalten Sie auch die Möglichkeit, die gewonnenen Kenntnisse an eigenen Raumbeispielen zu erfahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

MH1.00-001-H Nicole Gedat
 📅 12.–13.10.24, 8 UE
 🕒 Sa. und So., 10.00–13.10 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 28,60 €, erm: 15,80 €

Feng Shui – Das Bagua und seine 8 Lebensbereiche

Für diesen Kurs ist das Wissen des Grundlagenkurses „Die Harmonielehre Feng Shui“ voraussetzend. Aufbauend auf diesen Kurs werden die 8 Lebensbereiche, ihre Bedeutung und deren Auswirkungen ausführlich erläutern. Bitte bringen Sie dazu Ihren eingeordneten Wohnungsgrundriss mit.

MH1.00-002-H Nicole Gedat
 📅 16.11.24, 4 UE
 🕒 Sa. und So., 10.00–13.10 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 15,80 €, erm: 9,40 €

Ökologie und Stadtnatur

Herbstliche Kräuter- & Baumwanderung entlang der Wuhle

Sie wandern vom S-Bahnhof Wuhletal in Richtung S-Bahnhof Köpenick. Der Weg führt an der Wuhle entlang und an weiten Wiesen vorbei. Meist kommen wir bis zur Heerstraße. Dort fahren Busse zurück zum U-Bahnhof Elsterwerdaer Platz oder in die andere Richtung nach Kaulsdorf.

Wer Zeit mitbringt, kann entlang der Wuhle bis nach Köpenick wandern. Es ist die Zeit der Tag und Nacht-Gleiche, unser Herbstanfang. Da leuchten die Hagebutten und die roten Weißdornbeeren. Getrocknete Nachtkerzensamen schmecken nicht nur den Vögeln, sondern bereichern auch unsere Nahrung. Viele Kräuter zeigen sich noch einmal und laden zum Probieren ein. Durch die Aktivierung der Sinne lernen Sie die Natur aus einer neuen Perspektive kennen und schätzen. Die einzelnen Kräuter werden nach ihren botanischen Merkmalen bestimmt, um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen zu vermeiden. Botanik, Geschichte, Volksheilkunde, Signatur und die neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen fließen ineinander.

Die Kursleitung erzählt gerne auch etwas über die Mythologie und die alten Märchen rund um die Wildpflanzen. Während einer kleinen Pause wird ein Kräutergetränk angeboten.

Bitte Messer, kleinen Beutel und eventuell Schreibzeug mitbringen.

MH1.04-020-H Sylvia Dix
 📅 21.9.24, 4 UE
 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
 17,80 €, erm: 10,40 €

Kultivierung von Speise- und Heilpilzen – zu Hause/im Garten

In diesem Kurs lernen Sie Pilze mit einfachen Mitteln zu Hause oder im Garten anzubauen. Sie erfahren dafür alles Erforderliche: von der Pilzkultur zur Pilzbrut, der Impfung des Substrats, der Fruchtkörperausbildung bis hin zur Ernte.

Sie lernen alles über den Lebenszyklus der Pilze und ihre Ernährung und darüber, welche Pilze sich für den Anbau eignen. Sie erfahren, was Sie zum Klonen der Pilze brauchen und wie Sie sich ein steriles Minilabor basteln können. Dabei werden alle Schritte zum Pilzanbau ausführlich erklärt und vorgeführt.

Wir bieten hier praktische Erfahrung zum ein wenig komplexen Thema Pilz-Kultivierung an und realisieren den erlernten theoretischen Teil.

Sie erzeugen selbst Pilzmyzel und nehmen es mit nach Hause, um sich später an einer bescheidenen Pilzernte zu erfreuen.

Es entstehen dadurch Materialkosten: ca. 10,00 € pro Teilnehmer, die in bar vor Ort bezahlt werden können.

MH1.04-034-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 29.11.24, 6 UE
- 🕒 Fr., 10.30–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 20,40 €, erm: 11,70 €

Pilzexkursion

Tauchen Sie ein in die Welt der Pilze! Erfahren Sie, was Pilze sind, wo sie zu finden sind und wie man sie sammelt. Pilze kommen in vielfältigen Lebensräumen vor. Wir geben Ihnen praktische Tipps, worauf Sie achten sollten, um giftige von essbaren zu unterscheiden. Wir zeigen Ihnen wie sie verschiedene Pilzarten anhand von Merkmalen wie Form, Farbe und Geruch identifizieren können.

Sie werden erstaunt sein, wie viele unterschiedliche Pilze es gibt!

Kommen Sie mit uns auf diese aufregende Reise und entdecken Sie die Vielfalt und Schönheit der Pilze. Es handelt sich um eine Lehrveranstaltung und die gesammelten Proben dienen als Lehrmaterial und werden von uns analysiert und diskutiert.

Treffpunkt und Exkursionsgebiet sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln leicht erreichbar und werden eine Woche vor dem Termin per E-Mail persönlich mitgeteilt.

Mitbringen: Korb, Messer, Versorgung

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

MH1.04-035-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 20.9.24, 6 UE
- 🕒 Fr., 10.00–14.40 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 20,40 €, erm: 11,70 €

MH1.04-036-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 11.10.24, 6 UE
- 🕒 Fr., 10.00–14.40 Uhr
- 20,40 €, erm: 11,70 €

MH1.04-037-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 22.11.24, 6 UE
- 🕒 Fr., 10.00–14.40 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 20,40 €, erm: 11,70 €

Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.

Entdeckungstouren für den Stadtbezirk

Wanderungen durch den grünen Stadtbezirk bieten spannende Möglichkeiten viele unbekannte Orte kennen zu lernen. Die oft eiszeitlich geprägte Landschaft bietet viele Grünzüge, die entdeckt werden wollen. Ob Hönower Weiherkette, Kletterfelsen oder Wuhletal; es gibt viel zu sehen. Neben vielen Natur- und Grünflächen gibt es auch Orte für Kunst- und Kultur, die entdeckt werden wollen. Lassen Sie uns auf Tour gehen und den Stadtbezirk Marzahn-Hellersdorf neu erkunden.

MH1.09-001-H Roswitha Babig

- 📅 7.9.24, 4 UE
- 🕒 Sa.: 11.00–14.00 Uhr
- 14,20 €, erm: 8,60 €

MH1.09-002-H Roswitha Babig

- 📅 17.9.24, 4 UE
- 🕒 Sa.: 13.00–16.00 Uhr
- 14,20 €, erm: 8,60 €

MH1.09-003-H Roswitha Babig

- 📅 15.10.24, 4 UE
- 🕒 Sa.: 13.00–16.00 Uhr
- 14,20 €, erm: 8,60 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Nachhaltigkeit und Lebensraum

Einblick in die Seifensiederei

In diesem anspruchsvollen Workshop sieden Sie Ihre eigenen Seifen mit intensiver Anleitung in kleiner Kursgröße. Wir werden zu Beginn einen kleinen Exkurs in den Chemieunterricht vornehmen und auf die Erstellung von Seifenrezepturen und die Wirkung verschiedener Fette/Öle in Seife und deren Pflegeeigenschaften auf die Haut eingehen. Im Kaltverfahren werden hochwertige, native Öle zu großartigen Seifen gesiedet. Mit natürlichen ätherischen Düften stimmen wir das Seifenrezept ab.

Jede Person bekommt 800 g Seife mit nach Hause. Das entspricht etwa 10 Stücken. Die Rezepte können persönlichen Bedürfnissen angepasst werden. Nach frühestens 24 Stunden können die Seifen aus ihrer Form geholt werden. Anschließend müssen sie 6–8 Wochen nachreifen, ehe sie verwendet werden dürfen. Doch das lange Warten lohnt sich: Wer schon Naturseifen benutzt, weiß, wie hochwertig die Pflege mit ihnen ist.

Für das Seifesieden wird aus Gründen des Arbeitsschutzes ein Mund-Nasen-Schutz und festes Schuhwerk benötigt sowie Bekleidung die, Arme und Beine gut bedeckt und auch schmutzig werden darf.

Das Material für die Produkte wird bereitgestellt und kostet zzgl. zur Kursgebühr 15,00 € (bei der Kursleiterin vor Ort zu begleichen).

MH1.15-021-H Heidi Riebel

- 📅 10.9.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
- 27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-022-H Heidi Riebel

- 📅 21.9.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
- 27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-023-H Heidi Riebel

- 📅 1.10.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
- 27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-024-H Heidi Riebel

- 📅 12.10.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
- 27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-025-H Heidi Riebel

- 📅 08.10.2024, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
- 27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-026-H Heidi Riebel

- 📅 19.11.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
- 27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-027-H Heidi Riebel

- 📅 23.11.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
- 27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-028-H Heidi Riebel

- 📅 26.11.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
- 27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-029-H Heidi Riebel

- 📅 30.11.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Kulturelle Bildung

20 **Literatur – Schreiben**

21 **Theater und Schauspiel**

23 **Tanz**

25 **Kunst- und Kulturgeschichte**

26 **Malen – Zeichnen – Drucktechnik**

30 **Plastisches Gestalten – Keramik**

33 **Textiles Gestalten**

35 **Handwerklich-künstlerisches
Gestalten**

37 **Foto, Film und Medienpraxis**

38 **Musik – Gesang –
Konzertgespräche**

**Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie
Reservierung:**

Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Olga Rikert
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin, Raum 208
Tel.: (030) 90293 2596
Sprechzeiten:
Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
weitere Termine nach Vereinbarung



Die Vielfalt von Kunst und Kultur

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern, persönliche und berufliche Interessen lassen sich oft optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung.“ betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Kulturelle Bildung

Literatur – Schreiben

Nature Journaling – Zeichnend und schreibend die Natur entdecken

Naturzeichnen und beschreiben

In diesem Kurs lernen Sie Naturphänomene bewusst wahrzunehmen und Ihre Beobachtungen in Worten, Bildern und Zahlen festzuhalten. In einer praktischen Einführung machen Sie sich mit einfachen Schreib- und Zeichentechniken vertraut, erhalten Anregungen zur Gestaltung Ihrer Journalseiten und zur Kombination von Bild und Text. Anschließend beobachten wir zeichnend und schreibend die Flora und Fauna im Garten und in der Umgebung der VHS.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch (empfohlen wird DIN A5), einfaches Schreib- und Zeichenmaterial. Bringen Sie sich auch gern einen Mittagsimbiss mit.

Beim guten Wetter kann der Unterricht auch auf dem Schulgelände stattfinden.

MH2.00-001-H Lydia Nagel

📅 7.–8.9.24, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
51,00 €, erm: 27,00 €

Sachbuch schreiben – Onlinekurs



In diesem Online-Kurs erfahren Sie, wie ein Sachbuch entsteht – und Sie erfahren, was zu tun ist, um es auf den Markt zu bringen. Nachdem Sie das richtige Thema gefunden haben, fragen wir uns: „Was ist Ihr Unique Selling Point?“ In diesem Zusammenhang beschäftigen wir uns mit dem Buchmarkt und legen Ihre Leserschaft fest.

Danach beginnen Sie das Exposé zu schreiben, zu dem u.a. eine Kapitelstruktur und das erste Kapitel des Buches gehören. Ziel des Kurses ist es, dieses Exposé – zumindest in den Grundzügen – fertigzustellen. Sie können von Woche zu Woche schreiben und erhalten dazu Feedback.

Der Online-Kurs bietet zwischen den Kursterminen zusätzlich Schreibaufgaben. Diese asynchrone Zeit ist im Entgelt enthalten.

MH2.02-020-H Bettina Hampf

📅 11.9.–9.10.24, 21 UE

🕒 Mi., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud
66,00 €, erm: 34,50 €

Schreibbegleitung für (angehende) Autor*innen (Onlinekurs)



Das Coaching richtet sich an Autor*innen in den Bereichen Autofiktion, Autobiografie, Memoir und Belletristik (Fiktion)

Sie verfügen über erste Schreiberfahrungen und arbeiten an einem Text (Roman, Auto-/Biografie, Kurzgeschichte o.ä.), den Sie veröffentlichen möchten? Sie wollen mit Ihrem Schreiben die nächsten Schritte gehen und sich beruflich als Autor*in weiterentwickeln? Dieses Angebot begleitet sie auf diesem Weg und bestärkt Sie darin, Ihre Schreibkompetenzen über das kreative Schreiben hinaus professionell zu entfalten.

Das Coaching richtet sich an Autor*innen in den Bereichen Autofiktion, Autobiografie, Memoir und Belletristik (Fiktion).

Neben der Vertiefung des literarischen Handwerks und Impulsen für Ihr Schreibvorhaben bietet das Schreibcoaching Ihnen Gelegenheit, Ihre Arbeit in kleiner Gruppe (max. 6 Personen) vorzustellen und sich darüber konstruktiv auszutauschen. Dabei erhalten Sie mündliches Feedback von der Kursleitung sowie eine schriftliche Einzelbegleitung. Ergänzt wird dies durch Informationen über den Buchmarkt, Möglichkeiten der Veröffentlichung und Impulse zur Entwicklung Ihres persönlichen Autor*innenprofils.

Für die Zeit zwischen den Onlinetreffen regen Schreib- und Leseaufgaben zum Selbststudium an.

Information zur Kursleiterin: Isabel Morgenstern, M.A., Studium Biografisches und Kreatives Schreiben, Nordamerikastudien, Theaterwissenschaften ist als Schreibcoach und Autorin tätig. Weitere Informationen unter: www.biografisches-schreiben.de

MH2.02-050-H Isabel Morgenstern

- 📅 5.9.–28.11.24, 50 UE
- 🕒 Do., 16.00–17.40 (Live-Termine) Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
163,00 €, erm: 83,00 €

MH2.02-051-H Isabel Morgenstern

- 📅 8.10.–26.11.24, 32 UE
- 🕒 Di., 16.00–17.40 (Live-Termine) Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
105,40 €, erm: 54,20 €

Travel Writing – Einführung: Reisebericht, Reiseerzählung, Reisememoir (Onlinekurs)



Dieser Kurs lädt Sie ein, sich an Ihre Reise- und Urlaubserlebnisse zu erinnern und dazu literarische Texte zu verfassen. Die Möglichkeiten, über das Reisen zu schreiben, sind vielfältig: In diesem Kurs stehen der Reisebericht, die literarische Reiseerzählung und der autobiografische Reisememoir im Mittelpunkt. Sie erhalten Anregungen, journalistische, literarische und autobiografische Formen zu erproben, die Ihnen Impulse für Ihr Schreiben als (angehende/r) Autor*in bieten. Ein Ausgangspunkt können eventuell vorhandene Reisetagebücher sein. Das Angebot richtet sich an Schreibende, die ihr Schreibhandwerk weiterentwickeln und erste Schritte in Richtung Veröffentlichung gehen möchten. Sie sind eingeladen, egal ob Sie gerade von einer großen oder kleinen Reise kommen, eine solche planen oder lieber Ihren eigenen Wohnort aus ganz neuen Perspektiven erleben und beschreiben möchten.

Der Kurs in kleiner Gruppe (max. 6 Personen) stellt eine Einführung in verschiedene Formen des „Travel Writings“ dar. Sie erproben während und zwischen den Terminen Schreibtechniken, können im Kurs verfasste Texte vorstellen und erhalten dafür konstruktives Feedback, auch im Hinblick auf eine mögliche Veröffentlichung.

Das Angebot beinhaltet in begrenztem Umfang eine individuelle Schreibbegleitung durch die Kursleitung. Für die Zeit zwischen den Treffen gibt es Schreibaufgaben und Materialien zum Selbststudium in der VHS.Cloud.

Information zur Kursleiterin: Isabel Morgenstern, M.A., studierte Biografisches und Kreatives Schreiben, Nordamerikastudien, Theaterwissenschaften und ist seit vielen Jahren als Creative Writing-Lehrerin, Schreibcoach und Autorin tätig. www.biografisches-schreiben.de

MH2.02-052-H Isabel Morgenstern

- 📅 3.–24.9.24, 18 UE
- 🕒 Di., 16.00–17.30 Uhr (Live-Termine)
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
60,60 €, erm: 31,80 €

Theater und Schauspiel

Pantomime – Theater spielen ohne Worte

Wochenend-Workshop

In der Pantomime ist alles möglich darzustellen: Schweben, Fliegen, Zaubern, Verwandlungen, Träume. Wir benötigen dazu fast nur Fantasie und unseren Körper. Beginnend mit der Lockerung unseres Körpers, werden Techniken und Tricks für die Darstellung erprobt, erfühlt und erspielt – imaginäre Gegenstände, Räume, Kräfte und Personen. Dabei stehen jedoch die Fantasie und Poesie der Spielenden im Vordergrund. Auch unwahrscheinliche oder innere Bilder können so bildhaft umgesetzt werden. In dem Erfinden und Spielen kurzer Szenen wenden wir das Erlernte an. Wir üben und spielen einzeln, paarweise und in Gruppen, je nach Gruppenstärke. Das gegenseitige Vorspielen gibt uns die Gelegenheit zu konstruktivem Feedback. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte Kleidung für Bewegung und ggf. Anti-Rutsch-Socken oder leichte Turnschuhe mitbringen (oder ggf. barfuß teilnehmen).

MH2.04-001-H Irina Kowallik

- 📅 5.–6.10.24, 12 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
36,60 €, erm: 19,80 €

Theaterspiel & Tanz für Kinder und Jugendliche

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Schauspiel und Tanz haben. Auf der Bühne kann man alles behaupten und die spannendsten Geschichten erzählen. Wir wollen die unglaublich vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten unseres Körpers erkunden und erfahren. Das Körpertheaterspiel ist Hauptbestandteil des Unterrichts, um die Entwicklung einer selbstbewussten Schauspiel-Persönlichkeit zu fördern. Dabei stellen wir uns die Frage: Was macht eine geheimnisvolle Erscheinung oder eine komische Figur aus? Wir erkunden neben unserem Körper inspirierende Spielorte – indoor und outdoor. Dabei entwickeln wir einzelne Szenen, die auf Wunsch zur Aufführung gebracht werden können.

Die Inhalte: Erwärmung, Körpertraining, Schauspieltechnik-Training, Improvisation, Sprech- und Stimmtraining. Unsere Aufmerksamkeit gilt ebenfalls dem Spiel mit der Maske und dem Requisit. Interessierte mit Spiellust im Alter zwischen 12 und 16 Jahren mit und ohne Erfahrung sind herzlich willkommen. Bitte Socken oder extra Schuhe mit sauberer Sohle mitbringen.

MH2.04-012-H Maïke Bartz

📅 10.9.–26.11.24, 20 UE

🕒 Di., 17.00–18.30 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
63,00 €, erm: 33,00 €

Theaterkurs (Ensemble)

Auf der Bühne kann man alles behaupten und die spannendsten Geschichten erzählen. Wir wollen die unglaublich vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten unseres Körpers erkunden und erfahren. Das Körpertheaterspiel ist Hauptbestandteil des Unterrichts, um die Entwicklung einer selbstbewussten Schauspiel-Persönlichkeit zu fördern. Dabei stellen wir uns die Frage: Was macht eine geheimnisvolle Erscheinung oder eine komische Figur aus? Wir erkunden neben unserem Körper inspirierende Spielorte – indoor und outdoor. Dabei entwickeln wir einzelne Szenen, die zur Aufführung gebracht werden können.

Die Inhalte: Erwärmung, Körpertraining, Schauspieltechnik und -training, Improvisation, Sprech- und Stimmtraining. Unsere Aufmerksamkeit gilt ebenfalls dem Spiel mit der Maske und dem Requisit. Interessierte ab 16 Jahre ohne Altersgrenze nach oben, mit Spiellust mit und ohne Erfahrung sind sehr herzlich eingeladen. Bitte Socken oder extra Schuhe mit sauberer Sohle mitbringen.

MH2.04-013-H Maïke Bartz

📅 10.9.–26.11.24, 26 UE

🕒 Di., 18.45–20.45 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
83,01 €, erm: 43,01 €

Schauspiel – Intensivkurs

Sie haben den Wunsch in andere Rollen zu schlüpfen, sich in einen fremden Charakter hineinzusetzen, verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten auszuprobieren und das Talent, dass in Ihnen schlummert, zu wecken oder weiter wachsen zu lassen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Schauspieler*innen an sich selbst und der Rolle arbeiten. Natürlichkeit, Wahrhaftigkeit im Spiel, das Einbringen der eigenen Phantasie und die Wichtigkeit des Zusammenspiels von Atem, Körper und Stimme werden in diesem Kurs vermittelt. Sie werden Ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitern, Stück für Stück auf das im Kurs erlernte Handwerk zurückgreifen und somit Sicherheit mit dem eigenen Körper auf der Bühne erlangen.

Der Kurs hat folgende Inhalte:

- Bewegungstraining für Schauspiel und Körperarbeit, Körpersprache und Ausdruck
- Sensibilisierungs- und Konzentrationsübungen
- Paarübungen, Zusammenspiel, Improvisationen
- Spannungsaufbau einer Szene
- Erlernen verschiedener Atemtechniken
- Stimmbildung: Erlernen der Grundlagen der Sprechtechnik mit dem Ziel einer tragfähigen Sprechstimme.

Grundlage unserer Arbeit bilden die theoretischen Ansätze von Tschechov, Stanislawski und Brecht. Aber auch die Meisner-Technik und die Straßberg-Grundlagen werden umfänglich angewandt. Dieser Kurs richtet sich an Anänger*innen und Fortgeschrittene im Bereich Schauspiel. Künstlerische Vorkenntnisse sind erwünscht aber nicht Voraussetzung. Wichtige Voraussetzungen sind: Spielfreude, Offenheit, Aktivität, Neugier, Bereitschaft sich einzulassen und auszuprobieren.

Ihr Kursleiter, Andreas Arnstedt arbeitet als Schauspieler, Regisseur und Produzent für Theater, Film und Fernsehen und unterrichtet an Film- und Schauspielschulen.

MH2.04-020-H Andreas Arnstedt

📅 30.10.–11.12.24, 35 UE

🕒 Mi., 17.00–21.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
115,00 €, erm: 59,00 €

Schauspiel – Grundlagen-Workshop

Wollten Sie schon immer mal auf einer Bühne stehen? Möchten Sie lernen sich zu zeigen und in fremde Figuren zu verwandeln? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Schritt für Schritt werden Sie mit den wichtigsten Elementen des professionellen Schauspiels vertraut gemacht: Sie lernen Ihren Körper und Ihre Stimme als Ausdrucksmittel zu nutzen, flexibel mit Emotionen zu spielen und so Ihren persönlichen Ausdruck zu erweitern. In Improvisationen und kurzen Szenen werden Sie das Gelernte anwenden.

Dieser Workshop ist für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

MH2.04-031-H Janina Kutschan

📅 16.–17.11.24, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
49,40 €, erm: 26,20 €

Improvisationstheater – für Einsteiger*innen

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, Figuren, Szenen und Geschichten im Moment entstehen zu lassen. Sie lernen unterschiedliche Improvisationsspiele, Elemente des Storytellings, Körper-, Status- und Schauspielübungen kennen. Sie werden mit den Grundlagen des improvisierten Theaters vertraut gemacht, können Ihre Spielfreude und Spontaneität neu entdecken und gemeinsam mit der Gruppe über sich hinauswachsen.

Dieser Workshop ist für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und beachten Sie, dass der Proberaum nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf.

MH2.04-032-H Janina Kutschan

📅 12.–13.10.24, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
49,40 €, erm: 26,20 €

Improvisationstheater – Aufbau-Workshop

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, Figuren, Szenen und Geschichten im Moment entstehen zu lassen. Wir vertiefen unterschiedliche Improvisationsspiele sowie Status- und Schauspielübungen. Sie lernen außerdem Elemente des Storytellings für die Improvisationsbühne kennen, können Ihre Spielfreude und Spontanität neu entdecken und gemeinsam mit der Gruppe über sich hinauswachsen.

Dieser Workshop ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen geeignet, die Lust haben, an ihrem individuellen Ausdruck und ihren Improvisationsfähigkeiten zu feilen.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und beachten Sie, dass der Proberaum nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf.

MH2.04-033-H **Janina Kutschan**

📅 23.–24.11.24, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
49,40 €, erm: 26,20 €

Tanz

Orientalische Tanzvariationen

Auf den Grundlagen des Orientalischen Tanzes werden wir einen Stocktanz zum Titel „Mambo No. 5“ erarbeiten. Bellydance-Kenner wissen, dass „Mambo No. 5“ keine klassische Stocktanz-Musik ist. Uns geht es um den Spaß am Tanzen und dem Bewegen zur Musik. Somit sind nicht nur Tanzende mit Vorkenntnissen im orientalischen Tanz und Wiedereinsteiger*innen, sondern gern auch Tanzfreudige anderer Tanzstile willkommen.

Wenn vorhanden, bitte einen Tanzstock mitbringen. Tanzstöcke können im Unterricht auch ausgeliehen werden.

MH2.05-020-H **Ute Hempler**

📅 4.9.–12.12.24, 28 UE

🕒 Mi., 19.30–21.00 Uhr

📍 Freizeithaus Uno, Märkische Alle 414
96,40 €, erm: 57,20 €

Orientalischer Tanz: Gekonntes Entrée – Schleier-Intro-Workshop

Eine typische Tanzroutine beginnt geheimnisvoll. Die Tänzer*in zeigt anfangs nicht gleich ihr prächtiges Kostüm, sondern verhüllt es spielerisch mit einem Schleier. Diesen lüftet sie gekonnt und wiederholt ein wenig mal hier, mal da und baut somit Neugier und Spannung beim Publikum auf. Schließlich öffnet sie den Schleier ganz und tanzt mit ihm das Eingangsstück. Dabei entstehen zauberhafte Bilder mit dem leicht fliegenden Stoff, der Figuren in die Luft malt.

Dieser Workshop führt in einige grundlegende Handgriffe und Techniken beim Schleiertanz ein. Nahéma erklärt und zeigt die Unterschiede der Beschaffenheit von Tanzschleiern. Verschiedene Schleier eignen sich zu jeweils unterschiedlichen Tänzen. Nahéma bringt verschiedene Tanzschleier zum Ausprobieren mit. Bitte einen – wenn möglich – halbrunden Schleier mitbringen, sowie Offenheit für Neues und Schläppchen mit rauher Sohle oder rutschfeste Socken sowie ein Tuch für die Hüfte. Bei Fragen wendet Euch bitte an die VHS.

Bitte bringen Sie ein Tuch zur Betonung der Hüfte sowie Gymnastikschläppchen mit rauher Sohle oder rutschfeste dicke Socken mit. Der Tanzraum darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

MH2.05-051-H **Nathalie Groß**

📅 10.11.24, 6 UE

🕒 So., 11.00–15.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
19,80 €, erm: 11,40 €

Orientalischer Tanz – Beginnende mit leichten bis sehr guten Vorkenntnissen

Im Orientalischen Tanz – umgangssprachlich Bauchtanz genannt – können wir unserer individuellen Schönheit und Grazie und unseren Empfindungen Ausdruck verleihen. Wir erkunden über die vielfältigen Tanzbewegungen verschiedene Facetten unserer Wirkung und experimentieren spielerisch damit. Der Tanz beeinflusst und stärkt das Selbstbewusstsein. Er vereint die Freude an Bewegung mit dem Erspüren des eigenen Körpers. Darüber hinaus stärken die binnenkörperlichen Bewegungen die Muskulatur und erweitern sanft die Dehnbarkeit. Die Kursleiterin Nahéma verbindet dabei den (eigenen!) Spaß am Tanz mit dem behutsamen Heranführen ans Umsetzen der Grundbewegungen bis hin zu kleineren Schrittfolgen. Der Unterricht beginnt mit Aufwärm- und Dehnübungen.

Bitte bringen Sie Offenheit für Neues, ein Tuch zur Betonung der Hüfte sowie Gymnastikschläppchen mit rauher Sohle oder rutschfeste dicke Socken mit.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob der Kurs zu Ihnen passt, melden Sie sich gern bei uns.

MH2.05-052-H **Nathalie Groß**

📅 2.9.–2.12.24, 24 UE

🕒 Mo., 16.45–18.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
70,20 €, erm: 36,60 €

Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene

Im Orientalischen Tanz – umgangssprachlich Bauchtanz genannt – können wir unserer individuellen Schönheit und Grazie und unseren Empfindungen Ausdruck verleihen. Wir erkunden über die vielfältigen Tanzbewegungen verschiedene Facetten unserer Wirkung und experimentieren spielerisch damit. Der Tanz beeinflusst und stärkt das Selbstbewusstsein. Er vereint die Freude an Bewegung mit dem Erspüren des eigenen Körpers. Darüber hinaus stärken die binnenkörperlichen Bewegungen die Muskulatur und erweitern sanft die Dehnbarkeit. Die Kursleiterin Nahéma verbindet dabei den (eigenen!) Spaß am Tanz mit dem behutsamen Heranführen ans Umsetzen der Grundbewegungen bis hin zu komplexen Schrittfolgen und Choreografien. Der Unterricht beginnt mit Aufwärm- und Dehnübungen. Wir widmen uns auch der Improvisation sowie dem Tanzen in der Gruppe.

Bitte bringen Sie Offenheit für Neues, ein Tuch zur Betonung der Hüfte sowie Gymnastikschläppchen mit rauher Sohle oder rutschfeste dicke Socken mit. Der Tanzraum darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist nur nach vorheriger Rücksprache mit der Kursleiterin buchbar. Sie erhalten von ihr einen Buchungscode. Telefonischer Kontakt: 01632578395 (Bitte Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, mit Rückrufkontakt)

MH2.05-053-H **Nathalie Groß**

📅 2.9.–2.12.24, 24 UE

🕒 Mo., 18.30–20.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
70,20 €, erm: 36,60 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Orientalischer Tanz – für alle

Im Orientalischen Tanz – umgangssprachlich Bauchtanz genannt – können wir unserer individuellen Schönheit und Grazie und unseren Empfindungen Ausdruck verleihen. Wir erkunden über die vielfältigen Tanzbewegungen verschiedene Facetten unserer Wirkung und experimentieren spielerisch damit. Der Tanz beeinflusst und stärkt das Selbstbewusstsein. Er vereint die Freude an Bewegung mit dem Erspüren des eigenen Körpers. Darüber hinaus stärken die binnenkörperlichen Bewegungen die Muskulatur und erweitern sanft die Dehnbarkeit. Die Kursleiterin Nahéma verbindet dabei den (eigenen!) Spaß am Tanz mit dem behutsamen Heranführen ans Umsetzen der Grundbewegungen bis hin zu kleineren Schrittfolgen. Der Unterricht beginnt mit Aufwärm- und Dehnübungen.

Bitte bringen Sie Offenheit für Neues, ein Tuch zur Betonung der Hüfte sowie Gymnastikschläppchen mit rauer Sohle oder rutschfeste dicke Socken mit.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob der Kurs zu Ihnen passt, melden Sie sich gern bei uns.

MH2.05-054-H Nathalie Groß

📅 6.9.–6.12.24, 22 UE

🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
64,60 €, erm: 33,80 €

Orientalischer Tanz – Auftrittstraining

Aus dem Unterricht an der VHS Marzahn-Hellersdorf ist unter der Leitung der Kursleiterin Nahéma Elmas das Auftrittsensemble „Dancing Diamonds“ hervorgegangen.

In diesem Kurs findet ein intensives Training statt, das über normalen Unterricht hinausgeht. Hier werden neben komplexen (Gruppen-)Choreografien Raumgefühl, Teamarbeit, Synchronität, Musikumsetzung und Auftrittspräsenz trainiert. Des Weiteren werden wir uns den Tücken eines Auftritts zuwenden und wie wir souverän damit umgehen. Auch ein gekonnter Auf- und Abgang sind Teil einer gelungenen Performance.

Dieser Kurs ist für Auftrittswillige und -fähige gedacht, die sich im Kurs vorstellen und gegebenenfalls in das Ensemble aufgenommen werden können.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist nur nach vorheriger Rücksprache mit der Kursleiterin buchbar. Sie erhalten von ihr einen Buchungscode. Telefonischer Kontakt: 01632578395 (Bitte Nachricht auf dem Anruferantworter hinterlassen, mit Rückrufkontakt)

MH2.05-055-H Nathalie Groß

📅 6.9.–6.12.24, 22 UE

🕒 Fr., 18.45–20.15 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
64,60 €, erm: 33,80 €

Gesellschaftstanz

In einer entspannten Atmosphäre und ohne Leistungsdruck vertiefen wir die Grundkenntnisse und erlernen weitere Kombinationen für die populären Gesellschaftstänze wie Blues, Boogie, Merengue, Rumba, Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Tango, Foxtrot und Slow Fox.

- Bei Führenden wird sehr viel Wert auf die Entwicklung und Stärkung von solchen Fähigkeiten wie sichere Raumorientierung und Partner*in-Gefühl gelegt.
- Bei den Folgenden konzentrieren wir uns auf Leichtigkeit und Eleganz der Bewegungen.
- Im Tanzunterricht werden nicht nur Grundsätze für verschiedene Gesellschaftstänze trainiert, sondern auch Balance, Koordination und richtige Körperhaltung.

Wir unterstützen die Paare ihren individuellen Tanz-Stil zu finden und sich in jedem Gesellschaftstanz sicher zu fühlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine Anmeldung ist nur mit Tanzpartner*in möglich. Das Entgelt gilt pro Person.

MH2.05-140-H Anatol Wendler

📅 3.9.–3.12.24, 26 UE

🕒 Di., 18.30–20.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
81,00 €, erm: 42,00 €

Gesellschaftstanz für Paare

im KH Flora

In einer entspannten Atmosphäre und ohne Leistungsdruck vertiefen wir die Grundkenntnisse und erlernen weitere Kombinationen für die populären Gesellschaftstänze wie Blues, Boogie, Merengue, Rumba, Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Tango, Foxtrot und Slow Fox.

- Bei Führenden wird sehr viel Wert auf die Entwicklung und Stärkung von solchen Fähigkeiten wie sichere Raumorientierung und Partner*in-Gefühl gelegt.
- Bei den Folgenden konzentrieren wir uns auf Leichtigkeit und Eleganz der Bewegungen.
- Im Tanzunterricht werden nicht nur Grundsätze für verschiedene Gesellschaftstänze trainiert, sondern auch Balance, Koordination und richtige Körperhaltung.

Wir unterstützen die Paare ihren individuellen Tanz-Stil zu finden und sich in jedem Gesellschaftstanz sicher zu fühlen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine Anmeldung ist nur mit Tanzpartner*in möglich. Das Entgelt gilt pro Person.

MH2.05-141-H Anatol Wendler

📅 4.9.–11.12.24, 26 UE

🕒 Mi., 20.00–21.30 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
81,00 €, erm: 42,00 €

¡Viva el baile latino! –

Lateinamerikanische Tänze

Sieben heiße „Latino“-Tänze zum Kennenlernen und Mittanzen

In einer freundlichen Atmosphäre ohne Leistungsdruck lernen wir Grundsätze und einfache Kombinationen von Salsa, Bachata, Merengue, sowie von Samba, Rumba, Cha-Cha-Chá und Jive!

Bei dem Tanzunterricht werden nicht nur Tanzschritte für verschiedene Latino-Tänze trainiert, sondern auch Balance, Koordination, richtige Körperhaltung und Musikalität.

Wir unterstützen die Kursteilnehmer*innen dabei, ihren individuellen Tanzstil zu finden und sich in diesen Latino-Rhythmen sicher zu fühlen.

Eine Anmeldung ohne Tanzpartner/-in ist möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

MH2.05-142-H Anatol Wendler

📅 3.9.–10.12.24, 23 UE

🕒 Di., 20.15–21.45 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
72,99 €, erm: 38,00 €

Fiesta Latina: Temperament und

Spaß mit Salsa, Merengue und Bachata

Tanzworkshop am Wochenende

In einer entspannten Atmosphäre und ohne Leistungsdruck lernen Sie die Grundsätze- und Kombinationen für die populären lateinamerikanischen Tänze wie Bachata, Salsa und Merengue. In diesem Workshop können Sie in die Tanzstile „hineinschnuppern“.

Wir konzentrieren uns auf die richtige Körperhaltung, Sicherheit und Ungezwungenheit der Bewegungen. Sie lernen die Grundsätze und Kombinationen kennen, aber auch die Improvisationsmöglichkeiten. Wir helfen Ihnen, Ihren individuellen Tanz-Stil zu finden.

Eine Anmeldung ist auch ohne Tanzpartner*in möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

MH2.05-143-H Anatol Wendler

📅 28.9.24, 4 UE

🕒 Sa., 17.00–20.00 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
15,00 €, erm: 9,00 €

Tanzen wie fliegen! Walzer! Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Tango Vals

Tanzworkshop am Wochenende

Der Walzer: Ein Tanz, der immer populär bleibt und überall getanzt wird – vielfältig, schön, und einfach zu lernen. In diesem Workshop lernen Sie Grundschriffe und einfache Kombinationen – so, dass Sie sich sicher auf der Tanzfläche fühlen und Spaß an der Bewegung haben.

Eine Anmeldung ist auch ohne Tanzpartner*in möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

MH2.05-144-H Anatol Wendler

📅 26.10.24, 4 UE

🕒 Sa., 17.00–20.00 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
15,00 €, erm: 9,00 €

Die bunte Welt des Tangos: Tango, Tango Argentino, Milonga, Bachatango

Tanzworkshop am Wochenende

In einer entspannten Atmosphäre und ohne Leistungsdruck erlernen Sie die Grundlagen und Besonderheiten des Tangos. Es werden Ihnen die verschiedenen Arten von Tango (Argentino, Standard, Vals, Milonga) sowie Tangoelemente in den anderen Tänzen (Rumba, Bachata) vorgestellt.

Wir konzentrieren uns auf die richtige Körperhaltung, Sicherheit und Ungezwungenheit der Bewegungen. Sie lernen die Grundschriffe und Kombinationen kennen, aber auch die Improvisationsmöglichkeiten. Wir helfen Ihnen, Ihren individuellen Tanzstil zu finden.

Eine Anmeldung ist auch ohne Tanzpartner*in möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

MH2.05-145-H Anatol Wendler

📅 30.11.24, 4 UE

🕒 Sa., 17.00–20.00 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
15,00 €, erm: 9,00 €

Tango – Faszinierende Vielfalt

Sie lernen vier verschiedene Varianten vom Tango zum Kennenlernen und Mittanzen.

In einer freundlichen Atmosphäre und ohne Leistungsdruck lernen wir Grundschriffe und einfache Kombinationen von Gesellschaftstango, Tango Argentino, Tango Vals und Milonga!

Bei dem Tanzunterricht werden nicht nur Tanzschriffe für verschiedene Tänze trainiert, sondern auch Balance, Koordination, richtige Körperhaltung und Musikalität.

Wir unterstützen die Kursteilnehmer*innen ihren individuellen Tanzstil zu finden und sich in diesen Tango-Rhythmen sicher zu fühlen.

Eine Anmeldung ohne Tanzpartner/-in ist möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

MH2.05-146-H Anatol Wendler

📅 5.9.–12.12.24, 24 UE

🕒 Do., 18.30–20.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
75,00 €, erm: 39,00 €

Kunst- und Kulturgeschichte

Kunstseminar – Kunst in Berlin entdecken

Wenn Sie kunstinteressiert sind und gerne Museen, Galerien u. a. besuchen, dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Im ersten Termin des Kurses, der in der VHS stattfindet, wird ein großes Museum im Vortrag vorgestellt. Die weiteren Termine finden in Museen oder Galerien vor Ort statt. Über die Details informiert Sie die Kursleiterin im ersten Termin. Gemeinsam erkunden Sie die Vielfalt der kulturellen Orte und besuchen Sonderausstellungen unter fachkundiger Anleitung. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in Ausstellungsgestaltungen und künstlerische Inhalte. Politische oder gesellschaftliche Themen verschiedener Kulturkreise und Epochen, ebenso wie Stilmerkmale und Methoden der Bildenden Kunst werden vermittelt. Dabei kommt auch der gemeinsame Kunstgenuss nicht zu kurz. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur die Freude an der Bildenden Kunst und Lust sich auf Neues einzulassen.

Sie werden verschiedene Stilepochen und Kunstgattungen kennen und unterscheiden lernen. Gemeinsam besuchen Sie Museen oder Galerien in Berlin. Wenn möglich, gehen wir in Sonderausstellungen und tauschen uns vor Ort über das Gesehene und Erlebte aus.

Im Entgelt sind die Kosten für die Führungen im SMB enthalten. Eintrittsgelder sind im Entgelt nicht enthalten. Es können Kosten durch weitere Museumseintritte entstehen, die vor Ort zu entrichten sind.

Information zur Kursleiterin: Dr. Anke Schwarz-Weisweber ist promovierte Kunsthistorikerin.

MH2.06-001-H Dr. Anke Schwarz-Weisweber

📅 17.10.–12.12.24, 10 UE

🕒 Do., 12.00–14.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
41,14 €, erm: 22,07 €

MH2.06-002-H Dr. Anke Schwarz-Weisweber

📅 17.10.–12.12.24, 10 UE

🕒 Do., 15.00–17.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
41,14 €, erm: 22,07 €

Berliner Kunstszene – Atelierbesuche und Galerierundgänge

In diesem Kurs tauchen die Teilnehmer*innen in die Kunstszene Berlins ein, und zwar auf zwei Seiten: man lernt die Produktionsstätte kennen, das Atelier der Künstler*in, und geht an die Orte wo deren Arbeit im Idealfall dann zu sehen ist, die Galerie. Der Kursleiter ist selbst Teil dieser Welt und gibt somit die Möglichkeit, einen authentischen Einblick ganz nah am Geschehen zu bekommen. Sie sehen sich nicht nur Kunst an, sondern erfahren wie sie entsteht und dann präsentiert wird. Theorie und Praxis werden ganz eng miteinander verbunden. Es werden jeweils drei Künstler*innen und drei Galerien besucht. Beispiele für mögliche Galerien sind: Sexauer- Gallery, Hilbert-Raum und Contemporary Fine Arts. In jedem Kurs wechseln die Galerien und Künstler*innen. Details werden zum Kursbeginn bekannt gegeben.

Den ersten Treffpunkt erfahren Sie vor dem Start des Kurses per E-Mail. Alle weiteren werden mit dem Kursleiter abgestimmt. Die Termine sind aus technischen Gründen für Freitag festgelegt, können aber auch – nach Absprache mit den Teilnehmenden und den Öffnungszeiten der Ateliers/Galerien – variieren.

MH2.06-050-H Claudio Wichert

📅 4.10.–8.11.24, 12 UE

🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr (bzw. nach Absprache)
40,20 €, erm: 21,60 €

Malen – Zeichnen – Drucktechnik**Mal- und Zeichengruppe I**

In diesem fortlaufenden Kurs arbeiten Sie regelmäßig in einer festen Gruppe. Die Teilnehmenden verfügen über Grundkenntnisse, die sie festigen und erweitern wollen. Neben dem Zeichnen mit Kohle, Bleistift, Tusche und Pastell wird mit Aquarell und Acrylfarben gearbeitet. Auch experimentierfreudiges Herangehen wird geübt. Figürliches Zeichnen und Übungen zu Komposition und Bildaufbau sind vorgesehen. Zur Anregung dienen Beispiele aus der klassischen und modernen Kunst. Das Entstandene wird gemeinsam ausgewertet.

Die Kursleiterin berät Sie beim ersten Kurstermin zu dem benötigten Material. Am Anfang starten Sie mit Zeichenkohle, Bleistift und Zeichen-/Skizzenpapier.

MH2.07-002-H Ellena Olsen

- 📅 24.9.–3.12.24, 39 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 116,10 €, erm: 59,55 €

Mal- und Zeichengruppe II

In diesem fortlaufenden Kurs arbeiten Sie regelmäßig in einer festen Gruppe. Die Teilnehmenden verfügen über Grundkenntnisse, die sie festigen und erweitern wollen. Neben dem Zeichnen mit Kohle, Bleistift, Tusche und Pastell wird mit Aquarell und Acrylfarben gearbeitet. Auch experimentierfreudiges Herangehen wird geübt. Figürliches Zeichnen und Übungen zu Komposition und Bildaufbau sind vorgesehen. Zur Anregung dienen Beispiele aus der klassischen und modernen Kunst. Das Entstandene wird gemeinsam ausgewertet.

Die Kursleiterin berät Sie beim ersten Kurstermin zu dem benötigten Material. Am Anfang starten Sie mit Zeichenkohle, Bleistift und Zeichen-/Skizzenpapier.

MH2.07-003-H Ellena Olsen

- 📅 24.9.–3.12.24, 39 UE
- 🕒 Di., 13.30–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 116,10 €, erm: 59,55 €

Malkurs – Auf den Spuren der Moderne – Alexander v. Jawlensky und Marianne v. Werefin

Alexander v. Jawlensky und Marianne v. Werefin waren ein Paar, das gemeinsam Kunstgeschichte schrieb als Mitglieder des BLAUEN REITERS, als Vorreiter eines neuen expressiven Stils. Wir beschäftigen uns mit ihrer Biografie, untersuchen ihr Schaffen, ihre Maltechnik und üben ähnliche Farbverwendung und Pinseltechnik. Entsprechende Beispiele stehen zur Verfügung, es können Arbeiten kopiert oder eigene Motive umgesetzt werden. Öl- und Acrylmalerei sind möglich. Material: Öl- bzw. Acrylfarben, Pinsel, Malkarton oder Leinwand.

Das Material kann mitgebracht oder gestellt werden.(ca. 15,00 €)

Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

MH2.07-005-H Ellena Olsen

- 📅 9.–10.11.24, 15 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Hochdruck Holzschnitt: Am Wasser

Landschaften am Wasser, mit Seen, Brücken, Booten, Spiegelungen bzw. mit Menschen oder Tieren, die am oder im Wasser sind, sollen im Holzschnitt gestaltet werden. Es ist auch farbiges Arbeiten möglich. Beispiele bekannter Holzschneider sollen uns anregen.

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, Fähigkeiten im Holzschneiden und Drucken zu erlernen bzw. zu vervollkommen.

Druckpresse ist vorhanden, Materialkosten sind verbrauchsabhängig (ca. 5,00–15,00 €) Werkzeuge können mitgebracht oder gestellt werden. Holzplatten u. Druckmaterialien werden gestellt. Ideen für Motive wären günstig.

MH2.07-006-H Ellena Olsen

- 📅 12.–13.10.24, 15 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Malkurs – Auf den Spuren der Moderne – Maurice de Vlaminck

Anlässlich der großen Werkschau im Museum Barberini in Potsdam in diesem Jahr steht an dem Wochenende der Fauvist (der Wilde), Maurice de Vlaminck, im Mittelpunkt. Sein pastoser Farbauftrag, seine Leidenschaft und Expressivität sind faszinierend und einzigartig. Wir wollen seine Technik und seinen Blick auf die Welt erforschen und uns ihm malerisch annähern. Entsprechende Beispiele stehen zur Verfügung, es können Arbeiten kopiert oder eigene Motive umgesetzt werden. Öl- und Acrylmalerei sind möglich. Material: Öl- bzw. Acrylfarben, Pinsel, Malkarton oder Leinwand.

Das Material kann mitgebracht o. gestellt werden.(ca. 15,00 €)

Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

MH2.07-007-H Ellena Olsen

- 📅 19.–20.10.24, 15 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene II

In diesem Kurs treffen sich Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger*innen und Teilnehmende mit Grundkenntnissen, um in entspannter Atmosphäre zu aquarellieren. Sie vertiefen und erweitern beim Malen ihre Fähigkeiten und verwenden je nach Motiv neben den klassischen Techniken der Aquarellmalerei auch geeignete Spezialtechniken. Bei der Suche nach eindrucksvollen Motiven finden die Bildkomposition, die Wahl der Farben, Licht/ Schatten und der Kontrast zwischen harten Kanten und zarten, fließenden Formen eine ganz besondere Beachtung. Die Kombination von Aquarell und Zeichnung bietet zusätzliche Ausdrucksmöglichkeiten. Inhaltliche Schwerpunkte sind Landschaft, Portrait, Stillleben, Blumen und freie Themen. Als Inspirationsquellen werden die Natur, die klassische und moderne Malerei und Bildvorlagen genutzt. Die Teilnehmenden werden individuell beim Malen begleitet und unterstützt. Am Ende des Abends findet eine Bildbesprechung statt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Aquarellfarben und -block 30×40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Schwamm, Bleistifte und 7,00 € für Kopier- und Materialkosten.

Es sind Grundkenntnisse erforderlich.

MH2.07-020-H Andrea Sroke

- 📅 5.9.–21.11.24, 36 UE
- 🕒 Do., 18.00–21.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene I

In diesem Kurs treffen sich Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger*innen und Teilnehmende mit Grundkenntnissen, um in entspannter Atmosphäre zu aquarellieren. Sie vertiefen und erweitern beim Malen ihre Fähigkeiten und verwenden je nach Motiv neben den klassischen Techniken der Aquarellmalerei auch geeignete Spezialtechniken. Bei der Suche nach eindrucksvollen Motiven finden die Bildkomposition, die Wahl der Farben, Licht/ Schatten und der Kontrast zwischen harten Kanten und zarten, fließenden Formen eine ganz besondere Beachtung. Die Kombination von Aquarell und Zeichnung bietet zusätzliche Ausdrucksmöglichkeiten. Inhaltliche Schwerpunkte sind Landschaft, Portrait, Stillleben, Blumen und freie Themen. Als Inspirationsquellen werden die Natur, die klassische und moderne Malerei und Bildvorlagen genutzt. Die Teilnehmenden werden individuell beim Malen begleitet und unterstützt. Am Ende des Abends findet eine Bildbesprechung statt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Aquarellfarben und -block 30×40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Schwamm, Bleistifte und 7,00 € für Kopier- und Materialkosten.

Es sind Grundkenntnisse erforderlich.

MH2.07-021-H **Andrea Sroke**

- 📅 2.9.–25.11.24, 44 UE
- 🕒 Mo., 18.00–21.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 135,00 €, erm: 69,00 €

Acrylmalerei: Grundlagen einer vielseitigen Technik

Die Acrylmalerei ist eine moderne, komplexe und spannende Maltechnik. Bei den ersten beiden Terminen werden Werkzeuge – z. B. Spachtel, Malmesser und Pinsel vorgestellt und auf Papier ausprobiert. Seiden- und Zeitungspapier, Sand und Spachtelmassen finden besonders auf der Leinwand Verwendung und schaffen lebendige Flächen und Strukturen. Im weiteren Kursverlauf stehen Farbübungen, Bildkomposition, Licht/Schatten, Perspektive und das Malen von Blumen, Stillleben und Landschaften im Vordergrund. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Entscheidend ist die Lust am Malen mit Acryl. Alle Teilnehmenden werden individuell betreut und erweitern schrittweise ihre Erfahrungen beim Malen vielfältiger Themen. Anfänger*innen lernen die Grundlagen der Acrylmalerei mit einem auf sie abgestimmten Unterrichtsplan. Teilnehmende mit Grundkenntnissen malen vielschichtige Motive. Die Bild-Besprechung am Ende des Tages bietet Raum für Hinweise und den Austausch untereinander.

Bitte mitbringen: Anfänger*innen erhalten beim ersten Termin eine detaillierte Materialliste mit Kaufempfehlungen und haben auf Wunsch die Möglichkeit, das komplette Material für 35,00 € zu erwerben. Pinsel werden dann leihweise zur Verfügung gestellt. Fortgeschrittene bringen bitte Acrylfarben und Acrylblock 30 × 40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Bleistifte, Küchenkrepp, Arbeitskleidung und Leinwände nach Absprache mit. Für Kopien und Materialien zum Ausprobieren werden 15,00 € bei der Dozentin vor Ort bezahlt.

MH2.07-022-H **Andrea Sroke**

- 📅 5.9.–21.11.24, 36 UE
- 🕒 Do., 14.00–17.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Aquarell – leicht gemacht

Die Aquarellmalerei erfreut sich bei vielen Menschen großer Beliebtheit. In diesem Kurs machen Sie Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit den vielschichtigen Möglichkeiten dieser Technik. Sie lernen spielerisch, Farben fließen zu lassen oder ihren Fluss gezielt zu beeinflussen. Mit Hilfe einfacher Bildmotive aquarellieren Sie Blüten, Wolken und eine Landschaft. Die Übungen werden zu Beginn ausführlich erklärt und bieten viel Raum für die eigene Kreativität. Bildbesprechungen und der Austausch innerhalb der Gruppe geben zusätzliche Anregungen. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben und -block, Pinsel, Schwämmchen, Skizzenblock, Bleistifte, Radiergummi, Arbeitskleidung und 3,00 € für Kopierkosten. Das Material kann auch für 12,00 € komplett vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

MH2.07-023-H **Andrea Sroke**

- 📅 7.–8.9.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Malen und Zeichnen am Wochenende

Mal- und Zeichentechniken zum Ausprobieren

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Mal- und Zeichentechniken kennen. Zu Beginn machen Sie einfache Übungen. Dann erproben Sie Bleistift, Zeichenkohle, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarben. Zu jeder Technik gibt es eine Einführung und ein Bildmotiv, das die Grundlage für die jeweilige Übung bildet. Beim Malen und Zeichnen werden Sie individuell betreut und haben auch Raum für Ihre eigene Kreativität. Bildbesprechungen und der Austausch innerhalb der Gruppe geben zusätzliche Anregungen. Am Ende des Workshops bleibt noch Zeit für Ihre Fragen zu den Arbeitsmaterialien. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Radiergummi und Arbeitskleidung. Alle anderen Materialien werden für 15,00 € vor Ort bei der Kursleiterin erworben/ geliehen. Es können aber auch eigene, qualitativ gute Materialien für die verschiedenen Maltechniken mitgebracht werden.

MH2.07-024-H **Andrea Sroke**

- 📅 28.–29.9.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Pastellmalerei – Workshop

Pastellkreiden lassen sich leicht auf Papier auftragen und gut miteinander mischen. Zarte Farbübergänge prägen das Bild ebenso wie kraftvolle Linien und Flächen. In diesem Workshop lernen Sie die malerischen und zeichnerischen Möglichkeiten im Umgang mit Pastellkreiden kennen und erproben sie anhand kleiner Übungen. Später sind Landschaften, Bäume und Blumen unsere Bildmotive, die wir in diesem Workshop verwenden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: weißes/farbiges raues Papier ca. 30×40 cm, Bleistifte, Softpastellkreiden, Pastell-Fixativ, Wattestäbchen, Lappen, Knetgummi, Arbeitskleidung sowie 4,00 € für Farbkopien und spezielle Papiere zum Ausprobieren. Das Material kann auch für insgesamt 15,00 € komplett vor Ort erworben werden.

MH2.07-025-H **Andrea Sroke**

- 📅 21.–22.9.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Die Herbstlandschaft – Mal-Workshop

Der Herbst fasziniert mit seinem Reichtum an Farben und Strukturen. Dieses Naturereignis werden wir studieren und mit malerischen Mitteln umsetzen. Zu Beginn stehen kleine Skizzen auf dem Programm. Sie helfen dabei, das passende Motiv zu finden. Eine Vielzahl von Bildbeispielen steht zur Verfügung, auch eigene Motive können zum Malen des ersten Bildes verwendet werden. Am zweiten Tag orientieren wir uns an Malern der klassischen Moderne. Wir erkunden ihr Gespür für Komposition und Farbe und lassen uns zu einem eigenen Motiv anregen. Alle Teilnehmenden werden individuell unterstützt und begleitet. Mögliche Techniken sind Aquarell, Acryl und Pastell. Der Workshop eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Mal- und Zeichenutensilien, Arbeitskleidung sowie 3,00 € für Kopien und Hilfsmittel zum Ausprobieren. Das komplette Material kann auch vor Ort bei der Kursleiterin für 15,00 € erworben werden.

MH2.07-026-H **Andrea Sroke**

- 📅 12.–13.10.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Acrylmalerei am Wochenende

Acrylmalerei ist eine moderne, vielseitige Maltechnik. Zu Beginn des Workshops werden Spachtel, Malmesser, Walzen und Pinsel vorgestellt und auf Papier ausprobiert. Seiden- und Zeitungspapier, Sand, Spachtelmassen und textile Materialien finden dann auf der Leinwand Verwendung und schaffen lebendige Flächen und Strukturen. Nach dieser Einführung stehen verschiedene Bildmotive als Inspiration für eigene Bilder zur Verfügung. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Entscheidend ist die Lust am Malen mit Acryl. Alle Teilnehmenden werden individuell betreut.

Bitte mitbringen: Acrylfarben und -Block 30×40 cm, eine Leinwand 30×40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Bleistifte, Küchenkrepp und Arbeitskleidung. Für Kopien und Materialien zum Ausprobieren zu Beginn des Workshops werden 10,00 € vor Ort an die Kursleiterin bezahlt. Das Material kann für 16,00 € auch komplett erworben werden.

MH2.07-028-H **Andrea Sroke**

- 📅 14.–15.9.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Aquarellmalerei Grundkurs

In diesem Kurs treffen sich Beginnende und Fortgeschrittene, um gemeinsam zu malen. Sie üben die verschiedenen Aquarelltechniken, Strukturen und Effekte. Außerdem machen Sie Farbübungen und lernen Grundlagen zum Bildaufbau, Licht/Schatten und Perspektive. Themen sind Stilleben mit Blumen und Gefäßen, Bäume, Wasser, Landschaften und Häuser. Alle Teilnehmenden werden individuell betreut.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Aquarellfarben und -block 30×40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Schwamm, Bleistifte und 7,00 € für Kopier- und Materialkosten

MH2.07-029-H **Andrea Sroke**

- 📅 2.9.–25.11.24, 44 UE
- 🕒 Mo., 14.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 135,00 €, erm: 69,00 €

Malen mit Musik

Ein Workshop mit Acryl- und Aquarellfarben

Die Malerei und die Musik haben viele Berührungspunkte. In der Malerei spricht man von Farbklangen, in der Musik von Klangfarben. In diesem Workshop spüren wir dem beeindruckenden Miteinander dieser beiden Künste nach, die unser Leben so sehr bereichern. Unterschiedliche Musikstücke regen dazu an, Gefühle und Stimmungen mit Farben auszudrücken und ganz einzigartige, persönliche Bilder zu malen. Dieser kreative Prozess wird durch die Kursleiterin individuell begleitet. Der Workshop ist für Beginnende und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Vorzüge und Besonderheiten der Maltechniken Acryl und Aquarell werden besprochen und ausprobiert. Bitte Arbeitskleidung mitbringen. Alle anderen Materialien werden für 12,00 € vor Ort erworben.

MH2.07-030-H **Andrea Sroke**

- 📅 09.11.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Visionsmalen zu Musik!

Von der inneren Wahrnehmung zum kreativen Ausdruck

Entdecken Sie die transformative Verbindung von Malerei, Musik und Selbsterfahrung. Beim Visionsmalen wird in vertrauensvoller Atmosphäre spielerisch mit verschiedenen Materialien, intuitiven Methoden und Entspannungstechniken experimentiert. Dabei steht der persönliche und kreative Prozess im Fokus. Das Malerlebnis und die entstandenen Bilder können Visionen, Gefühle und Potentiale sichtbar machen. Zudem kann (Instrumental-)Musik diese Prozess initiieren oder verstärken.

Der Kurs ist keine Therapie-Session, sondern öffnet Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis, Entspannung sowie Freude an der kreativen Entfaltung und am Austausch.

Eine regelmäßige Teilnahme ist wünschenswert, da dadurch die persönliche und kreative Entwicklung der Teilnehmenden in ihrem Malprozess und in der Gruppe gefördert wird.

Keine künstlerischen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten erforderlich.

Bitte mitbringen: Pinsel, Lappen, Mischpalette, evtl. eine Schürze oder Kittel, um die Kleidung zu schützen. Weitere Materialabsprachen finden am ersten Termin statt. Für die Folgetermine können Sie eigene Malutensilien mitbringen oder für ca. 15,00 € Utensilien von der Kursleiterin nutzen.

MH2.00-002-H **Heike Reuter**

- 📅 3.9.–26.11.24, 35 UE
- 🕒 Di, 15.00–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 109,68 €, erm: 56,34 €

Eitempera-Malerei – Einführung in die Technik

Dieser Workshop bietet den Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten der Eitemperafarbe. Sie ist einfach aus Pigment und Bindemittel herzustellen. Ihr Oberflächenlicht bewirkt eine verblüffende Leuchtkraft der Farben. Wegen ihrer schnellen Trocknung und Deckkraft eignet sie sich sehr als Grisaille-Untermalung für Ölfarben. Wir werden verschiedene Techniken damit einüben. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: eigene Pinsel und Arbeitskleidung. Maluntergründe und Farben können beim Kursleiter für 10,00 € erworben werden.

MH2.07-060-H **Günther Scheer**

- 📅 7.–8.9.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 49,40 €, erm: 26,20 €

Experimentelle Ölmalerei

Dieser Workshop ist eine Einführung in die handwerklichen Grundlagen der Ölmalerei, insbesondere der des transparenten Farbauftrages. Er ermöglicht einen neuen und kreativen Zugang zu eigenen inspirierten Gestaltungsvorgängen. Es werden während des Workshops mehrere Ölbilder gemalt. Freude und Lust am Malen sind die einzigen Voraussetzungen dafür. Der Workshop ist für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet. Mitzubringen sind eigene Pinsel, Malunterlagen und Arbeitskleidung (Kittel etc.). Die benötigten Materialien können auch beim Kursleiter für 20,00 € erworben werden.

MH2.07-061-H Günther Scheer

- 📅 21.–22.9.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 49,40 €, erm: 26,20 €

Selbstportrait in Öl malen

In diesem Kurs erstellen Sie ein Selbstportrait auf Grundlage eines Fotos in Ölmalerei. Ein vor Ort geschossenes Selfie-Foto wird vom Kursleiter digital bearbeitet und dient als zeichnerische Vorlage. Während dieser Bearbeitungszeit erstellen Sie ein erstes Probebild. Anhand technischer Hilfsmittel erfolgt die Übertragung des Fotos auf Leinwand. In der Schwarz/Weiß-Untermalung wird dann die Formengrundlage für eine individuelle malerische Ausarbeitung mit Ölfarben gelegt. Die Teilnehmenden erlernen konzeptionelles Herangehen an die Bilderherstellung und maltechnische Fertigkeiten. Der Workshop ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte Arbeitskleidung und gegebenenfalls eigene Pinsel und Ölfarben mitbringen.

Eine geeignete Leinwand (Größe 50x60 cm) und Farben können für 15,00 € beim Kursleiter erworben werden.

MH2.07-062-H Günther Scheer

- 📅 12.–13.10.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 49,40 €, erm: 26,20 €

Modernes Stillleben – Zeichen- und Aquarellmalkurs

Mit Bleistift, Kohle, Aquarellstift oder Pinsel werden Gegenstände gezeichnet und gemalt. Beginnend mit Fotovorlagen und endend mit richtigen Kompositionen auf dem Tisch, werden die Teilnehmer*innen alles über Komposition, Proportionen und Schattenbildung erfahren. Detaillierte Darstellung von Gegenständen, die zu den klassischen Stillleben gehören, werden genauso künstlerisch betrachtet wie ein Bild, das eine Sammlung von zusammengestellten Objekten darstellt. Fragmente von den vorgeschlagenen Stillleben-Kompositionen können als ein Ausschnitt oder Gesamtbild gezeichnet/gemalt werden. Obst, Gemüse, Gebrauchsgegenstände, Falten einer Tischdecke und interessante Strukturen wie Holzmaserung, Rost, Scherben einer Vase – alles wird analysiert und auf dem Papier gezeichnet. Der Kurs eignet sich auch für Personen, die mit dem Thema experimentieren möchten und neue Horizonte für sich entdecken wollen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, mehrere Pinsel für Aquarellmalerei, Aquarellblock – Format A4 bis A3 (mind.300 g.), Bleistifte, Aquarellstifte, Küchenhandtücher.

MH2.07-071-H Oskar Ferschke

- 📅 4.9.–27.11.24, 30 UE
- 🕒 Mi., 16.30–18.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Stimmungsvolle Landschaftsmalerei

Aquarellmalerei und Zeichnungen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Aquarellmalerei ist die Kunst, auf spielerische Weise mit Farben und dem Element Wasser Bildinhalte zu visualisieren. Sie ermöglicht uns ein abwechslungsreiches Arbeiten. In den ersten Unterrichtsstunden wird die Aquarelltechnik erklärt und es werden Tipps vermittelt. Der Fokus in Form eines „beleuchteten“ Fragments wird schon am Anfang der Gestaltung definiert und durch die Verwendung von dunkleren Farben in Kontrast gesetzt. Farb-stimmung, Bildkomposition und auch atemberaubende Verläufe die für diese Technik sehr charakteristisch sind, bilden die Schwerpunkte. Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die Geheimnisse der Aquarellmalerei mit besonderem Fokus auf Licht, Lichtreflexe und Schattenbildung. Besonders bei Landschaftsmalerei kann man alle kreativen Techniken umsetzen. Begriffe wie „Luftperspektive“, „Lichtquelle“ oder „Geschlossene Komposition“ werden ausführlich erklärt und präsentiert. Der Kurs umfasst mehrere Themen wie die Berg-, Stadt-, und Wiesenlandschaft. Die Themeninhalte werden mit allen Teilnehmer*innen besprochen und individuell angepasst.

Der Kursleiter ist offen für alle Vorschläge zu den im Kurs angebotenen Themen und berücksichtigt auch Themenvorschläge der Teilnehmer

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, mehrere Pinsel für Aquarellmalerei, Aquarellblock, Format A4 oder A3 (mind. 300 g), Bleistifte, Aquarellstifte (nur für Skizzen – 1 Stück am besten Grau) und Küchenhandtücher.

MH2.07-072-H Oskar Ferschke

- 📅 3.9.–26.11.24, 30 UE
- 🕒 Di., 16.30–18.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Natur als Inspiration: Realistisch malen und zeichnen

Wochenendworkshop

In diesem Kurs wird Schritt für Schritt vermittelt, wie man in kreativen Prozessen realistische Bilder mit Aquarellfarben und Stiften kreiert. Die Anatomie, Farben und Strukturen von Pflanzen, Blumen und Bäumen werden analysiert und auf verschiedene Arten und Weisen in einem Bild künstlerisch umgesetzt. Es ist eine Erkundungsreise in die Geheimnisse der Natur. Die Teilnehmer*innen werden mehrere Arten von Pflanzen oder Blumen auswählen können und sie als „Model“ betrachten. Das Ziel ist die realistische Darstellung mit Aquarelltechnik zu lernen. Fachliche Begriffe wie Luftperspektive, Gleichgewicht in der Komposition oder Schattenbildung werden erklärt und in Form eines Bildes realisiert. Realistische oder naturalistische Darstellung – diese Themenbereiche werden in der Praxis ausprobiert und in Form eines Skizzenbuches oder eines dekorativen Bildes kreiert. Die Teilnehmenden werden individuell betreut und die Auswahl der Themen stehen immer offen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, mehrere Pinsel für Aquarellmalerei, Aquarellblock- Format A3 (mind. 300 g), Bleistifte, Aquarellstifte (nur für Skizzen – 1 Stück am besten Grau) und Küchenhandtücher.

MH2.07-076-H Oskar Ferschke

- 📅 16.–17.11.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Chinesische Tuschkmalerei Workshop am Wochenende

NEU

Neuer Kurs

Dieser Kennenlernkurs in chinesische Tuschkmalerei vermittelt die Grundlagen der Materialien und Techniken für traditionelle Motive. Im Verlauf des Kurses lernen Sie Landschaften, Blumen und Vögel zu malen und erlernen dabei verschiedene Techniken und werden ermutigt, Ihren eigenen Stil zu entwickeln. Ziel ist, ein Basisverständnis zu erlangen, einfache Techniken zu meistern und kreative Ausdrucksformen zu fördern, um sich weiter in der Kunst der Tuschkmalerei zu vertiefen.

Materialien, wie Tinte, Reispapier und Tusche können für 5,00 € vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

MH2.07-100-H Jun Zhang

- 📅 10.11.24, 4 UE
- 🕒 So., 14.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,00 €, erm: 9,00 €

Plastisches Gestalten – Keramik

Keramik für Beginnende und Weiterführende (Di)

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, einen individuellen Zugang zum Material Ton zu finden. Grundlage dafür ist die Vermittlung verschiedener Aufbautechniken (Wulst- und Daumentchnik, Plattenaufbau, Einformtechnik). Der Arbeitsprozess wird durch eine individuelle Beratung insbesondere bei der Gestaltung der Oberflächen (strukturieren, bemalen, glasieren) begleitet.

Kosten für Material werden nach Verbrauch (4,00 € pro Kg gebrannte Keramik) mit der Kursleiterin verrechnet.

MH2.08-001-H Barbara Dietzel

- 📅 17.9.–26.11.24, 27 UE
- 🕒 Di., 18.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 89,40 €, erm: 46,20 €

Keramik für Beginnende und Weiterführende (Mi)

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, einen individuellen Zugang zum Material Ton zu finden. Grundlage dafür ist die Vermittlung verschiedener Aufbautechniken (Wulst- und Daumentchnik, Plattenaufbau, Einformtechnik). Der Arbeitsprozess wird durch eine individuelle Beratung insbesondere bei der Gestaltung der Oberflächen (strukturieren, bemalen, glasieren) begleitet.

Kosten für Material werden nach Verbrauch (4,00 € pro Kg gebrannte Keramik) mit der Kursleiterin verrechnet.

MH2.08-002-H Barbara Dietzel

- 📅 18.9.–27.11.24, 27 UE
- 🕒 Mi., 17.00–19.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 89,40 €, erm: 46,20 €

Keramik für Beginnende und Weiterführende (Do)

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, einen individuellen Zugang zum Material Ton zu finden. Grundlage dafür ist die Vermittlung verschiedener Aufbautechniken (Wulst- und Daumentchnik, Plattenaufbau, Einformtechnik). Der Arbeitsprozess wird durch eine individuelle Beratung insbesondere bei der Gestaltung der Oberflächen (strukturieren, bemalen, glasieren) begleitet.

Kosten für Material werden nach Verbrauch (4,00 € pro Kg gebrannte Keramik) mit der Kursleiterin verrechnet.

MH2.08-003-H Barbara Dietzel

- 📅 12.9.–28.11.24, 27 UE
- 🕒 Do., 17.00–19.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 89,40 €, erm: 46,20 €

Töpfern

In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung die wichtigsten Arbeitsschritte der Töpferei kennen und haben die Möglichkeit, mit verschiedenen Techniken zu arbeiten: Aufbautechnik und Plattentechnik. In diesem Kurs wird das Arbeiten an der Drehscheibe nicht vermittelt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

MH2.08-021-H Francesco Petrucci

- 📅 30.9.–18.11.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 79,80 €, erm: 41,40 €

MH2.08-022-H Francesco Petrucci

- 📅 30.9.–18.11.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 14.30–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 79,80 €, erm: 41,40 €

Keramik am Montag – Kurs am Vormittag 1

Sie wollen etwas mit Ihren Händen kreieren, sehen was entsteht, gestalten, mit Form und Farbe spielen, verschiedene Techniken ausprobieren und Ihre Kreativität ausleben? Mit Ton ist fast alles möglich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal töpfern wollten, die begeistert vom Töpfern sind, an Beginnende und Fortgeschrittene.

Es wird in Aufbautechnik getöpft. Sie lernen die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik kennen sowie das Gestalten mit Engoben und Glasuren.

Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne in der Umsetzung und Realisierung Ihrer Ideen.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Es fallen für jedes getöpferte Stück Material-/ Brennkosten an (8,00–25,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-040-H Ines Wordelmann

- 📅 2.9.–7.10.24, 16 UE
- 🕒 Mo., 10.00–12.00 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 63,00 €, erm: 33,00 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Keramik am Montag – Kurs am Nachmittag 1

Sie wollen etwas mit Ihren Händen kreieren, sehen was entsteht, gestalten, mit Form und Farbe spielen, verschiedene Techniken ausprobieren und Ihre Kreativität ausleben? Mit Ton ist fast alles möglich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal töpfeln wollten, die begeistert vom Töpfeln sind, an Beginnende und Fortgeschrittene.

Es wird in Aufbautechnik getöpft. Sie lernen die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik kennen sowie das Gestalten mit Engoben und Glasuren.

Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne in der Umsetzung und Realisierung Ihrer Ideen.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit. Es fallen für jedes getöpferte Stück Material-/Brennkosten an (8,00–25,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-041-H Ines Wordelmann

📅 2.9.–7.10.24, 16 UE

🕒 Mo., 15.30–17.30 Uhr

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
63,00 €, erm: 33,00 €

Keramik am Montag – Kurs am Vormittag 2

Sie wollen etwas mit Ihren Händen kreieren, sehen was entsteht, gestalten, mit Form und Farbe spielen, verschiedene Techniken ausprobieren und Ihre Kreativität ausleben? Mit Ton ist fast alles möglich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal töpfeln wollten, die begeistert vom Töpfeln sind, an Beginnende und Fortgeschrittene.

Es wird in Aufbautechnik getöpft. Sie lernen die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik kennen sowie das Gestalten mit Engoben und Glasuren.

Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne in der Umsetzung und Realisierung Ihrer Ideen.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Es fallen für jedes getöpferte Stück Material-/Brennkosten an (8,00–25,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-042-H Ines Wordelmann

📅 14.10.–25.11.24, 13 UE

🕒 Mo., 10.00–12.00 Uhr

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
52,99 €, erm: 28,00 €

Keramik am Montag – Kurs am Nachmittag 2

Sie wollen etwas mit Ihren Händen kreieren, sehen was entsteht, gestalten, mit Form und Farbe spielen, verschiedene Techniken ausprobieren und Ihre Kreativität ausleben? Mit Ton ist fast alles möglich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal töpfeln wollten, die begeistert vom Töpfeln sind, an Beginnende und Fortgeschrittene.

Es wird in Aufbautechnik getöpft. Sie lernen die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik kennen sowie das Gestalten mit Engoben und Glasuren.

Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne in der Umsetzung und Realisierung Ihrer Ideen.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Es fallen für jedes getöpferte Stück Material-/Brennkosten an (8,00–25,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-043-H Ines Wordelmann

📅 14.10.–25.11.24, 13 UE

🕒 Mo., 15.30–17.30 Uhr

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
52,99 €, erm: 28,00 €

Keramik am Samstag: Botanik

Werden Sie kreativ mit Ton und pflanzlichen Materialien, Blättern, Kräutern, Gräsern, Rinden usw.

Durch das Eindringen von pflanzlichen Materialien o.ä. entstehen interessante Strukturen auf dem von Ihnen in Aufbautechnik getöpften Objekt. Eine Schale, ein kleines Gefäß oder eine Fliese für die Wand – Ihrer Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Sie erlernen auch den Umgang mit Glasuren, Engoben und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kursleiterin unterstützt sie bei der Umsetzung Ihres Projekts.

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein kleines Handtuch zum Händetrocknen mit. Es fallen Material-/Brennkosten an (ca. 5,00–20,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-044-H Ines Wordelmann

📅 7.–21.9.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr (2x)

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
33,00 €, erm: 18,00 €

Keramik am Samstag: Seier, Siebe und Co

Alles für den Haushalt, Tisch und Bad, Diele und Schrank

In diesem Kurs gestalten und fertigen Sie all' diese kleinen Dinge, die man eigentlich nicht braucht, weil man es schon hat. Aber genau das macht doch das Leben aus und unser Zuhause gemütlich, die Tafel besonders und den Beschenkten glücklich.

Vielleicht brauchen Sie ein kleines Sieb, einen Seier um ihre Heidelbeeren zu waschen, vielleicht wollten Sie schon immer ihren Teebeutel in ein besonderes Ablageschälchen legen, ihren Schlüssel auf einen ins Auge fallenden Schlüsselteller?

Töpfeln Sie in Aufbautechnik was ihr Herz begehrt. Egal ob Sie noch nie mit Ton gearbeitet haben oder schon erfahren sind, hier findet jede/-r ihren/seinen individuellen Raum zur Umsetzung seiner Vorstellungen und natürlich unterstützt die Kursleiterin bei der Umsetzung und Realisierung ihrer Pläne. Die nach dem ersten Termin geschnittenen Stücke werden beim zweiten Termin glasiert. Es ist auch möglich, mit Engoben zu arbeiten, verschiedene Techniken in der Gestaltung und dem Aufbau auszuprobieren und zu erlernen.

Es fallen Brenn- und Materialkosten (ca. 8,00–22,00 €) je nach Verbrauch und Größe an, die bei der Kursleiterin zu begleichen sind.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein kleines Handtuch zum Trocknen der Hände und vielleicht eine Idee mit.

MH2.08-045-H Ines Wordelmann

📅 12.10.–9.11.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr (2x)

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
33,00 €, erm: 18,00 €

Keramik am Samstag: Weihnachtswerkstatt

Weihnachten steht vor der Tür, da brauchen Sie individuelle Dekorationen aus Ton. Fertigen Sie einen Leuchter für Kerzen, einen Weihnachtsmann oder einen Engel, einen Plätzchenteller oder ein paar Anhänger für Geschenke und Baum. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Es wird in Aufbautechnik, mit der Hand, getöpft. Sie erlernen auch den Umgang mit Glasuren, Engoben und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kursleiterin unterstützt sie bei der Umsetzung Ihres Projekts.

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein kleines Handtuch zum Händetrocknen mit.

Es fallen Material-/Brennkosten an (ca. 5,00–20,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-046-H Ines Wordelmann

📅 23.–30.11.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr (2x)

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
33,00 €, erm: 18,00 €

Keramik Grundkurs – Von Vase bis Skulptur

am Vormittag

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um Ihre erste Vase oder Ihre erste Skulptur aus Ton herzustellen.

In der gemütlichen Atmosphäre unserer Keramikwerkstatt lernen Sie verschiedene Modellierungstechniken kennen – wie die Wulst-Technik für die Herstellung von Geschirr, oder die Plattentechnik für abstrakte und kantige Formen. Sie lernen Ihre Arbeit mit Engoben oder Glasuren zu bemalen und am Ende werden die Werke im Ofen gebrannt.

Sie werden ermutigt, nach dem Erlernten der ersten Methoden, zu experimentieren und eigene Keramikprojekte umzusetzen. Egal, ob Sie an einem figurativen, abstrakten Stück oder Gefäß arbeiten – der Kursleiter unterstützt Sie individuell auf der Reise zum fertigen Objekt: Von der Konzeption bis zur Farbwahl.

Dieser Kurs eignet sich gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene. Von den Teilnehmenden bitte mitzubringen: eine Packung 10 kg Ton mit 25 bis 30% Schamottierung in der Korngröße 0,2 mm, Modellierhölzer, Plastiktüten, alte Stoffe, Skizzenblock und Stift.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit, oder tragen Sie Bekleidung, die schmutzig werden darf.

MH2.08-051-H **Francesco Petruccelli**

- 📅 16.09.–09.12.24, 48 UE
- 🕒 Mo., 18.30–21.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 143,80 €, erm: 73,40 €

Keramik Grundkurs – Von Vase bis Skulptur

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um Ihre erste Vase oder Ihre erste Skulptur aus Ton herzustellen.

In der gemütlichen Atmosphäre unserer Keramikwerkstatt lernen Sie verschiedene Modellierungstechniken kennen – wie die Wulst-Technik für die Herstellung von Geschirr, oder die Plattentechnik für abstrakte und kantige Formen. Sie lernen Ihre Arbeit mit Engoben oder Glasuren zu bemalen und am Ende werden die Werke im Ofen gebrannt.

Sie werden ermutigt, nach dem Erlernten der ersten Methoden, zu experimentieren und eigene Keramikprojekte umzusetzen. Egal, ob Sie an einem figurativen, abstrakten Stück oder Gefäß arbeiten – der Kursleiter unterstützt Sie individuell auf der Reise zum fertigen Objekt: Von der Konzeption bis zur Farbwahl.

Dieser Kurs eignet sich gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene. Von den Teilnehmenden bitte mitzubringen: eine Packung 10 kg Ton mit 25 bis 30% Schamottierung in der Korngröße 0,2 mm, Modellierhölzer, Plastiktüten, alte Stoffe, Skizzenblock und Stift.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit, oder tragen Sie Bekleidung, die schmutzig werden darf.

MH2.08-052-H **Francesco Petruccelli**

- 📅 20.09.–13.12.24, 40 UE
- 🕒 Fr., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 131,00 €, erm: 67,00 €

Plastische Gestaltung – Kreativ mit Ton

am Nachmittag

In diesem Kurs wird Sie der Kursleiter und Bildhauer Francesco Petruccelli anleiten Ihr eigenes Keramik- Projekt zu verwirklichen. Sie lernen Ihre gewünschte Plastik aufzubauen und zu modellieren. Bei der Ideenfindung unterstützt Sie der Kursleiter gerne.

Sie werden ermutigt nach dem Erlernten der ersten Methoden, zu experimentieren und eigene Keramikprojekte umzusetzen. Egal, ob Sie an einem figurativen, abstrakten Stück oder Gefäß arbeiten – der Kursleiter unterstützt Sie individuell auf der Reise zum fertigen Objekt. Sie werden in verschiedene Modellierungstechniken eingeführt, um mit dem Ton zu arbeiten und den gewünschten Effekt zu erzielen.

Sie lernen im Kurs sich von den Formen der Natur inspirieren zu lassen, um mit Ton Formen zu gestalten oder Ihrer Fantasie und Intuition zu folgen, um abstrakte Formen in Keramik zu schaffen.

Dieser Kurs eignet sich gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene. Von den Teilnehmenden bitte mitzubringen: eine Packung 10 kg Ton mit 25 bis 30% Schamottierung in der Korngröße 0,2 mm, Modellierhölzer, Plastiktüten, alte Stoffe, Skizzenblock und Stift.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit, oder tragen Sie Bekleidung, die schmutzig werden darf.

MH2.08-054-H **Francesco Petruccelli**

- 📅 20.09.–13.12.24, 40 UE
- 🕒 Fr., 15.00–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 131,00 €, erm: 67,00 €

Töpfer-Workshop: Vogelfutterhäuschen

Dieser Kurs besteht aus zwei Samstagsterminen. Es werden nach eigenen Ideen/Vorstellungen Vogelfutterhäuschen getöpft.

Am ersten Samstag werden die verschiedenen Arten des Handaufbaus sowie Oberflächendekorationen behandelt. Am zweiten Samstag werden die dann bereits gebrannten Kunststücke mit Glasuren oder Engoben weiter gestaltet.

Verbrauchsabhängige Materialkosten betragen 5,00–8,00 € und sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

MH2.08-070-H **Olga Paulsen**

- 📅 7.–21.9.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 28,60 €, erm: 15,80 €

Töpfer-Workshop: Teelichter

Dieser Kurs besteht aus zwei Samstagsterminen. Für die gemütlichen Herbsttage töpfen wir Teelichter für drinnen und draußen.

Am ersten Samstag werden die verschiedenen Arten des Handaufbaus sowie Oberflächendekorationen behandelt. Am zweiten Samstag werden die dann bereits gebrannten Kunststücke mit Glasuren oder Engoben weiter gestaltet.

Verbrauchsabhängige Materialkosten betragen 5,00–8,00 € und sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

MH2.08-071-H **Olga Paulsen**

- 📅 14.–28.9.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 28,60 €, erm: 15,80 €

Töpfer-Workshop: Adventskränze

Dieser Kurs besteht aus 2 Samstagsterminen. Für die vorweihnachtliche Zeit töpfeln wir Adventskränze.

Am ersten Samstag werden die verschiedenen Arten des Handaufbaus sowie Oberflächendekorationen behandelt. Am zweiten Samstag werden die dann bereits gebrannten Kunststücke mit Glasuren oder Engoben weiter gestaltet.

Verbrauchsabhängige Materialkosten betragen 5,00–8,00 € und sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

MH2.08-072-H Olga Paulsen

- 📅 16.–30.11.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 28,60 €, erm: 15,80 €

Töpfer-Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Töpfer-Kurs besteht aus 10 aufeinanderfolgenden Terminen und ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Die Teilnehmenden lernen die Möglichkeiten und den Umgang mit Ton kennen und können entsprechend der individuellen Wünsche Kunststücke für Haus und Garten gestalten.

Wir werden die verschiedenen Arten des Handaufbaus sowie Oberflächendekorationen behandelt. Zudem werden die gebrannten Stücke mit Glasuren, Dekofarben oder Engoben weiter gestaltet.

Verbrauchsabhängige Materialkosten betragen ca. 5,00 € pro Kilogramm Ton und sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

MH2.08-073-H Olga Paulsen

- 📅 10.9.–26.11.24, 30 UE
- 🕒 Di., 10.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Töpfer-Workshop Blumenvasen

Dieser Kurs besteht aus zwei Samstagsterminen. Es werden nach eigenen Ideen/Vorstellungen individuelle Blumenvasen getöpft.

Am ersten Samstag werden die verschiedenen Arten des Handaufbaus sowie Oberflächendekorationen behandelt. Am zweiten Samstag werden die dann bereits gebrannten Kunststücke mit Glasuren oder Engoben weiter gestaltet.

Verbrauchsabhängige Materialkosten betragen 5,00–8,00 € und sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

MH2.08-074-H Olga Paulsen

- 📅 19.10.–9.11.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 28,60 €, erm: 15,80 €

Textiles Gestalten

Taschenworkshop – Weekender nähen

Im Workshop fertigen wir einen Weekender – eine Tasche für Sport, Wellness oder kurze Reisen, die auch als Handgepäck geeignet ist. Anhand des Designs (Innengestaltung, Trage- und Verschlussmöglichkeiten, usw.) beschäftigen wir uns ausführlich mit diversen Nähtechniken, die auch allgemein nützlich sind, wie z. B. das Verarbeiten von Reißverschlüssen, Bändern und Einlagen. Bitte mitbringen: Nähzubehör, siehe Materialliste. Die Materialliste wird ca. 4 Wochen vor dem Kurs an die Teilnehmenden gesendet, damit Sie diese rechtzeitig besorgen können. Die Kosten für das Material richten sich nach dem individuellen Bedarf und Vorlieben. Wenn Sie vorab Einsicht in die Materialliste nehmen möchten, schicken Sie uns eine E-Mail. Dieser Workshop ist für Menschen mit fortgeschrittener Näherfahrung geeignet.

MH2.09-004-H Anne-Luise Vierling

- 📅 16.–17.11.24, 17 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,52 €, erm: 27,26 €

Nähen mit der Overlock-Maschine I – Einstiegsworkshop

Wie benutze ich (m)eine Overlock? In diesem Tagesworkshop lernen Sie die grundlegenden Näh- und Einstellmöglichkeiten einer Overlockmaschine kennen. Durch logisches Verständnis von Aufbau, Differentialtransport, Fadenspannung, usw. können Sie Ihre Maschine dann einfädeln, justieren und mit Freude Projekte noch besser gestalten. Dabei erfahren Sie auch die Vermeidung typischer Fehler sowie Tipps und Tricks rund um das Verarbeiten von Webware und Jersey.

Bitte mitbringen: eigene Overlockmaschine (2 sind vorhanden), dazugehörige Anleitung, Maschinennadeln, Garne, Stoffreste aus Webware und Jersey, ggf. je nach Verbrauch ca. 5,00 € Materialkosten, die bei der Kursleiterin zu begleichen sind.

Dieser Kurs kann gut mit dem anschließenden Aufbauworkshop Nähen mit der Overlock-Maschine II kombiniert werden.

MH2.09-008-H Anne-Luise Vierling

- 📅 12.10.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 25,40 €, erm: 14,20 €

Nähen mit der Overlock-Maschine II – Aufbauworkshop

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse über Einstell- und Nähmöglichkeiten einer Overlockmaschine. Sie lernen Nutzen und Gebrauch von Zubehör, wie speziellen Nähfüßen und Garnen für die Overlock kennen und probieren diese aus. So üben Sie besondere Nähtechniken (u.a. Kräuseln, Blindstich, Wellensaum, Festonstich) und können diese direkt an Ihren mitgebrachten Projekten anwenden. Dabei erfahren Sie auch die Vermeidung typischer Fehler sowie Tipps und Tricks rund um das Verarbeiten von Webware und Jersey.

Bitte mitbringen: eigene Overlockmaschine (2 sind vorhanden), dazugehörige Anleitung, Maschinennadeln, Garne, Stoffreste aus Webware und Jersey, ggf. je nach Verbrauch ca. 5,00 € Materialkosten, die bei der Kursleiterin zu begleichen sind.

Näherfahrungen an der Overlockmaschine sollten vorhanden sein, auch der Einstiegsworkshop „Nähen mit der Overlock I“ ist empfehlenswert.

MH2.09-009-H Anne-Luise Vierling

- 📅 13.10.24, 8 UE
- 🕒 So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 25,40 €, erm: 14,20 €

Matinäh – Nähen am Vormittag I

In diesem Kurs nähen Sie Kleidung oder Accessoires Ihrer Wahl. Die Kursleiterin unterstützt Sie bei der Gestaltung Ihrer Mode und der Verarbeitung von Verschlüssen, Ausschnitten, Kragen, Taschen, Schlitzten, Säumen usw. Mittels Anproben schulen Sie Ihren Blick für Design und Passformoptimierung. Der Umgang mit Schnittmustern, verschiedenen Materialien und Nähmaschinen wird vertieft und fördert Fertigkeiten und Freude bei der Entwicklung Ihrer Kreationen.

Bitte mitbringen: eigene Ideen, Schnittmuster, Stoff, Kurzwaren und Nähzubehör sowie 3,00 € für Materialkosten, die bei der Kursleiterin zu begleichen sind. Nähmaschinen und Bügeleisen sind vorhanden. Die Kursleiterin berät Sie am ersten Kurstermin auch gerne zu benötigten Materialien.

Erste Nähkenntnisse oder ein Einstiegsworkshop sind empfehlenswert.

MH2.09-011-H **Anne-Luise Vierling**

📅 24.9.–19.11.24, 21 UE

🕒 Di., 11.00–13.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
63,90 €, erm: 33,45 €

Offener Schneiderkurs (Di)

In diesem fortlaufenden Kurs fertigen Sie nach eigenen Vorstellungen und handwerklichem Vermögen Nähprojekte aller Art. Die Kursleiterin unterstützt Sie individuell bei der Verwirklichung Ihrer Vorhaben. Ob Kleidung, Accessoires oder Heimtextilien – gemeinsam optimieren Sie Gestaltung und Passform. Der Umgang mit Schnittmustern, verschiedenen Materialien und Nähmaschinen wird dabei vertieft und fördert Fertigkeiten und Freude bei der Entwicklung Ihrer Kreationen.

Bitte mitbringen: eigene Ideen, Schnittmuster, Stoff, Kurzwaren und Nähzubehör. Nähmaschinen und Bügeleisen sind vorhanden. Die Kursleiterin berät Sie auch gerne zu benötigten Materialien beim ersten Kurstermin.

Erste Nähkenntnisse oder ein Einstiegsworkshop sind empfehlenswert.

MH2.09-015-H **Anne-Luise Vierling**

📅 24.9.–19.11.24, 28 UE

🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
84,20 €, erm: 43,60 €

Offener Schneiderkurs (Mi)

In diesem fortlaufenden Kurs fertigen Sie nach eigenen Vorstellungen und handwerklichem Vermögen Nähprojekte aller Art. Die Kursleiterin unterstützt Sie individuell bei der Verwirklichung Ihrer Vorhaben. Ob Kleidung, Accessoires oder Heimtextilien – wir optimieren Gestaltung und Passform. Der Umgang mit Schnittmustern, verschiedenen Materialien und Nähmaschinen wird dabei vertieft und fördert Fertigkeiten und Freude bei der Entwicklung Ihrer Kreationen.

Bitte mitbringen: eigene Ideen, Schnittmuster, Stoff, Kurzwaren und Nähzubehör. Nähmaschinen und Bügeleisen sind vorhanden. Die Kursleiterin berät Sie auch gerne zu benötigten Materialien beim ersten Kurstermin.

Erste Nähkenntnisse oder ein Einstiegsworkshop sind empfehlenswert.

MH2.09-016-H **Anne-Luise Vierling**

📅 25.9.–20.11.24, 28 UE

🕒 Mi., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
84,20 €, erm: 43,60 €

Nähen lernen für Anfänger*innen – Workshop

Ein Kurs für alle, die das Nähen an der Maschine lernen wollen: Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen des Zuschnitts von Stoffen, lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine.

Dabei erstellen Sie Ihr eigenes Nähprojekt. Dies kann eine einfache Tasche, ein Utensilo oder auch ein einfaches Kleidungsstück, wie ein Rock oder eine Hose sein. Das Produkt kann selbst entworfen sein oder aus einer Auswahl von Inspirationen gewählt werden. Neben den unterschiedlichen Sticharten der Nähmaschine wird das Bügeln von Nähten und Kanten sowie das Einnähen von Reißverschlüssen thematisiert.

Zu Fehlerquellen bei der Nähmaschine werden die typischen Ursachen erläutert, sodass Sie am Ende des Kurses in der Lage sein werden, selbstständig und sicher eine Maschine bedienen zu können.

Bitte Stoff, Nähgarn und, falls benötigt, Reißverschlüsse mitbringen. Übungsstoff (auch für ein kleineres Projekt) kann zur Verfügung gestellt werden.

Nähmaschinen stehen zur Verfügung, es kann aber auch eine eigene mitgebracht werden.

MH2.09-020-H **Wilfried Pletzinger**

📅 14.–15.9.24, 15 UE

🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
45,00 €, erm: 24,00 €

Schnittmuster zum individuellen Hosenschnitt

Es fällt Ihnen schwer eine gut sitzende Hose zu finden? Oder Sie wollen, dass Material, Passform und Schnitt Ihren Vorstellungen entsprechen?

Ziel dieses Kurses ist es, einen Hosenschnitt nach Ihren eigenen Maßen zu erstellen. Der Kurs eignet sich für alle, die sich eine gut sitzende Hose nähen möchten und sich diese in ihrem selbst gewähltem Stoff nähen wollen.

Mit Hilfe eines bewährten Schnittsystems (Rüdiger / Jansen) werden Sie in diesem Kurs einen Hosengrundschnitt nach Ihren persönlichen Körpermaßen erstellen. Dieser wird dann in einem Probestoff genäht, um notwendige Korrekturen vorzunehmen. Diese wiederum werden dann auf das Schnittmuster übertragen, welches Sie über einen langen Zeitraum nutzen können. Sie können ihn auf Wunsch variieren und ihn bei Veränderung der Körpermaße anpassen.

Zur Anprobe des Nesselmodells empfiehlt es sich, enganliegende Unterbekleidung zu tragen.

Für diesen Workshop sind Basis-Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine empfehlenswert (Nähmaschine einfädeln und eine normale, gerade Naht nähen sowie gerne auch wissen, was eine Nahtzugabe und ein Abnäher ist).

Probestoff und Schnittpapier können Sie zum Selbstkostenpreis für 6,00–8,00 € beim Kursleiter erwerben.

Grundkenntnisse im Nähen sind wünschenswert.

MH2.09-023-H **Wilfried Pletzinger**

📅 9.–10.11.24, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
47,80 €, erm: 25,40 €

Handwerklich-künstlerisches Gestalten

Blumensträuße selber binden

Lernen Sie in diesem Kurs, eigene Blumensträuße zu gestalten. Im Kurs werden theoretische Gestaltungslehre und praktische Anwendung miteinander verbunden. Es werden zwei Bindetechniken vorgestellt. Die Technik wird jeweils erklärt, geübt und an eigenen Werkstücken gestaltet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eigenes Material, Blumen und Beiwerk kann gern mitgebracht, jedoch auch von der Kursleiterin gestellt werden.

Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch, ca. 15,00–20,00 € und werden bei der Kursleiterin vor Ort in bar beglichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

MH2.10-002-H Sabine le Vrang

📅 7.9.24, 5 UE

🕒 Sa., 09.00–13.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,92 €, erm: 10,46 €

Einführung in die Floristik – Wochenendworkshop

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich für Floristik interessieren. Es werden Grundlagen der gestalterischen Arbeit vermittelt, dies sind Kenntnisse in Theorie und Praxis des Blumenbindens. In dem Kurs werden die Inhalte sinnvoll komprimiert und auf wesentliche Inhalte reduziert. Ziel ist es, Floristik-Interessierten, Ausbildungssuchenden und Quereinsteigenden entsprechendes Wissen zu vermitteln und einen Einblick in Grundlagen der Floristik zu geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch, ca. 15,00–20,00 € pro Tag (gesamt 30,00–40,00 €) und werden bei der Kursleiterin vor Ort in bar beglichen.

MH2.10-003-H Sabine le Vrang

📅 14.–15.9.24, 16 UE

🕒 Sa./So., 09.30–15.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
47,80 €, erm: 25,40 €

Zimmerpflanzen – natürliche Sauerstoffspender

Zimmerpflanzen sind nicht nur dekorativ, sie tragen auch zum Wohlbefinden in Räumen bei. Doch wie gelingt die richtige Pflege, welche Pflanze passt in welchen Raum und welche Bedingungen brauchen gesunde Pflanzen?

Sie erfahren etwas über: Standortansprüche, Soforthilfeprogramm bei Mangelerscheinungen, Vermehrung, Dünger, Spurenelemente und ihre Wirkung, Pflege von Grünpflanzen, Wachstumseigenschaften, Pflanzenbeispiele für schöne grüne Räume. Am praktischen Beispiel können Kursteilnehmer*innen Vermehrung ausprobieren. Lernen Sie in diesem Kurs, worauf es ankommt und stellen Sie gern Ihre Fragen.

Materialkosten für Pflanzen, Pflanztöpfe und Erde von ca. 5,00–10,00 € werden bei der Kursleiterin vor Ort in bar beglichen.

MH2.10-004-H Sabine le Vrang

📅 27.9.24, 5 UE

🕒 Fr. . 16.00–19.45 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,00 €, erm: 10,00 €

Geschenke-Sträuße selber binden

In diesem Workshop fertigen Sie Ihren eigenen individuellen Strauß zum Verschenken an. Die Blumen und das Beiwerk sind wirkungsvoll und farbtensiv. Der runde Strauß wird auf ein Gerüst aus Zweigen und Ästen gebunden, die zur Stabilisierung und zum Befestigen eines Geschenks dienen. Dabei wirkt das Gerüst wie eine Umrahmung für Ihr Präsent. Mit einem solchen selbstgestalteten Strauß setzen Sie Ihr Geschenk gekonnt in Szene und hinterlassen einen bleibenden Eindruck.

Bitte bringen Sie eine kleine Geschenkidee mit. Das Produkt sollte nicht zu groß und schwer sein (es eignen sich z. B. Süßigkeiten, Kosmetikartikel, Apothekenprodukte)

Materialkosten für Blumen und Grünsortiment richten sich nach dem Verbrauch, ca. 15,00–20,00 €, und werden bei der Kursleiterin vor Ort in bar beglichen.

MH2.10-005-H Sabine le Vrang

📅 5.10.24, 5 UE

🕒 Sa., 09.30–13.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,00 €, erm: 10,00 €

Gestalten mit Trockenblumen

Ein Angebot für kreative Bastler*innen. Mit verschiedenen Trockenblumen, Fruchtständen, Gehölzen, Gräsern und Naturmaterial gestalten wir haltbaren Raumschmuck. Als Strauß, Gesteck oder Kranz zum Stehen, Hinlegen oder Hängen. Unter fachlicher Anleitung wird viel Technik gezeigt und erklärt. Drahten, fädeln, kleben, stecken – alles ist möglich. Es gibt viel zu probieren und zu experimentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch, ca. 10,00–20,00 €, und werden bei der Kursleiterin vor Ort in bar beglichen.

MH2.10-006-H Sabine le Vrang

📅 28.9.24, 5 UE

🕒 Sa., 09.30–13.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,00 €, erm: 10,00 €

Blumengestecke im Herbst

Mit bunten Herbstblumen, Zweigen, Früchten und Gehölzen wird eine stimmungsvolle Herbstdekoration gefertigt. Dafür werden verschiedene Steckhilfen, z. B. Draht und Nastssteckmasse, erklärt und ausprobiert. Unter fachlicher Anleitung gelingt es allen Teilnehmenden ein persönliches blumiges Stimmungsbild zu gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eigene Materialien und Behältnisse, z. B. Körbe, Gefäße, Schalen, Kisten, Blumen, Gartenmaterial oder Früchte können mitgebracht werden.

Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch, ca. 10,00–20,00 €, und werden bei der Kursleiterin vor Ort in bar beglichen.

MH2.10-007-H Sabine le Vrang

📅 29.9.24, 5 UE

🕒 Sa., 09.30–13.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,00 €, erm: 10,00 €

Adventsdekoration gestalten

Unter fachlicher Anleitung lernen Sie, eigene Gestaltungsideen umzusetzen. Wir stecken, kleben, drahten, binden je nach Material und Vorstellung. Die Vielfalt der Werkstoffe lässt Raum zum Experimentieren. Es ist kein gestalterisches Grundwissen nötig. Es ist empfehlenswert, eigene Materialien, wie Gefäße, Körbe, Bänder, Kerzen mitzubringen. Ihre Werkstücke können als Geschenk zu Weihnachten, als Dekoration oder als Raum- oder Tischschmuck verwendet werden. Der Materialkostenanteil beträgt je nach Verbrauch 5,00–15,00 €.

Bitte Schürze, Gartenschere und Messer mitbringen.

MH2.10-008-H Sabine le Vrang

📅 24.11.24, 5 UE

🕒 So., 09.30–13.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,00 €, erm: 10,00 €

Kränze im Advent

Unter fachlicher Anleitung lernen Sie, eigene Gestaltungsideen umzusetzen. Viele verschiedene Tannen, Koniferenarten und Naturmaterialien lassen uns einen sehr individuellen Kranz gestalten. Wir binden, stecken und kleben.

Unter fachlicher Anleitung wird viel Technik erklärt. Naturmaterial wird bevorzugt verwendet.

Der Materialkostenanteil beträgt ca. 20,00 €.

Bitte Schürze, Gartenschere und Messer mitbringen.

MH2.10-009-H Sabine le Vrang

📅 17.11.24, 5 UE

🕒 So., 09.30–13.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,00 €, erm: 10,00 €

Künstlerpapier – Papier Muster selbst herstellen

Paperschnitt Collage Kurs

In diesem Workshop werden Methoden zur eigenständigen Herstellung von Künstlerpapier gelernt.

Oberflächen in verschiedenen Muster-Techniken, wie Frottage, Kleister-Papiere, Reservetechniken, Schablonieren sollen dazu dienen, das Papier mit ausgefallenen Strukturbeschaffenheiten vorzubereiten, um in dem aufbauenden Paperschnitt-Kurs daraus lebendige Collagen herzustellen.

Gelungene Musterpapiere können jederzeit auch als Vorsatzpapier, Geschenkpapier oder zum beziehen von Schachteln und zum Bucheinbänden verwendet werden, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte Fächer- und Flächen Pinsel, Farben wie Tusche, Acryl oder Gouache in Tuben und Papier in unterschiedlichen Farben, Grammaturen mitbringen! Es können Papiere der Kursleiterin gegen ein Materialgeld von 5,00–8,00 € erworben werden.

Eigene Botanische Vorlagen, Fotos, Pflanzen Bestimmungsbücher oder Illustrationen dürfen gerne mitgebracht werden. Bitte Pinsel, Farben, Papiere in unterschiedlichen Farben, Grammaturen, Scheren oder Schneidmatten und Cutter mitbringen! Ansonsten können Materialien und Papiere der Kursleiterin gerne gegen ein Materialgeld ausprobiert werden.

MH2.10-051-H Salom Beaury

📅 13.9.24, 6 UE

🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
22,80 €, erm: 12,90 €

Bunte Papercut Postkarten

Paperschnitt Collage Kurs

Individuelle Anlasskarten zu erhalten, ist etwas ganz besonderes. Sie selbst zu gestalten ebenso. In diesem Kurs werden wir aus selbstgestalteten Papieren eindrucksvolle Motivkarten entwerfen und selbst gestalten. Dazu probieren wir unterschiedliche Techniken, wie Silhouette, Ausschnitt und Collage aus, um spannende Motive für unsere Karten zu entwickeln.

Außerdem werden wir gezielt die Farbe und Texturen der Papiere auswählen, um eine stimmige Gesamtkomposition zu erreichen. Dieser Workshop bietet jedem die Gelegenheit, eigene kreativen Fertigkeiten weiter zu entwickeln und etwas ganz persönliches zu erschaffen. Handgemachte Grußkarten zu verschiedenen Anlässen zu gestalten, ist eine perfekte Beschäftigung für jede, der eine entspannende und kreative Auszeit sucht und dabei etwas persönliches erschaffen möchte.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig, außer die Bereitschaft etwas Neues zu lernen und Spaß am Handwerken zu haben.

Bitte Farben und gesammelte Papiere mitbringen, es können aber auch gerne Materialien für 5,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.

MH2.10-052-H Salom Beaury

📅 15.11.24, 6 UE

🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
22,80 €, erm: 12,90 €

Botanische Papercut Collagen

Paperschnitt Collage Kurs

In diesem Workshop nehmen wir Pflanzen der Natur als Vorlage um unsere eigenen botanischen Interpretationen aus malerische Künstlerpapieren zu übersetzen. Zur Vorbereitung werden Methoden zur Herstellung von Künstlerpapieren angeleitet. Es empfiehlt sich, vorher den Kurs zur Papier-Musterherstellung zu buchen, um eine große Auswahl zum gestalten zu haben. Es können aber auch fertige Künstlerpapiere der Kursleiterin ausprobiert werden. Die Papercuttechnik eignet sich wunderbar um ausgewogene, symmetrische Pflanzenmotive zu gestalten. Wir lernen in einer einfachen Anleitung, Schritt für Schritt den Formenkanon vieler, toller Pflanzenformen zu unterscheiden und zu eigenen Motiven zusammen zufügen. Durch die reduzierte Flächentechnik entdecken wir nebenbei auf spielerische Weise die unbegrenzten Möglichkeiten der abstrakten Komposition kennen.

Eigene Botanische Vorlagen, Fotos, Pflanzen Bestimmungsbücher oder Illustrationen dürfen gerne mitgebracht werden. Bitte Pinsel, Farben, Papiere in unterschiedlichen Farben, Grammaturen, Scheren oder Schneidmatten und Cutter mitbringen! Ansonsten können Materialien und Papiere der Kursleiterin gerne gegen ein Materialgeld ausprobiert werden.

MH2.10-053-H Salom Beaury

📅 19.10.24, 6 UE

🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
22,80 €, erm: 12,90 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Foto, Film und Medienpraxis**Winterblues – Fotoexkursion durch den Botanischen Garten****mit Bildbesprechung am Montag in der VHS**

Bei Wohlfühltemperaturen entfliehen wir dem Winter und reisen in nur wenigen Stunden durch verschiedene Kontinente und Jahreszeiten. Der Botanische Garten ist ein ganz besonderer Ort, wenn es darum geht fremdartige Pflanzen mit ihren eigenartigen Formsprachen zu entdecken. Inspiriert von streng formalen Fotografien wie von Renger-Patzsch oder den Farbspielen von Linkersdorff nehmen wir typische Pflanzenmotive neu wahr. Wir studieren Formen und Strukturen, experimentieren mit gigantischen Gewächsen und Raum oder setzen kleine Details in den Fokus. Wir verfremden Blätter und Blüten, nutzen vorhandene Farben, fotografieren aber auch wenn erforderlich in schwarz-weiß. Zusätzlich helfen uns kleine Tipps/ Tricks bei der Bildgestaltung. In der anschließende Bildbesprechung lernen wir u. a. unsere Aufnahmen nach inhaltlichen und gestalterischen Gesichtspunkten zu erfassen, um die eigene Bildsprache zu vertiefen.

Der Kurs findet im Botanischen Garten/Bezirk Steglitz-Zehlendorf statt (Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr/Tagesticket für den Botanischen Garten: 6,00 €/ermäßigt: 3,00 €). Die Bildbesprechung findet am zweiten Kurstag in der VHS Marzahn-Hellersdorf statt.

Treffpunkt am 04.11.23 um 10.00 Uhr vor dem Haupteingang des Botanischen Gartens – Kontakt der Kursleitung: 0160 2781790.

Bitte eine Kamera mitbringen. Die eigenständige Bedienung der Kamera wird vorausgesetzt.

MH2.11-011-H Anne Ida Helmer

☞ 9.–11.11.24, 10 UE

⌚ Sa., 10.00–15.00 Uhr; Mo., 17.00–20.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

35,00 €, erm: 19,00 €

Herbstflug – Fotoexpedition Tempelhofer Feld

Nirgendwo in Berlin sind sich Himmel und Erde so nahe und nirgendwo in der Innenstadt ist Weite so spürbar wie auf dem Areal des Tempelhofer Felds. Nach der Stilllegung des Flughafens haben die Menschen den Raum für sich entdeckt und die Freiheit genutzt das Feld ihren Bedürfnissen anzupassen. So entstanden neben Urban Gardening auch Sportflächen für Skaten/ Radfahren oder Windsport. In der melancholischen Stimmung des Herbstes begeben wir uns auf Spurensuche nach dem ursprünglichen Flughafen und erforschen die neuen Konstrukte der Menschen, die diesen Ort zu ihrem machen. Bei der anschließenden Bildbesprechung lernen wir wie eine gute Bildauswahl funktioniert und wie Fotos thematisch in Serie gebracht werden können. Bitte eine Kamera + Stativ mitbringen und wetterfeste Kleidung tragen!

Treffpunkt 9.30 Uhr vor der Werberlin Apotheke/Hermannstr. Ecke Herfurthstr. in Nähe der U-8 Boddinstr..

Kontakt zur Kursleitung: 0160 2781790.

Voraussetzung für den Kurs ist eine selbständige Bedienung der eigenen Kamera, fotografische Grundkenntnisse werden nicht erläutert!

Bitte eine Kamera mitbringen.

MH2.11-012-H Anne Ida Helmer

☞ 16.–18.11.24, 10 UE

⌚ Sa., 09.30–15.00; Mo., 17.00–20.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

36,06 €, erm: 19,53 €

Naturfotografie für Einsteiger: Wuhleteich und Kienbergpark**Lernen Sie den Bezirk Marzahn-Hellersdorf bei einer Foto-Exkursion (neu) kennen.**

Marzahn-Hellersdorf bietet neben seinen zahlreichen Häusern und Straßen auch viele Orte an denen sich die Natur entfalten kann. Der Kienbergpark und der Wuhleteich laden ein, Naturbeobachtungen zu machen und dabei seine Kamera besser kennenzulernen. Egal, ob Sie technische oder gestalterische Fragen haben, dieser Einsteigerkurs soll Sie unterstützen den Blick für ein gutes Fotomotiv zu schulen und Ihnen dabei diesen vielseitigen Bezirk nahe bringen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene (digitale) Fotokamera mit. Im besten Falle sollte es eine Kamera sein, die die Möglichkeit bietet, verschiedene Einstellungen vorzunehmen. Wer „nur“ ein Smartphone hat, sollte sich aber nicht abgeschreckt fühlen. Es geht um den Spaß an der Fotografie. Es wird ein längerer Spaziergang gemacht. Bitte sorgen Sie für Ihre Verpflegung.

Bitte bringen Sie Ihre Fotokamera mit. Im besten Falle sollte es eine Kamera sein, die die Möglichkeit bietet verschiedene Einstellungen vorzunehmen. Wer „nur“ ein Smartphone hat, sollte sich aber nicht abgeschreckt fühlen. Es geht um den Spaß an der Fotografie. Es wird ein längerer Spaziergang gemacht. Bitte sorgen Sie für Ihre Verpflegung.

MH2.11-021-H Sandra Bergemann

☞ 13.10.24, 3 UE

⌚ So., 14.00–16.30 Uhr

11,70 €, erm: 7,35 €

Versteckte Natur:**Das Naturschutzgebiet****Biesenhorster Sand –****Ein Fotoworkshop für Einsteiger****Lernen Sie den Bezirk Marzahn-Hellersdorf bei einer Foto-Exkursion (neu) kennen.**

Das Naturschutzgebiet Biesenhorster Sand ist ein wunderbarer Ort um Naturbeobachtungen zu machen. Die Trockenrasenflächen bieten einer Vielzahl von Arten einen Lebensraum. Hier können Sie spannende Herbstmotive einfangen, die Sie sonst selten in Berlin finden. Dabei können Sie spielerisch Ihre Kamera besser kennenlernen oder neu entdecken. Egal, ob Sie technische oder gestalterische Fragen haben, in diesem Einsteigerkurs steht der Spaß an der Fotografie an erster Stelle.

Bitte bringen Sie Ihre (digitale) Fotokamera mit. Im besten Falle sollte es eine Kamera sein, die die Möglichkeit bietet verschiedene Einstellungen vorzunehmen. Wer „nur“ ein Smartphone hat, sollte sich aber nicht abgeschreckt fühlen. Es geht um den Spaß an der Fotografie. Es wird ein längerer Spaziergang gemacht. Bitte sorgen Sie für Ihre Verpflegung.

MH2.11-022-H Sandra Bergemann

☞ 15.9.24, 3 UE

⌚ So., 14.00–16.30 Uhr

11,70 €, erm: 7,35 €

Musik – Gesang – Konzertgespräche**Akustische Gitarre und
Liedbegleitung –
für Fortgeschrittene (Do)**

Der Kurs vermittelt erweiterte Kenntnisse in Akkordbegleitung, Rhythmik, Anschlag- und Picking-Techniken auf der Akustikgitarre. Entlang populären Materials aus verschiedenen Stilrichtungen werden individuelle Liedbegleitung, Rhythmussicherheit und das Zusammenspiel in der Gruppe weiterentwickelt und die musikalische Kommunikation gefördert.

Ein geeignetes eigenes Instrument ist notwendig. Gute Grundkenntnisse des Gitarrenspiels sind wünschenswert.

MH2.13-001-H Florian Roth

- 📅 5.9.–21.11.24, 20 UE
- 🕒 Do., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

**Akustische Gitarre und
Liedbegleitung – für leicht
Fortgeschrittene (Do)**

Der Kurs vermittelt Kenntnisse in Akkordbegleitung, Rhythmik, Anschlag- und Zupf-Techniken. Entlang populären Materials werden individuelle Liedbegleitung, Rhythmussicherheit und das Zusammenspiel in der Gruppe entwickelt und die musikalische Kommunikation gefördert.

Ein geeignetes eigenes Instrument ist notwendig. Erste Kenntnisse in Akkord- und Rhythmusspiel sind wünschenswert.

MH2.13-002-H Florian Rothe

- 📅 5.9.–28.11.24, 20 UE
- 🕒 Do., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

**Akustische Gitarre und
Liedbegleitung – für leicht
Fortgeschrittene (Mi)**

Der Kurs vermittelt Kenntnisse in Akkordbegleitung, Rhythmik, Anschlag- und Zupf-Techniken. Entlang populären Materials werden individuelle Liedbegleitung, Rhythmussicherheit und das Zusammenspiel in der Gruppe entwickelt und die musikalische Kommunikation gefördert.

Ein geeignetes eigenes Instrument ist notwendig. Erste Kenntnisse in Akkord- und Rhythmusspiel sind wünschenswert.

MH2.13-003-H Florian Rothe

- 📅 4.9.–27.11.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

**Akustische Gitarre und
Liedbegleitung –
für Fortgeschrittene (Mi)**

Der Kurs vermittelt erweiterte Kenntnisse in Akkordbegleitung, Rhythmik, Anschlag- und Picking-Techniken. Entlang populären Materials aus verschiedenen Stilrichtungen werden individuelle Liedbegleitung, Rhythmussicherheit und das Zusammenspiel in der Gruppe weiterentwickelt und die musikalische Kommunikation gefördert.

Ein geeignetes eigenes Instrument ist notwendig. Gute Grundkenntnisse des Gitarrenspiels sind wünschenswert.

MH2.13-004-H Florian Rothe

- 📅 4.9.–27.11.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

**Spielend Gitarre lernen –
für Beginnende****Wochenendworkshop**

Ein Wochenend-Workshop für Einsteiger*innen, bei dem auch ohne Noten-Kenntnisse die wichtigsten Grundlagen einer Gitarrenbegleitung vermittelt werden. Diese wird in Form von Schlag-, Zupf- u. Plektrum-Techniken vorgestellt und anhand einfacher Folk-, Pop-, Rock-, und Blueslieder ausprobiert.

Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter bereitgestellt.

Für den Kurs benötigen Sie eine Konzert- oder Westerngitarre.

MH2.13-012-H Gerd Muchow

- 📅 12.–13.10.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Blues-/Country-Gitarre**Wochenendworkshop**

Ein Workshop für leicht fortgeschrittene Gitarrist*innen, die ihre Spieltechnik erweitern möchten und z. B. den Wechselbass, das Folkpicking und den Dur- und Moll-Blues in seiner Form kennenlernen wollen. Es wird auch eine Einführung in das einfache Solospiel erprobt.

Bitte ein eigenes Instrument mitbringen.

MH2.13-013-H Gerd Muchow

- 📅 28.–29.9.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Ukulele für Einsteiger*innen

Wochenendworkshop

Dieser Wochenendworkshop bietet einen Einstieg in die Spielweise des kleinen 4-Saiters. Das handliche Musikinstrument ist leicht zu transportieren, erzeugt wunderbare Klänge und ist in jedem Alter gut erlernbar. Ob allein oder in der Gruppe – die Ukulele ist ein Instrument, das beinahe keine Grenzen kennt.

Sie erlernen die Grundlagen, wie Stimmweise und Spielweise – Plektrumspiel und Fingerspiel, Begleitung und Solospiel. Gemeinsam werden einfache Lieder zum sofort Spielen geübt: Oldies, Klassiker und moderne Lieder, die Ukulele ist vielseitig einsetzbar.

Bitte ein eigenes Instrument mitbringen. Auf Wunsch berät Sie der Kursleiter im Vorfeld zu einem geeigneten Einstiegsmodell.

MH2.13-014-H **Gerd Muchow**

- 📅 21.–22.9.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Gesang und Stimmbildung – Workshop

In diesem Workshop geht es um Stimmbildung, Atemtechnik, harmonisches Singen und ums Improvisieren – einfach zusammen musizieren in angenehmer Atmosphäre, mit schönen Liedern.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Beata Kossowska ist eine internationale Musikerin, Sängerin und Mundharmonikaspielerin mit langjähriger Bühnenerfahrung und pädagogischen Kenntnissen.

MH2.13-022-H **Beata Kossowska**

- 📅 19.10.24, 7 UE
- 🕒 So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 24,99 €, erm: 14,00 €

Mundharmonika – Workshop

Die Autorin des Mundharmonika-Lehrbuchs „Die Mundharmonika in der Praxis“, Beata Kossowska kommt zu einem Mundharmonika-Kurs an unsere VHS. Mit bekannten Songs und Melodien aus Blues und Pop werden auf der Mundharmonika die Grundlagen wie Atemtechnik, Einzeltonspiel, Skalen, Riffs und Licks erlernt. Spieltechniken wie Bending, Effekte wie Wah-Wah oder Vibrato, sowie Improvisationstechniken erweitern das spielerische Können.

Für den Workshop sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Benötigt wird eine Bluesharp in C-Stimmung. Auf Wunsch kann bei der Dozentin ein Instrument zwischen 10,00–60,00 € erworben werden.

MH2.13-023-H **Beata Kossowska**

- 📅 30.11.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

Atemarbeit und Powervoice

In der Atemarbeit nach Prof. Middendorf werden Empfindungen von Durchlässigkeit, Atemfluss und Atemkraft erlebbar. Diese Erfahrungen finden ihre kreative Umsetzung in gestalteten Bewegungen und im stimmlichen Ausdruck. Mit dem Powervoice-Konzept entdecken Sie die natürliche Kraft der eigenen Stimme und die Einführung in eine „gesunde“ Gesangsweise wird ermöglicht. Diese Gesangsmethode eignet sich besonders für die Interpretation von Songs aus Pop, Rock, Jazz und Musical und bedient sich u.a. der Mittel der Gehörbildung, Intonation, Imitation und Interpretation.

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

MH2.13-030-H **Gerd Muchow; Detlef Spielvogel**

- 📅 16.–17.11.24, 16 UE
- 🕒 So., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Offenes Singen für Seniorinnen und Senioren

In Kooperation mit der Hans-Werner-Henze-Musikschule

Singen ist gesund, es belebt Körper und Geist, muntert auf, tröstet, macht einfach Spaß. Singen hilft, jung zu bleiben – sowohl im Kopf als auch im Herzen. Deswegen ist dieser Kurs eine Einladung zum Mitsingen. Gemeinsam wird altes Liedgut wiederentdeckt, vom Kirchenlied über Volksmusik bis zum Gasenhauer. Nicht die Schönheit des Gesangs ist wichtig, sondern die Freude am gemeinsamen Erlebnis.

MH2.13-060-H **Dörthe Zauber**

- 📅 6.9.–20.12.24, 17 UE
- 🕒 Fr., 10.00–11.00 Uhr
- 📍 Musikschule, Maratstraße 182
- 51,52 €, erm: 27,26 €

Themenschwerpunkt „40 Jahre Dramaturg am Konzerthaus Berlin“

Marzahner Konzertgespräche

Ein musikalischer Vortrag von Dr. Dietmar Hiller (Dramaturg am Konzerthaus Berlin)

Vortrag mit diversen Musikbeispielen, in dem Dr. Hiller zu seiner 40jährigen Karriere als verantwortlicher Programmgestalter und Dramaturg am Berliner Konzerthaus am Gendarmenmarkt Bezug nehmen wird. (Anekdoten und Musikbeispiele zu div. weltberühmten Künstlern des Klassikbetriebs und zu Begegnungen mit diesen. Beschreibung des Arbeitsalltages eines Dramaturgen und Programmheftgestalters am Konzerthaus).

MH2.06-011-H **Dr. Dietmar Hiller**

- 📅 29.8.24, 2 UE
- 🕒 Do., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“, Marzahner Promenade 55
- 0,00 €, erm: 0,00 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

„Gustav Mahlers Wunderhornsinfonien“ – Teil 2

Marzahner Konzertgespräche, Fortsetzung des Vortrages vom 12.03.2024

Ein musikalischer Vortrag von Steffen Georgi (Rundfunksinfonieorchester Berlin)

Zwischen 1805 und 1808 veröffentlichten die beiden frühromantischen Dichter Achim von Arnim und Clemens von Brentano die Liedersammlung „Des Knaben Wunderhorn“. Diese gut 700 Lieder umfassende Kollektion inspirierte den österreichischen Komponisten Gustav Mahler zu verschiedenen Vertonungen. Seine zweite, dritte und vierte Sinfonie beinhalten Sätze mit Chor- und Sologesang, die textlich Passagen der „Wunderhornlieder“ zitieren. Darüber hinaus komponierte Mahler auch explizit Orchester- und Klavierlieder, die Vertonungen dieses Liederzyklus darstellen. So sind die oben benannten Sinfonien bis heute als Mahlers „Wunderhorn-Sinfonien“ bekannt. In seinem dreiteiligen Vortrag wird Steffen Georgi über diese monumentalen Orchesterwerke referieren.

MH2.06-012-H Steffen Georgi

📅 7.11.24, 2 UE

🕒 Mi., 19.00–20.30 Uhr

📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“,
Marzahner Promenade 55
0,00 €, erm: 0,00 €

Themenschwerpunkt „Das Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach – eine Werkeinführung“

Marzahner Konzertgespräche

Ein musikalischer Vortrag von Dr. Dietmar Hiller (Dramaturg am Konzerthaus Berlin)

Dr. Hiller führt anhand der diversen Musikbeispielen mit einem Vortrag in das weltberühmte Oratorium von Johann Sebastian Bach ein.

MH2.06-013-H Dr. Dietmar Hiller

📅 12.12.24, 2 UE

🕒 Do., 19.00–20.30 Uhr

📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“,
Marzahner Promenade 55
0,00 €, erm: 0,00 €

Gesundheitsbildung

43 **Körper & Stile**

43 **Yoga – Pilates**

50 **Tai Ji – Qi Gong – Aikido**

53 **Aqua-Fitness**

53 **Entspannung – Massage –
Shiatsu**

55 **Gymnastik – Bewegung**

58 **Selbst- und Familienfürsorge**

60 **Ernährung, Kochen, Backen**

Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie
Reservierung:

Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Peter Wessa
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin,
Tel.: (030) 90293 2587
Persönliche Beratungszeit:
Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
und nach Vereinbarung
E-Mail: Peter.Wessa@ba-mh.berlin.de

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Das sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Zuschüsse durch Krankenkassen

Die Anerkennung von Präventionskursen erfolgt ab dem 1.1.2017 ausschließlich über die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) der gesetzlichen Krankenkassen. Die ZPP schreibt zusätzlich zu den bisherigen Rahmenbedingungen starre Kurskonzepte und Stundenpläne vor. Diese sind mit den didaktisch-methodischen Grundsätzen der Volkshochschulen, die großen Wert auf die Teilnehmerorientierung und die Förderung individueller Lernprozesse legen, nicht vereinbar. Unter diesen Bedingungen sieht sich die Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf außerstande, sich an den Präventionsmaßnahmen gemäß § 20 SGB V zu beteiligen. Gleichwohl bedauern wir es sehr, dass unsere Teilnehmenden nach mehr als 15 Jahren nun auf die Krankenkassenzuschüsse zu ihren Kursen verzichten müssen.

Die Berliner Volkshochschulen sind Mitglied bei „Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.“, der Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg.

Über 100 Organisationen und weitere 50 Einzelmitglieder haben das gemeinsame Ziel, das Anliegen der Gesundheitsförderung in der Region und bundesweit voranzubringen. Schwerpunkt der Arbeit ist es, die gesundheitlichen Belange der Menschen ins öffentliche Bewusstsein zu bringen und dabei insbesondere sozial Benachteiligten Gesundheitschancen zu ermöglichen.

Methodik unseres Angebots

Im Programmbereich Gesundheit bieten wir Ihnen die verschiedensten Angebote zur Gesundheitsförderung, aber auch zur Gesundheitsvorsorge. Je nach Bedürfnissen und zeitlichen Möglichkeiten können Sie wählen zwischen Vorträgen, Workshops und wöchentlichen Kursangeboten über mehrere Wochen.

Information und Beratung

An den Berliner Volkshochschulen werden keine Therapien angeboten. Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung, der Hilfe zur Selbsthilfe. Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor, befragen Sie bitte vor einer Anmeldung Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, ob der gewählte Kurs für Sie der Richtige ist. Achten Sie bitte während eines Kurses auf die Signale Ihres Körpers, trainieren Sie nicht bis an Ihre Leistungsgrenze, nehmen Sie die Fachkompetenz Ihrer Kursleiterin bzw. Ihres Kursleiters in Anspruch. Haben Sie Fragen zum Kurs oder zur Kursauswahl lassen Sie sich vor Kursbeginn beraten, auch telefonisch.

Gesundheitliche Bildung

Körper & Stile

Das perfekte Hair & Make-Up für jeden Anlass!

Gerade Frauen beschäftigt das Thema richtiges Styling oftmals täglich. Wann passt welcher Look und wie bekomme ich ihn hin? Während wir tagsüber im Büro zwar dezent, aber trotzdem erstklassig aussehen möchten, heißt es für die Wochenendsause: Let's go clubbing mit echtem Glamour-Style. Am ersten Tag lernen Sie, wie Sie aus einem schnellen 5-Minuten-Make-Up für jeden Tag ein Tages Make-Up und zum Abschluss ein Abend Make-Up daraus zaubern können. Contouring und Smokey Eyes dürfen selbstverständlich nicht fehlen. In der Schminkschulung von Styling-Profis erfahren Sie mehr zur Farblehre, wie Sie welches Make-Up wirkungsvoll auftragen und wie Sie Ihr Wunschstyling perfekt auf Ihren Typ abstimmen. Am darauffolgenden Tag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Haartensilien, wie Lockenstab, Glätteisen, Föhn und Haarnadeln umgehen und bezaubernde Frisuren selbst kreieren. Bleiben Sie im Trend mit schnellen Flechtfrisuren und Surfer Wellen. Der Kurs ist ideal auch für Erfahrene die einfach Ihre Styling-techniken erweitern möchten. Mein Team und ich freuen uns schon auf Sie! Ein Materialkostenbeitrag von 10,00 € ist an die Kursleiterin bei Seminarbeginn zu entrichten.

MH3.04-002-H Christiane Haller

- 📅 14.–15.9.24, 14 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.40/So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 52,00 €, erm: 27,50 €

MH3.04-003-H Christiane Haller

- 📅 12.–13.10.24, 14 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.40/So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 52,00 €, erm: 27,50 €

MH3.04-004-H Christiane Haller

- 📅 16.–17.11.24, 14 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.40/So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 52,00 €, erm: 27,50 €

Yoga – Pilates

Good Morning Yoga – Meditativ, Achtsam, Harmonisieren

Meditativ ruhige Yogaeinheiten wechseln sich ab mit kraftvollen Hatha Flow Sequenzen und Pranayama-Übungen. Alle sind herzlich willkommen! Es sind keine fortgeschrittenen Fähigkeiten auf der Yogamatte erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen! Yogamatten, Decken, Gurte und Blöcke sind im Kunsthaus Flora vorhanden. Wir freuen uns für Sie! Namasté

MH3.01-106-H Delia Borowiak

- 📅 2.9.–25.11.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 09.15–10.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 64,40 €, erm: 33,80 €

MH3.01-107-H Delia Borowiak

- 📅 2.9.–25.11.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 64,40 €, erm: 33,80 €

MH3.01-108-H Delia Borowiak

- 📅 4.9.–27.11.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 09.15–10.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 64,40 €, erm: 33,80 €

MH3.01-109-H Delia Borowiak

- 📅 4.9.–27.11.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 64,40 €, erm: 33,80 €

Hatha Yoga im FFM

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-115-H Sandro Grüner

- 📅 4.9.–11.12.24, 26 UE
- 🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 55
- 💰 153,00 €, erm: 114,00 €

MH3.01-116-H Sandro Grüner

- 📅 4.9.–11.12.24, 26 UE
- 🕒 Mi., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 55
- 💰 153,00 €, erm: 114,00 €

Hatha Yoga am Donnerstag

NEU

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-117-H Sandro Grüner

- 📅 5.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 16.50–18.20 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Hatha Yoga am Donnerstag II

NEU

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-118-H Sandro Grüner

- 📅 5.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 19.15–20.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Hatha Yoga am Freitag

NEU

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-120-H Sandro Grüner

- 📅 6.9.–6.12.24, 22 UE
- 🕒 Fr., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Hatha Yoga am Freitag- Gesundheitsprävention

NEU

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-122-H Sandro Grüner

- 📅 6.9.–6.12.24, 14 UE
- 🕒 Fr., 15.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 47,01 €, erm: 25,01 €

Mit Yoga und Klang in den Herbst

Der Sommer neigt sich dem Ende entgegen, der Herbst leitet die Veränderungen in der Natur ein mit bunten Blättern und kühleren Temperaturen. Diese Einladung der Natur nutzen wir um uns den eigenen Veränderungen zu widmen.

Dazu braucht es Klarheit und Präsenz im Körper und Geist. Wir praktizieren mit Achtsamkeit Yoga um die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Dabei unterstützen uns die Schwingungen der Klangschalen und anderen Instrumenten. In der Tiefe des Inneren finden wir Ruhe, Vertrauen und Zuversicht. Dieser Yoga Tag lädt dich ein, dir selbst gut zu tun, aufzutanken und loszulassen. Achtsame Yogahaltungen und Klänge stärken die Regenerationsfähigkeit deines Körpers. Der Geist kommt zur Ruhe und durch die Regulierung deines Nervensystems kann Deine Selbstheilungskraft gestärkt werden. So können neue Wege entstehen, mit den Herausforderungen des Alltags besser zurecht zu kommen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen: Decke, warme Kleidung, ein Getränk und Snack

MH3.01-142-H Runa Bulla

- 📅 22.9.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 23,01 €, erm: 13,01 €

Sanftes Yin Yoga und Faszienmassage

In dieser wohltuenden und entspannenden Yogapraxis verbinden sich Yin Yoga und Selbstmassage, eine umfassende und effektive Kombination zur wirksamen Selbsthilfe.

Mit speziellen Roll- und Triggerpunkt Techniken sprechen wir gezielt das Faszienetz an, um Verhärtungen und Verklebungen zu lösen. Dafür nutzen wir Faszien- oder Tennis-Bälle. Danach folgt das tiefe und passive dehnen des Yin Yoga. Faszien können ihre Elastizität und Geschmeidigkeit verlieren und dadurch für viele Schmerzen verantwortlich sein. Die Übungen sind einfach und leicht zu erlernen und dennoch interessant und abwechslungsreich.

Durch die Eigenbehandlung kann der Körper in seinen natürlichen Zustand zurückkehren, wird beweglicher und es entsteht ein tiefes Gefühl der Entspannung und Leichtigkeit durch das Lösen von Anspannung und Steifheit.

Für den Kurs ist keine ausgeprägte Beweglichkeit oder Yoga-Vorwissen erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Snack und Getränk, warme Kleidung

MH3.01-141-H Runa Bulla

- 📅 12.10.24, 6 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 23,01 €, erm: 13,01 €

Yoga als Ausgleich

Yoga als Ausgleich für einen stressigen Berufsalltag, das viele Sitzen und langes Schauen auf den PC-Bildschirm. Sie bekommen mehr Abstand von persönlichen Problemen und Einschränkungen. Es wird ein entspannter Yoga auf der Grundlage der uralten Yoga-Tradition und modernen westlichen Verfahren geboten.

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

MH3.01-135-H Nicolai Romanowski

- 📅 2.9.–2.12.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs soll Teilnehmenden mit Rücken- und Gelenkproblemen helfen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich z. B. in Rücken- und Gelenkschmerzen äußern) zu lösen, besonders die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und den Atem voller, tiefer und gleichmäßiger werden zu lassen. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers gespürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-134-H Nicolai Romanowski

- 📅 3.9.–3.12.24, 32 UE
- 🕒 Di., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs soll Teilnehmende mit Rücken- und Gelenkproblemen helfen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich z. B. in Rücken- und Gelenkschmerzen äußern) zu lösen, besonders die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und den Atem voller, tiefer und gleichmäßiger werden zu lassen. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers gespürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-133-H Nicolai Romanowski

- 📅 2.9.–2.12.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Yoga für Schultern, Nacken, Hals und Kopf

Dieser Kurs soll Teilnehmenden mit Nacken und Schulterproblemen helfen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich z. B. in Nackenschmerzen äußern) zu lösen, besonders die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und den Atem voller, tiefer und gleichmäßiger werden zu lassen. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers gespürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-132-H Nicolai Romanowski

- 📅 3.9.–3.12.24, 24 UE
- 🕒 Di., 19.15–20.45 Uhr
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Yoga für Anfänger

Yoga ist für jeden gesunden Menschen geeignet, unabhängig vom Alter oder der körperlichen Ausgangssituation. Sivananda Yoga ist ein klassisches Yoga, das mit dem Wechsel von Spannung und Entspannung arbeitet. Die Körperübungen (Asanas) werden von Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Savasana) begleitet. Anfänger werden hier Schritt für Schritt mit den klassischen Körperhaltungen vertraut gemacht. Die regelmäßigen Yoga-Übungen kräftigen die Muskeln, fördern Beweglichkeit und bessere Haltung. Stress kann abgebaut, Gelassenheit und positives Denken geübt werden. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-129-H Regine Bruckmann

- 📅 3.9.–3.12.24, 22 UE
- 🕒 Di., 15.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Yoga für Geübte

In diesem Kurs werden die Übungen des klassischen Sivananda Yoga weiterentwickelt. Wir üben verschiedene Variationen zur Hüftöffnung, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Stärkung des Gleichgewichtes in wechselnden Schwerpunkten. Die Körperübungen (Asanas) werden wie gewohnt von Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Savasana) begleitet. Um mehr und mehr in Ruhe und Konzentration anzukommen und die innere Stille zu erfahren, werden ab und zu kleine Meditationsübungen eingebaut. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-130-H Regine Bruckmann

- 📅 3.9.–3.12.24, 22 UE
- 🕒 Di., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist eine Jahrtausende alte Methode, die durch gezielte Körperstellungen und bewusstes Atmen geistige, seelische und körperliche Verspannungen aufzulösen vermag. Durch achtsames Üben erfährt man neue Lebenskraft und Freude. Sivananda Yoga ist ein meditatives Yoga, das gehaltene Stellungen (Asanas) mit Entspannung (Savasana) und Atemübungen (Pranayama) kombiniert. In diesem Kurs werden fortgeschrittene Variationen geübt und die Stellungen länger gehalten. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-131-H Regine Bruckmann

- 📅 3.9.–3.12.24, 22 UE
- 🕒 Di., 18.45–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Anfängeryoga für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

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-/Nackенbereich, 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.

Der Kurs ist offen für alle. Keine Vorkenntnisse erforderlich; für Einsteiger und alle Fitnesslevel geeignet. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und was zu trinken mit.

MH3.01-121-H Tanja Tress

- 📅 12.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 10.15–11.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Entspann dich mal mit Yoga – Gesundheitsprävention

Entspannung im (Arbeits-) Alltag

In diesem Entspannungskurs können Sie einen Ort der Ruhe und Erholung finden und einfach mal Pause machen! Inmitten des oft hektischen Alltags laden wir Sie herzlich ein, sich eine Auszeit zu gönnen und Körper sowie Geist zu revitalisieren. Unser Kurs bietet Ihnen die einzigartige Möglichkeit, die progressive Muskelentspannung und Atemtechniken zu erlernen, um Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und Ihre innere Balance wiederzufinden. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Energie steigern, Ihre Konzentration verbessern und Ihre Lebensqualität erhöhen können. Ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung in Entspannungstechniken haben oder völlig neu in diesem Bereich sind, unser Kurs ist für alle Mitarbeitenden des Bezirksamts geeignet.

MH3.01-100-H Jenny Kuba

- 📅 3.9.–10.12.24, 14 UE
- 🕒 Di., 13.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 47,01 €, erm: 25,01 €

Dein wöchentlicher Yoga-Flow – Gesundheitsprävention

Entspannung im (Arbeits-) Alltag

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich auf der Matte selbst zu erfahren und durch Yoga-, Atem und Meditationsübungen wieder ein Stück mehr bei sich selbst anzukommen. Im Alltag werden Körper und Geist oft als voneinander getrennt angesehen, obwohl sie eine untrennbare Einheit darstellen. Im Yoga wird dieser Aspekt aufgegriffen und Körper und Geist werden über die Atmung in Verbindung mit achtsamer Bewegung wieder in Einklang gebracht. Über Yoga und Meditationen erfahren Sie hier einmal wöchentlich einen neuen Zugang zu sich selbst und Ihrem Körper, tun ihm nebenbei noch etwas Gutes und dürfen in die Yogaphilosophie eintauchen. Der hier angebotene Kurs wird aus Elementen des Hatha bzw. Vinyasa Flow Yoga konzipiert.

MH3.01-110-H Jenny Kuba

- 📅 3.9.–10.12.24, 14 UE
- 🕒 Di., 14.30–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 47,01 €, erm: 25,01 €

Yoga Relax Tag



Wir fühlen uns häufig erschöpft und ausgebrannt, gleichzeitig aber innerlich unruhig. Wir versuchen uns abzulenken oder zu zerstreuen, der anschließende Schlaf ist kurz und oberflächlich. Wie können wir lernen, uns richtig zu entspannen? Wie können wir loslassen und gleichzeitig wach und konzentriert bleiben? Das Jahrtausende alte System des Yoga lehrt uns, dass echte Entspannung nur durch Achtsamkeit und Fokussierung entsteht.

Am Yoga Relax Tag treffen wir uns, um in sanften Yogaeinheiten den Körper wahrzunehmen, zu trainieren und zu entspannen. Ein Vortrag erklärt die wichtigsten Entspannungsprinzipien aus yogischer Sicht. Mittags erfrischen wir uns mit vegetarischen Snacks, anschließend unternehmen wir einen meditativen Spaziergang. In kurzen Meditationen üben wir, den Geist zu entspannen und zu fokussieren. Wir beenden den Tag mit einer zweiten Yogaeinheit, die uns mit ruhigen Übungen in unsere Mitte führt. Yoga zeigt uns den Weg zu Konzentration, Ruhe und Gelassenheit. Bitte eine leichte Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen, sowie Wasser für den eigenen Bedarf.

MH3.01-150-H Regine Bruckmann

- 📅 7.9.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,99 €, erm: 15,50 €

Entspannt und fit für den Berufsalltag mit Hatha- und Yin Yoga

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit durch Yang und Yin Yoga den Berufsalltag aktiv, konstruktiv und positiv zu gestalten. Die Kombination von Hatha-Yoga als aktiver und Yin Yoga als passiver-meditativer Yoga Stil gibt dem Körper Impulse, Anspannung und Entspannung erfahrbar zu machen und diese Polarität als Lebensprozess zu verinnerlichen. Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert, Verspannungen und Stress können sich lösen. Im Laufe einer ganzen Woche werden die Teilnehmer verschiedene Stressbewältigungstools zur Burn-out Prävention für den Beruf kennen lernen. Praxisnahe Lernmethoden und Übungen ermöglichen eine eigenständige Anwendung und Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag.

- Sie erfahren theoretische und praktische Impulse zu Meditations- und Entspannungstechniken, um mehr Sensibilität, Bewusstheit und innere Klarheit für den Berufsalltag zu entwickeln.
- Sie lernen in den Yoga-Einheiten (aktiv und passiv) eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden und so deine innere Balance zu erlangen und zu bewahren
- Sie lernen Methoden des Loslassens kennen, um noch tiefere Entspannung und Erholung im Berufsalltag erfahrbar zu machen.

Dieses Seminar ist für alle Level geeignet. Bitte mitbringen: eigene Decke, Schreibzeug und Papier, Snack, ein Getränk

MH3.00-100-H Runa Bulla

- 📅 30.10.–1.11.24, 22 UE
- 🕒 Mo.–Fr., 8.45–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Lachyoga Tageskurs

Lachen ist gesund

Lachyoga ist eine einzigartige Methode, bei der Jede und Jeder lernen kann, mehr zu lachen, ohne auf Witze, Comedy und Humor angewiesen zu sein. Die positiven Auswirkungen von Lachyoga sind vielfältig: Die Stimmung wird positiver, Stress wird reduziert, das Immunsystem und die Atmung verbessern sich. Es werden Lachübungen mit Yoga-Atem-Techniken kombiniert. Freue dich auf einen Tag mit viel Praxis und Infos, der dich in Kontakt mit deiner Lebensfreude bringt und einen Eindruck ins Lachyoga gewährt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken oder Hallenschuhe, etwas zum Trinken. Wettergerechte Kleidung, um ggf. auch draußen zu üben.

Bitte nicht bei Erkältungssymptomen bzw. -krankheiten teilnehmen.

MH3.01-180-H Carola Fietkau

- 📅 22.9.24, 8 UE
- 🕒 So., 9.30–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

YOGA und PILATES zum Wochenstart

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 gelenkschonender Basis 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.

MH3.01-172-H Carmen Rodina

- 📅 9.9.–14.10.24, 12 UE
- 🕒 Mo., 16.15–17.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

YOGA und PILATES zum Wochen Ausklang

– Nicht nur für Einsteiger –

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 gelenkschonender Basis 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.

MH3.01-170-H Carmen Rodina

- 📅 13.9.–25.10.24, 12 UE
- 🕒 Fr., 15.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,00 €, erm: 21,00 €

MH3.01-171-H Carmen Rodina

- 📅 13.9.–25.10.24, 12 UE
- 🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

YOGA und PILATES für den Berufsalltag

Eine Investition in die Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Der moderne Berufsalltag ist oft geprägt von langen Stunden im Sitzen, hohen Anforderungen und konstantem Druck. Yoga und Pilates bieten eine effektive Möglichkeit, diesen Belastungen entgegenzuwirken. Inmitten des hektischen Arbeitsalltags ist es eine Herausforderung, Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten. Doch genau hier setzen Yoga und Pilates an, um Sie zu unterstützen und zu stärken.

Während der Bildungstage lernen wir Übungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Muskelgruppen zu stärken, die durch langes Stehen oder im Sitzen am Schreibtisch belastet werden. Dazu gehören Übungen zur Stärkung des Rückens, der Bauchmuskulatur, der Beine und des Schultergürtels. Ein starker und gesunder Körper bildet die Grundlage für eine verbesserte Leistungsfähigkeit im Berufsalltag. Indem Sie sich auf Ihre körperliche Gesundheit konzentrieren, können Sie Ihre Produktivität steigern und gleichzeitig das Risiko von Verletzungen und Krankheiten reduzieren. Durch gezielte Atemtechniken und fließende Bewegungen aus dem Yoga, kann Stress reduziert werden, die selbst in stressigen Situationen helfen, ruhig zu bleiben.

Im Seminar werden gelenkschonende Yoga,- und Pilates Übungen vorgestellt, die in Minipausen auch am Schreibtisch ausgeführt werden können. Die Übungen sind praxisorientiert und lassen sich leicht in Ihren Arbeitsalltag integrieren, wie z. B. Katze-Kuh-Stretch oder seitliche Dehnungen können integriert werden, um die Durchblutung zu fördern und die Energie zu steigern. Yoga und Pilates fördern die Konzentration und helfen dabei, fokussiert und produktiv zu bleiben, selbst bei anspruchsvollen Aufgaben.

MH3.01-104-H Carmen Rodina

- 📅 26.–30.8.24, 40 UE
- 🕒 Mo.– Fr., 8.30 – 14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 123,00 €, erm: 63,00 €

Retreat für deine Gesundheit und Lebensfreude

Pilates, Yin Yoga, Erdung, Achtsamkeit und Entspannung

Bei diesem Wochenend-Retreat bekommst du einen Raum, wo sich Bewegung, Meditation und Landluft treffen. Hier kannst du dich vom Alltag zurückziehen, durchatmen und frische Energie für Körper, Geist und Seele empfangen. Lass dich begleiten, um bewusster im Hier und Jetzt zu sein und dich selbst mehr wahrzunehmen.

Lebe deine liebevolle Selbstfürsorge und stärke deiner Ressourcen für die dunkle Jahreszeit. Nutze dieses einmalige Wochenende mit neuen Inspirationen und Begegnungen für deine Gesundheit und Lebensfreude.

Hier erwartet dich ein einzigartiger Mix aus Pilates und Yin Yoga, Erdung und Atmung sowie Achtsamkeit und Entspannung. So erhältst du stärkende und motivierende praktische Werkzeuge für die Integration deiner Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge in deinen Alltag.

Unsere gemeinsame Zeit verbringen wir in der denkmalgeschützten Villa der alten Tabakfabrik in Vierraden bei Schwedt, direkt am Nationalpark Unteres Odertal umgeben von Natur und Ruhe. Bitte nehme dir bequeme, warme Kleidung und Regenjacke, eine Matte, eine Decke und ggf. ein Meditationskissen mit. Die Kosten für zwei Übernachtungen im EZ inkl. vegetarischer Vollverpflegung betragen 145€ und sind vor Ort zu bezahlen.

Zusatzinformation: Infos zum Veranstaltungsort: <https://www.kulturhof-uckermark.de/>. Bei Fragen wende dich bitte direkt an die Kursleiterin Daniela Kamenzky: zeit-fuerfrieden@outlook.com

MH3.01-001-H Daniela Kamenzky

- 📅 8.–10.11.24, 18 UE
- 🕒 Fr..16.00 – So.15.30 Uhr
- 📍 Kunstbauwerk e.V., Schwedter Str. 19
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Pilates für Anfänger

Pilates, diese einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, wurde bereits in den 1920er Jahren von Joseph Hubertus Pilates entwickelt. Basis der Übungen ist die Arbeit mit der Stabilisationsmuskulatur des Rumpfes, dem sogenannten Powerhouse. Pilates setzt bei der Aktivierung und Stärkung der tiefliegenden Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur an. Die Übungen werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen und mit großer Konzentration auf eine bewusste Atmung ausgeführt. Pilates ist gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Der Kurs ist offen für alle. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und was zu trinken mit.

MH3.01-214-H Tanja Tress

- 📅 12.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 8.45–10.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Pilates am Vormittag

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das Powerhouse führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.02-204-H Birgit Bollmann

- 📅 26.8.–9.12.24, 23 UE
- 🕒 Mo., 10.45–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,66 €, erm: 36,83 €

Fit mit Pilates I

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln, rund um das Powerhouse, führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-200-H Birgit Bollmann

- 📅 26.8.–9.12.24, 23 UE
- 🕒 Mo., 17.30–18.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,66 €, erm: 36,83 €

Fit mit Pilates II

Für Beginnende und Fortgeschrittene

MH3.01-201-H Birgit Bollmann

- 📅 28.8.–9.12.24, 23 UE
- 🕒 Mo., 19.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,66 €, erm: 36,83 €

Fit mit Pilates – Onlinekurs



Dieser abwechslungsreiche Pilates-Kurs fördert deine Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Balance. Über das effektive und gelenkschonende Training der Tiefenmuskulatur kräftigst und dehnt du deinen gesamten Körper. In kurzer Zeit wirst du dadurch deine Muskelverspannungen reduzieren und einen positiven Effekt auf deine Körperhaltung sowie Atmung spüren.

Wir starten jede Stunde mit einer bewussten Körperwahrnehmung und sind die gesamte Zeit präsent bei unserem Körper. Hierdurch fühlen sich am Ende der Stunde auch unser Kopf und Herz entspannter. Ein fitter Körper, ein gesteigertes Wohlbefinden sowie mehr Lebensqualität sind Ergebnisse dieses ganzheitlichen Trainings. Der Kurs ist für Teilnehmende als Einsteiger und mit Erfahrung jeden Alters geeignet, da Differenzierungen angeboten werden. Du brauchst eine Matte, ein Theraband und bequeme Kleidung.

Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichen Sie die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-218-H Daniela Kamenzky

📅 10.10.–12.12.24, 13 UE

🕒 Do. 18.00–19.00 Uhr

🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
41,66 €, erm: 22,33 €

Rückenkraft mit Pilates – Onlinekurs



Dieser abwechslungsreiche Pilates-Kurs fördert deine Kraft und Beweglichkeit vor allem in der Nacken-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Über das effektive und gelenkschonende Training der Tiefenmuskulatur kräftigst und dehnt du deinen Körper für eine gute Grundfitness und Koordination. In kurzer Zeit wirst du dadurch deine Muskelverspannungen reduzieren und einen positiven Effekt auf deine Körperhaltung und Atmung spüren.

Wir starten die Stunden mit einer bewussten Körperwahrnehmung und sind die gesamte Zeit präsent bei unserem Körper. Hierdurch fühlen sich am Ende der Stunde auch unser Kopf und Herz entspannter. Ein gestärkter Körper, ein gesteigertes Wohlbefinden und mehr Lebensqualität sind Ergebnisse dieses ganzheitlichen Trainings. Der Kurs ist für Teilnehmende als Einsteiger und mit Erfahrung jeden Alters geeignet, da Differenzierungen angeboten werden. Du brauchst eine Matte, einen Stuhl, ein Theraband und bequeme Kleidung.

Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichen Sie die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-209-H Daniela Kamenzky

📅 08.10.–12.12.24, 13 UE

🕒 Di. 18.00–19.00 Uhr

🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
41,66 €, erm: 22,33 €

Pilates-Onlinekurs 24/7 (1)



Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das Powerhouse führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

Bereitstellung von wöchentlich neuen Pilates-Videos mit Anleitung und Korrektur der typischen Fehler (ab 10 Uhr pro Termin) für TN mit Pilates-Grundkenntnissen. VHS-Cloud-Kursraum; Austausch mit TN über E-Mail oder Forum

- Allgemeine Erwärmung: Gymnastik im Stehen, 15 min/Video in Linkliste

- Pilates-Mattentraining, 30 min/Video in Linkliste

- Dehnung und Entspannung, 15 min/Video in Linkliste

MH3.01-215-H Birgit Bollmann

📅 27.8.–10.12.24, 20 UE

🕒 Dienstags, freie Zeiteinteilung 6.00–23.00 Uhr

🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
61,00 €, erm: 32,00 €

Pilates in Hönow

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das -Powerhouse- führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-213-H Birgit Bollmann

📅 4.9.–11.12.24, 21 UE

🕒 Mi., 19.15–20.30 Uhr

🏠 Schule am Mummelsoll, Eilenburger Str.4/Eing.Böhlener Str. 83
65,84 €, erm: 34,42 €

Jungbrunnen Pilates 50+

Sie wollen Ihren Körper vom Scheitel bis zur Sohle sanft, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend formen und sich danach gekräftigt und entspannt fühlen? Dieses Basis-Training auf der Matte bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Balance zu entwickeln. Auf schonende und doch spürbare Weise können Sie Ihre Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessern. Stärkt Rücken und Beckenbodenmuskulatur und entspannt rundum. Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Matte, warme Socken

MH3.01-211-H Birgit Bollmann

📅 30.8.–13.12.24, 21 UE

🕒 Fr., 10.00–11.15 Uhr

🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
65,94 €, erm: 34,52 €

Jungbrunnen Pilates 50+ II

Sie wollen Ihren Körper vom Scheitel bis zur Sohle sanft, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend formen und sich danach gekräftigt und entspannt fühlen? Dieses Basis-Training auf der Matte bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Balance zu entwickeln. Auf schonende und doch spürbare Weise können Sie Ihre Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessern. Stärkt Rücken und Beckenbodenmuskulatur und entspannt rundum. Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Matte, warme Socken

MH3.01-212-H Birgit Bollmann

- 📅 30.8.–13.12.24, 21 UE
- 🕒 Fr., 11.30–12.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 65,84 €, erm: 34,42 €

Pilates – Gesundheitsprävention

„Sitzen auch Sie gerade viel und haben schon den Bildschirmblick? Zieht und kneift es überall im Rücken? Dann sind Sie hier genau richtig. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Eine Reise durch den Körper, die unsere Atmung in Bewegung bringt.“

MH3.01-217-H Carmen Rodina

- 📅 9.9.–14.10.24, 8 UE
- 🕒 Mo., 15.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 28,60 €, erm: 15,80 €

MH3.01-206-H Carmen Rodina

- 📅 13.9.–25.10.24, 8 UE
- 🕒 Fr., 14.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 28,60 €, erm: 15,80 €

Tai Ji – Qi Gong – Aikido

Taiji-Qigong –

Die 18 harmonischen Bewegungen

Für Anfänger

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.

Es wird zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert. Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen die Muskulatur, stärken die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an, sorgen für einen tieferen Schlaf, mindern physischen und psychischen Stress, dienen dem Blutdruckausgleich und verhelfen zu mehr Vitalität. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-303-H Huu Minh Nguyen

- 📅 3.9.–3.12.24, 24 UE
- 🕒 Di., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

MH3.01-307-H Huu Minh Nguyen

- 📅 5.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

MH3.01-308-H Huu Minh Nguyen

- 📅 4.9.–4.12.24, 24 UE
- 🕒 Mi., 16.30–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Taiji-Qigong –

Die 18 harmonischen Bewegungen

Mit Vorkenntnissen

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.

Es wird zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert. Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen die Muskulatur, stärken die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an, sorgen für einen tieferen Schlaf, mindern physischen und psychischen Stress, dienen dem Blutdruckausgleich und verhelfen zu mehr Vitalität. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-305-H Huu Minh Nguyen

- 📅 4.9.–4.12.24, 24 UE
- 🕒 Mi., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Chen-Taijiquan – Qigong- Grundkurs

Für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie folgende Grundlagen: Die Stehende Säule (Standardmeditation) und die Seidenübung (Qi Gong). Die Übungen kräftigen den Körper und stabilisieren das innere und äußere Gleichgewicht. Die sanften Bewegungen beinhalten kämpferische, heilgymnastische und meditative Aspekte gleichzeitig. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-309-H Huu Minh Nguyen

- 📅 5.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan/ Beijingform) für Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird außer dem Basistraining vor allem das 24 Folgen Tai Ji Quan verfeinert und vertieft. Sie lernen zudem eine praktische Anwendung des Tai Ji Quan – das „Pushing Hands“ bzw. „Partner Tai Ji“- Form kennen. Dazu lernen Sie noch andere Tai Ji Quan Stile kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die bereits einige Jahre Tai Ji Quan oder mehrere Jahre irgendeine andere asiatische Kampfkunst gelernt haben. Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

MH3.01-310-H **Honghao Wang**

- 📅 4.9.–27.11.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 18.40–20.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan/ Beijingform) – Aufbaustufe

In diesem Kurs wird außer dem Basistraining vor allem das 24 Folgen Tai Ji Quan ergänzt und verfeinert. Sie lernen hier zudem eine praktische Anwendung des Tai Ji Quan – das „Pushing Hands“ bzw. „Partner Tai Ji“ – kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die bereits eine Tai Ji Quan Form oder irgendeine andere asiatische Kampfkunst/-form gelernt haben. Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

MH3.01-311-H **Honghao Wang**

- 📅 4.9.–27.11.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Tai Ji Quan Workshop für alle Interessierten

Dieser Kurs ist für Beginnende (siehe Einsteigertext), Mittelstufe (siehe Mittelstufentext) und Fortgeschrittene (siehe Fortgeschrittenentext).

Ziel des Workshops ist das Tai Ji Quan in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre kennenzulernen. Einsteigende können während der zwei Tage in das Tai Ji Quan „reinschnuppern“ und später auch an einem Kurs unter der Woche teilnehmen. Teilnehmende der Mittelstufe und Fortgeschrittene können ihre Bewegungen ergänzend verfeinern. Weitere Infos finden Sie auch unter www.honghaotaiji.de.

MH3.01-314-H **Honghao Wang**

- 📅 10.–17.11.24, 12 UE
- 🕒 So., 11.00–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Chen Taijiquan Qigong für Einsteiger*innen (Grundkurs)

Für Einsteiger*innen

Tai Ji Quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen: Die Stehende Säule (Standardmeditation) und Seidenübung (Qi Gong), energetischer Schlüssel zum Verständnis des Tai Ji-Prinzips aus dem Chen Stil. Die Übungen kräftigen den Körper und stabilisieren das innere und äußere Gleichgewicht. Die sanften Bewegungen beinhalten kämpferische, heilgymnastische und meditative Aspekte gleichzeitig. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Tai Ji Quan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-316-H **Huu Minh Nguyen**

- 📅 28.–29.9.24, 17 UE
- 🕒 Sa./ So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 55,00 €, erm: 29,00 €

Qi Gong – für Einsteiger die 8 Brokate

Die 8-Brokate Qi Gong Übung ist gut geeignet das Qi Gong kennenzulernen oder mit dem Qi Gong wieder zu beginnen. Die 8 aufeinander folgenden Übungen können leicht erlernt werden. Es ist eine Übungsfolge im Stehen. Durch Konzentration auf die Übung und den Atem, kommt der Geist zur Ruhe und kann sich vom Alltag erholen. Auf Grund des geringen Platzbedarfes kann die Übungsfolge sehr gut zu Hause weiter geübt und in den Alltag integriert werden. Es wird das Tragen lockerer Kleidung und rutschfester flacher Schuhe (oder rutschfester Socken) empfohlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, für Anfänger zum Kennenlernen einer Qi Gong Form gut geeignet.

MH3.01-318-H **Olaf Schöttke**

- 📅 8.10.–10.12.24, 16 UE
- 🕒 Di., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Tai Ji Chuan – Bewegungsmeditation

NEU

für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan (Taijiquan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. In einer langsamen festgelegten Bewegungsabfolge werden sanfte und weich fließende Körperübungen im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Tai Chi Chuan ist meditativ und körperkräftigend und fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi). Das Praktizieren von Tai Chi Chuan ist nicht nur körperliches Training zur Gesundheitsförderung, es kann zu physischer und psychischer Entspannung beitragen. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernt man Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Tai Chi Chuan ist für jedes Alter geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Kursleitung beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit traditionellem Tai Chi Quan und Qigong und hat Tai Chi Quan von der fünften Generation des Yang Stils gelernt. Sie ist Mitglied der Chinese Association of Medical Qigong (CAMQ), hat ein Ausbildungszertifikat in TCM Dan-Dao Qigong (CAMQ) und ein Zertifikat als Qigong-Kursleiterin (TÜV). Ihre Leitgedanken: Engagiert und kompetent. Klar und prägnant. Vereinfacht und vertieft. Während die Stärkung des Körpers gegen Krankheiten direktes Ziel der Tai-Chi- und Qigong-Übungen ist, ist die Entwicklung von Weisheit ein übergeordnetes Ziel des Taoisticshes Qigong. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken oder Hallenschuhe mit.

MH3.01-323-H **Jun Wang**

- 📅 6.9.–29.11.24, 20 UE
- 🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Taoistisches Qi Gong

für Anfänger und Fortgeschrittene

Taoistisches Qi-Gong ist die älteste chinesische Gesundheitskunst, die reich an Weisheit ist und dem Menschen hilft, durch das Üben bewusster Aktivitäten einen Zustand der Ruhe, Entspannung und der Aufbau von Tugenden zu erreichen, wodurch die Meridiane gereinigt und die angeborene Energie aktiviert wird. Sie vereinigt Körper und Geist und setzt die Selbstheilungskräfte frei. Durch das Üben einfacher Körper-, Atem- und Geistes-Tonisierung praktizieren, werden Sie sich sowohl körperlich als auch geistig ruhig und energiegeladen fühlen. Es ist ideal für Menschen, die ein schnelles, stressiges und Sub-Health Leben führen, sowie für alle, die gesund bleiben wollen! Der Kurs lehrt nicht nur taoistisches dynamisches, inneres und statisches Qi-Gong, sondern auch Fitness-Qi-Gong, das von der Chinese Medical Qi-Gong Association und dem Qi-Gong Rehabilitation Hospital empfohlen wird, sowie auf die dazugehörige Akupressur. Wenn wir üben, können wir von der taoistischen Weisheit profitieren, unseren Körper und unseren Geist vereinen, unnötige Sorgen ablegen und Herausforderungen mit Leichtigkeit und Zuversicht begegnen. und der spirituellen Erhebung erfreuen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken oder Hallenschuhe mit.

MH3.01-324-H Jun Wang

- 📅 6.9.–29.11.24, 20 UE
- 🕒 Fr., 15.20–16.50 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Taoistisches Tempel-Qigong

Taoistisches Qi-Gong ist die älteste chinesische Gesundheitskunst, die reich an Weisheit ist und dem Menschen hilft, durch das Üben bewusster Aktivitäten einen Zustand der Ruhe, Entspannung und der Aufbau von Tugenden zu erreichen. Dadurch werden die Meridiane entstaut und die angeborene Energie wird aktiviert. Sie vereinigt Körper und Geist und setzt die Selbstheilungskräfte frei. Durch das Üben einfacher Körper-, Atem- und Geistes-tonisierung, werden Sie sich sowohl körperlich als auch geistig ruhig und energiegeladen fühlen. Es ist ideal für Menschen, die ein schnelles, stressiges Leben führen, sowie für alle, die gesund bleiben wollen! Der Kurs lehrt nicht nur taoistisches dynamisches, inneres und statisches Qi-Gong, sondern auch Fitness-Qi-Gong sowie auf die dazugehörige Akupressur, das von der Chinese Medical Qi-Gong Association und dem Qi-Gong Rehabilitation Hospital empfohlen wird. Wenn wir üben, können wir von der taoistischen Weisheit profitieren, unseren Körper und unseren Geist vereinen, unnötige Sorgen ablegen und Herausforderungen mit Leichtigkeit und Zuversicht begegnen. und der spirituellen Erhebung erfreuen können.

MH3.01-325-H Jun Wang

- 📅 19.–20.10.24, 12 UE
- 🕒 Sa., 10.00– 15.30 Uhr, So., 10.00–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 36,00 €, erm: 18,00 €

MH3.01-326-H Jun Wang

- 📅 23.–24.11.24, 12 UE
- 🕒 Sa., 10.00– 15.30 Uhr, So., 10.00–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Qigong für Alltag und Beruf

Für Einsteiger*innen – Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Qigong ist die Praxis des Übens von Qi. Das Praktizieren von Qigong hilft uns, unsere Gesundheit durch Atmung in Kombination mit einer täglichen Ernährung, Schlaf und Ruhe zu stärken. Qigong macht innere und äußere Resilienz, das heißt, das Innere des Körpers wird angepasst und stärkt die biologische Energie, das Äußere stärkt Muskeln und Knochen, Anti-Aging. In diesem Kurs lernen Sie die 8 dynamische Qigong-Lektionen und die Taiji- Qigong 18 harmonische Bewegungen.

MH3.00-103-H Huu Minh Nguyen

- 📅 28.10.–1.11.24, 46 UE
- 🕒 Mo. – Fr., 10.30 –17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 152,34 €, erm: 77,67 €

Taijiquan Chen-Stil – 19-er Form

Aufbaukurs

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampfkunst und Bewegungskunst. Sie überzeugt in ihrer umfassenden Wirkung als Gesundheitstraining, Atemschulung, zur Entwicklung innerer Stärke und als Weg zur Selbstentfaltung. Taijiquan stärkt und verbessert Ihr Körpergefühl und hilft nachweislich bei stressbedingten Beschwerden. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. In diesem Kurs erlangen Sie Sicherheit in den Bewegungsabläufen der 19-er Form in verschiedenen Geschwindigkeiten. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-327-H Huu Minh Nguyen

- 📅 5.9.–5.12.24, 22 UE
- 🕒 Do., 17.40–19.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Aikido – Infoveranstaltung

Aikido entstand aus den traditionellen japanischen Kampfkünsten (Budo). Es geht nicht um Wettkampfsport oder Kampf, sondern darum, durch gemeinsames Üben ohne Aggressionen die eigene Lebensenergie (Ki) zu spüren und zu entwickeln. Man strebt dabei die Harmonie (Ai) mit sich, seinen Partnern und der Umwelt an. Neben Atem- und entspannenden Gymnastikübungen werden Techniken der Selbstverteidigung, vor allem Würfe und Haltetechniken, aber auch Basisbewegungen mit Stock (Jo) und Holzsword (Bokken), geübt. Aikido ist für Frauen und Männer (beinahe) jeden Alters geeignet. Bitte lockere Sportbekleidung mitbringen! Holzsword (Bokken) und Stock (Jo) bieten hervorragende Möglichkeiten für kontaktloses Training.

MH3.01-400-H Ralf Gliffe

- 📅 3.9.24, 2 UE
- 🕒 Di., 20.00–22.00 Uhr
- 📍 Jean-Piaget-Oberschule, Klausdorfer Str. entgeltfrei

Aikido

Für Jung und Alt!

Aikido entstand aus den traditionellen japanischen Kampfkünsten (Budo). Aikido kann in etwa übersetzt werden, als „Weg der Harmonie im Zusammenspiel mit Energie“. Es geht nicht um Wettkampfsport oder Kampf, sondern darum, durch gemeinsames Üben ohne Aggressionen, die eigene Lebensenergie (Ki) zu spüren und zu entwickeln. Man strebt dabei die Harmonie (Ai) mit sich, seinen Partnern und der Umwelt an. Neben Atem- und entspannenden Gymnastikübungen werden Techniken der Selbstverteidigung, vor allem Würfe und Haltetechniken, aber auch Basisbewegungen mit Stock (Jo) und Holzsword (Bokken) geübt. Aikido ist für Frauen und Männer (beinahe) jeden Alters geeignet. Bitte lockere Sportbekleidung mitbringen!

MH3.01-401-H Ralf Gliffe

📅 10.9.–26.11.24, 32 UE

🕒 Di., 20.00–22.00 Uhr

📍 Jean-Piaget-Oberschule, Klausdorfer Str.
99,00 €, erm: 51,00 €

219,00 €, erm: 111,00 €

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness im Tiefwasser

Aquafitness im Tiefwasser ist ein effektives Muskelaufbau- und Ausdauertraining mit verschiedenen Auftriebsmitteln, das effizient Kalorien verbrennt. Es ist dabei gelenkschonend und genau das Richtige, wenn Sie Ihre Koordination und Beweglichkeit beibehalten oder optimieren möchten. Außerdem bringt es das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und Spaß für jede Altersgruppe. Dieses Fitnessangebot eignet sich auch für Untrainierte und Personen mit Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen. Die Eintrittsgebühren für die Schwimmhalle sind am jeweiligen Kurstag an der Kasse in der Schwimmhalle zu entrichten.

MH3.02-062-H Kathrin Kowal

📅 1.10.–17.12.24, 13 UE

🕒 Di., 19.00–20.00 Uhr

📍 Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
75,66 €, erm: 54,33 €

MH3.02-063-H Kathrin Kowal

📅 1.10.–17.12.24, 13 UE

🕒 Di., 20.00–21.00 Uhr

📍 Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
75,66 €, erm: 54,33 €

Entspannung – Massage – Shiatsu

Entdecke die Kraft in Dir –

Welche ist die richtige

Entspannungstechnik für mich?

Welche ist die beste Entspannungstechnik für mich?

Wünschst du dir deine eigene Kraft zu entdecken und zu schauen, welche Methode dir hierbei gefällt? In diesem Workshop werden verschiedene Methoden zur Steigerung der Lebenskraft, der Stressbewältigung und der Selbstbesinnung vorgestellt:

- Yoga
- Qi Gong
- PMR (Progressive Muskelentspannung)
- Achtsamkeitsmeditation
- Meditationen etc.

In diesem Kurs lernst du:

- Den Körper als Quelle der eigenen Kraft und Lebendigkeit wahrzunehmen
- Dich mit deinen Sinnen, Geist und Körper zu verbinden
- Die Methoden im Alltag anzuwenden, um somit Stresssymptomen vorzubeugen

Für Jeden geeignet; keine Vorkenntnisse nötig; mitzubringen: Trinken, Snack, bequeme Kleidung; wenn du magst: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken

MH3.01-016-H Tanja Tress

📅 13.10.24, 6,33 UE

🕒 So.11.00–16.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,99 €, erm: 12,50 €

Entspannen mit Autogenem

Training (AT) & Progressiver

Muskelentspannung (PMR)

Möchten Sie mehr Kraft und Energie sammeln und zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit finden? Die Progressive Muskelentspannung (PMR) und das Autogene Training sind 2 bewährte Methoden die Ihnen dabei helfen werden.

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion – also Selbsteinfluss – basiert. Durch das wiederholte Vorsagen von Gedankenformeln werden Körper und Psyche insofern beeinflusst, als dass dadurch ein wirksamer Entspannungszustand entsteht. Der Kurs vermittelt Ihnen hierbei die Grundschritte, um Sie in die Lage zu versetzen, Entspannung selbstständig herbeiführen zu können. Die PMR ist ein leicht erlernbares und effektives Entspannungsverfahren. Durch bewusstes und systematisches Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird ein tiefer, wohltuender Entspannungszustand des ganzen Körpers erreicht. Die Gedanken kommen zur Ruhe, Körper und Geist können sich regenerieren. Der Erfolg stellt sich ein, wenn Sie auch zu Hause regelmäßig üben.

Der Kurs ist offen für alle. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch/Decke, etwas zum Schreiben und zum Trinken mit.

MH3.01-022-H Tanja Tress

📅 22.9.24, 19 UE

🕒 So.11.00–16.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
60,00 €, erm: 31,50

Autogenes Training – Grundkurs

Stress ist ein anerkannter Risikofaktor, welcher unser Wohlbefinden stören und damit unsere Gesundheit beeinträchtigen kann. Einfache, leicht in den Alltag integrierbare Übungen können helfen, Stress abzubauen bzw. loszulassen. Hierfür zeige ich Ihnen z. B. Atemübungen, Akupressurpunkte, Körperhaltungen etc.

Insbesondere lernen Sie in diesem Kurs schrittweise die wichtigsten Grundübungen des Autogenen Trainings nach Dr. Schulz. Autogenes Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode, um körperliche und mentale Verspannungen zu lösen sowie Abstand zu Problemen und Konflikten zu gewinnen. Verbesserung von Konzentration und Leistungsfähigkeit und entspannter Schlaf können sich als natürliche Folge dessen einstellen. Einmal gelernt kann diese Form der Entspannung ohne große Vorbereitungen fast an jedem Ort mit wenig Zeitaufwand angewendet werden, um das eigene Wohlbefinden zu erhöhen und zur Gesunderhaltung einen wichtigen Beitrag leisten. Neugierig? Lernen Sie Autogenes Training und weitere Tricks und Tipps für inneren Frieden und Wohlbefinden und überzeugen Sie sich selbst!

MH3.01-500-H **Cornelia Jakob**

- 📅 9.9.–14.10.24, 12 UE
- 🕒 Mo., 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Autogenes Training – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden die Grundübungen des Autogenen Trainings wiederholt und gefestigt. Darauf aufbauend lernen Sie insbesondere die Kraft Ihrer Gedanken gezielt und positiv für mehr Energie, Vitalität, inneren Frieden, Selbstsicherheit sowie zur Konfliktlösung in verschiedenen Lebensbereichen einzusetzen. Zudem werden weiterführende und ergänzende Übungen zum Entspannen, Loslassen, Wohlfühlen sowie zur Gedankenkonzentration angeboten. So können Sie wählen, was am besten zu Ihnen passt bzw. situativ oder zur allgemeinen Steigerung Ihrer Resilienz hilfreich ist.

MH3.01-502-H **Cornelia Jakob**

- 📅 9.9.–14.10.24, 12 UE
- 🕒 Mo., 19.45–21.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Kakao Zeremonie als Entspannungsritual zum Jahresabschluß

Auch bekannt als Trank der Götter & Göttinnen- In Verbindung mit dem Kakao soll die Zeremonie vor allem Herz-öffnend wirken, also Gefühle hervorbringen und lösen, Erkenntnisse bringen und Intuition, Lebenskraft und Kreativität stärken. Sie sorgt für eine harmonische Ausbalancierung des kopflastigen Alltags. Was Sie erwartet: – Ein geschützter Raum – Ein fundiertes Wissen über Kakao – Meditationen – Entspannung – Sanfte Yoga Übungen – Journaling – Klangreise
Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig
Mitzubringen: Trinken, Snack, bequeme Kleidung, eine Lieblings-Tasse

Wenn möglich: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken
Am Kurstag sind 8,00 € Unkostenbeitrag für Lebensmittel an die Kursleiterin passend in bar zu entrichten

MH3.01-603-H **Tanja Tress**

- 📅 30.11.24, 6 UE
- 🕒 Sa. 12.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,99 €, erm: 12,50 €

MH3.01-604-H **Tanja Tress**

- 📅 7.12.24, 6 UE
- 🕒 Sa. 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,99 €, erm: 12,50 €

Shiatsu im Herbst – Stärkung des Immunsystems

Selbst-Shiatsu und Shiatsu-Grundtechniken rund um die Wandlungsphase Metall, deren Schwerpunkte sind: Stärkung des Immunsystems, Lunge und Dickdarm, Unbrauchbares loslassen, Klarheit und Struktur. Mit Selbst-Shiatsu, einfachen Shiatsu-Grundtechniken und Übungen aus dem Do-Yin, geht es darum, sich den Aufgaben der kühlen Jahreszeit zuzuwenden.

Liebevolle Selbstfürsorge und der achtsame Umgang miteinander in einer heiteren und angenehmen Atmosphäre – Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bringen Sie sich selbst mit und die Freude daran, Shiatsu zu entdecken und weiterzugeben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, mitzubringen sind: Warme Socken und bequeme Kleidung, eine Woldecke, ein Leintuch und ein Kissen.

MH3.01-330-H **Petra Lohan**

- 📅 19.–20.10.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00– 16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Shiatsu für die Auszeit zu zweit

Shiatsu-Grundtechniken für ein liebevolles gegenseitiges Wohnungsprogramm, denn es ist so schön, Shiatsu zu bekommen und auch weiterzugeben.

In heiterer und angenehmer Atmosphäre werden Sie einfache Shiatsu-Techniken zur Entspannung des Nackens und des Rückens kennenlernen. Eingebettet in Selbst-Shiatsu- und Do-Yin-Übungen erwartet Sie ein Erholungsprogramm für den ganzen Körper.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bringen Sie sich selbst mit, und die Lust Neues zu erlernen und auszuprobieren.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Woldecke, ein Leintuch und ein Kissen mit.

MH3.01-331-H **Petra Lohan**

- 📅 23.–24.11.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00– 16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Handmassage

Unsere Hände sind unsere wichtigsten Werkzeuge im Alltag, selbstverständlich und stets griffbereit. Wurden Sie schon einmal durch eine wohltuende Handmassage verwöhnt? Handmassage fördert die Durchblutung und Erholung unserer strapazierten Hände und wirkt über Nervenbahnen, Reflexzonen und Akupressurpunkte entspannend auf den ganzen Körper. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich selbst und anderen eine solche Massage geben können. Neben praktischen Massagegriffen und Berührungsformen erhalten Sie Hintergrundwissen über wichtige Reflexzonen und Akupressurpunkte an den Händen. Lassen Sie sich überraschen und überzeugen von einer praktischen, leicht einsetzbaren und wirksamen Form der Berührung für die Hände und für Ihr gesamtes körperliches und seelisches Wohlbefinden. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch und Ihre persönliche Handcreme mit.

MH3.04-101-H **Cornelia Jakob**

- 📅 23.11.24, 2 UE
- 🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Ein Sonntag für die Füße

Die Füße sind die Basis unseres Körpers. Durch ihre Stellung werden die Knie- und Hüftgelenke, die Stellung des Beckens und auch der Wirbelsäule beeinflusst. Es gibt kaum Menschen, die weder Senk- Spreiz- oder Knickfüße haben. Was tun wir für unsere Füße? Von den fast 30 Fußmuskeln benutzen wir meistens nicht einmal ein Drittel. Im Workshop werden Übungen erlernt, die das Fußgewölbe aufrichten, dem Hallux vorbeugen, die Füße massieren, sich auf den ganzen Bewegungsapparat positiv auswirken und zum Wohlbefinden beitragen. Bitte bequeme Bekleidung und Socken mitbringen.

MH3.04-103-H Roswitha Scharmann

- 📅 20.10.24, 6 UE
- 🕒 So., 10.00 – 15.00 Uhr
- 📍 Haus des Sports, Eisenacher Straße 121
22,20 €, erm: 12,60 €

Gymnastik – Bewegung

Gymnastik von Kopf bis Fuß am Springpfehl

Einfach Turnschuhe und Handtuch einpacken und los geht's: Gymnastik mit Musik bringt uns in Schwung, fördert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Dabei trainieren wir den gesamten Körper dynamisch im Stand und auf der Matte. Auch Themen wie Koordination, Dehnung und Balance kommen nicht zu kurz. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Einsteigerinnen sind herzlich willkommen! Bitte Handtuch als Mattenaufgabe, Hallenturnschuhe und zu trinken mitbringen.

MH3.02-103-H Birgit Bollmann

- 📅 5.9.–12.12.24, 20 UE
- 🕒 Do., 17.30–18.45 Uhr
- 📍 Grundschule unter dem Regenbogen,
Murtzener Ring 35–37
61,00 €, erm: 32,00 €

MH3.02-107-H Birgit Bollmann

- 📅 5.9.–12.12.24, 20 UE
- 🕒 Do., 19.00–20.15 Uhr
- 📍 Grundschule unter dem Regenbogen,
Murtzener Ring 35–37
61,00 €, erm: 32,00 €

Bewegung leicht gemacht mit der Feldenkraismethode

Vormittagskurs

Die Feldenkraismethode, Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung, führen oft unmittelbar zur Entlastung und deutlichen Steigerung der Flexibilität, des Wohlbefindens und der Körperhaltung. Die Lektionen richten sich sowohl gezielt an bestimmte Muskelgruppen und/oder Gelenke, als auch auf den gesamten Organismus. So wird auf subtile Weise auch das Nervensystem geschult, „alte“ Bewegungsabläufe werden zu „neuen“ transformiert. Die Bewegungen werden auf spielerische, leichte Weise in verschiedenen Variationen erforscht.

MH3.02-201-H Ines Wordelmann

- 📅 4.9.–2.10.24, 10 UE
- 🕒 Mi., 10.00–11.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
34,00 €, erm: 18,50 €

MH3.02-203-H Ines Wordelmann

- 📅 9.10.–27.11.24, 12 UE
- 🕒 Mi., 10.00–11.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
40,20 €, erm: 21,60 €

Bewegung leicht gemacht mit der Feldenkraismethode

Nachmittagskurs

Die Feldenkraismethode, Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung, führen oft unmittelbar zur Entlastung und deutlichen Steigerung der Flexibilität, des Wohlbefindens und der Körperhaltung. Die Lektionen richten sich sowohl gezielt an bestimmte Muskelgruppen und/oder Gelenke, als auch auf den gesamten Organismus. So wird auf subtile Weise auch das Nervensystem geschult, „alte“ Bewegungsabläufe werden zu „neuen“ transformiert. Die Bewegungen werden auf spielerische, leichte Weise in verschiedenen Variationen erforscht.

MH3.02-202-H Ines Wordelmann

- 📅 4.9.–27.11.24, 22 UE
- 🕒 Mi., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
71,20 €, erm: 37,10 €

Wie geht's, wie steht's?

Der menschliche Gang und die Haltung!

NEU

Wochenend-Workshop

In diesem Kurs können die Teilnehmenden ihren Gang und ihre Körperhaltung entdecken, erforschen und ggf. verbessern. Nach einer kurzen Lockerungs- und Kennenlernphase beschäftigen wir uns mit unserer Körperhaltung in Bezug auf Gesundheit, Innen- und Außenwahrnehmung. In der weiterführenden Körperarbeit werden Übungen zu Körperwahrnehmung und Optimierung angeboten.

In Partnerübungen und in der Gruppe analysieren wir unseren jeweiligen Gang, seinen Rhythmus und Spezifika. Im gemeinsamen Gespräch wird diese Analyse weiter erörtert. Über Spiele kommen wir zu weiteren Erkenntnissen und Spaß.

Bitte Anti-Rutsch-Socken oder leichte Turnschuhe mitbringen.

MH3.02-205-H Irina Kowallik

- 📅 9.–10.11.24, 12 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
36,60 €, erm: 19,80 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Konditionstraining – Gesundheitsprävention

In diesem Kurs werden sowohl Ausdauer als auch Kraft trainiert, um die Kondition zu verbessern und die Muskeln zu straffen. Wir können dazu auch kleine Geräte wie Therabänder, Sitzbälle u.ä. nutzen, um das Training vielseitig und interessant zu gestalten. Ergänzend werden selbstverständlich auch Übungen zur Dehnung und Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit einbezogen. Es wird gestreckt, gedehnt, entspannt und gerollt... Letzteres mit Hilfe von größeren und kleineren Rollen, die auf das Bindegewebe (Faszien) wie eine tiefgehende Massage wirken. Die Muskeln werden wieder geschmeidiger und Verspannungen lassen nach. Die Mühe lohnt sich!

Alle Übungen werden rücken- und gelenkschonend durchgeführt und sind für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet. Auch individuell angepasste Übungen sind innerhalb der Übungsstunden möglich.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Sportschuhe, ein größeres Handtuch

MH3.02-300-H Roswitha Scharmann

📅 24.9.–17.12.24, 16 UE

🕒 Di., 14.45–15.45 Uhr

📍 Haus des Sports, Eisenacher Straße 121
49,40 €, erm: 26,20 €

MH3.02-301-H Roswitha Scharmann

📅 24.9.–17.12.24, 16 UE

🕒 Di., 16.00–17.00 Uhr

📍 Haus des Sports, Eisenacher Straße 121
49,40 €, erm: 26,20 €

Fitness – Kondition – Wohlbefinden

Konditions- und Ausgleichsgymnastik für durchschnittlich Trainierte. Bewegungsmangel, einseitige Belastungen und Stress steckt Mann/Frau einige Jahre weg (und ein). Nicht ohne Folgen! Dieser Kurs soll helfen, Kondition und Spannkraft des Körpers zu erhöhen.

MH3.02-302-H Christian Schumann

📅 2.9.–16.12.24, 28 UE

🕒 Mo., 18.30–20.00 Uhr

📍 Marcana-Schule, Flämingstr. 16/18
84,20 €, erm: 43,60 €

Problemzonengymnastik – intensiv I

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

In diesem Kurs werden durch sehr gezielte Gymnastik die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt. Die Balance-Trainingseinheit verstärkt den erhofften Effekt und kann dauerhaft etwas für die Straffung der Problemzonen und den Muskelaufbau tun. Abgerundet wird der Kurs mit einem kleinen Herz-Kreislauf-Training, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Dieser Kurs ist auch hervorragend für Beginnende geeignet. Aufrecht und gekräftigt in den Tag, so wie ich mich lieber mag. Umkleidezeiten sind enthalten

MH3.02-401-H Maike Bartz

📅 12.9.–12.12.24, 14 UE

🕒 Do., 18.00–19.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
47,01 €, erm: 25,01 €

Problemzonengymnastik – intensiv II

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

In diesem Kurs werden durch sehr gezielte Gymnastik die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt. Die Balance-Trainingseinheit verstärkt den erhofften Effekt und kann dauerhaft etwas für die Straffung der Problemzonen und den Muskelaufbau tun. Abgerundet wird der Kurs mit einem kleinen Herz-Kreislauf-Training, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Dieser Kurs ist auch hervorragend für Beginnende geeignet. Aufrecht und gekräftigt in den Tag, so wie ich mich lieber mag. Umkleidezeiten sind enthalten

MH3.02-402-H Maike Bartz

📅 12.9.–12.12.24, 14 UE

🕒 Do., 19.00–20.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
47,01 €, erm: 25,01 €

Beckenbodentraining aus ganzheitlicher Sicht

Etwas Theorie und viele praktische Übungen – nicht nur für Frauen!

Ziel des Kurses ist es, die drei Muskelschichten des Beckenbodens bewusst zu machen und zu aktivieren. Der Beckenboden ist die muskuläre Basis des Beckens und muss die Last der inneren Organe, besonders auch der Blase aufnehmen. Auf Grund seiner zentralen Position ist er sowohl nach oben (Aufrichtung der Wirbelsäule), als auch nach unten (Hüftgelenk, Knie) mit den entsprechenden Knochen und Muskeln vernetzt. Diese Aspekte werden in die Übungen integriert und somit harmonisch in Bewegungs- und Haltungsmuster eingefügt. Bitte bequeme Bekleidung, dicke Socken und ein großes Handtuch mitbringen.

MH3.02-403-H Roswitha Scharmann

📅 24.11.24, 6 UE

🕒 So., 10.00–15.00 Uhr

📍 Haus des Sports, Eisenacher Straße 121
22,20 €, erm: 12,60 €

Fit mit Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Sie wünschen sich eine gute Körperhaltung, wollen Rücken- und Nackenbeschwerden entgegenwirken oder sich einfach beweglicher fühlen? Dieses sanfte Ganzkörpertraining mit Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, durch vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen Ihr muskuläres Gleichgewicht wiederherzustellen. Auch Themen wie Körperwahrnehmung, Balance und Koordination kommen nicht zu kurz. Kleingeräte intensivieren das abwechslungsreiche Training im Stehen und auf der Matte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Für Beginnende und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.

MH3.02-405-H Birgit Bollmann

📅 26.8.–9.12.24, 18 UE

🕒 Mo., 9.30–10.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
57,14 €, erm: 30,07 €

Fit mit Wirbelsäulengymnastik

Sie wünschen sich eine gute Körperhaltung, wollen Rücken- und Nackenbeschwerden entgegenwirken oder sich einfach beweglicher fühlen? Dieses sanfte Ganzkörpertraining mit Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, durch vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen Ihr muskuläres Gleichgewicht wiederherzustellen. Auch Themen wie Körperwahrnehmung, Balance und Koordination kommen nicht zu kurz. Kleingeräte intensivieren das abwechslungsreiche Training im Stehen und auf der Matte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Für Beginnende und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.

MH3.02-406-H **Birgit Bollmann**

📅 4.9.–11.12.24, 17 UE

🕒 Mi., 18.00–19.00 Uhr

📍 Schule am Mummelsoll, Eilenburger Str.4/ Eing.Böhlener Str. 83
53,26 €, erm: 28,13 €

Vom Scheitel bis zur Sohle – überall Faszien

Faszinierende Faszien- sie sind in unserem Körper überall: Sie umhüllen die Muskeln, jedes Gelenk, jedes Organ und durchdringen den gesamten Körper – ein riesiges komplexes, feinschichtiges Netz aus Bindegewebe. Um Störungen in diesem Netzwerk zu beseitigen wird gestreckt, gedehnt, bewegt ... und gerollt. Letzteres ähnelt einer Massage und hat tiefgehende Wirkung. Muskeln werden wieder geschmeidiger, Verspannungen lassen nach. Die Mühe lohnt sich! Informationen und praktische Übungen mit der großen und der kleinen Faszienrolle, mit Tennisbällen usw. Bitte Sportsachen oder andere bequeme Kleidung mitbringen.

MH3.02-409-H **Roswitha Scharmann**

📅 3.11.24, 6 UE

🕒 So., 10.00–15.00 Uhr

📍 Haus des Sports, Eisenacher Straße 121
22,20 €, erm: 12,60 €

Dance Fit 50+

Tanzen macht Spaß und hält fit!

Mit kurzen Schrittfolgen und Kombinationen verbessern wir zu unterschiedlicher Musik unsere Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Vorkenntnisse oder Tanzpartner sind nicht erforderlich, aber Freude an der Bewegung.

Bitte bequeme Alltags-/Freizeitbekleidung, leichte Sportschuhe und 1 Trinkflasche mitbringen.

MH3.02-501-H **Sabine Gebauer**

📅 5.9.–5.12.24, 14 UE

🕒 Do., 18.30–19.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
45,54 €, erm: 24,27 €

Ganzheitliche Mobilisierung und Kräftigung des ganzen Körpers – Gesundheitsprävention

NEU

Gesundheitsprävention

Ein Kurs für Vielbeschäftigte, um etwas für Ihre Fitness zu tun und Ihren Körper in Schwung zu bringen. Dieser Kurs bietet Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, und Ihre Kondition trainieren Sie auch. Ideal, wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und eventuell abends keine Zeit fürs Training haben.

Trainingsziel:

- Kraftaufbau und Verbesserung der Dehnfähigkeit von Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur
- Mobilisieren der Wirbelsäule und der großen Gelenke (Schultern und Hüfte)
- Mit besonderen Übungen werden auch die Faszien in das Training einbezogen

Voraussetzung: Selbstständiges Ablegen und Aufstehen vom Boden. Benötigt werden: Bequeme Kleidung, Handtuch

MH3.02-503-H **Björn Lissan**

📅 3.9.–10.12.24, 17 UE

🕒 Di., 15.00–16.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
54,99 €, erm: 29,00 €

MH3.02-504-H **Björn Lissan**

📅 5.9.–12.12.24, 16 UE

🕒 Do., 15.00–16.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
51,00 €, erm: 27,00 €

Multi-Mix mit Balance-Kick

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

Problemzonen werden durch Kräftigungs-, Beckenboden- und Balancetraining in Angriff genommen. Dadurch erreichen Sie schlanke, flexible Muskeln und eine Kräftigung des Bindegewebes. Im Herz- Kreislauf-Workout fließen einfache tänzerische Elemente aus Samba, Salsa und Modern Dance in das Training ein. Das Ergebnis ist ein abwechslungsreiches Multi-Mix-Training, von sinnlich bis schweißtreibend! Das fördert die Koordination und Kondition. Umkleidezeiten sind enthalten

MH3.02-601-H **Maike Bartz**

📅 12.9.–12.12.24, 14 UE

🕒 Do., 20.00–21.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
47,01 €, erm: 25,01 €

Frauen-Power

Ein Fitness-Training mit Musik für Frauen, die wieder in Form kommen oder bleiben wollen. Ausdauer-Elemente in Kombination mit Krafttraining für den ganzen Körper, Stretching und Entspannungsübungen bieten ein abwechslungsreiches Programm, in das auch Themen wie „Rückenschule“, „Bauch-Beine-Po“ und Pilates integriert sind

MH3.02-701-H **Sabine Gebauer**

📅 5.9.–5.12.24, 18 UE

🕒 Do., 19.45–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
56,16 €, erm: 29,58 €

Aktiv & Fit Im Alter – ab 60+

Gemeinsam in Bewegung kommen!

Der Kurs beinhaltet kreative Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Stabilisierung des gesamten Körpers. Regelmäßige Gymnastik stärkt aber nicht nur den Körper, sondern hält auch den Geist fit und senkt das Sturzrisiko. Bleibe beweglich und gesund mit fachgerechter Anleitung, individueller Betreuung und mit Spaß und Austausch in der Gruppe.

Bewegungseinsteiger sind willkommen, für die Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zu Trinken und bequeme Kleidung

MH3.01-006-H Tanja Tress

📅 11.9.–11.12.24, 26 UE

🕒 Mi., 9.00–10.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

81,00 €, erm: 42,00 €

Rücken FIT – Der Kurs für einen gesunden Rücken

Dieser Kurs trainiert gezielt und effektiv den Rücken.

Einseitige und atypische Belastungen der Wirbelsäule, Überbeanspruchung und Bewegungsmangel sowie fehlende Entspannung sind alltägliche und typische Ursachen für schmerzhafte Muskelverspannungen und frühzeitige Abnutzungserscheinungen. Diesen Störungen und den daraus folgenden Beschwerden können Sie durch ein gezieltes und effektives Training vorbeugen bzw. bereits vorhandene Beeinträchtigungen lindern.

Der Rücken-Kurs beinhaltet Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen sowie Übungen für die Mobilität der Wirbelsäule. Die erlernten Übungen können Sie später zu Hause oder auch am Arbeitsplatz durchführen. Ergänzend erhalten Sie eine Vielzahl an Informationen und Tipps für Ihr individuelles Training und für ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zu trinken, bequeme Kleidung

MH3.01-007-H Tanja Tress

📅 11.9.–11.12.24, 17 UE

🕒 Di., 10.30–11.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

54,99 €, erm: 29,00 €

Selbst- und Familienfürsorge

Mehr Leichtigkeit – weniger Stress – Gesundheitsprävention

NEU

Praxiskurs zur Stärkung der inneren Balance

Die sich permanent wandelnde und komplexer werdende Arbeitswelt, die Doppelbelastung vieler Menschen (Beruf/Familie) sowie der hierzulande deutliche Leistungs- und Zeitdruck in vielen Lebensbereichen verlangt Vielen enorme Ressourcen ab.

Das Seminar dient dazu, Teilnehmende für die Auseinandersetzung mit dem eigenen Stress zu sensibilisieren und sie zu ermächtigen, selbst für eine innere Balance sorgen zu können. Auf der Grundlage der „7 Säulen der Resilienz“ vermittelt dieser Kurs nicht nur wertvolles Wissen, sondern legt den Fokus auf viele Praxisübungen, Selbstreflexionen und Entspannungsübungen. Für mehr innere Stärke, Gelassenheit, Leichtigkeit und Entspannung, um sowohl im Arbeitsalltag als auch im Familien- oder privaten Rahmen den Herausforderungen im „Innen“ und „Außen“ zu begegnen. Bitte für Praxisübungen bequeme Kleidung anziehen.

MH3.01-102-H Axinia Voigtländer

📅 3.9.–26.11.24, 20 UE

🕒 Di., 15.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

65,00 €, erm: 34,00 €

Effektives Stressmanagement & Resilienz – Gesund im Beruf

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Stressmanagement umfasst Methoden, die Ihr inneres Gleichgewicht wiederherstellen sollen. Dieser Kurs zielt explizit darauf ab, psychisch belastenden Stress im Arbeitsalltag zu reduzieren oder sogar komplett abzubauen. Durch ein gezieltes Training können Bewältigung und Erholungskompetenzen aufgebaut und die Stressverarbeitung positiv verändert werden. Auf diese Weise können Sie ihr psychisches Wohlbefinden stärken. Sie werden mehr über die Wirkung von Stress erfahren, lernen ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und mit Hilfe von individuellen Kraftressourcen konstruktiv zu verändern. Kognitive Strategien zum Umgang mit negativen, einschränkenden und stressenden Gedanken werden ergänzt durch gezielte Entspannungsmethoden, um mehr Gelassenheit in Ihrem Alltag zu entwickeln. Dabei ist ein Blick auf Ihre persönlichen Ziele und Ressourcen stets wichtig, um die eigene Resilienz- Fähigkeit zu erweitern und Ihre Lebensqualität zu steigern. Sie werden Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren.

Inhalt:

- Umriss – Was ist Stress?
- Persönliche Bestandsaufnahme für den Umgang mit Stress, individuelle Stressanalyse
- Methoden zur effektiven Stressbewältigung, Entspannungstechniken: Progressive
- Muskelrelaxation (PMR); Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, Meditationen,
- Atemübungen, Selbstmassage mit Aromölen, Bewegungs-, Dehn- und Kraftübungen, Qi Gong, Klangreise, Selbstreflexion
- Erarbeiten einer persönlichen Strategie zum Umgang mit Stress – Wie kann ich die Theorie praktisch in meinem Berufsalltag umsetzen?

Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: Trinken, Snack, bequeme Kleidung; wenn möglich: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken

MH3.00-105-H Tanja Tress

📅 26.–30.8.24, 24 UE

🕒 Mo., Di., Do., Fr..9.00–14.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

75,00 €, erm: 39,00 €

Alltagsinsel: Meditation und Entspannung – Onlinekurs



In diesem Kurs bekommst du regelmäßig Raum für dein präsenten Sein im Hier und Jetzt. Eine Alltagsinsel zum Durchatmen und für neue Energie. Eine Zeit zum Entschleunigen deines Tuns und für deine innere Ruhe. Eine Begleitung für deine bewusste Selbstwahrnehmung und für eine tiefere Begegnung mit dir selbst. Eine Stärkung deiner Ressourcen für die Herausforderungen in deinem Leben und mehr Lebensfreude.

Hierfür nutzen wir verschiedene Entspannungstechniken und Meditationsformen. So kann die bewusste Wahrnehmung und Entspannung unseres Körpers, unserer Gedanken und Emotionen auf unterschiedliche Art erfolgen: z. B. mit Bodyscans, Atemmeditationen, Tiefenentspannungen oder Tanzen. Hier erhältst du stärkende und motivierende Instrumente für dein präsenten Sein und mehr Ruhe in deinem Alltag. Ganz egal, ob dir Entspannung und Meditation neu oder vertraut sind. Du brauchst eine Matte, einen Stuhl, bequeme Kleidung und deinen Lieblingstee. Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichst du die Kursleitung unter:

daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-205-H Daniela Kamenzky

📅 10.10.–12.12.24, 13 UE

🕒 Do. 20.00–21.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

41,66 €, erm: 22,33 €

Energiebrunnen: Achtsamkeit und Meditation – Onlinekurs



In diesem Kurs bekommst du regelmäßig Raum für dein präsenten Sein im Hier und Jetzt. Eine Zeit für deine achtsame Selbstwahrnehmung, um dich bewusster zu spüren und deinem Sein zu begegnen. Eine Möglichkeit für deine Energereinigung, um alte Energie loszulassen und neue Energie zu empfangen. Eine Stärkung deiner Ressourcen, um deinen Alltag bewusster, energievoller und friedvoller zu erleben.

Dafür nutzen wir verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis und Meditation. So kann die bewusste Wahrnehmung unseres Körpers, unserer Gedanken, Emotionen und Energien auf unterschiedliche Art stattfinden: z. B. im Sitzen, Liegen und Stehen oder dynamisch in Bewegung. Zudem sprechen wir über Möglichkeiten, wie du u.a. mit den fünf Elementen Energie entladen und aufladen kannst. So erhältst du stärkende und motivierende praktische Werkzeuge für mehr präsenten Sein, Energie und Resilienz in deinem Alltag. Ganz egal, ob dir Achtsamkeit und Meditation neu oder vertraut sind. Du brauchst eine Matte, einen Stuhl, bequeme Kleidung und deinen Lieblingstee. Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichst du die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-204-H Daniela Kamenzky

📅 08.10.–10.12.24, 13 UE

🕒 Di. 20.00–21.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

41,66 €, erm: 22,33 €

Achtsamkeitswanderung in den Gärten der Welt

Wandern in der Natur wirkt bereits beruhigend und entschleunigend auf unseren Körper und Geist. Dies in Kombination mit guter Gesellschaft ist besonders wohltuend. Bei unserer Achtsamkeitswanderung wird das Wahrnehmen mit allen Sinnen gepaart mit Bewegung. Wir wechseln zwischen stillen und kommunikativen Übungen ab und trainieren verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungstechniken. So können wir in den gegenwärtigen Augenblick und zu uns selbst zurückkommen. Inhalte:

- Achtsames Gehen
- Atemübungen
- Meditation
- Gehen in Stille
- Genusstraining
- Geführte Entspannung
- Duft- und Klangmeditation
- Achtsames Wahrnehmen/Sinne schärfen
- Achtsamkeit im Alltag
- Schulung zur Stressprävention

Treffpunkt (Start & Ende): Haupteingang Gärten der Welt

Bitte mitbringen: Kleine Decke, Trinken, Snack, Eintrittspreis extra

MH3.01-021-H Tanja Tress

📅 8.9.24, 6 UE

🕒 So. 10.00–15.00 Uhr

📍 Gärten der Welt in Berlin Marzahn-Hellersdorf,

Blumberger Damm 44

23,01 €, erm: 13,01 €

Sehtraining

Kennen Sie das Gefühl von müden, trockenen Augen? Fühlen Sie sich verspannt durch langes Arbeiten am PC? Verschwimmt Ihnen manchmal die Sicht? Wird Ihr Blickfeld unscharf?

Können Sie sich vorstellen, dass man die Sehkraft natürlich stärken und schützen kann?

In diesem Kurs erfahren Sie wichtige und ganzheitliche Zusammenhänge, welche Ihr Sehen beeinflussen. Sie bekommen einfache und bewährte Übungen für Beruf und Alltag, um Ihre Augen zu entspannen und Ihre Sehkraft zu stärken.

MH3.04-201-H Cornelia Jakob

📅 26.10.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

27,00 €, erm: 15,00 €

Ernährung, Kochen, Backen

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Haben Sie Lust etwas an Ihrer bisherigen Ernährung zu verändern?

Dann wäre das genau der richtige Kurs für Sie. Gemeinsam bereiten wir leckere, alltagstaugliche Rezepte zu, die gesund und nachhaltig sind (mit anschließender Verkostung). Während dieses Kurses erfahren Sie viele hilfreiche und interessante Tipps & Tricks, wie man es schafft inmitten des Lebensmittelschlaraffenlandes den Einkaufskorb lecker, gesund und zu dem ökologisch nachhaltig zu füllen.

Anfallende Kosten für die Lebensmittel und das Informationsmaterial betragen 10 €. Diese sind an die Dozentin zu entrichten. Bitte bringen Sie Frischhaltedosen zum Mitnehmen des Übriggebliebenen mit. Wenden Sie sich bei Fragen direkt an die Kursleitung: AileenKlimach@arcor.de. Zwecks Umplanung bittet Frau Klimach darum sich rechtzeitig abzumelden, falls eine Kursteilnahme nicht erfolgen kann.

MH3.05-001-H Aileen Klimach

- 📅 13.10.24, 4 UE
- 🕒 So., 10.30–13.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

MH3.05-002-H Aileen Klimach

- 📅 17.11.24, 4 UE
- 🕒 So., 10.30–13.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Schnell gemacht und doch kein Fastfood

Was tun, wenn man mal wieder vor dem Kühlschrank steht, weil einen der kleine Hunger plagt? Zum erstbesten Joghurtbecher greifen, nach einem Salatblatt fignern oder doch gleich die Tiefkühlpizza in die Mikrowelle schieben? Nichts von alledem! Sie können sich mit wenigen Zutaten schmackhaft verwöhnen und das auch noch kalorienbewusst. Unser interkultureller Kochkurs hilft Ihnen dabei.

Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 8,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-100-H Thassein Hage-Ali

- 📅 13.9.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Indische Currys

Currys sind wunderbar schnelle Alltagsgerichte! Durch den Einfluss des Ayurveda vereint ein Curry zudem mehrere Geschmacksrichtungen und wirkt sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele aus. Im Kurs bereiten wir drei verschiedene Currys zu. Gemüse- und Gewürzvielfalt spielen die Hauptrolle, ergänzt um indischen Panirkäse und Hähnchen. Für cremige Konsistenzen sorgen Kokosmilch, gemahlene Nüsse, Joghurt und Sahne. Begleitet werden die Currys von indischem Karottensalat, hauchdünnen Papadams (indische Linsenfladen), Minze-Joghurt-Raita und Reis.

Sie können gern eine Schürze und ein Behältnis für Übriggebliebenes mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel liegen bei 14,00 € und sind am Kurstag bei der Dozentin zu bezahlen.

MH3.05-101-H Axinia Voigtländer

- 📅 30.11.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,60 €, erm: 12,30 €

Thai Küche – Aromenvielfalt, Frische & Leichter Genuss!

Von der chinesischen und indischen Küche stark beeinflusst, hat die Thai Küche einen weltweiten Siegeszug angetreten. Sie begeistert mit leichten Zutaten, sanfter Zubereitung und intensivem Geschmack. Currypasten, Fisch- und Austernsauce, Korianderblätter, Galgantwurzel, Ingwer, Lemongras, Knoblauch, Limettenblätter und Kokosmilch sind die bekannten Zutaten. Wir kochen ein Menü mit exotischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen, Tofu, Glasnudeln, Obst, Garnelen und Hähnchenfleisch.

Sie können gern eine Schürze und ein Behältnis für übriggebliebene Köstlichkeiten mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel liegen bei 14,00 € und sind am Kurstag bei der Dozentin zu bezahlen.

MH3.05-102-H Axinia Voigtländer

- 📅 19.10.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,60 €, erm: 12,30 €

Aufstriche, Pasten, Dips ... erfrischend, leicht und selbstgemacht

Wer auf seine Brotmahlzeiten nicht verzichten möchte, aber nicht immer nur Wurst, Käse & Marmelade als Belag will, kann mit wenig Aufwand und wenigen Zutaten raffinierte Aufstriche zaubern! Die nebenbei gesagt, auch delikates Beiwerk zu Gebrilltem & Gebratenem sein können, sich hervorragend als Gemüsedip eignen und jedes Pellkartoffelgericht adeln.

Von herzhaft bis süß – aus Quark, Frischkäse, frischem Gemüse, Gartenkräutern, Fisch, Fleisch, Butter und Hülsenfrüchten sowie knackigen Nüssen, Saaten, Kakao und saftigem Obst kreieren wir ein paar wunderbare Pasten & Dips.

Für übrig gebliebene Köstlichkeiten nach dem gemeinsamen Essen können Sie gern ein kleines Gefäß mitbringen. Die Kosten für die verwendeten Lebensmittel betragen 13,00 € und sind zu Beginn des Kurses an die Dozentin direkt zu entrichten.

MH3.05-103-H Axinia Voigtländer

- 📅 16.10.24, 4 UE
- 🕒 Mi., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Arabische Vorspeisen

In den arabischen Mittelmeerländern bestehen die sogenannten Vorspeisen, die Mezza, aus mehreren Gerichten. Wie sollte es mit gefüllten Weinblättern, verschiedenen Gemüsepasten, Joghurt-Dipp-Variationen und frischen Salaten auch anders sein! Sie alle werden in kleineren Schälchen serviert und ergeben zusammen eine vollwertige, sehr gesunde Mittags- oder Abendmahlzeit. Jedes Gericht für sich genommen eignet sich überdies hervorragend als Snack zum Stillen des kleinen Hungers zwischendurch. Gesundheitsfördernd ist das allemal. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-107-H Thassein Hage-Ali

- 📅 11.10.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,50 €, erm: 9,30 €

Arabische Süßigkeiten

Rosen- und Orangenblütenwasser, Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse, Kokosraspeln, Honig und verschiedene Gewürze sind die Seele von Baklawa, Knefi oder Moghleh. Wie Sie diese und andere aufregende arabische Süßspeisen selber backen und kochen können, lernen Sie in diesem Kurs. Ein einmaliges Angebot für alle und jeden, die die handwerkliche und geschmackliche Raffinesse orientalischer Kochkunst zu schätzen wissen.

Für die verwendeten Zutaten ist ein Beitrag von 12,00 € an die Dozentin zu entrichten.

Bitte bringen Sie einen Kleinen Behälter für Familienkostproben mit.

MH3.05-108-H Thassein Hage-Ali

📅 6.12.24, 4 UE

🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

15,50 €, erm: 9,30 €

In Teig gebettet (orientalisch)

Teigtaschen sind in der arabischen Welt bis hin zur Türkei heiß begehrt und werden als Leckerbissen verehrt, weil sie einen ganz besonderen Inhalt haben, zum Beispiel feinen Spinat oder gut gewürzten Mangold oder aber pikanten Schafskäse oder, oder, oder. Teig ist aber auch die erste Grundlage für eine köstliche libanesische Pizza mit Hackfleisch, Pinienkernen, Tomaten und Joghurt. Deshalb sollten sich Teig Fans diesen Back- und Kochabend rund um arabische Teiggerichte nicht entgehen lassen. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 8,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-110-H Thassein Hage-Ali

📅 8.11.24, 4 UE

🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

15,40 €, erm: 9,20 €

Veganes Kochen und relaxen – Wohlfühl-Workshop

In diesem Wochenend-Workshop lernen Sie nicht nur die vegane Küche theoretisch näher kennen, sondern wenden Ihr Wissen auch gleich praktisch an. Wir klären die Vorteile veganer Ernährung im Hinblick auf Gesundheit und Nachhaltigkeit, beschäftigen uns mit pflanzlichen Alternativen zu tierischen Produkten und zaubern uns nebenbei gemeinsam ein leckeres veganes Menü. Dabei ist immer Zeit für Fragen und angeregte Diskussionen. Doch neben dem Kochen und den vielen Informationen über das Essen, soll ein weiterer wichtiger Teil der Säulen der Gesundheit nicht zu kurz kommen: die Entspannung! Zusätzlich zum Kochworkshop starten wir den Tag nämlich mit einer entspannten Yogarunde, die auch für Anfänger gut geeignet ist. Außerdem beenden wir unseren Workshop mit einer geführten Meditation. So verbinden wir an diesem Tag Genuss, Lernen und Entspannung! Also wenn Sie mal wieder Zeit für sich nehmen, Ihr Wissen und Ihre Fertigkeiten zur veganen Ernährung erweitern möchten und offen für Neues sind, dann freue ich mich auf Ihre Teilnahme. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00–12,00 € an die Dozentin zu entrichten. Bitte Behälter zur Mitnahme von Essen mitbringen.

MH3.05-301-H Jenny Kuba

📅 7.9.24, 6 UE

🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

23,01 €, erm: 13,01 €

MH3.05-302-H Jenny Kuba

📅 12.10.24, 6 UE

🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

23,01 €, erm: 13,01 €

MH3.05-303-H Jenny Kuba

📅 14.12.24, 6 UE

🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

23,01 €, erm: 13,01 €

Mehr Energie und Leistungskraft durch gesunde Ernährung und Entspannung

Im Beruf und Alltag – Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Der Arbeitsalltag in seiner wachsenden Komplexität verlangt von vielen einen hohen Einsatz ihrer mentalen und körperlichen Kräfte. Perioden anhaltenden Stresses sind keine Seltenheit in der Arbeitswelt. Umso wichtiger ist es, die Batterien immer wieder aufzuladen, sich gut zu versorgen und ausreichend Momente der Regeneration und Ruhe zu haben. Die in diesem Bildungsurlaub behandelten Themenfelder Ernährung und Entspannung sind zwei der wirkungsvollsten Säulen, um sich selbst wieder ins Gleichgewicht bringen zu können.

Das 5-tägige Seminar gibt wertvolle Impulse, achtsamer in der Wahl seiner Nahrung zu sein und für ausgleichende Entspannungsmomente zu sorgen. Das Integrieren dieser leicht umsetzbaren Impulse in den Alltag verhilft Ihnen zu mehr Gesundheit und innerer Balance, zu einem höheren Energie-Level und einem klaren Kopf. Das steigert das Wohlbefinden, macht den Umgang mit Stress leichter und schenkt mehr Leistungskraft, Tag für Tag. An 4 Vormittagen beschäftigen wir uns mit Ernährungs- und Körperwissen:

- Welche Ernährung ist physiologisch sinnvoll und mit welchen Fallstricken konfrontiert uns die gängige Zivilisationskost?
- Was macht Sinn bei der Auswahl von Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen und wo bekommen wir die wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und anderen Vitalstoffe her?
- Umsetzungsideen für eine bessere Ernährung, Ernährungsregeln, die das Leben leichter machen
- Einbezug der Sinne in die Ernährung, Sinnestraining mit Geschmacks- und Geruchsschule.

An 4 Nachmittagen widmen wir uns jeweils einer Entspannungsmethode und ihres großen Potentials:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Yoga
- Imaginative Verfahren und Traumreisen

Die theoretische Einführung in das jeweilige Verfahren beantwortet Fragen nach der Herkunft, Bedeutung, der Anwendung und Durchführung sowie der Wirkungsweise auf körperlicher und mentaler Ebene. Abgerundet wird die Theorie durch intensives Üben und Erleben der Entspannungsmethoden im Anschluss.

Der letzte Seminartag ist ein reiner Praxistag. Gemeinsam bereiten wir in der VHS-Küche erfrischende und vitale Rezepte zu, die Sie im Arbeitsalltag gut durch den Tag kommen lassen. Freuen Sie sich auf ein gemeinsames Essen!

Für den Praxistag zur Ernährung sind pro Teilnehmende im Kurs 12,00 € für die Lebensmittel zu entrichten. Zusatzinfo: für die 4 Nachmittage bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, evtl. eine leichte Decke mitbringen.

MH3.00-101-H Jenny Kuba; Axinia Voigtländer

📅 11.–15.11.24, 37 UE

🕒 Mo–Do., 09.00–16.00 Uhr, Fr. 09.00–14.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

169,50 €, erm: 86,25 €

Fermentieren und Haltbarmachen

NEU

Nachhaltig kochen

Fermentation ist eine natürliche, gesunde Konservierung von Lebensmitteln, die ohne zusätzlichem Energieeinsatz auskommt. In diesem Kurs stellen wir gemeinsam Sauerkraut, Kimchi und Kräuteröl her und probieren die Ergebnisse.

Gern werden Fragen zu gesunder Ernährung, richtiger Lagerung von Lebensmitteln, kreativer Resteverwertung uvm. beantwortet. Die Materialkosten in Höhe von 5,00 € Euro pro Person für Infomaterial und Lebensmittelzukaufe sind vor Ort in bar bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Zwei große und einige kleine Schraubgläser, ein großes Messer, Schürze, Schreibzeug für Rezepte und Spaß am Schnippeln und Rühren. Teilnahme für Kinder ab 6 Jahren, nur in Begleitung einer erwachsenen Person. Kinder müssen ebenfalls angemeldet werden.

MH3.05-800-H **Catrin Bechimer**

- 📅 20.10.24, 5 UE
- 🕒 So., 11.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,92 €, erm: 10,46 €

MH3.05-801-H **Catrin Bechimer**

- 📅 9.11.24, 5 UE
- 🕒 Sa., 12.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,92 €, erm: 10,46 €

Deutsch als Zweitsprache

64 Integrationskurse

**65 Anmeldung für Integrationskurse
und Berufssprachkurse**

66 Deutschkurse für Geflüchtete

**66 Deutschkurse B2 bis C1 und
Ergänzungsprogramm**

67 Einbürgerung



Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie
Reservierung:

Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Tabea Rossol
Pädagogische Programmassistenz

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin,
Tel.: (030) 90293-2586
Beratung nach Vereinbarung
E-Mail: tabea.rossol@ba-mh.berlin.de

Sylwia Klara
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin,
Tel.: (030) 90293-2580
Persönliche Beratungszeit:
Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
und nach Vereinbarung
E-Mail: sylwia.klara@ba-mh.berlin.de

Michela Serini
Kordinatorin Deutschkurse für Geflüchtete

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin,
Tel.: (030) 90293-2593
Beratung nach Vereinbarung
E-Mail: michela.serini@ba-mh.berlin.de

Deutsch als Zweitsprache

Von Integrationskursen bis zum Einbürgerungstest. Unser Deutschbereich bietet Integrationskurse, Berufssprachkurse, Deutschkurse für Geflüchtete, Prüfungsvorbereitungen, Konversationskurse, Phonetik, Einbürgerungstests und vieles mehr an.

Integrationskurse

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) fördert auf Basis des Zuwanderungsgesetzes seit 01.01.2005 sogenannte Integrationskurse. Sie bestehen aus einem Sprachkurs (600 Stunden) und einem Orientierungskurs (100 Stunden), in dem Wissen über das Leben in Deutschland, Kultur, Rechtsordnung, Geschichte vermittelt wird.

Was kostet die Teilnahme?

Für Teilnehmende mit Zulassung zum Integrationskurs kostet eine Unterrichtsstunde 2,29 €.

Eine Kostenbefreiung durch das Bundesamt ist möglich.

Teilnehmende ohne Zulassung zum Integrationskurs zahlen ein erhöhtes Entgelt von 2,35 € pro Stunde.

Eine Ermäßigung seitens der Volkshochschule ist nicht möglich.

Was kosten die Lehrbücher?

Die Kosten für Lehrbücher für Integrationskurse sind im Entgelt nicht enthalten. Diese müssen käuflich erworben werden.

Wer kann eine Kostenbefreiung beantragen?

Wenn Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld beziehen, können Sie über die Volkshochschule eine Kostenbefreiung beim Bundesamt beantragen.

Ein aktueller Leistungsbescheid muss vorgelegt werden.

Sind Sie aus sonstigen Gründen finanziell bedürftig (Härtefallregelung), benötigen wir zum Antrag auf Kostenbefreiung einen Bescheid über Wohngeld, Kinderzuschlag, Befreiung von Kita- oder GEZ-Gebühren oder ggf. Ihren ALG I-Bescheid.

Wer erhält die Zulassung zu einem Integrationskurs?

- neu zugewanderte Ausländer/innen mit einem auf Dauer angelegten Aufenthalt zu Erwerbszwecken, zum Zweck des Familiennachzugs, aus humanitären Gründen oder wenn eine Niederlassungserlaubnis vorliegt
- Spätaussiedler und ihre Familienangehörigen
- Das Jobcenter kann Ausländer zur Teilnahme verpflichten, wenn fehlende Deutschkenntnisse ein Hindernis bei der Arbeitsvermittlung sind.
- Unionsbürger und deren Familienangehörige sowie deutsche Staatsangehörige ohne ausreichende Sprachkenntnisse können auf Antrag am Kurs teilnehmen.

Welche Vorteile hat die Zulassung zu einem Integrationskurs?

- Die Abschlussprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ ist kostenlos.
- Der Test zum Orientierungskurs ist kostenlos.
- Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ), das zu einer vorzeitigen Einbürgerung berechtigt.
- Wenn Sie den Kurs innerhalb von 2 Jahren beenden, erhalten Sie 50 % der Kosten erstattet.

Wo erhalten Sie die Zulassung zu einem Integrationskurs?

- Jobcenter
- Landesamt für Einwanderung (Berlin) bzw. Ausländerbehörde
- Beantragung in der Volkshochschule (bitte alle Unterlagen mitbringen)

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Anmeldung für Integrationskurse und Berufssprachkurse

Die Anmeldung für einen Integrationskurs oder Berufssprachkurs kann nur nach persönlicher Beratung erfolgen. Ein Termin zur Beratung kann telefonisch oder persönlich gebucht werden: ab 02.09.2024 Montag, Mittwoch: 10.00–12.00 Uhr am Donnerstag 15.00–18.00 Uhr im Servicebüro oder telefonisch unter (030) 90293-2590 infovhs@ba-mh.berlin.de

Beachten Sie bitte!

Während der Schulferien finden keine Beratungen statt!

Bitte zur Beratung/Anmeldung mitbringen:

- Pass (Original) oder Ausweis
- aktuellen Bescheid über den Leistungsbezug, falls Sie Arbeitslosengeld I oder II oder Sozialgeld beziehen
- aktuelle Meldebescheinigung (kostenlos im Bürgeramt erhältlich)
- Falls vorhanden: Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs (von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder dem BAMF) oder Berechtigungsschein für den berufssprachbezogenen Deutschkurs

Please, have with you for consulting and registration:

- your passport (original),
- a current proof of obtaining benefits, if you are entitled to unemployment benefit type I or II, or income support (Sozialgeld),
- a current registration certification (available for free at the Bürgeramt),
- if in possession of: a Certificate of Eligibility for the participation in integration courses (available at the foreigners authority, the employment office or the Federal Office for Migration and Refugees)

Por favor, tenga consigo para consultación y registraci3n:

- su pasaporte (en original),
- una atestaci3n actual de recibir prestaciones sociales, si recibe usted subsidio de desempleo tipo II u otros subsidios sociales,
- una atestaci3n actual de residencia (la obtiene gratuitamente en el B3rgeramt),
- si lo tiene: un certificado de tener el derecho de participar en un curso integrativo (se lo obtiene en extranjería, el centro de empleo o de la Oficina Federal)

Aby zapisać si3 na kurs b3dź te¿ na porad3 prosz3 przynieść ze sob3:

- paszport (w orginale)
- za¿wiadczenie o miejscu zamieszkania (dost3pne bezpлатnie w urz3dzie miasta)
- aktualne za¿wiadczenie o otrzymywaniu zasiłku dla bezrobotnych lub socjalnego
- oraz za¿wiadczenie potwierdzaj3ce uprawnienie do kursu j3zyka (je¿li je państwo posiadaj3)

Khi đi đ3ng ký/ tư vấn đề nghị mang theo gi3y tờ sau:

- Hộ chiếu (bản gốc) có gi3y phép cho lưu trú (Aufenthaltstitel)
- Chứng nhận hiện tại về an sinh xã hội, trong trường hợp ông/bà nhận đợc tiền thất nghiệp loại II hay tiền trợ cấp xã hội
- Gi3y chứng nhận đ3ng ký nơi ở hiện nay
- Gi3y chứng nhận tham gia khóa học hội nhập (nếu có) do Sở ngoài ki3u, Trung tâm giới thiệu việc làm hay Văn phòng liên bang (Bundesamt)

На консултация и для регистраци необходимо иметь при себе:

- паспорт (оригинал)
- в случае получения пособия по безработице или других платежей,
- документы, подтверждающие таковые с актуальными суммами
- актуальную справку о прописке
- если уже имеется, разрешение на обучение от отдела иностранных дел
- или биржи труда (Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs)

لي ج ستل/ةراشت ستل دن ع اهل ج قمزال ل قى ائ ائول

- رفس ل زواج
- دوقن و ا قى ع ام ت ج ل ات ادع اس م ل ا ل ع ل و ص ح ل ا ع د ا ه ش
- (نانا ث ا م ق ر) ؤل اط ب ل ا
- (نا ج م ل ا ب ا ه ل ع ل و ص ح ل ا) قى ل ا ح ل ا ل ا ل ن ك س ل ا ع د ا ه ش
- ف ر ط ن م ج ا م د ن ل ا س و ر د ي ف ؤ ك ر ا ش م ل ا ق ا ق ح ت س ل ا ع د ا ه ش
- ل م ع ل ا ب ت ك م / ب ن ا ج ا ل ا ع ط ر ش
- (ن ل ا ل ل ا ل ا و ؤ ر ج ل ل قى ل ا ر د ف ل ا ح ل ل ص ل ا

За регистраци или консултаци моля носете следните документи:

- Документ за самоличност (лична карта или задграничен паспорт).
- Адресна регистраци (безплатно се издава от общината).
- Актуален документ, за получаване на социални помощи (Leistungsbescheid)
- при наличие на такъв.
- Документ за участие в интеграционен курс (Berechtigungsschein)
- при наличие на такъв.

Berufssprachkurse

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung (§ 45a) baut auf dem Integrationskurs nach § 43 des Aufenthaltsgesetzes auf. Sie dient dem Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern.

Hier wird zwischen Basismodulen (aktuell sind Module mit dem Ziel B2 und C1 möglich!) und Spezialmodulen unterschieden.

Die Basismodule dienen der Erreichung

1. des Sprachniveaus B2, ausgehend vom Niveau B1 oder
 2. des Sprachniveaus C1, ausgehend vom Niveau B2 oder
 3. des Sprachniveaus C2, ausgehend vom Niveau C1
- des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Ein Basismodul umfasst in der Regel 400 Unterrichtseinheiten und endet mit der entsprechenden Zertifikatsprüfung nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

Für die Anmeldung zu einzelnen Modulen wird die Teilnahmeberechtigung benötigt, die von der zuständigen Stelle (JC/AA) in schriftlicher Form unter Angabe der ausstellenden Stelle und des Ausstellungsdatums erteilt wird.

Deutschkurse für Geflüchtete

Für Personen, die sich noch im Asylverfahren befinden, ihren Wohnsitz in Berlin und keinen Zugang zu anderen staatlich geförderten Sprachkursen haben, bieten wir Deutschkurse für Geflüchtete an. Diese durch den Senat von Berlin geförderten Kurse entsprechen dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen und umfassen Alphabetisierungs- und Sprachkurse von A1.1 bis B1.2.

Kosten: Die Kurse sind entgeltfrei.

Anmeldung

Die Anmeldung kann nur nach persönlicher Beratung erfolgen.

Ein Termin zur Beratung kann telefonisch gebucht werden:

telefonisch unter (030) 90293-2593 oder
michela.serini@ba-mh.berlin.de

Bitte zur Beratung mitbringen:

Aufenthaltsgestattung/Duldung
Meldebescheinigung

Deutschkurse B2 bis C1 und Ergänzungsprogramm

Neben den Deutschkursen in den Niveaustufen B2 bis C1 bieten wir Ihnen Kurse an, die gezielt Ihre Kompetenzen (z.B. Schreiben, Konversation, Phonetik) trainieren oder Sie auf eine Prüfung vorbereiten. Eine ausführliche Beschreibung der Kurse und die Preise finden Sie auf unserer Webseite:

<https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/marzahn-hellersdorf/kurse/deutsch/>

Anmeldung

Die Anmeldung für diese Kurse ist ohne vorherige Beratung möglich und kann online oder persönlich erfolgen:

Montag, Mittwoch: 10.00–12.00 Uhr
und am Donnerstag: 15.00–18.00 Uhr
infovhs@ba-mh.berlin.de

Einbürgerung

Die Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf bietet den Einbürgerungstest und den Sprachtest zur Einbürgerung an.

Einbürgerungstest

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben möchte, muss seit 2008 einen Einbürgerungstest ablegen. Der Einbürgerungstest ist ein schriftlicher Test.

Es werden Kenntnisse über die deutsche Rechts- und Gesellschaftsordnung und die deutschen Lebensverhältnisse abgefragt. 310 Testfragen, aus denen 33 für den Test vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) ausgewählt werden, sind im Internet veröffentlicht (www.bamf.de). 17 davon müssen richtig beantwortet werden, um den Test zu bestehen. Der Test dauert eine Stunde.

Anmeldung

Die Anmeldung muss 4 Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen. Auf Anfrage per E-Mail erhalten Sie die nötigen Unterlagen oder Sie erscheinen persönlich zu unseren Sprechzeiten:
Montag, Mittwoch 10.00–12.00 Uhr
und am Donnerstag 15.00–18.00 Uhr.
Zur Anmeldung und zur Prüfung bitte den Pass mitbringen!
Kosten: 25,00 €

Sprachtest zur Einbürgerung

Die Berliner Volkshochschulen bieten in Zusammenarbeit mit den Einbürgerungsbehörden einen einheitlichen Sprachtest im Land Berlin an. Der Sprachtest orientiert sich am Niveau des „Zertifikat Deutsch“ und überprüft: Sprechfertigkeit, Lese- und Schreibfähigkeit.
Zu diesem Test werden nur Teilnehmende zugelassen, die Ihren Wohnsitz im Bezirk Marzahn-Hellersdorf haben.

Anmeldung

Sie können sich nur persönlich anmelden:
Montag, Mittwoch 10.00–12.00 Uhr
und am Donnerstag 15.00–18.00 Uhr

**Aktuelle
Prüfungstermine und
Preise finden Sie unter:
[https://www.berlin.de/
vhs/volkshochschulen/
marzahn-hellersdorf/
kurse/deutsch/](https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/marzahn-hellersdorf/kurse/deutsch/)**



**Vielfalt leben.
Weiterbilden.**

Fremdsprachen

71	Hinweise zur Orientierung im Kursangebot Fremdsprachen
72	Aufbau des Sprachprogramms
73	Kompetenzstufen und ihre Lernziele
74	Neue Kurse
75	Fremdsprachenberatung und Einstufung

75	Arabisch
75	Chinesisch
76	Englisch
84	Französisch
85	Italienisch
87	Japanisch
88	Norwegisch
89	Russisch
89	Spanisch
92	Georgisch
92	Koreanisch



Allgemeine Auskünfte,
Kursbuchung und -reservierung:

Servicebüro
Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: infovhs@ba-mh.berlin.de

Stefan Carl
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin
Telefon: (030) 90293 2585
E-Mail: stefan.carl@ba-mh.berlin.de
Sprechzeiten
Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
weitere Termine nach Vereinbarung

[https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/
marzahn-hellersdorf/kurse/fremdsprachen/](https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/marzahn-hellersdorf/kurse/fremdsprachen/)
Shortlink: <https://vhs.link/9qtMdX>

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen

die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachen lernen – vor Ort und digital

Lernen Sie zeitlich wie auch räumlich mobil und im eigenen Tempo. Kombinieren Sie die Lernmöglichkeiten und nutzen Sie die Vorteile der unterschiedlichen Lernformen. Unterstützt wird Ihr Lernprozess durch die vhs.cloud – die Lernplattform der Berliner Volkshochschulen in Deutschland. Hier können Sie auf Lernmaterialien zugreifen, Ihren Lernfortschritt weiter vorantreiben oder sich mit anderen Teilnehmenden austauschen. Kursangebote zu dem Thema finden Sie unter www.vhs.berlin.de

**Kursangebote
zu dem Thema
finden Sie unter
www.vhs.berlin.de**



Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Auf jeder Kompetenzstufe kann eine Prüfung abgelegt werden. Diese Prüfungen sind freiwillig, kostenpflichtig und werden an der Prüfungszentrale der Berliner Volkshochschulen im Servicezentrum in 13597 Berlin, Freiheit 6, durchgeführt. Herr Sergio Weigandt betreut die Fremdsprachenprüfungen,
Tel.: (030) 90279-5232,
E-Mail: sergio.weigandt@vhs-servicezentrum.berlin.de

Die Kurse sind in den einzelnen Sprachen nach Kompetenzstufen geordnet, von A1 beginnend. Bitte beachten Sie, dass jede Kompetenzstufe einen Umfang von ca. 90 bis 120 Unterrichtsstunden hat, ein Kurs jedoch weitaus weniger Unterrichtsstunden umfasst, sodass Sie mehrere Semester bzw. Kurse benötigen, um eine Stufe zu absolvieren.

Hinweise zur Orientierung im Kursangebot Fremdsprachen

Beratung und Einstufung

Es ist nicht einfach, das eigene Sprachniveau einzuschätzen und den passenden Kurs zu finden. Zur Einschätzung Ihrer sprachlichen Kenntnisse nutzen Sie bitte einen Einstufungstest, eingestellt auf der Internetseite der VHS unter www.vhs-marzahn-hellersdorf.de oder über die Berliner Volkshochschulen unter www.vhs.berlin.de.

Bitte bringen Sie das Ergebnis zur Sprachberatung mit. Eine Sprachberatung ist nicht erforderlich, wenn Sie über keinerlei Kenntnisse verfügen. In diesem Fall ist die Stufe A1.1 richtig.

Herbstsemester 2024

Beratungs- und Einstufungstermine:
Montag, 26.08.2024 von 10.00 bis 12.30 Uhr
Donnerstag, 28.08.2024 von 15.00 bis 18.00 Uhr
in der VHS Marzahn-Hellersdorf, Mark-Twain-Str. 27, 12627 Berlin

Von Arabisch bis Vietnamesisch

In den Berliner Volkshochschulen können Sie über 40 Sprachen erlernen. Es besteht die Möglichkeit, in einigen Fremdsprachen ein Zertifikat zu erwerben.

Wo können Sie welche Sprache an einer VHS erlernen?

Diese Frage beantwortet Ihnen unser neuer Flyer „Sprachen lernen in der VHS“

**Bitte beachten Sie!
Die Kosten für Lehrbücher sind im Kursentgelt nicht enthalten und müssen selbständig käuflich erworben werden.**

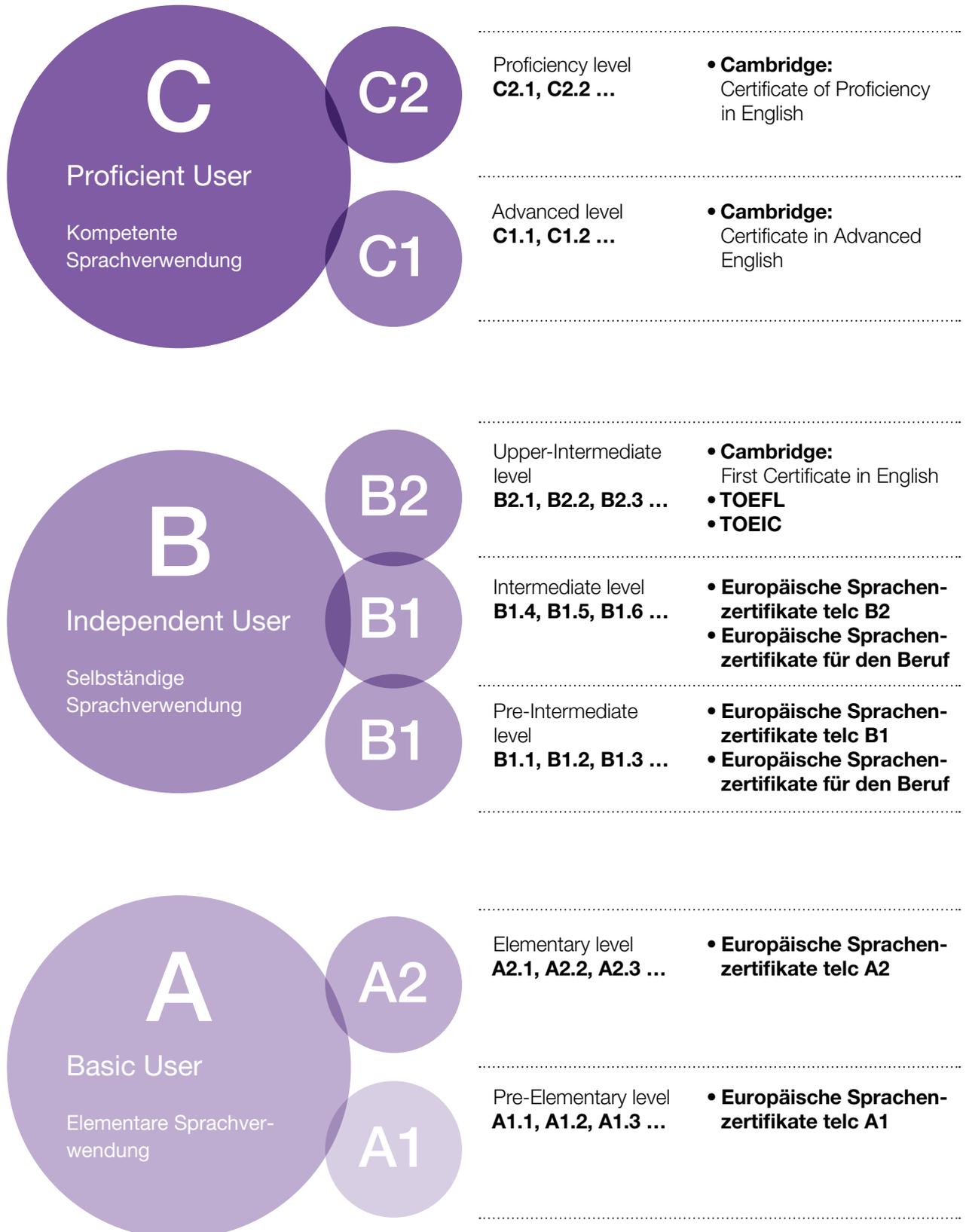


**Aktuelle Informationen zu Änderungen und Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Aufbau des Sprachenprogramms (entsprechend dem vom Europarat festgelegten Stufensystem)

Kompetenzstufen

Prüfungen (Auswahl)



Kompetenzstufen und ihre Lernziele

	A1	A2	B1
Hören	<p>Ich kann</p> <ul style="list-style-type: none"> alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird. 	<p>Ich kann</p> <ul style="list-style-type: none"> einzelne Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zur Familie, Einkaufen, Arbeit, zur näheren Umgebung geht. 	<p>Ich kann</p> <ul style="list-style-type: none"> das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. manchen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.
Lesen	<ul style="list-style-type: none"> einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze erfassen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Prospekten. 	<ul style="list-style-type: none"> kurze, einfache Texte lesen. in Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen konkrete Informationen auffinden. kurze einfache persönliche Briefe verstehen. 	<ul style="list-style-type: none"> Texte verstehen, in denen vor allem häufig verwendete Alltags- oder Berufssprache vorkommt. in privaten Briefen Beschreibungen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen verstehen.
Sprechen	<ul style="list-style-type: none"> mich auf einfache Art verständigen, bin aber darauf angewiesen, dass mein Gesprächspartner etwas langsamer wiederholt. einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um sehr vertraute Themen handelt. einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne. 	<ul style="list-style-type: none"> mich über vertraute Themen und Tätigkeiten verständigen. ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber kaum genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten. mit einfachen Mitteln z. B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine berufliche Tätigkeit beschreiben. 	<ul style="list-style-type: none"> die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren (z. B. Familie, meine Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse). in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse zu beschreiben. meine Meinungen und Pläne kurz erklären und begründen. die Handlung eines Films wiedergeben.
Schreiben	<ul style="list-style-type: none"> eine einfache Postkarte, z. B. mit Feriengrüßen schreiben. auf Formularen, z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen. 	<ul style="list-style-type: none"> eine kurze, einfache Notiz oder Mitteilung und einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben. 	<ul style="list-style-type: none"> einen einfachen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen erzählen und Eindrücke beschreiben.
	B2	C1	C2
Hören	<p>Ich kann</p> <ul style="list-style-type: none"> längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation folgen. im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen. die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird. 	<p>Ich kann</p> <ul style="list-style-type: none"> längeren Reden und Gesprächen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind. ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen. 	<p>Ich kann</p> <ul style="list-style-type: none"> gesprochene Sprache verstehen, gleichgültig, ob „live“ oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.
Lesen	<ul style="list-style-type: none"> Artikel und Berichte, zeitgenössische literarische Prosatexte lesen und verstehen. 	<ul style="list-style-type: none"> komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und deren stilistische Merkmale wahrnehmen. Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu meinem Spezialgebiet stehen. 	<ul style="list-style-type: none"> alle Arten von geschriebenen Texten mühelos verstehen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z. B. Sachbücher, Fachartikel und literarische Werke.
Sprechen	<ul style="list-style-type: none"> mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung für den Gesprächspartner oder für mich möglich ist. mich aktiv an Diskussionen beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen. 	<ul style="list-style-type: none"> mich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Wörtern suchen zu müssen. im gesellschaftlichen und beruflichen Leben meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen. 	<ul style="list-style-type: none"> mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangs-sprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. mich fließend äußern und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdrucksschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man kaum etwas davon bemerkt.
Schreiben	<ul style="list-style-type: none"> detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen aus meinem Interessengebiet schreiben. in einem Bericht Informationen wiedergeben oder Gedankengänge ausführen. persönliche und formelle Briefe schreiben. 	<ul style="list-style-type: none"> mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansichten ausführlich darstellen. in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen Leser angemessen ist. 	<ul style="list-style-type: none"> klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. anspruchsvolle Briefe, längere Berichte oder Artikel zu komplexen Fragen verfassen. Sachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.

Neue Fremdsprachen, neue Kurse

NEU

An der VHS Marzahn-Hellersdorf werden im Herbstsemester 2024 zwei neue Fremdsprachen angeboten: Arabisch und Russisch. Es erwarten Sie aber auch spannende und lehrreiche Sprachkurse in Chinesisch, Englisch, Französisch, Georgisch, Italienisch, Japanisch, Koreanisch, Norwegisch und Spanisch.

Wir möchten Ihnen aber nicht nur die Fremdsprachen näherbringen, sondern auch die Kultur dieser Länder. Ganz besonders möchten wir Sie auf den Musik-Workshop über die Koto aufmerksam machen: ein japanisches Musikinstrument, das zum Klingen gebracht wird. Oder Sie besuchen einen unserer Kochkurse und lernen ganz nebenbei Ihre ersten Worte auf Spanisch oder Chinesisch.

Die folgenden Kurse werden bei uns zum ersten Mal angeboten oder von neuen Kursleitungen, die bei uns zum ersten Mal unterrichten:

Kursnummer	Fremdsprache	Titel	Beginn	Ende	Seite
Fremdsprachen					
MH4.01-001-H Online	Arabisch	Arabisch A1.1	04.09.24	13.11.24	75
MH4.02-005-H	Chinesisch	Chinesisch A1.1	09.09.24	25.11.24	75
MH4.02-901-H	Chinesisch	Die chinesische Küche – Das Mondfest (Mittherbstfest)	14.09.24	14.09.24	75
MH4.02-903-H	Chinesisch	Happy Birthday – Chinesische Nudelgerichte	28.09.24	28.09.24	76
MH4.06-170-H	Englisch	Englisch A2 Conversation	03.09.24	26.11.24	77
MH4.06-241-H	Englisch	Englisch B1 – Learn English for your next trip!	07.09.24	08.09.24	79
MH4.06-242-H	Englisch	Englisch B1 – English at Work	12.10.24	13.10.24	79
MH4.06-245-H	Englisch	Englisch B1 – Let's Play and Speak English	11.09.24	16.10.24	79
MH4.08-003-H	Französisch	Französisch A1.1 (für Anfänger ohne Vorkenntnisse)	11.09.24	20.11.24	85
MH4.09-001-H	Italienisch	Italienisch A1.1 (für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse)	10.09.24	19.11.24	85
MH4.09-007-H Online	Italienisch	Italienisch A1.1 – Onlinekurs (ohne Vorkenntnisse)	06.09.24	29.11.24	85
MH4.09-004-H	Italienisch	Italienisch A1.1 – Präsenzkurs	02.09.24	18.11.24	85
MH4.10-002-H	Japanisch	Japanisch A1.1 – Präsenzkurs	02.09.24	25.11.24	87
MH4.10-900-H	Japanisch	Koto – Ein traditionelles japanisches Instrument (Workshop)	21.09.24	21.09.24	88
MH4.19-001-H Online	Russisch	Russisch A1.1 – Onlinekurs	03.09.24	19.11.24	98
MH4.22-087-H	Spanisch	Spanisch wie ein Muttersprachler sprechen! Spanisch für Jugendliche (ab A2)	12.09.24	17.10.24	90
MH4.22-018-H Online	Spanisch	Spanisch A1.2 (Onlinekurs)	17.09.24	26.11.24	89
MH4.26-001-H	Andere Fremdsprachen	Eine kulinarische Reise nach Georgien	21.09.24	21.09.24	92
MH4.35-001-H Online	Koreanisch	Koreanisch A1.1 – Onlinekurs	07.09.24	30.11.24	92

Melden Sie sich für diese Angebote entweder über die VHS-Kursuche an und buchen Sie Ihren Kurs online. Dazu geben Sie in das Suchfeld ganz einfach die Kursnummer für den Kurs ein, die Sie besuchen möchten.

Oder Sie füllen das Formular am Ende des Programmhefts aus und geben es bei uns ab oder schicken es uns per E-Mail zu. Weitere Informationen zu den Kursen und zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website. Kontaktieren Sie uns gern direkt per E-Mail unter infovhs@ba-mh.berlin.de oder telefonisch (030) 90293-2590).

Wir freuen uns darauf, Sie im Herbstsemester 2024 bei uns begrüßen zu dürfen!



www.vhs.berlin.de



www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Fremdsprachen

Fremdsprachenberatung und Einstufung

Fremdsprachenberatung und Einstufung

Kursprogramm Fremdsprachen im Herbstsemester 2024

Für Ihren optimalen Lernerfolg ist es wichtig, dass Sie einen Sprachkurs der für Sie passenden Kompetenzstufe besuchen. Voraussetzung dafür ist der Besuch der VHS-Einstufungsberatung. Dieses Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie erhalten von uns die Empfehlung der für Sie geeigneten Kursstufe und nähere Informationen über Kursinhalte und Lernziele. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein. Eine Beratung ist nicht notwendig, wenn Sie über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Dann ist die Stufe A1.1 richtig.

MH4.00-003-H Bernhard Petzold

- 📅 26.8.24, 4 UE
- 🕒 Mo, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
entgeltfrei

Fremdsprachenberatung und Einstufung

Kursprogramm Fremdsprachen im Herbstsemester 2024

Für Ihren optimalen Lernerfolg ist es wichtig, dass Sie einen Sprachkurs der für Sie passenden Kompetenzstufe besuchen. Voraussetzung dafür ist der Besuch der VHS-Einstufungsberatung. Dieses Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie erhalten von uns die Empfehlung der für Sie geeigneten Kursstufe sowie nähere Informationen über Kursinhalte und Lernziele. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

Eine Beratung ist nicht notwendig, wenn Sie über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Dann ist die Stufe A1.1 richtig.

MH4.00-005-H Bernhard Petzold

- 📅 29.8.24, 5 UE
- 🕒 Do, 15.00–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
entgeltfrei

Arabisch

Arabisch A1.1

NEU



für Anfänger (keine oder sehr geringe Vorkenntnisse)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die modernes Hocharabisch erlernen möchten. Der Inhalt des Kurses ist das Erlernen der arabischen Schrift und des Alphabets. Das Ziel ist, dass die Teilnehmenden nach Abschluss des Kurses kurze Dialoge führen können (z.B. sich begrüßen, vorstellen, telefonieren). Außerdem wird ein Einblick in die arabische Kultur gegeben.

Lehrbuch: Salam! Neu A1 bis A2 (ISBN 978-312-5288355). Darüber hinaus wird vom Dozenten vereinzelt eigenes themenabgestimmtes Lehrmaterial zur Verfügung gestellt.

MH4.01-001-H Online Abdulsalam Alnayf

- 📅 4.9.–13.11.24, 30 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
90,00 €, erm: 46,50 €

Chinesisch

Chinesisch für Anfänger

Schnupperkurs

Sie werden in diesem Schnupperkurs die chinesische Sprache kennenlernen. In diesen ersten vier Unterrichtsstunden üben Sie die Aussprache mit den vier Grundtönen. Daneben werden auch einige Alltagswendungen vorgestellt.

Sie erhalten einen kleinen Überblick über das System der chinesischen Schriftzeichen. Die Zahlen von 1 bis 10 werden zusammen geübt. Auf Fragen der Kursteilnehmenden wird ausführlich eingegangen.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin im Unterricht ausgegeben.

MH4.02-001-H Yun Li

- 📅 7.9.24, 4 UE
- 🕒 Sa, 10.00–13.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
entgeltfrei

Chinesisch A1.1

NEU

Zu Beginn des Kurses wird in die Phonetik der chinesischen Sprache eingeführt. Es wird sofort intensiv geübt. Das Grundwissen über die chinesischen Schriftzeichen wird vermittelt. Die Grundregeln werden erklärt und die Schreibweise wird geübt. Nach dem Phonetikbereich schließen sich die regulären Lektionen an. In Lektion 1 werden die Fragen nach dem Namen und die Begrüßung gelernt. In Rollenspielen werden Gespräche geübt, die inhaltlich die Vorstellung, die persönliche Situation und die Äußerung von Wünschen umfassen. Viel Geduld und Sorgfalt sind selbstverständlich.

Lektionen: Phonetik I + II, Lektion 1 (Teil 1)

Lehrbuch: Das neue praktische Chinesisch, Bd. 1, Lehrbuch (ISBN: 9787561950319)

MH4.02-005-H Yun Li

- 📅 9.9.–25.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
87,00 €, erm: 45,00 €

Die chinesische Küche – Das Mondfest (Mittherbstfest)

NEU

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Das Mondfest heißt auch Mittherbstfest. Es ist das traditionelle chinesische Familienfest. Nach der chinesischen Tradition soll man beim Bewundern des Mondes Obst und Mondkuchen auf den Tisch stellen. So kann man alles gleichzeitig genießen. Zu diesem Moment werden auch die in der Fremde Lebenden zum Mond aufblicken und sich nach der Heimat und ihren Familienangehörigen sehnen.

In diesem Seminar wird die Kultur und Geschichte des Mondfests besprochen, Begrüßungskarten geschrieben und Mondkuchen auf zwei Arten gebacken.

Bitte mitbringen: ein Geschirrhandtuch, eine Schürze, scharfe Messer, Getränke, Behälter für Kostproben und 12,00 € für Lebensmittelkosten (bitte passend).

MH4.02-901-H Yun Li

- 📅 14.9.24, 4 UE
- 🕒 Sa, 10.00–14.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,80 €, erm: 9,40 €

Happy Birthday – Chinesische Nudelgerichte



Keine Vorkenntnisse erforderlich

Nudeln wurden in China erfunden und sind eine wesentliche Zutat und Grundnahrungsmittel der chinesischen Küche. Statt Kuchen werden Nudeln auch beim Geburtstagsfest gegessen. In diesem Seminar wird die Kultur des Geburtstagsfestes besprochen, Begrüßungskarten geschrieben, Geburtstagslieder gesungen und Nudeln auf zwei Arten gekocht: gekochte Nudeln mit Sesamsauce/Erdnusspaste und Gemüse (vegetarisch); gebratene Nudeln mit Hühnerfleisch oder Schweinefleisch und Gemüse.

Bitte mitbringen: ein Geschirrhandtuch, eine Schürze, scharfe Messer, Getränke, Behälter für Kostproben und 10,00 € für Lebensmittelkosten (bitte passend).

MH4.02-903-H Yun Li

- 📅 28.9.24, 4 UE
- 🕒 Sa, 10.00–14.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,80 €, erm: 9,40 €

Englisch

Englisch A1.1 – mit Muße ohne Vorkenntnisse

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Der Kurs bietet Ihnen den Erwerb von Grundkenntnissen der englischen Sprache im Wortschatz und in der Grammatik. Sie lernen, sich und andere höflich vorzustellen und Privates / Persönliches zu erfragen. Sie können Angaben zu Ihrem Familienstand und zu nahen Verwandten machen. Sie erwerben die sprachlichen Mittel, um Besitz und Zugehörigkeit zu erfragen oder Auskünfte darüber zu erteilen. Sie können die Uhrzeit und Wochentage benennen und sich mit anderen verabreden und in einfachen Worten Fragen zu Berufen und Tagesabläufen stellen und beantworten.

Lehrmaterial: Go for it! A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit Online-materialien (Audios, Videos), Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-102938-8), ab Unit 1

MH4.06-010-H Mathias Gellrich

- 📅 11.9.–27.11.24, 30 UE
- 🕒 Mi, 14.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die englische Sprache sowie den Erwerb von Grundkenntnissen im Wortschatz und in der Grammatik. Sie lernen, sich und andere höflich vorzustellen und Privates / Persönliches zu erfragen. Sie können Angaben zu Ihrem Familienstand und zu nahen Verwandten machen. Sie erwerben die sprachlichen Mittel, um Besitz und Zugehörigkeit zu erfragen oder Auskünfte darüber zu erteilen. Sie können die Uhrzeit und Wochentage benennen und sich mit anderen verabreden und in einfachen Worten Fragen zu Berufen und Tagesabläufen stellen und beantworten.

Lehrmaterial: Go for it! A1, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002938-9), ab Unit 1

MH4.06-021-H Lothar Wengel

- 📅 5.9.–21.11.24, 30 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A1.3 – Beginner mit Muße (Flexikurs)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die englische Sprache und den Erwerb von Grundkenntnissen im Wortschatz und in der Grammatik. Sie lernen, sich und andere höflich vorzustellen und Privates / Persönliches zu erfragen. Sie können Angaben zu Ihrem Familienstand und zu nahen Verwandten machen. Sie erwerben die sprachlichen Mittel, um Besitz und Zugehörigkeit zu erfragen oder Auskünfte darüber zu erteilen. Sie können die Uhrzeit und Wochentage benennen und sich mit anderen verabreden und in einfachen Worten Fragen zu Berufen und Tagesabläufen stellen und beantworten.

Lehrmaterial: Go for it! A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit Online-materialien (Audios, Videos), Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-102938-8), ab Unit 6

MH4.06-103-H Mathias Gellrich

- 📅 13.9.–29.11.24, 27 UE
- 🕒 Fr, 14.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 84,00 €, erm: 43,50 €

Englisch A1.3 – Pre-Elementary Level mit Muße

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse in Wortschatz (u.a. Lebensmittel und Getränke) und Grammatik (zählbare und nicht zählbare Substantive, how much und how many, some und any, there is und there are, would like mit Objekt, Present Continuous). Sie lernen, Vorlieben beim Essen zu benennen, in einem Café etwas zu bestellen und zu sagen, was Sie gerade tun.

At your leisure A1, Kurs- + Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Unit 5

MH4.06-112-H Andrea Lohmar

- 📅 6.9.–29.11.24, 30 UE
- 🕒 Fr, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A1.4 – Pre-Elementary Level

Sie lernen einfache Sätze bei langsamer und deutlicher Aussprache zu verstehen und erarbeiten das Stellen und Beantworten von einfachen Fragen zu Freizeitaktivitäten, Vorlieben bzw. Abneigungen. Sie können sich in einfachen Worten mit anderen zu Ereignissen in der Vergangenheit, zu Essgewohnheiten, Lebensmitteln, Gerichten und Zutaten verständigen und sagen, ob Lebensmittel oder Getränke (z.B. im Kühlschrank) vorhanden sind oder nicht. Sie können einen Tisch im Restaurant reservieren, aus einer Speisekarte Speisen und Getränke bestellen, um die Rechnung bitten und bezahlen.

Lehrmaterial: Go for it! A1, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002938-9), ab Unit 10

MH4.06-115-H Lothar Wengel

- 📅 9.9.–25.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A1.4 – Pre-Elementary Level

Flexikurs

Sie lernen Veranstaltungsprogramme zu lesen und sich mit anderen dazu auszutauschen, Vorschläge zu unterbreiten und auf solche zu reagieren. Sie können Pläne schmieden und Verabredungen treffen. Sie erwerben einen auf das Büro und die Unterrichtsarbeit im Klassenraum bezogenen Grundwortschatz und können Ihre Sprachkenntnisse und Möglichkeiten des Fremdspracherwerbs benennen.

Lehrmaterial: Go for it! A1, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002938-9), ab Unit 11
Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-133-H Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 4.9.–27.11.24, 30 UE
- 🕒 Mi, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A1/A2 – Refresher- Wochenende

Für Teilnehmende mit verschütteten Schulkenntnissen, die nach längerer Pause ihre Kenntnisse konzentriert auffrischen wollen, um anschließend einen Semesterkurs zu besuchen. Am Ende des Unterrichts erhalten die Teilnehmenden eine Empfehlung für einen passenden Folgekurs.

Das Lehrmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

MH4.06-142-H Wolf Böttcher

- 📅 7.–8.9.24, 10 UE
- 🕒 Sa/So, 9.00–13.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 33,00 €, erm: 18,00 €

Englisch A2 Conversation

Sie wollen Ihre Schulkenntnisse (ca. 10. Klasse) wieder auffrischen, insbesondere die Sprechfertigkeit und das Vokabular festigen und erweitern? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Wenig Grammatik, viel Sprechen und Spaß haben beim Englisch lernen.

Lehrmaterial: BBC Speak Out A2, Pearson Verlag, ISBN 978-1-292-35952-6

MH4.06-170-H Gary Levinson

- 📅 3.9.–26.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 15.30–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A2.1 – Elementary Level

Die Teilnehmer lernen über Ereignisse aus der Vergangenheit zu berichten, Vorschläge zu machen und über Pläne und Absichten in der Zukunft zu sprechen. Beim Thema Reisen geht es um die Beschreibung von Dingen, z. B. Gepäckstücke, Lösung von Problemen wie der Verlust eines Koffers auf dem Flughafen und um die Beschreibung von Orten innerhalb eines Flughafengebäudes. Sprechen über Einkaufsgewohnheiten und das Einkufen stehen ebenfalls auf dem Programm genauso wie Smalltalk auf Feiern. Sie lernen ebenfalls, wie man spontane Entscheidungen ausdrückt.

Erforderliche Kenntnisse: Kursabschluss A1

Unterrichtsmaterial: Go for it! A2 (ISBN 978-3-19-002939-6), Lektionen 2–4

MH4.06-180-H Peter Klaar

- 📅 5.9.–28.11.24, 30 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A2.3 – Elementary Level (Flexikurs)

Sie können in einfachen Worten Ihr Wohnungsumfeld, Orte und Landschaften beschreiben und örtliche Wettervorhersagen verstehen. Es ist Ihnen möglich, anderen mitzuteilen, was Sie vielleicht unter bestimmten Bedingungen tun oder eher unterlassen. Sie können Dinge näher beschreiben und sich zum Aussehen bzw. zu den Charaktereigenschaften von Personen äußern.
Lehrmaterial: Go for it! A2, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002939-6), ab Unit 7
Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-211-H Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 5.9.–28.11.24, 33 UE
- 🕒 Do, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A2.4 – Elementary Level

In diesem Kurs lernen Sie, mit einfachen Worten Ihre Meinung auszudrücken. Sie können sich in einem Kaufhaus orientieren und es ist Ihnen möglich, konkrete Informationen aus Anzeigen und Werbung zu entnehmen. Wie man auf Einladungen reagiert, wird ebenfalls besprochen. Sie können Einrichtungsgegenstände in Wohnungen beschreiben und Wohnungsanzeigen lesen und verstehen. Sie lernen Zustimmung auszudrücken oder höflich zu sagen, dass Sie anderer Meinung sind. Weitere Themen sind der Austausch von Beobachtungen und Erfahrungen zum Beispiel in Bezug auf eine Reise. Und Sie werden in der Lage sein, über Ihren Bildungsweg und Arbeitserfahrungen zu berichten.

Lehrmaterial: Go for it! A2, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002939-6), ab Unit 10

MH4.06-212-H Peter Klaar

- 📅 3.9.–26.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A2.4 Elementary Level mit Muße (Flexikurs)

Sie können Geschäftsanzeigen, kurze Werbetexte und Wegweiser in Kaufhäusern verstehen, Produktangebote vergleichen und Ihre Meinung dazu zustimmend oder ablehnend äußern. Sie sind in der Lage, Einladungen auszusprechen oder auf Einladungen höflich bejahend oder verneinend zu reagieren. Sie können eine Wohnung oder ein Haus genauer beschreiben und in Wohnungsanzeigen für Sie relevante Informationen finden. Es ist Ihnen möglich, Angebote zu vergleichen und dazu höflich Ihre Zustimmung oder Ablehnung zum Ausdruck zu bringen.

Lehrmaterial: Go for it! A2, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002939-6), ab Unit 10
Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-213-H Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 9.9.–25.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 14.30–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A2/B1 – Conversation and Grammar mit Muße (Flexikurs)

Der Kurs dient der Auffrischung und Wiederholung von bislang erworbenen Kenntnissen im Wortschatz und Grammatik und ermöglicht einen sanften Einstieg in die Stufe B1. In einer entspannten Atmosphäre und mit spielerischen Elementen werden Sie Ihre Sprach- und Hörfähigkeiten verbessern. Sie wenden Ihre Sprachkenntnisse an, um Gesprächssituationen im direkten Austausch zu vertrauten Themen (z.B. Auskünfte einholen und weitergeben, Vorlieben, Meinungen ausdrücken, über Erlebnisse und Ereignisse sprechen) ohne Vorbereitung zu bewältigen.
Vorkenntnisse: Stufe A2 bzw. ca. 4 Jahren Schulenglisch.
Lehrmaterial: At your leisure B1, Kurs- + Arbeitsbuch mit 2 CDs, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-309599-2
Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-215-H Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 4.9.–27.11.24, 30 UE
- 🕒 Mi, 14.30–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A2/B1 – Conversation für Alltag und Urlaub mit einer Prise Grammatik (Flexikurs)

Sie wollen Ihre Schulkenntnisse (ca. 10. Klasse) auffrischen, insbesondere die Sprechfertigkeit und das Vokabular festigen und erweitern, dann kann dieser Kurs der Richtige für Sie sein.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bereit gestellt.

MH4.06-216-H Wolf Böttcher

- 📅 5.9.–28.11.24, 20 UE
- 🕒 Do, 09.30–11.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 63,00 €, erm: 33,00 €

Englisch A2/B1 – Conversation and Grammar mit Muße (Flexikurs)

Der Kurs dient der Auffrischung und Wiederholung von bislang erworbenen Kenntnissen im Wortschatz und Grammatik und ermöglicht einen sanften Einstieg in die Stufe B1. In einer entspannten Atmosphäre und mit spielerischen Elementen werden Sie Ihre Sprach- und Hörfähigkeiten verbessern. Sie wenden Ihre Sprachkenntnisse an, um Gesprächssituationen im direkten Austausch zu vertrauten Themen (z.B. Auskünfte einholen und weitergeben, Vorlieben, Meinungen ausdrücken, über Erlebnisse und Ereignisse sprechen) ohne Vorbereitung zu bewältigen.
Vorkenntnisse: Stufe A2 bzw. ca. 4 Jahre Schulenglisch.
Lehrmaterial: At your leisure B1, Kurs- + Arbeitsbuch mit 2 CDs, Hueber Verlag, (ISBN 978-3-19-309599-2)
Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-217-H Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 6.9.–29.11.24, 30 UE
- 🕒 Fr, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A2/B1 Brückenkurs

Voraussetzung: A2-Kenntnisse

Sie haben bereits Englischkenntnisse auf A2 Niveau und wollen diese anwenden und festigen, bevor Sie mit einem B1-Kurs beginnen? Dann ist dieser Übergangskurs richtig für Sie! Die Fertigkeiten „Verstehen“ und „Sprechen“ stehen im Vordergrund, wobei wir gleichzeitig Grammatik und Wortschatz wiederholen.

Ziel des Kurses ist es, Ihnen eine solide Grundlage für das B1-Niveau zu verschaffen.

Die Kursinhalte werden auf den Bedarf der Gruppe zugeschnitten und zum Anfang des Kurses gemeinsam besprochen.

Kursmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-218-H Susanne Voigt

- 📅 9.9.–25.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 💰 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch A2/B1 – Konversation mit Muße

Verwenden Sie Ihre bislang erworbenen Englischkenntnisse auf A2-Niveau, um sich in einer entspannten Atmosphäre über alles, was Sie interessiert, auszutauschen. Ganz nebenbei lernen Sie neue Vokabeln, frischen Ihre Grammatik auf und trainieren Ihre Fähigkeiten im freien Sprechen.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau.

Ohne Lehrmaterial.

MH4.06-220-H Andrea Lohmar

- 📅 4.9.–27.11.24, 11 UE
- 🕒 Mi, 11.30–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 36,00 €, erm: 19,50 €

Englisch A2/B1 – Konversation und Grammatik für den Alltag

Sie wollen Ihre Schulkenntnisse (10. Klasse) aufpolieren, um im Urlaub und in Alltagssituationen sprachlich fit zu sein? Dann sollte dieser Kurs das Richtige sein. Die Themen sind u.a.: Angaben zur Person, Familie, Interessen und Hobbys, die Buchung von Unterküften und Flügen, am Flughafen, im Hotel, Beschwerden, Smalltalk u.v.m.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bereit gestellt.

MH4.06-223-H Wolf Böttcher

- 📅 6.9.–29.11.24, 26 UE
- 🕒 Fr, 09.30–11.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 83,01 €, erm: 43,01 €

Englisch A2/B1 – Let's Talk Now mit Muße (Flexikurs)

Im Mittelpunkt des Kurses stehen die Verbesserung der Sprech- und Hörfertigkeiten, der Grammatik und des Wortschatzes. Themen: Every day life, travel, free time, money, living with gadgets u.a. Vorkenntnisse auf A2-Niveau sind erforderlich.

Lehrmaterial: Let's Talk Now, Klett Verlag, Student's Book mit Audio-CD (ISBN 978-3-12-605555-0)

MH4.06-230-H Mathias Gellrich

- 📅 12.9.–28.11.24, 27 UE
- 🕒 Do, 15.30–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 84,00 €, erm: 43,50 €

Englisch B1 – Learn English for your next trip!

NEU

Workshop

Book a language workshop in order to strengthen your English skills during your travels.

You'll have much smoother trips after participating in this workshop. Many do-it-yourself language exercises are waiting for you. Our immersive course will give you real, practical phrases and support. You will learn how to communicate your needs and make new friends by mastering essential grammar, vocabulary, and cultural skills.

Buchen Sie diesen Sprachworkshop, um Ihre Englischkenntnisse während einer Reise zu festigen. Nach der Teilnahme an diesem Workshop werden Ihre Reisen viel reibungsloser verlaufen. Es warten viele Sprachübungen zum Selbermachen auf Sie. Unser immersiver Kurs vermittelt Ihnen reale, praktische Formulierungen und Unterstützung. Sie lernen, Ihre Bedürfnisse zu kommunizieren und neue Freunde zu finden, indem Sie grundlegende Grammatik-, Wortschatz- und Kulturkenntnisse beherrschen.

MH4.06-241-H Kamila Zgubinska

- 📅 7.–8.9.24, 12 UE
 - 🕒 Sa/So, 09.30–14.00 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 37,80 €, erm: 20,40 €

Englisch B1 – English at Work

NEU

English at Work is a workshop that introduces you to the world of business English. Does your company introduce English as a common company language? Does your manager ask you to conduct meetings and write Emails in English? Would you like to feel more comfortable in English at work? This workshop is addressed to everyone who wants to learn practical vocabulary and improve writing and speaking skills related to business English.

This workshop will teach you how to communicate in a business environment, both in an official and less formal situations. We will be practicing different scenarios from your worklife in order to strengthen your self-confidence in such situations at your work.

English at Work ist ein Workshop, der Sie in die Welt des Geschäftsenglisch einführt. Führt Ihr Unternehmen Englisch als gemeinsame Unternehmenssprache ein? Fordert Ihr Vorgesetzter Sie auf, Besprechungen abzuhalten und E-Mails auf Englisch zu schreiben? Möchten Sie sich bei der Arbeit mit Englisch wohler fühlen? Dieser Workshop richtet sich an alle, die praktisches Vokabular erlernen und ihre Schreib- und Sprechfähigkeiten im Zusammenhang mit Business-Englisch verbessern möchten.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie in einem Geschäftsumfeld sowohl in offiziellen als auch in weniger formellen Situationen kommunizieren. Wir üben verschiedene Szenarien aus Ihrem Berufsleben, um Ihr Selbstvertrauen in solchen Situationen am Arbeitsplatz zu stärken.

MH4.06-242-H Kamila Zgubinska

- 📅 12.–13.10.24, 12 UE
 - 🕒 Sa/So, 09.30–14.00 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 37,80 €, erm: 20,40 €

Englisch B1 – Let's Play and Speak English

NEU

Let's play board games and practice English together. In this course we will play a variety of games (i.e., Settlers of Catan, Ticket to Ride, Taboo, Scotland Yard, etc.) in a group. Game ideas from participants are also welcome. During board games, any grammar questions or mistakes will be corrected during the game. At the end of the game, they will be explained in more detail. This may be followed by a discussion of the game results, emphasizing grammatical tenses, modals and conditionals. The emphasis of the course is to practice speaking, learn grammar and have fun!

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Ein eigenes Notizbuch für persönliche Notizen wird empfohlen.

MH4.06-245-H Brian Lok

- 📅 11.9.–16.10.24, 15 UE
 - 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 45,00 €, erm: 24,00 €

Englisch B1 – Festigung und Erweiterung mit Muße (Flexikurs)

Der Kurs eignet sich zur Festigung und Erweiterung der Niveaustufe B1. Vokabeln und Grammatik werden systematisch trainiert. Wir lesen englische Kurzgeschichten mit einer überraschenden Pointe und sprechen darüber.

Lehrmaterial: wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

MH4.06-248-H Mathias Gellrich

- 📅 10.9.–26.11.24, 30 UE
 - 🕒 Di, 14.00–16.15 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 82,80 €, erm: 42,90 €

Englisch B1 – Pre-Intermediate Level (Flexikurs)

Consolidate and learn things at B1 level

This course helps you to consolidate and extend basic grammar points at B1 level including Simple and Continuous forms (Present, Past, Present Perfect), to work with Modal verbs and to use Conditional and Passive forms. We read short stories and talk about them. A lovely class welcomes you to this course.

Lehrmaterial: wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

MH4.06-250-H Mathias Gellrich

- 📅 10.9.–26.11.24, 30 UE
 - 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch B1 – Intermediate – Conversation and Grammar (Flexikurs)

In this course you will brush up your B1 knowledge of English, communicate with others about things which are important to you (example topics: telling a story, travel and adventure, future plans and arrangements, etc.) extend your vocabulary and consolidate your grammar (narrative tenses, future predictions, etc.). All this in a friendly and relaxed atmosphere.

Previous knowledge: Level B1 or about 6 years of school English.

Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-252-H Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 10.9.–26.11.24, 30 UE
 - 🕒 Di, 17.30–20.00 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch B1.1 – Pre-Intermediate Level mit Muße

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf A2/B1-Niveau

Sie lernen und wiederholen über Familienmitglieder und wichtige private Ereignisse zu sprechen, sich und andere höflich vorzustellen, schriftliche Mitteilungen zu verstehen und stilsicher selbst zu verfassen, entspannte Unterhaltungen zu führen sowie Glückwünsche und Beileidsbekundungen auszusprechen. Grammatikschwerpunkte werden Frageanhängsel (question tags) und Verhältniswörter der Zeit (prepositions of time) sein. Zudem werden Sie Ihr Verständnis längerer Lese- und Hörtexte verbessern und Ihren Wortschatz erweitern.

At your leisure B1, Kurs- + Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Unit 1

MH4.06-258-H **Andrea Lohmar**

- 📅 4.9.–20.11.24, 22 UE
- 🕒 Mi, 9.30–11.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 36,00 €

Englisch B1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Stufe A2

The course will offer you the opportunity to develop your speaking and listening skills in a relaxed atmosphere. Topics are, for example, small talk, travelling, booking accommodation, telephoning, free time activities. We will also repeat and practice various grammar topics.

Lehrmaterial: Go for it! B1, Unit 1–3, Kursbuch + Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, ISBN 978-3-19-102940-1

MH4.06-262-H **Susanne Voigt**

- 📅 11.9.–27.11.24, 30 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klempner-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch B1.3 – Intermediate Level mit Muße

Sie lernen und wiederholen: über die Vor- und Nachteile von Stadt- und Landleben zu sprechen, Ihre jetzige und vorherige Wohnsituation(en) zu beschreiben, sich über frühere Gewohnheiten auszutauschen sowie Meinungen zu äußern. Grammatikschwerpunkte sind das Gerundium als Subjekt, die Struktur used to sowie Vergleiche mit as ... as und than. Zudem werden Sie Ihren allgemeinen Wortschatz erweitern und das freie Sprechen verbessern.

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf A2/B1-Niveau.

At your leisure B1, Kurs- + Arbeitsbuch mit 2 CDs, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-309599-2, ab Unit 6

MH4.06-314-H **Andrea Lohmar**

- 📅 5.9.–28.11.24, 30 UE
- 🕒 Do, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch B1.4 (Flexikurs)

Sie lernen und wiederholen: Hoffnungen, Pläne und Ambitionen bezüglich Ihrer gegenwärtigen Situation auszudrücken, über Ihre Umwelt zu sprechen, Meinungen zu äußern, über einen Artikel in einer Zeitschrift zu reden, Ansichten zu begründen, Ihre Gefühle und Emotionen darzulegen. Film- und Audiomaterialien sind Bestandteil des Kurses. Grammatik: Present Continuous und Infinitivkonstruktionen, Present Perfect Continuous, Konjunktionen.

Lehrmaterial: Go for it! B1, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Verlag Hueber (ISBN 978-3-19002940-2), ab Unit 8

MH4.06-316-H **Wolf Böttcher**

- 📅 5.9.–28.11.24, 30 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch B1.4 – Intermediate Level mit Muße

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf A2/B1-Niveau.

Sie lernen und wiederholen: Wörter und Wendungen, um einzukaufen und im Internet zu bestellen; Produkteigenschaften zu beschreiben und zu vergleichen; Waren zu reklamieren; Zustimmung und Ablehnung zu äußern sowie Adjektive, um Gefühle auszudrücken. Grammatikschwerpunkte sind die Steigerungsformen der Adjektive sowie Wendungen mit too, either und neither. Zudem werden Sie Ihren allgemeinen Wortschatz erweitern und das freie Sprechen verbessern.

Lehrmaterial: At your leisure B1, Kurs- + Arbeitsbuch + 2 CDs, Verlag Hueber (ISBN 978-3-19-309599-2), ab Unit 7

MH4.06-320-H **Andrea Lohmar**

- 📅 3.9.–26.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch B1.6 Intermediate Level (Flexikurs)

You learn and revise: to describe feelings, understand the main points of a longer conversation, to talk about regrets or happiness, understand and write personal emails, describe memories about a favourite photo, talk about experiences, find and understand important information in longer texts, e.g. an internet article. Film and audio material are included components.

Go for it! B1, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002940-2), ab Unit 11

Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-331-H **Anna Bielawska-Bernsee**

- 📅 9.9.–25.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Englisch B1 – Enhance your English with Generative Artificial Intelligenz (KI)



In today's digital world, artificial intelligence plays a significant role in language learning. This course is designed for English learners who want to improve their language skills of English with the power of G-AI tools such as ChatGPT and DeepL. Over six sessions, participants will learn how to effectively use these G-AI resources to enhance their vocabulary, grammar, pronunciation and conversational skills. Through a combination of interactive activities and practical exercises, students will explore the limitless potential of G-AI for language improvement while also addressing ethical and environmental considerations. The course takes place in English, however your trainer will be ready to support you also in German if necessary.

Gönnen Sie sich 5 Vormittage am Samstag, um zu lernen, wie Sie die generative KI nutzen können, um Ihr Englisch zu verbessern.

Ihr Trainer verfügt über eine Zusatzqualifikation zum Einsatz der KI im Lernprozess.

MH4.06-347-H Online Mathias Gellrich

- 📅 14.9.–19.10.24, 10 UE
- 🕒 Sa, 10.00–11.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 35,00 €, erm: 19,00 €

Englisch B1 – Enhance your English with Generative Artificial Intelligenz (KI)



In today's digital world, artificial intelligence plays a significant role in language learning. This course is designed for English learners who want to improve their language skills of English with the power of G-AI tools such as ChatGPT and DeepL. Over six sessions, participants will learn how to effectively use these G-AI resources to enhance their vocabulary, grammar, pronunciation and conversational skills. Through a combination of interactive activities and practical exercises, students will explore the limitless potential of G-AI for language improvement while also addressing ethical and environmental considerations. The course takes place in English, however your trainer will be ready to support you also in German if necessary.

Erlernen Sie an 5 Abenden am Montag, wie Sie die generative KI nutzen können, um Ihr Englisch zu verbessern.

Ihr Trainer verfügt über eine Zusatzqualifikation zum Einsatz der KI im Lernprozess.

MH4.06-349-H Online Mathias Gellrich

- 📅 16.9.–14.10.24, 10 UE
- 🕒 Mo, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 35,00 €, erm: 19,00 €

Englisch B1 – Pre-Intermediate: Conversation mit Muße

Have fun and practise your English together with a lovely class which will be happy to welcome you! Come and enjoy! We talk about everyday topics such as family, neighbours, friends, happiness, celebrations, travel and many more.

Lehrmaterial: In Conversation II, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-501556-2)

MH4.06-350-H Mathias Gellrich

- 📅 12.9.–28.11.24, 27 UE
- 🕒 Do, 13.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,30 €, erm: 39,15 €

Englisch B1/B2 – Intermediate Conversation mit Muße (Flexikurs)

Have fun and practise your English together with other people interested in this beautiful and useful language. Come and enjoy!

Lehrmaterial: Go for it! B2, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-042940-0), ab Unit 8

MH4.06-404-H Wolf Böttcher

- 📅 11.9.–27.11.24, 26 UE
- 🕒 Mi, 10.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 83,01 €, erm: 43,01 €

Englisch B1/B2 – Intermediate: Conversation

Flexikurs

This course focuses on conversation in addition to traditional grammar lessons and vocabulary practice. At the start of each class, time is given for open conversation practice about any subjects that the students or teacher find interesting. This is followed by a grammar lesson and/or workbook material. Classes typically end with one of a number of English vocabulary/speaking games available, all in a relaxed atmosphere.

Please note: There is one day of online teaching in this course: Mo, 23.09.2024, 18.00–20.30 Uhr.

Lehrmaterial: In Conversation II, Konversationskurs Englisch B1/B2 mit Audio CD (ISBN 978-3-12-501556-2)

MH4.06-406-H Brian Lok

- 📅 2.9.–25.11.24, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch B1/B2 – Revise your Grammar – Onlinekurs



If you have problems with Present Perfect or Present Perfect Continuous, Conditionals, Passive Voice or Active, Future forms and other questions, come and join this weekend which gives you help in grammar at a higher level in a relaxed atmosphere. In addition to the 2 appointments in the conference, you will get 2 lessons for asynchronous exercises that you will be able to do it flexibly.

Die Aufgaben werden online gestellt und von Ihnen bearbeitet (synchrone Phase) und vom Trainer ausgewertet (asynchrone Phase).

Die Konferenztermine erfolgen zu den festen Zeiten als Videochat. Dazu benötigen Sie ein Endgerät mit einem der folgenden Browser: Chrome, Firefox, Safari oder Edge (auf Chrome-Basis) sowie Mikrofon/Headset und einer Webcam (wünschenswert). Für die Registrierung gehen Sie bitte mindestens 24 Stunden vorher zu: <https://www.vhs.cloud> bzw.

<https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wvs/registrierung-kursteilnehmende> und registrieren sich ganz unten als Kursteilnehmer/in. Nach Anmeldung für den Kurs bei der VHS und dem Login in die vhs.cloud landen Sie auf Ihrem Schreibtisch. Dort klicken Sie direkt auf Kurs beitreten und geben den Code von der Anmeldebestätigung ein. Schicken Sie eine kurze Nachricht an Ihren Trainer. Die Autorisierung erfolgt durch Ihren Kursleiter manuell (haben Sie daher etwas Geduld). Nach der Freischaltung betreten Sie Ihren Kursraum direkt. Bitte melden Sie sich bei MathiasGellrich@gmx.net, wenn Sie Probleme mit der Registrierung haben.

MH4.06-410-H Online Mathias Gellrich

- 📅 30.11.–1.12.24, 12 UE
- 🕒 Sa/So, 09.00–13.15 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 41,40 €, erm: 22,20 €

Englisch Conversation B1/B2

An informal conversation course aiming to improve fluency; grammar revision will be incorporated. Each week, one topic in particular will be discussed and the subject for the following lesson will be given in advance. Topics will include small talk and social English, leisure activities as well as current issues from the news.

At the beginning of the course, the group can decide together which topics are of particular interest.

Material will be provided by the teacher. Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-411-H Susanne Voigt

- 📅 10.9.–26.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch B2 – Upper-Intermediate: Conversation and Grammar (Flexikurs)

For learners who want to keep their good command of English alive and at the same time wish to broaden their vocabulary, further develop their speaking skills and revising some essential grammar.

Vorkenntnisse auf B1+ Intermediate Niveau.

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

MH4.06-517-H Wolf Böttcher

- 📅 6.9.–29.11.24, 30 UE
- 🕒 Fr., 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch B2.5 – Upper-Intermediate Level (Flexikurs)

You can choose from a wide range of topics to talk about personal preferences and compare these with other people. You will be exposed to grammar patterns to practise talking about what other people do or have done for you. You will revise the language of meetings and discussions to exchange your ideas and feelings and to give reasons for your views, plans and intentions orally and in writing. In your lessons you will also learn how to evaluate proposals and to respond to opinions and suggestions in an appropriate way. The language of instructions will be further consolidated by understanding and following everyday procedures such as recipes for various dishes. You will be encouraged to talk about abilities, permissions and possibilities by using different kinds of modal verbs. This level will be completed by a revision of various language elements.

Lehrmaterial: Go for it! B2, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-042940-0), ab Unit 8/9

MH4.06-520-H Wolf Böttcher

- 📅 2.9.–18.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 90,00 €, erm: 46,50 €

Englisch B2.6 und Wiederholung (Flexikurs)

You can choose from a wide range of topics to talk about personal preferences and compare these with other people. You will be exposed to grammar patterns to practise talking about what other people do or have done for you. You will revise the language of meetings and discussions to exchange your ideas and feelings and to give reasons for your views, plans and intentions orally and in writing. In your lessons you will also learn how to evaluate proposals and to respond to opinions and suggestions in an appropriate way. The language of instructions will be further consolidated by understanding and following everyday procedures such as recipes for various dishes. You will be encouraged to talk about abilities, permissions and possibilities by using different kinds of modal verbs. This level will be completed by a revision of various language elements.

Lehrmaterial: Go for it! B2, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-042940-0), ab Unit 9 sowie Material vom Kursleiter

MH4.06-524-H Wolf Böttcher

- 📅 10.9.–26.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch B2/C1 – Grammar and Conversation (Flexikurs)

Schichtkurs

Teilnehmende dieses Kurses dürfen auf Wunsch im Wechsel auch den Abendkurs MH4.06-606-F besuchen. Der Kurs ist nicht als Prüfungsvorbereitung konzipiert.

You have a good and profound knowledge of English and want to keep it alive by talking to each other about interesting topics and revising essential grammar as well as expanding your vocabulary – then you are welcome to this course.

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

MH4.06-614-H Wolf Böttcher

- 📅 2.9.–18.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 09.00–11.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch B2/C1 – Conversation and Grammar (Flexikurs)

Schichtkurs

Teilnehmende dieses Kurses dürfen auf Wunsch im Wechsel auch den Abendkurs MH4.06-606-F besuchen. Der Kurs ist nicht als Prüfungsvorbereitung konzipiert.

You have a good and profound knowledge of English and want to keep it alive by talking to each other about interesting topics and revising essential grammar as well as expanding your vocabulary – then you are welcome to this course.

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

MH4.06-615-H Wolf Böttcher

- 📅 3.9.–19.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 09.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch B2/C1 – Grammar and Conversation (Flexikurs)

Schichtkurs

Teilnehmende dieses Kurses dürfen auf Wunsch im Wechsel auch die Tageskurse MH4.06-604-F oder MH4.06-605-F besuchen. Der Kurs ist nicht als Prüfungsvorbereitung konzipiert. You have a good and profound knowledge of English and want to keep it alive by talking to each other about interesting topics and revising essential grammar as well as expanding your vocabulary – then you are welcome to this course.
Lehrmaterial: wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

MH4.06-616-H Wolf Böttcher

- 📅 4.9.–20.11.24, 30 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch B2/C1 – English for Business, Office and Travel

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Improve and exercise your English skills. This course seeks to give you a competitive edge in the business world where dealing with foreign companies is of great importance. Speaking skills will be refreshed with an emphasis on conversation, discussion and presentation. Additionally, there will be time spent on business issues and exercises.

Voraussetzungen: Abiturkenntnisse, Leistungskurs Englisch bzw. mindestens Level B2

Lehrmaterial: Intelligent Business Advanced Skills Book / CD-ROM, Verlag Pearson (ISBN 978-1-408-26795-0)

MH4.06-620-H-BZ Gary Levinson

- 📅 7.–11.10.24, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–15.45 Uhr
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Englisch C1 – Advanced: Communication



Onlinekurs

Are you interested in speaking English and practicing everything you have learned throughout the years? Do you enjoy reading, engaging in conversations and discussing topics of current interest? If so, then this course is for you.

You are more than welcome to join and express your opinions on different topics, though sometimes controversial issues – whether cultural, social or political of the present or of the past.

MH4.06-706-H Online Dorina Achelaritei

- 📅 2.9.–25.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 18.30–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Englisch C1.5 – Advanced Level

In this course you will deal with a wide range of topics to practise your skills preparing and presenting challenging subjects. In this way you will revise, practise and improve advanced grammar and vocabulary of formal and informal English (everyday language, idiomatic phrases). Listening, reading, speaking and writing as the four major language skills will be the predominant parts of your classes and work at home. Additionally, regular conversation on literary and present-day issues will be part of the classes.

Lehrmaterial: Headway Advanced 5th Edition, Student's Book (ISBN 978 0 19454 762 8), 35,30 €. Headway Advanced 5th Edition, Workbook with key (ISBN 978 0 19454 794 9), 19,00 €

MH4.06-708-H Klaus Oldenburg

- 📅 5.9.–28.11.24, 30 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Englisch C1/C2 – Advanced Level

You will learn how to produce well-structured speech, using organisational patterns, connectors and cohesive devices. You will read complex guidelines and instructions to cope with various procedures. You will be exposed to a variety of different topics for listening so that you can cope with a wide range of idiomatic expressions and colloquialisms. You will also enhance your awareness of different language registers in the process. You will write personal correspondence expressing yourself with clarity and precision.

Lehrmaterial: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

MH4.06-790-H Gary Levinson

- 📅 3.9.–26.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Französisch

Französisch-Schnupperkurs – Frankreichs „savoir vivre“

für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Frankreich steht für eine exzellente Küche, edle Weine, für Kultur, Kunst, Eleganz und die Franzosen für ihre ganz besondere Lebensart „Savoir vivre“. Nicole Fallet gibt Ihnen eine kleine Einführung in die französische Sprache verbunden mit vielen Informationen über die französischen Regionen und den Lebensstil der Franzosen. Kommen Sie und lassen Sie sich begeistern!

MH4.08-001-H Nicole Fallet

- 📅 12.9.24, 4 UE
- 🕒 Do, 17.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27 entgeltfrei

Französisch A1.1

NEU

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Haben Sie Lust, Französisch auf kommunikative Art und Weise zu lernen? Dann ist dieser Kurs die richtige Wahl! Am Ende des Kurses können Sie in einfachen Sätzen über Alltagssituationen sprechen, etwas in einem Restaurant bestellen und über Ihre Hobbys erzählen. In der Grammatik lernen Sie die Verben im Präsens zu benutzen sowie die Pronomen, Frageformen und die Verneinung.

Außerdem werden wir kleine Theatersketche spielen, um eine fließende Kommunikation zu erleichtern. Diese Lernansätze orientieren sich an den pädagogischen Grundsätzen von „thealingua“ (<https://thealingua.com/>).

Lehrbuch: Chapeau A1, Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, SBN: 9783190034345

MH4.08-003-H Mara Polacchi

- 📅 11.9.–20.11.24, 30 UE
- 🕒 Mi, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27 87,00 €, erm: 45,00 €

Französisch A1.1 mit Muße

Dieser Kurs bietet den optimalen Einstieg in die Grundlagen der französischen Sprache und Kultur. Sie lernen sich und andere (z.B. seine Familie, seine Freunde/innen und Kollegen/innen) vorzustellen, über Ihre Hobbys zu sprechen sowie über Ihren Beruf. In der Grammatik geht es um Verben des Alltags, um Fragensätze und Antworten, sich zu orientieren bzw. Ortspräpositionen.

Lehrmaterial: Voyages neu A1 Kurs- und Übungsbuch, Verlag Klett, (ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 1

MH4.08-005-H Nicole Fallet

- 📅 6.9.–29.11.24, 30 UE
- 🕒 Fr, 14.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27 93,00 €, erm: 48,00 €

Französisch A1

Französisch für den Urlaub

In diesem kleinen Anfänger/innenkurs stehen typische Urlaubssituationen wie Auskünfte einholen, Menschen kennen lernen, sich vorstellen, in einer Bar etwas bestellen, ein Hotelzimmer reservieren sowie etwas einkaufen im Vordergrund.

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Lehrmaterial erhalten Sie von der Kursleiterin.

MH4.08-012-H Nicole Fallet

- 📅 9.–17.11.24, 20 UE
- 🕒 Sa/So, 12.00–16.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27 63,00 €, erm: 33,00 €

Französisch A1.3 mit Muße

Sie haben bereits zwei Semester absolviert und möchten weiterlernen. Wir werden über Kleidungen, Farben u.a. sprechen. Sie tauschen sich über Ihre Urlaubsziele aus und können bspw. im Hotel ein Zimmer reservieren. Miteinander werden Sie über Vergangenes sprechen und lernen neue Pronomen kennen.

Lehrmaterial: Voyages neu A1 – Kurs- und Übungsbuch, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-529412-7), ab Lektion 7

MH4.08-015-H Nicole Fallet

- 📅 6.9.–29.11.24, 30 UE
- 🕒 Fr, 11.30–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27 93,00 €, erm: 48,00 €

Französisch A2.1

Der Kurs richtet sich an Lernende, die das Niveau A1 abgeschlossen haben und nun ihre Französischkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Folgende Themen sind Gegenstand des Kurses: Häuser und deren Einrichtung beschreiben, eine Wohnung mieten. Außerdem geht es um den Körper und die Körperteile, Krankheitssymptome beschreiben sowie Anweisungen und Ratschläge erteilen.

In der Grammatik geht es um Präpositionen und Adverbien des Ortes, die Inversionsfrage und die Beschreibung von Zuständen und Gewohnheiten in der Vergangenheit. Wir behandeln auch die Zeitangaben im imparfait, lernen reflexive Verben im passé composé, die Pronomen y und en sowie den Imperativ kennen.

Vorkenntnisse des Niveaus A1.1 bis A1.4 sind erforderlich. Lehrmaterial: Voyages neu A2 – Kurs- und Übungsbuch, Verlag Klett (ISBN: 978-3-12-529422-6), ab Lektion 1

MH4.08-020-H Nicole Fallet

- 📅 10.9.–19.11.24, 36 UE
- 🕒 Di, 17.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27 111,00 €, erm: 57,00 €

Französisch A2.2 – Rebonjour für Wiedereinsteiger*innen



Onlinekurs

In Frankreich sagt man „Rebonjour“, wenn man jemanden zum wiederholten Mal an einem Tag begegnet. Sie sind der französischen Sprache schon einmal begegnet und möchten Ihre Kenntnisse reaktivieren bzw. auffrischen und konsolidieren? Parfait! Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Sie lernen sich und andere (z.B. Familie, Freund*innen und Kolleg*innen) vorzustellen, über Ihre Hobbys sowie Ihren Beruf zu sprechen. In der Grammatik geht es um Verben des Alltags, um Zeiten und Adjektive.

Mitzubringendes Unterrichtsmaterial:

Inspire 2 – Deutsche Ausgabe – Kursbuch mit Audio-/Videos online, Code und Parcours digital®, Verlag Hueber (ISBN 978-3-19-033387-5), ab Lektion 17.

Inspire 2 – Deutsche Ausgabe – Arbeitsbuch mit Audios online und Code, Verlag Hueber (ISBN 978-3-19-043387-2), ab Lektion 17.

MH4.08-026-H Online Nicolas Cheminel

- 📅 4.9.–27.11.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.30–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton 111,00 €, erm: 57,00 €

Französisch B1 – Auffrischung und Konversation mit Muße

In diesem Kurs werden in entspannter Atmosphäre erworbene Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik vertieft, erweitert – und in Gesprächssituationen angewandt, die für Alltag, Ferien und Freizeit relevant sind. Außerdem lesen und besprechen wir aktuelle Artikel aus Kultur, Geschichte und Wirtschaft. Lehrmaterial: wird durch den Kursleiter bereitgestellt.

MH4.08-057-H Dominique Mallassagne

- 📅 13.9.–29.11.24, 20 UE
- 🕒 Fr, 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Französisch B1 – Französisch für Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Bildungszeitgesetz (ehemaliger Bildungsurlaub)

Für Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen bzw. die bereits A2 absolviert haben. Bereits erworbenes Wissen wird vertieft und gefestigt. Der Kurs vermittelt Kenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Besonders geeignet für Beschäftigte in Dienstleistungsbranchen wie Hotel, Gaststättengewerbe, Handel, Tourismus, Öffentlicher Dienst.

Das Lehrmaterial erhalten Sie zu Beginn des Kurses von der Dozentin.

MH4.08-062-H-BZ Nicole Fallet

- 📅 28.10.–1.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Französisch B1.1

Der Kurs richtet sich an Lernende mit Kenntnissen auf abgeschlossenem A2-Niveau.

Présenter quelqu'un et réagir. Parler de ses goûts et de ses habitudes – le conditionnel. Parler de son nom et de son prénom – les pronoms possessifs. La mobilité: moyens de transport. Exprimer un état d'âme. Demander de l'aide en cas de panne – le gérondif – parler de la qualité de la vie. Exprimer un souhait. Formuler des hypothèses. Faire des projets. La proposition conditionnelle irréaliste.

Lehrmaterial: Voyages neu B1, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-529431-8), ab Lektion 1

MH4.08-200-H Nicole Fallet

- 📅 13.9.–29.11.24, 36 UE
- 🕒 Fr, 17.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Italienisch

Italienisch A1.1

NEU

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Haben Sie Lust, Italienisch auf kommunikative und interaktive Weise zu lernen? Dann ist dieser Kurs die richtige Wahl!

Sie lernen die ersten grammatikalischen Strukturen (Singular und Plural, Pronomen, die wichtigsten Verbformen) auf spielerische, kooperative und kreative Weise kennen. Am Ende des Kurses können Sie in einfachen Sätzen über Ihre Hobbys und Wünsche sprechen oder etwas im Restaurant bestellen. Durch Spiele, Songs und kleine Theatersketches schaffen wir reale Kommunikationssituationen.

Diese Lernansätze orientieren sich an den pädagogischen Grundsätzen der Gruppe Thealingua (<https://thealingua.com/>).

Lehrmaterial: Passo dopo Passo – der Italienischkurs A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-249599-1

MH4.09-001-H Mara Polacchi

- 📅 10.9.–19.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 87,00 €, erm: 45,00 €

Italienisch A1.1 –

Präsenzkurs

NEU

Sie möchten schon seit langem Italienisch lernen? Jetzt ist die richtige Zeit dafür. Andiamo! Sie lernen die Basis der Sprache: grüßen und sich vorstellen, Grundinformationen über eine Person geben, etwas in einer Bar / Café bestellen.

Grammatik: regelmäßige Verben auf -are und -ere sowie die unregelmäßigen Verben fare, essere und avere, die bestimmten Artikel sowie die Grundzahlen.

Lehrmaterial: Dieci A1, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005647-7)

MH4.09-004-H Filippo Benedetti

- 📅 2.9.–18.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 87,00 €, erm: 45,00 €

Italienisch A1.1

(ohne Vorkenntnisse)

NEU



Onlinekurs

Sie möchten schon seit langem Italienisch lernen? Jetzt ist die richtige Zeit dafür. Andiamo! Sie lernen die Basis der Sprache: grüßen und sich vorstellen, Grundinformationen über eine Person geben, etwas in einer Bar / Café bestellen.

Grammatik: regelmäßige Verben auf -are und -ere sowie die unregelmäßigen Verben fare, essere und avere, die bestimmten Artikel sowie die Grundzahlen.

Lehrmaterial: Dieci A1, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005647-7), Lektionen 1–3

MH4.09-007-H Online Giampiero Dall'Angelo

- 📅 6.9.–29.11.24, 30 UE
- 🕒 Fr, 15.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Italienisch A1.2 mit Muße

Ricominciamo! Jetzt lernen wir ein Hotelzimmer zu buchen und zu bewerten, eine Stadt zu beschreiben und nach dem Weg zu fragen und zu erklären. Grammatik: C'è – ci sono, Verben auf -IRE, Präpositionen, die Uhrzeit und auf die Frage: „A che ora?“ zu antworten.

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7, Lektionen 4–6

MH4.09-012-H Lucia Santoni

- 📅 5.9.–28.11.24, 30 UE
- 🕒 Do, 15.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Italienisch A2.1 (Flexikurs)

Bravo! Du hast die erste Stufe abgeschlossen und jetzt geht es richtig los. Wir lernen die Eigenschaften einer Person zu beschreiben, sich an der Theaterkasse zu informieren und über die Einrichtung einer Wohnung zu sprechen.

Grammatik: direkte und indirekte Objektpronomen, das passato prossimo der reflexiven Verben und das condizionale.

Lehrmaterial: Allegro nuovo A2, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525593-7), Lektion 1–2

MH4.09-024-H Lucia Santoni

- 📅 5.9.–28.11.24, 30 UE
- 🕒 Do, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Italienisch A2.3

Andiamo avanti! Jetzt können wir um Rat fragen und Ratschläge geben, nach Zugverbindungen fragen und von einem Zwischenfall berichten.

Grammatik: imperativo 2. Person Singular und Plural sowie die Höflichkeitsform. Die Wiedergabe von brauchen (mi serve – mi occorre etc.)

Lehrmaterial: Allegro nuovo A2, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-525593-7), Lektion 5–7

MH4.09-027-H Lucia Santoni

- 📅 4.9.–20.11.24, 30 UE
- 🕒 Mi, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Italienisch A2.4 mit Muße

Jetzt können wir über einen Film oder ein Theaterstück berichten und unsere Meinung äußern, nach Zugverbindungen fragen und Fahrkarten kaufen. Wir lernen, wie man nach Dingen in der Zukunft fragt.

Grammatik: Imperfetto und /oder passato prossimo und das Futur, Pronomen ne und Relativpronomen che, cui.

Lehrmaterial: Allegro nuovo A2, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525593-7), Lektionen 6–7

MH4.09-029-H Lucia Santoni

- 📅 4.9.–20.11.24, 30 UE
- 🕒 Mi, 15.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Italienisch A2.4

Complimenti! Du bist fast am Ziel! Nach diesem Kurs kannst Du an einer Tankstelle um eine Dienstleistung bitten, über das Leben in einem fremden Land berichten und Dich in einer Apotheke beraten lassen.

Grammatik: Trapassato prossimo, andare – venire. Poco, tanto = molto, troppo.

Lehrmaterial: Allegro nuovo A2, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525593-7), Lektionen 7–8.

MH4.09-031-H Lucia Santoni

- 📅 6.9.–29.11.24, 30 UE
- 🕒 Fr, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Italienisch A2/B1 –

Conversazione:

A voi la parola! (Teil 1)



Onlinekurs

Dieser Konversationskurs motiviert zum lebhaften Gebrauch der italienischen Sprache. Die Themen drehen sich rund um das persönliche und berufliche Umfeld, die Freizeitgestaltung, das Reisen und mehr. Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger*innen und Lernende, die nach einem regulären Kurs ihre sprachlichen Kenntnisse anwenden und üben möchten – bevor sie in einer höheren Kompetenzstufe weiterlernen. Hier können Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten auffrischen und verbessern.

Lehrbuch: A voi la parola. Kursbuch mit Audios, A2–B1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525574-6, ab Modul 1

MH4.09-034-H Online Giampiero Dall'Angelo

- 📅 6.9.–29.11.24, 30 UE
- 🕒 Fr, 17.45–20.15 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Italienisch A2/B1 –

Conversazione:

A voi la parola! (Teil 2)



Onlinekurs

Dieser Konversationskurs motiviert zum lebhaften Gebrauch der italienischen Sprache. Die Themen drehen sich rund um das persönliche und berufliche Umfeld, die Freizeitgestaltung, das Reisen und mehr. Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger*innen und Lernende, die nach einem regulären Kurs ihre sprachlichen Kenntnisse anwenden und üben möchten – bevor sie in einer höheren Kompetenzstufe weiterlernen. Hier können Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten auffrischen und verbessern.

Lehrbuch: A voi la parola. Kursbuch mit Audios, A2–B1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525574-6, ab Modul 3

MH4.09-036-H Online Giampiero Dall'Angelo

- 📅 10.9.–26.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Italienisch B1 – Auffrischung und Konversation mit Muße

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die systematische Wiederholung der wichtigsten grammatikalischen Strukturen und des Wortschatzes durch eine Vielzahl von kommunikativen Übungen. Wünsche der Teilnehmenden sind willkommen. Dieser Kurs ist auch für Quer- und Wiedereinsteiger*innen geeignet, die ihre Kenntnisse reaktivieren wollen.

Das Lernmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

MH4.09-048-H Lucia Santoni

- 📅 6.9.–29.11.24, 30 UE
- 🕒 Fr, 14.30–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Japanisch

Japanisch A1.1 – Onlinekurs



Tauchen Sie in einem Online-Kurs in die japanische Sprache ein! Zu Beginn lernen Sie nützliche und wichtige Ausdrücke für den Alltag in Japan, bspw. besondere Begrüßungsarten, sich angemessen bedanken und viele Redewendungen, die nicht direkt in die deutsche Sprache übersetzt werden können.

Zusätzlich erfahren Sie spannende Anekdoten über die japanische Kultur und Lebensart. Wir fangen auch an, die japanische Silbenschrift Hiragana zu lesen. Wir meistern sie zusammen mit viel Spaß!

Alle, die schon immer die japanische Sprache lernen wollten, sind in diesem Anfängerkurs herzlich willkommen!

Lehrbuch: Marugoto Katsudoo (ISBN 978-4-384-05752-2), Lektion 1–7

MH4.10-001-H Online Mieke Fisch

- 📅 3.9.–12.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Japanisch A1.1 – Präsenzkurs

Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger*innen und vermittelt grundlegende Kenntnisse in Vokabular, Grammatik und Aussprache. Sie werden die Silbenschrift „Hiragana“ lesen und schreiben lernen sowie einfache Dinge üben, um sich und andere vorzustellen und persönliche Informationen auszutauschen.

Der Fokus liegt auf praktischen Übungen, um Ihnen schnell und effektiv das Kommunizieren in alltäglichen Situationen zu ermöglichen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der japanischen Sprache und Kultur und beginnen Sie Ihre Reise mit diesem Kurs! Lehrmaterial: Marugoto, Japanese language and culture, Starter A1 Katsudoo (ISBN 978-3-87548-707-7), Lektionen 1–7

MH4.10-002-H Ritsuko Takeyama

- 📅 2.9.–25.11.24, 33 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klempere-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 102,00 €, erm: 52,50 €

Japanisch A1.2 – Onlinekurs



Bei diesem Online-Kurs lernen Sie mit Ihren Hiragana-Lesekenntnissen weitere nützliche Ausdrücke, wie z.B. wann wir etwas tun, welches Verkehrsmittel wir benutzen – oder wir schlagen jemandem vor, gemeinsam etwas zu unternehmen. Außerdem lernen wir dabei die Silbenschrift „Katakana“.

Sie lernen viele Redewendungen, die nicht direkt in die deutsche Sprache übersetzt werden können. Sie erfahren weitere spannende Anekdoten über die japanische Kultur und Lebensart.

Es gibt keine feste Regel, was man zuerst lernen soll. Wir lernen stets etwas dazu. Deshalb sind alle, die schon immer die japanische Sprache lernen wollten, in diesem Kurs herzlich willkommen! Lehrbuch: Marugoto Katsudoo (ISBN 978-4-384-05752-2), Lektion 8–13

MH4.10-003-H Online Mieke Fisch

- 📅 5.9.–21.11.24, 30 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Japanisch A1.5 – Onlinekurs



Fortsetzung für alle Interessierte, die Grammatikkenntnisse, Dialogfähigkeit und Hörverständnis des Japanischen festigen möchten. Sie üben die Ausdrücke, wie die Verwendung der Zahlwörter, Tempus, Bejahung und Verneinung bei Sätzen mit Adjektiven. Sie können auch selbst bestimmen, welche Inhalte Sie wünschen und was Sie im Kurs behandeln wollen.

Lehrbuch: Minna no Nihongo Band 1, Lektionen 11–13, Verlag 3A Corporation, ISBN 978-4-88319-603-6

Bitte erwerben Sie die Bücher selbst und erst zu Kursbeginn.

MH4.10-005-H Online Naoe Adami

- 📅 7.9.–23.11.24, 30 UE
- 🕒 Sa, 11.00–13.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Japanisch A2 – Auffrischung – Onlinekurs



Für Teilnehmende, die die Stufe A2 beendet haben. Wir wiederholen und festigen vorhandene Grammatikkenntnisse und trainieren die Dialogfähigkeit sowie das Hörverständnis.

In lateinischer Schrift: kono ko-su wa minna no nihongo shokyo 1 o shuryo shita kata, Japanisch im Sauseschritt Band 2 A o shuryo shita kata, A2 o shuryo shita reberu ni aru kata o taisho ni shite imasu. bunpo, kaiwa, kikitori nado, B1 e muketa benkyo o shimasho.

Lehrmaterial: wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

MH4.10-010-H Online Yukihiro Rüssing-Sakai

- 📅 10.9.–26.11.24, 20 UE
- 🕒 Di, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Japanisch B1.1 – Onlinekurs



Erweiterung Ihrer Kenntnisse: Lesen, Hören, Schreiben, Kommunikationsfähigkeit und Grammatik. Wir werden die Formen und Potentialverben üben, die in der Alltagskonversation oft benutzt werden bzw. wenn man eine Aussage betonen möchte.

Lehrmaterial: Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyo, Band 2, (ISBN 978-4-88319-646-3 C0081), Lektionen 26–27

Bitte erwerben Sie das Buch erst zu Kursbeginn.

MH4.10-018-H Online Naoe Adami

- 📅 7.9.–23.11.24, 30 UE
- 🕒 Sa, 14.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Japanisch B1.4 – Onlinekurs



Erweiterung Ihrer Kenntnisse: Lesen, Hören, Schreiben, Kommunikationsfähigkeit und Grammatik.

Lehrmaterial: Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu, Band 2, (ISBN 978-4-88319-646-3 C0081), Lektionen 38–39
Bitte erwerben Sie Bücher selbst – und bitte erst zum Kursbeginn.

MH4.10-022-H Online **Naoe Adami**

- 📅 9.9.–18.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
93,00 €, erm: 48,00 €

Japanisch B1.6 – Onlinekurs



Wir wiederholen und festigen vorhandene Grammatikkenntnisse und trainieren die Dialogfähigkeit sowie das Hörverständnis. Außerdem lernen Sie die Nominalisierung kennen.

In lateinischer Schrift: kono ko-su wa bunpo, kikitōri, kaiwa, yomi, kanji nado o benkyō shimasu. soshite bunpo wa meishika o benkyō shimasho.

Lehrmaterial: Minna no nihongo shokyu II, (ISBN 978-4883196463), ab Lektion 38

MH4.10-026-H Online **Yukihiro Rüsing-Sakai**

- 📅 11.9.–27.11.24, 30 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
93,00 €, erm: 48,00 €

Japanisch B2.1 – Teil 1 – Onlinekurs



Wir wiederholen und festigen vorhandene Grammatikkenntnisse und trainieren die Dialogfähigkeit sowie das Hörverständnis.

In lateinischer Schrift: kono ko-su wa B1 o owatta kata o taishou ni shite imasu. kono ko-su de wa chuukyuu no benkyou o hajimemashou.

Lehrmaterial: wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt. Sie sollten das Niveau von B1 abgeschlossen haben.

MH4.10-032-H Online **Yukihiro Rüsing-Sakai**

- 📅 9.9.–25.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
93,00 €, erm: 48,00 €

Koto – Ein traditionelles japanisches Instrument (Workshop)



Haben Sie schon einmal vom japanischen Instrument Koto gehört? Die Koto ist ein faszinierendes Instrument mit 13 Saiten, das bereits in der höfischen japanischen Musik eine bedeutende Rolle spielte und eine der traditionellen Künste des Kaiserhofs darstellt.

Erfahren Sie mehr über die Geschichte und kulturelle Bedeutung der Koto bei einem spannenden Vortrag von Frau Ritsuko Takeyama, einer Meisterin der traditionellen japanischen Musik. Nutzen Sie die Gelegenheit, die Koto hautnah zu erleben und die einzigartigen Klänge dieses Instruments zu hören. Tauchen Sie ein in die Welt der japanischen Musik und Kultur.

MH4.10-900-H **Ritsuko Takeyama**

- 📅 21.9.24, 2 UE
- 🕒 Sa, 11.00–13.00 Uhr
- 📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“,
Marzahner Promenade 55
entgeltfrei

Norwegisch

Norwegisch A1.1

Flexikurs

Dieser Kurs richtet sich an Auswanderungswillige, Urlauber*innen und Interessierte, die grundlegende Fertigkeiten im Norwegischen erlernen wollen und bisher keine Vorkenntnisse besitzen.

Kursinhalte: Begrüßung und Verabschiedung, Alphabet und Zahlen, Speisen und Getränke, Transportmittel, Freizeitaktivitäten, die Wochentage, Uhrzeiten, Tagesablauf, Jahreszeiten, eine Reise planen u.a.

Grammatik: Personalpronomen, Verben im Präsens und Zukunft, Imperativ, Modalverben, Substantiv, Ordnungszahlen.

Lehrmaterial: Norsk for deg neu A1–A2, Verlag Klett, Kursbuch (ISBN 978-3-12-528925-3), Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528926-0), ab Lektion 1

MH4.15-001-H **Irina G. Voronova**

- 📅 3.9.–19.11.24, 33 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
102,00 €, erm: 52,50 €

Norwegisch A2.1

Flexikurs

Sie besitzen bereits elementare Sprachkenntnisse und können diese durch ausgewählte Sprechübungen im Kurs festigen und erweitern.

Kursinhalte: Anweisungen und Ratschläge, Reisen und Wegbeschreibungen, Lebensabschnitte, Menschen beschreiben, Gefühle u.a.

Grammatik: Verben im Perfekt und Plusquamperfekt, indirekte Rede, unbestimmte Pronomen, Relativpronomen som, Possesivpronomen, S-Verben, Steigerung von Adjektiven u.a.

Lehrmaterial: Norsk for deg neu, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-528925-3), Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-528926-0), ab Lektion 11

MH4.15-021-H **Irina G. Voronova**

- 📅 4.9.–27.11.24, 33 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
102,00 €, erm: 52,50 €

Norwegisch B2.2 – Onlinekurs



Kurset tar opp ulike emner innenfor norske samfunnsforhold. Vi skal ta oss av forskjellige sjangrer, som fortellende tekster, dialoger, faktainformasjon, reklame, avsinnelegg, debattartikler og litterære tekster. Målet er å øve opp språkferdigheter, gi kursdeltakere nyttig informasjon og samtidig inspirere dem til samtaler og diskusjoner i klassen (samtaletrening). Vi skal også gjenta og øve de viktigste grammatiske emnene.

Lehrmaterial: wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

MH4.15-040-H Online **Irina G. Voronova**

- 📅 5.9.–28.11.24, 20 UE
- 🕒 Do, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
63,00 €, erm: 33,00 €

Russisch

Russisch A1.1 – Onlinekurs



Russisch-Konversationskurs für Anfänger

Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, das Alphabet, Leseregeln und grundlegende Grammatikkenntnisse zu erwerben. Nach erfolgreicher Teilnahme verfügen Sie über einen Grundwortschatz von 150–200 Begriffen und Ausdrücken – und sind in der Lage, sich an Konversationen zu Alltagsthemen zu beteiligen. Sie beherrschen ausreichende Kenntnisse, sich auf Russisch vorzustellen sowie über Ihr berufliches sowie persönliches Umfeld eine Unterhaltung zu führen. Sie erhalten Einblicke in die Kultur jener Länder, in denen Russisch als Alltagssprache dient. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst kurz vor Kursbeginn: Do vstreci! Band 1, E. Weber Verlag (ISBN 978-3-85253-531-9)

MH4.19-001-H Online Dr. phil. Dima Dozenko

- 📅 3.9.–19.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 90,00 €, erm: 46,50 €

Spanisch

Olé – Spanisch lernen

Schnupperkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Mauricio Niño gibt Ihnen eine kleine Einführung in die spanische Sprache. Sie lernen neben den verschiedenen Sprachen und Gebiete in Spanien sowie Lateinamerika auch die Zeitformen der spanischen Sprache kennen. Außerdem wird Wissen über kulturelle Höhepunkte und besondere Feste, Flamenco, Stierkampf u.a. vermittelt.

Kommen Sie und tauchen Sie in die Lebensart der Spanier*innen und Lateinamerikaner*innen ein!

MH4.22-001-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 28.8.24, 3 UE
- 🕒 Mi, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“, Marzahner Promenade 55
- entgeltfrei

Spanisch A1.1 mit Spaß

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs konzentriert sich auf die Grundlagen der spanischen Sprache mit Schwerpunkt auf alltäglichen Situationen und Urlaub. Die Teilnehmer lernen, sich auf einfache Weise vorzustellen, Begrüßungen auszutauschen, nach dem Weg zu fragen, im Hotel einzuchecken, Essen zu bestellen und Einkäufe zu tätigen. Der Kurs verwendet interaktive Übungen, Rollenspiele und praktische Beispiele, um den Lernenden dabei zu helfen, grundlegende kommunikative Fähigkeiten zu entwickeln, die Ihnen helfen, sich im Alltag und auf Reisen auf Spanisch auszudrücken.

Wir werden das Buch „Con Gusto nuevo A1“ benutzen, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514671-6)

MH4.22-004-H Alejandro Pardo Zapatero

- 📅 4.9.–27.11.24, 33 UE
- 🕒 Mi, 13.00–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 102,00 €, erm: 52,50 €

Spanisch A1.1 (Onlinekurs)



Onlinekurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Wir werden die Aussprache, Begrüßungen und Angaben zur Person lernen. Die wichtigen Verben „ser“ und „estar“ sowie die regelmäßigen Verben werden erklärt. Sie werden in der Lage sein, sich vorzustellen.

Lehrbuch: Con gusto neu (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6), Lektionen 1–4

MH4.22-010-H Online Enriqueta Castello Klein

- 📅 13.9.–29.11.24, 30 UE
- 🕒 Fr, 15.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Spanisch A1.2 mit Muße

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Beschreibung von Städten und Orten, wie man sich in einer Stadt orientiert, wie man fragen und Auskünfte geben kann, welche Verkehrsmittel man benutzt und eine Unterkunft reserviert. Die Beschreibung des Tageslaufs wird eingeübt.

Die Grammatik befasst sich mit folgenden Themen: der Gebrauch von ser und estar, unregelmäßige Verben sowie die Demonstrativpronomen.

Lehrmaterial: Perspectivas A1, Verlag Cornelsen, Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-464-20488-7), ab Lektion 5

MH4.22-013-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 4.9.–27.11.24, 33 UE
- 🕒 Mi, 15.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 102,00 €, erm: 52,50 €

Spanisch A1.2 mit Muße

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Beschreibung von Städten und Orten, der Orientierung in der Stadt, fragen und Auskunft nach Verkehrsmitteln geben sowie mit der Reservierung von Unterkünften. Das Beschreiben des Tageslaufs wird ebenso eingeübt.

Die Grammatik befasst sich mit den folgenden Themen: dem Gebrauch von ser und estar, den unregelmäßigen Verben sowie den Demonstrativpronomen.

Lehrmaterial: Perspectivas A1, Verlag Cornelsen, Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-464-20488-7), ab Lektion 5

MH4.22-016-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 3.9.–26.11.24, 33 UE
- 🕒 Di, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 102,00 €, erm: 52,50 €

Spanisch A1.2 (Onlinekurs)



Wir sprechen über Lebensmittel und die Mahlzeiten. Wir lernen, uns in der Stadt zu orientieren sowie Gebäude, Geschäfte und Orte kennen. Außerdem reden wir darüber, was wir gerne machen und berichten über unseren Urlaub.

Grammatik: Verben mit Vokalwechsel, Objektpronomen, Häufigkeitsangaben, Präpositionen, Zahlen ab 100 und Ordnungszahlen sowie Perfektformen

Lehrbuch: Con gusto neu (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6), Lektionen 5–8

MH4.22-018-H Online Enriqueta Castello Klein

- 📅 17.9.–26.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 15.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Spanisch A1.3

In diesem Kurs lernen Sie das Einkaufen von Lebensmittel sowie das Bestellen in einem Restaurant. Sie lernen, über Freizeitaktivitäten zu sprechen, Vorschläge zu machen und diese zu akzeptieren oder abzulehnen. Die Beschreibung einer Wohnung bzw. eines Hauses wird ebenso erlernt. Sie werden beschreiben können, was Sie gerade tun und etwas vergleichen können. Die Grammatik befasst sich mit folgenden Themen: Demonstrativbegleiter *eso/esa*, reflexive Verben, *pretérito perfecto*, das Gerundio.

Lehrmaterial: *Perspectivas A1*, Verlag Cornelsen, Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-464-20488-7), ab Lektion 9

MH4.22-022-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 5.9.–28.11.24, 30 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
93,00 €, erm: 48,00 €

Spanisch A1 – Spanisch für die Reise

In diesem kleinen Anfänger*innen-Kurs begegnen Sie typischen Urlaubssituationen wie: sich vorstellen, andere Menschen kennenlernen, einkaufen, Auskünfte einholen oder in einer Bar etwas bestellen.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Das Lehrmaterial wird vom Kursleiter bereit gestellt.

MH4.22-023-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 2.–16.11.24, 15 UE
- 🕒 Sa, 10.00–14.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
48,00 €, erm: 25,50 €

Spanisch A1 – Spanisch für Alltag und Beruf, Teil 1

Bildungszeitgesetz (ehemaliger Bildungsurlaub)

Für Teilnehmende, die beruflich Spanisch benötigen und sich schnell Grundkenntnisse aneignen müssen. Besonders geeignet für Beschäftigte in Dienstleistungsbranchen wie Hotel, Gaststättengewerbe, Handel, Tourismus, Öffentlicher Dienst.

Hauptthemen sind u.a.: sich und andere vorstellen – Bestellungen vornehmen – Wegbeschreibungen – grammatische Grundlagen: Präsens der regelmäßigen und unregelmäßigen Verben, Verben *ser* und *estar*, Adjektive, Fragewörter.

Dieser Kurs und der Folgekurs (Teil 2, Kursnummer MH4.22.017-H-BZ) können nacheinander gebucht werden oder auch unabhängig voneinander. Die Inhalte in beiden Kursen überschneiden sich nicht.

MH4.22-025-H-BZ Enriqueta Castello Klein

- 📅 2.–6.9.24, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 8.30–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
99,00 €, erm: 51,00 €

Spanisch A1 – Spanisch für Alltag und Beruf, Teil 2

Bildungszeitgesetz (ehemaliger Bildungsurlaub)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die bereits vorhandenes oder im Kurs MH4.22.016-H-BZ erworbenes Wissen vertiefen und festigen wollen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf (z.B. Telefongespräche, Meetings, Konferenzen, Buchungen von Hotels und Flügen, Grammatik: Perfekt, reflexive Verben, Pronomen).

Besonders geeignet für Beschäftigte in Dienstleistungsbranchen wie Hotel, Gaststättengewerbe, Handel, Tourismus, Öffentlicher Dienst.

Dieser Kurs und der Vorgängerkurs (Teil 1, Kursnummer MH4.22.016-H-BZ) können nacheinander gebucht werden oder auch unabhängig voneinander. Die Inhalte in beiden Kursen überschneiden sich nicht.

MH4.22-026-H-BZ Enriqueta Castello Klein

- 📅 9.–13.9.24, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 8.30–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
99,00 €, erm: 51,00 €

Spanisch wie ein Muttersprachler sprechen!



Spanisch für Jugendliche (ab A2)

Möchtest du dein gesprochenes Spanisch verbessern und in der Oberstufe brillieren? Planst du, die mündliche Spanischprüfung für das Abitur abzulegen? Träumst du von einem aufregenden Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land oder möchtest dort studieren? Dann ist unser Spanischkurs für Jugendliche genau das Richtige für dich!

- Lerne, wie du lebensnah und mit authentischer Sprache kommunizierst.
- Verbessere deine sprachliche Vielfalt und lerne zusammenhängend zu sprechen.
- Perfektioniere deine Kenntnisse in den Schlüsselbereichen Wortschatz, Aussprache, Betonung, Satzmelodie und Grammatik.

Unser Kurs wird von einer erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerin geleitet, die über umfangreiche Erfahrung im Unterrichten von Spanisch verfügt. Sie wird dich auf deinem Weg zur Verbesserung deiner sprachlichen Fertigkeiten begleiten und unterstützen.

Kursgestaltung nach deinen Bedürfnissen: Wir legen großen Wert auf die individuellen Motive und Wünsche unserer Teilnehmer. Die Kursinhalte und der Unterrichtsablauf werden entsprechend angepasst, um sicherzustellen, dass deine Ziele erreicht werden.

¡Te esperamos!

MH4.22-087-H Ángela María Falero Morente

- 📅 12.9.–17.10.24, 10 UE
- 🕒 Do, 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
31,00 €, erm: 17,00 €

Spanisch A2.1

Sie erlernen, wie man sich während einer Konversation zu spezifischen Themen des Alltags verständigt: Vermutungen und die eigene Meinung äußern, Beschreibung von Vergangenem bzw. vergangenen Ereignissen.

Die Grammatik befasst sich mit folgenden Themen: die Indefinitpronomen, absoluter Superlativ, *pretérito imperfecto*, der Gebrauch von *Indefinido* und *Imperfecto*, die Konjugation *cuando* u.a.

Lehrmaterial: *Perspectivas Contigo A2*, Verlag Cornelsen (ISBN 978-3-06-120935-3), ab Lektion 1

MH4.22-102-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 2.9.–25.11.24, 33 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
102,00 €, erm: 52,50 €

Spanisch A2.1

Sie erlernen, wie man sich während einer Konversation zu spezifischen Themen des Alltags verständigt: Vermutungen und die eigene Meinung äußern, Beschreibung von Vergangenen bzw. vergangenen Ereignissen.

Die Grammatik befasst sich mit folgenden Themen: die Indefinitpronomen, absoluter Superlativ, pretérito imperfecto, der Gebrauch von Indefinito und Imperfecto, die Konjugation cuando u.a.

Lehrmaterial: *Perspectivas Contigo A2*, Verlag Cornelsen (ISBN 978-3-06-120935-3), ab Lektion 1.

MH4.22-113-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 4.9.–27.11.24, 33 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Spanisch A2.2 + repaso y conversación

Herzlich Willkommen zum Spanischkurs auf dem Niveau A2.2! In diesem Kurs werden Sie viel Zeit haben, um miteinander zu sprechen und die spanische Sprache weiter zu vertiefen. Wir werden uns auf Themen konzentrieren, die Sie interessieren und dabei die Kultur der verschiedenen spanischsprachigen Länder erkunden. Zusätzlich werden wir grammatische Strukturen und Vokabular wiederholen, um Ihre Kenntnisse zu festigen.

Es erwartet Sie die Möglichkeit, sich neues Vokabular anzueignen, dabei lernen Sie Vorschläge zu machen, Ratschläge zu geben und sich darüber auszutauschen, wie man jemanden kennengelernt hat. In der Grammatik werden wir weiterhin mit verschiedenen Vergangenheitsformen arbeiten und ihre Anwendungen vertiefen.

Der Kurs bietet eine dynamische und interaktive Lernumgebung, die Sie dazu ermutigt, aktiv teilzunehmen und Ihre Sprachkenntnisse, auf eine unterhaltsame Weise zu verbessern.

Ven con nosotros a aprender español, ¡te esperamos!

Perspectivas ¡Ya! A2 Lektion 6–7

MH4.22-120-H Ángela María Falero Morente

- 📅 12.9.–28.11.24, 27 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 84,00 €, erm: 43,50 €

Spanisch A2.3 mit Muße

Sie lernen, verschiedene Positionen in einer Firma zu benennen, die eigene Arbeit zu beschreiben, Ratschläge zu geben, Vorschläge zu machen und über Multimedia zu sprechen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit der Vermischung von Spanisch und Englisch („Spanglish“) sowie den Umgang mit Medien.

In der Grammatik befassen wir uns mit den Themen wie: conditional simple, imperfecto de estar + Gerundium, pretérito pluscuamperfecto.

Lehrmaterial: *Perspectivas A2*, Verlag Cornelsen (ISBN 978-3-464-20489-4), ab Lektion 5.

MH4.22-150-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 5.9.–28.11.24, 30 UE
- 🕒 Do, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Spanisch B1 – Auffrischung und Konversation mit Muße

Präsenzkurs

Dieser Kurs bietet fortgeschrittenen Lernenden die Möglichkeit, ihre Kommunikationsfähigkeiten in Spanisch auf dem Niveau B1 zu verbessern.

Durch interaktive Übungen, Diskussionen und Rollenspiele werden Themen aus Alltag, Arbeit und Kultur behandelt. Die Teilnehmer vertiefen ihre Sprachkenntnisse, erweitern ihren Wortschatz und lernen, fließend und selbstbewusst zu sprechen.

MH4.22-220-H Alejandro Pardo Zapatero

- 📅 4.9.–27.11.24, 33 UE
- 🕒 Mi, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 102,00 €, erm: 52,50 €

Spanisch B1.1 – Onlinekurs



En este curso vamos a comenzar el nivel B1. Los principales temas de gramática que vamos a estudiar son: perífrasis verbales con el gerundio, el uso de los pasados (perfecto, imperfecto, indefinido, pluscuamperfecto) y algunos usos del presente de subjuntivo.

En cuanto al vocabulario y la comunicación, hablaremos sobre la salud y el bienestar; Internet y el mundo digital, cómo expresar opiniones y valorar; hablar sobre nuestros gustos y sentimientos.

En clase usamos este libro: *Perspectivas ¡Ya!* · Spanisch für Erwachsene, ISBN 978-3-464-20491-7, ab Lektion 1.

MH4.22-308-H Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 9.9.–25.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs



En este curso vamos a hablar en Español sobre variados e interesantes temas para practicar la conversación y también vamos a reparar diferentes temas gramaticales que hemos aprendido durante el nivel B1 (tiempos y usos del subjuntivo, pasados, estilo indirecto).

No es necesario comprar ningún libro, ya que el profesor proporciona todos los materiales a los participantes.

MH4.22-312-H Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 10.9.–26.11.24, 30 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs



En este curso vamos a hablar en Español sobre variados e interesantes temas para practicar la conversación y también vamos a reparar diferentes temas gramaticales que hemos aprendido durante el nivel B1 (tiempos y usos del subjuntivo, pasados, estilo indirecto).

No es necesario comprar ningún libro, ya que el profesor proporciona todos los materiales a los participantes.

MH4.22-314-H Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 11.9.–27.11.24, 30 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Spanisch B1+ (Auffrischung)

El curso está orientado a participantes con conocimientos del nivel B1. Ideal para todos aquellos que vienen de otras escuelas, enfoques o que se han quedado entre dos niveles. Con este curso compacto creamos un puente de unión entre dos grados y facilitamos un progreso sostenible.

El uso de la gramática estará basado en temas que ayuden a activar y mejorar la narración y la discusión, por ejemplo, el contraste del imperfecto e indefinido, el modo del subjuntivo, entre otros.

Lehrmaterial: *Perspectivas contigo*, Sprachtraining B1 Spanisch, Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-120948-3)

MH4.22-315-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 3.9.–26.11.24, 33 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 102,00 €, erm: 52,50 €

Spanisch B2.1 Conversación y gramática – Onlinekurs



En este curso vamos a empezar el nivel B2. Practicaremos la conversación y el vocabulario hablando sobre diferentes temas de actualidad. También vamos a repasar y consolidar la gramática, tomando como base todo lo aprendido en el nivel B1, y ampliando nuestros conocimientos con las estructuras gramaticales propias del nivel B2.

No es necesario adquirir ningún libro, ya que el profesor proporciona todos los materiales.

MH4.22-410-H Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 5.9.–21.11.24, 30 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Spanisch kochen – Tapas, Sangría und viel mehr

(ohne Vorkenntnisse, ab A1)

Gemeinsam werden wir spanische Spezialitäten, sogenannte Tapas, vorbereiten. Das sind kleine Appetithäppchen mit Fleisch oder Fisch oder auch vegetarisch. Danach werden wir alles mit einem guten Wein, Sangría und anderen Getränken aus Spanien probieren. Dazu hören wir im Hintergrund spanische und lateinamerikanische Musik.

Es sind keine spanischen Sprachkenntnisse erforderlich.

Kostenbeitrag für die Lebensmittel: 12,00 € an die Dozentin

MH4.22-900-H Enriqueta Castello Klein

- 📅 6.9.24, 4 UE
- 🕒 Fr, 17.00–21.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,80 €, erm: 9,40 €

Georgisch

Eine kulinarische Reise nach Georgien

NEU

(ohne Vorkenntnisse, ab A1)

Die georgische Küche zeichnet sich durch ihre Vielfalt, ihren Geschmack, ihre einzigartigen Gewürze und nuancenreich-aromatischen Weine aus.

In diesem Seminar erleben Sie vier inspirierende Stunden mit nützlichen Kochtipps und spannenden Gerichten. Köstliche Spezialitäten der georgischen Küche wird es geben und ihre authentische Zubereitung wird vorgestellt. Gemeinsam lernen wir die traditionellen und beliebtesten Gerichte Georgiens kennen, darunter Chatschapuri (Käsefladenbrot) und Badrijani (Auberginenröllchen). Am Ende werden wir alles mit einem guten Wein und anderen Getränken aus Georgien probieren.

Bitte mitbringen: ein Geschirrhandtuch, eine Schürze, Behälter für Kostproben und 10,00 € als Kostenbeitrag für die Lebensmittel (bitte passend).

Es sind keine georgischen Sprachkenntnisse erforderlich.

MH4.26-001-H Nato Khomasuridze

- 📅 21.9.24, 4 UE
- 🕒 Sa, 10.00–14.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,80 €, erm: 9,40 €

Koreanisch

Koreanisch A1.1 – Onlinekurs

NEU



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie das koreanische Alphabet (Hangul), die Aussprache sowie grundlegende Konversationen wie Begrüßung, sich selbst vorstellen, das Bestellen in einem koreanischen Restaurant und das Fragen nach dem Weg. Dabei lernen Sie auch die damit verbundene Kultur kennen.

Im Frühjahrssemester 2025 wird es Folgekurse geben. Dann werden die Kurse Koreanisch A1.2 und A1.3 nacheinander angeboten, so dass Sie schnell Fortschritte machen.

Lehrmaterialien: *New Sogang Korean 1A Student's Book* (ISBN 9788976995728) und *New Sogang Korean 1A Workbook* (ISBN 9788976995735). Hangul 1-Vorbereitung 4.

MH4.35-001-H Online Seo-Ok Yoon

- 📅 7.9.–30.11.24, 30 UE
- 🕒 Sa, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 96,00 €, erm: 52,50 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Unser Kursangebote im Januar 2025

Auch im Januar 2025 bieten wir neue Kurse für Fremdsprachen an, die Sie in der folgenden Übersicht finden.

Bitte informieren Sie sich ab Oktober 2024 an der VHS Marzahn-Hellersdorf über die Kursdetails. Ab diesem Zeitpunkt ist auch eine Buchung möglich.

Kursnummer	Titel	Kursleitung	Beginn	Ende	Terminstruktur
MH4.06-090-F	Englisch A1 Refresher – Intensivkurs (Flexikurs)	Bielawska–Bernsee, Anna	07.01.2025	30.01.2025	Mi, 17.30–20.00 Uhr
MH4.06-160-F-BZ	Englisch A1 – Englisch für Alltag und Beruf – Teil 1	Lohmar, Andrea	06.01.2025	10.01.2025	Mo–Fr, 09.00–14.15 Uhr
MH4.06-163-F-BZ	Englisch A1 – Englisch für Alltag und Beruf – Teil 3	Lohmar, Andrea	20.01.2025	24.01.2025	Mo–Fr, 9.00–14.15 Uhr
MH4.06-167-F	Englisch A2 – Auffrischung vor Semesterbeginn	Böttcher, Wolf	13.01.2025	27.01.2025	Mo, 18.00–20.30 Uhr
MH4.06-520-F	Englisch B2 – Short Course Grammar and Conversation	Böttcher, Wolf	15.01.2025	29.01.2025	Mi, 18.00–20.30 Uhr
MH4.09-032-F	Italienisch zur Auffrischung und Wiederholung (für A2)	Santoni, Lucia	29.01.2025	29.01.2025	Mi, 17.30–20.00 Uhr
MH4.09-034-F	Die italienischen Pronomen: Mi, Ti, Ci, Vi – verändern sich nie! Und die anderen?	Santoni, Lucia	30.01.2025	30.01.2025	Do, 17.30–20.00 Uhr
MH4.15-010-F	Norwegisch A1.1 Kompakt	Voronova, Irina G.	06.01.2025	29.01.2025	Mo/Mi, 18.00–20.30 Uhr
MH4.22-001-F	Olé – Spanisch lernen – Schnupperkurs	Dr. Niño, Mauricio	15.01.2025	15.01.2025	Mi, 18.00–20.30 Uhr
MH4.22-005-F Online	Spanisch A1.1 (Onlinekurs)	Castello Klein, Enriqueta	13.01.2025	17.03.2025	Mo, 17.30–20.00 Uhr
MH4.22-014-F Online	Spanisch A1.2 (Onlinekurs)	Castello Klein, Enriqueta	15.01.2025	19.03.2025	Di, 15.00–17.30 Uhr
MH4.22-080-F Online	Spanisch Konversationkurs A2/B1 (Onlinekurs)	Castello Klein, Enriqueta	18.01.2025	29.03.2025	Sa, 09.30–12.00 Uhr
MH4.22-092-F-BZ	Spanisch A2/B1 – Spanisch für Alltag und Beruf	Dr. Niño, Mauricio	20.01.2025	24.01.2025	Mo–Fr, 9.00–14.00 Uhr
MH4.22-108-F Online	Spanisch B1.1 – Auffrischung und Wiederholung (Onlinekurs)	Gutiérrez Quijano, Alfonso	06.01.2025	27.01.2025	Mo., 18.00–20.30 Uhr
MH4.22-120-F Online	Spanisch B1 – Conversación y gramática – Auffrischkungskurs (Onlinekurs)	Gutiérrez Quijano, Alfonso	07.01.2025	28.01.2025	Di, 18.00–20.30 Uhr
MH4.22-124-F Online	Spanisch B1 – Conversación y gramática – Auffrischkungskurs (Onlinekurs)	Gutiérrez Quijano, Alfonso	08.01.2025	29.01.2025	Mi, 18.00–20.30 Uhr
MH4.22-201-F Online	Spanisch B2.1 – Conversación y gramática – Auffrischkungskurs (Onlinekurs)	Gutiérrez Quijano, Alfonso	09.01.2025	30.01.2025	Do, 18.00–20.30 Uhr

Im Herbst 2024 erscheint das neue Programmangebot für das Frühjahrssemester 2025, das ab Februar beginnen wird.

Informieren Sie sich bitte auf unserer Webseite unter <https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/marzahn-hellersdorf/>. Dort und im VHS-Kursportal unter <https://www.vhsit.berlin.de/> wird das vollständige Programm zuerst veröffentlicht werden.

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**



Volkshochschule
Marzahn-Hellersdorf



Neue Kurse – jetzt buchen!

Lernen Sie auch unsere
Online-Angebote kennen.

www.vhs-marzahn-hellersdorf.de
www.volkshochschule.de

Berufliche Bildung

- 96 **Office-Anwendungen**

- 98 **Computerkurse für Beginnende und Senioren**

- 99 **Smartphone und Tablet**

- 100 **Social Media**

- 100 **Multimedia – Webdesign**

- 103 **Xpert Finanzbuchführung**

- 103 **Management, Kommunikation und Softskills**

- 104 **Mathematik**



Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie
Reservierung:

Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Peter Wessa
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin,
Tel.: (030) 90293-2587
Persönliche Beratungszeit:
Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
und nach Vereinbarung
E-Mail: peter.wessa@ba-mh.berlin.de

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse.

Kompetenzen unserer Kursleiter

Unsere Kursleiter verfügen über mehrjährige Unterrichtserfahrung, langjährige fachliche Praxis und in der Regel über ein abgeschlossenes Hochschulstudium. Sie erteilen einen praxisorientierten und kommunikativen Unterricht, was zu einer positiven Lernatmosphäre führt.

Berufliche Bildung

Office-Anwendungen

Überzeugend präsentieren mit PowerPoint – Kompaktkurs

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

1-tägiger Kompaktkurs

In dieser Weiterbildung lernen Sie, wie eine Präsentation geplant, erarbeitet und für eine bestimmte Zielgruppe ansprechend vorgestellt wird. Anhand von Best-Practice-Fallbeispielen wird Schritt-für-Schritt dargestellt, wie Texte, Fotos, Videos und Hyperlinks zweckmäßig in eine Folienpräsentation eingebunden und mit benutzer-definierten Animationen wirkungsvoll gestaltet werden.

Weitere Inhalte, die Sie in praktischen Übungen am PC kennen lernen:

- Layout- und Hintergrundgestaltung, Einrichten von Titel- und Folienmaster
- Einfügen von Schrift, Videos, Tabellen, Diagrammen, Zeichnungen, Folienübergang
- und einsetzen von Dateien aus anderen Programmen, wie z. B. Excel

Anschließend können Sie ein PowerPoint Projekt für berufliche oder private Anlässe erstellen, präsentieren und durch das Feedback der Kursteilnehmenden weiter optimieren. Begleitende Unterrichtsmaterialien werden vor Ort durch den Trainer René C. Mannhold und zusätzlich per E-Mail kostenlos angeboten.

Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen, die eine PowerPoint Präsentation erstellen oder ein vorhandenes PowerPoint Projekt weiter entwickeln wollen.

Der Trainer René C. Mannhold geht gerne auf ihre Fragen und spezielle Anliegen ein. Voraussetzung zur Teilnahme: PC- und Windows Grundkenntnisse.

MH5.01-072-H René C. Mannhold

📅 18.9.24, 8 UE

🕒 Do./Fr., 9.30–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
29,40 €, erm: 16,20 €

PowerPoint

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

In diesem Kurs lernen Sie anhand von zahlreichen Beispielen, wie Sie

- das Anwendungsfenster von PowerPoint einrichten und individuelle Einstellungen vornehmen
- in welchen Schritten Sie eine Präsentation erstellen,
- geeignete Folienlayouts auswählen
- die Folien inhaltlich gestalten und formatieren
- den Inhalt der Folien animieren sowie die Übergänge zwischen den Folien gestalten,
- Organigramme, Tabellen, Diagramm, Audiodateien und Videos in die Präsentation einbinden
- ein Inhaltsverzeichnis zu Ihrer Präsentation erstellen und interaktive Schaltflächen verwenden.

MH5.01-075-H Siegfried Kornmehl

📅 25.–29.11.24, 30 UE

🕒 Mo.–Fr., 8.00–13.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
102,00 €, erm: 52,50 €

Textverarbeitung mit MS Word – Kompakt

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Sie nutzen bereits die Textverarbeitung – aber immer noch als bessere Schreibmaschine? Nach einer Zusammenfassung und Übung zur Zeichen- und Absatzformatierung, erlernen Sie den Umgang mit Tabulatoren und Tabellen – arbeiten mit Aufzählungen und Nummerierungen – Rechtschreib- und Grammatikprüfung – gestalten den Text mit Rahmen, Schattierungen und Grafik – fügen Seitenzahlen sowie Kopf- und Fußzeilen ein. Voraussetzung: Grundkenntnisse Word

MH5.01-040-H Thassein Hage-Ali

- 📅 28.–29.11.24, 14 UE
- 🕒 Do./Fr., 9.00–14.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 47,80 €, erm: 25,40 €

Word I und Excel I

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Word und Excel sind die Standardprogramme, die in Büro und Verwaltung eingesetzt werden.

Der 1. Teil (Word) beinhaltet die Grundeinweisung in das Textverarbeitungsprogramm Word, Korrekturen, Markierungsmöglichkeiten und die komplette Textgestaltung incl. Silbentrennung, Nummerierungen/Aufzählungen, Kopf- und Fußzeilen und die Nutzung von Tabellen.

Der 2. Teil (Excel) umfasst die Grundeinweisung in das Tabellenkalkulationsprogramm.

Berechnungen/Formeln im Bereich der Grundrechenarten und die Nutzung von Grundfunktionen werden praxisnah erläutert und trainiert. Die Entwicklung und Gestaltung von Diagrammen, aber auch die Datenbankfunktion werden grundlegend behandelt. Das richtige Layout sowie der Druck von Tabellen und Diagrammen werden in vielfältigen praktischen Übungen einbezogen.

Folgekursempfehlungen: Word II und Excel II

MH5.01-061-H Thassein Hage-Ali

- 📅 14.–18.10.24, 30 UE
- 🕒 Mo.– Fr., 9.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 99,00 €, erm: 51,00 €

Word II und Excel II

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Die Kursinhalte des Kurses WORD I und EXCEL I werden aufgefrischt bzw. vertieft. Hinzu kommen Wordthemen wie Tabulatoren, Schnellbausteine, Spaltentext, Grafikeinbindung und Grafikbearbeitung, Kopf- und Fußzeilen und Serienbriefe, Nachverfolgung, Formulare, etc.

Excelthemen sind absoluter und relativer Zellbezug, erweiterte mathematische Funktionen, praxisnahe Beispiele mit der Funktion Sverweis, die Arbeit mit Uhrzeiten sowie Datenbanken und Datenbankfunktionen.

MH5.01-062-H Thassein Hage-Ali

- 📅 11.–15.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo.– Fr., 9.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 99,00 €, erm: 51,00 €

Tabellenkalkulation mit MS Excel – Grundkurs

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Sie lernen grundlegende Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms Excel kennen:

– allgemeiner Programmaufbau und individuelle Grundeinstellungen des Programms – Erstellen von Tabellen, deren Berechnung (Grundrechenarten und statistische Funktionen) – Gestaltung der Tabellen – grafische Darstellung der Tabellen (Diagramme) Voraussetzung: gute PC-Grundkenntnisse

MH5.01-052-H Thassein Hage-Ali

- 📅 26.–27.9.24, 14 UE
- 🕒 Do./Fr., 9.00–14.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 47,80 €, erm: 25,40 €

Tabellenkalkulation mit MS-Excel – Grundkurs I

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL findet in Büro und Verwaltung vielfältig Anwendung. Im Grundkurs I erhalten Sie einen Überblick über Programmaufbau und die Grundeinstellungen im Programm, lernen aber auch wichtige Tastenkombinationen und Abläufe zur Arbeitsoptimierung kennen. Begonnen wird mit der Erstellung einfacher Tabellen incl. Berechnungen/Formeln im Bereich der Grundrechenarten und der Nutzung von Grundfunktionen, wie Summe (), Mittelwert (), wenn (), etc. Die Entwicklung und Gestaltung von Diagrammen, aber auch die Datenbankfunktion werden grundlegend behandelt und das richtige Layout, sowie der Druck von Tabellen und Diagrammen in den vielfältigen praktischen Übungen trainiert.

Voraussetzung: Grundlegende praktische Erfahrungen bei der Nutzung von Maus und Tastatur und in Windows
Folgekursempfehlungen: MS Excel Grundkurs II

MH5.01-054-H Thassein Hage-Ali

- 📅 10.–11.10.24, 14 UE
- 🕒 Do./ Fr., 9.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 47,80 €, erm: 25,40 €

Tabellenkalkulation mit MS-Excel – Grundkurs II

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Grundlage ist Inhalt des Excel Grundkurs I. Zunächst wird mit absoluten, gemischten und relativen Zellbezügen gearbeitet. Mit Hilfe von bekannten und neu erlernten Funktionen entwickeln wir u. a. einen Kalender, bei dem sich durch bedingte Formatierung die Wochenenden automatisch farblich abheben. Praxisnahe Beispiele mit der Funktion „Sverweis“, arbeiten mit Uhrzeiten und Datenbankfunktionen zur Auswertung großer Datenbestände sind weitere Inhalte dieses Kurses.

MH5.01-058-H Thassein Hage-Ali

- 📅 21.–22.11.24, 14 UE
- 🕒 Do./ Fr., 9.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 47,80 €, erm: 25,40 €

Datenbanken – Access 2016 – Grundkurs

Microsoft Access ist ein relationales Datenbanksystem mit dem Sie Datenbanken für kleinere bis mittelständische Firmen, aber auch für den privaten Bereich entwickeln können. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine Datenbank aufbauen. Sie legen Tabellen an und definieren die zugehörigen Felder. Mit Abfragen können Daten selektiert, geändert, sortiert oder auch gelöscht bzw. hinzugefügt werden. Mit selbsterstellten Formularen geben Sie Daten ein oder ändern diese. Mit Berichten lernen Sie, wie Druck- und Bildschirmausgabe der Daten erfolgen.

Inhalte: Benutzeroberfläche; Datenbankobjekte; Datenbank-Assistenten; Tabellenentwurf; Felddatentypen und -eigenschaften; Auswahlfilter, Formularbasierte Filter, Spezialfilter; Auswahl-, Parameter-, Zusammenfassungsabfragen; Beziehungen zwischen Tabellen; einfache Formulare und Berichte. Voraussetzungen: Sehr gute PC und Windows-Kenntnisse

MH5.01-105-H Wolfgang Klemm

- 📅 29.11.–1.12.24, 20 UE
- 🕒 Fr., 17.00–20.15 Uhr Sa./So., 9.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 67,00 €, erm: 35,00 €

Outlook

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

In diesem Kurs lernen Sie anhand von zahlreichen Beispielen, wie Sie

- das Anwendungsfenster von Outlook einrichten und individuelle Einstellungen vornehmen,
- E-Mails z. B. mit Dateien versenden und ablegen,
- Signaturen, Kontakte und Kontaktgruppen für den Mailverkehr erstellen und verwenden können
- in ihrem Mailverkehr Nachverfolgung, Sendeoptionen und Umfrage einrichten sowie den Abwesenheitsassistenten nutzen,
- den/die Kalender in Outlook einrichten,
- Termine/Ereignisse sowie Serien zu Termine/Ereignisse eingeben,
- Besprechungen organisieren sowie Aufgaben verwalten.

MH5.01-076-H Siegfried Kornmehl

- 📅 11.–15.11.24, 30 UE
- 🕒 Mo.–Fr., 8.00–13.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 102,00 €, erm: 52,50 €

Computerkurse für Beginnende und Senioren

Einführung in den Umgang mit dem PC

Für Beginnende

Sie haben keine bis sehr geringe Erfahrung mit Computern? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. In dem Kurs lernen Sie die Grundlagen eines Computers kennen. Einfach und verständlich erklärt. Von der Bedienung bis zur Wartung. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt einzelne Programme und deren Nutzen. Der Kurs ist praxisnah und wir üben die jeweiligen Schritte direkt am Computer.

Inhalte:

- Grundlagen Computer Aufbau
 - Einstellungen
 - Bedienung
 - Programme nutzen
 - Dateien organisieren
 - Webseiten öffnen und Cookies löschen
 - Office Programme
 - Sicherheit
- Speziell für die ältere Generation geeignet.

MH5.01-180-H Elisabeth Schwerdtner

- 📅 2.–5.9.24, 17 UE
- 🕒 Mi., 9.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 54,99 €, erm: 29,00 €

PC verstehen und besser damit umgehen – Onlinekurs



Generation 55+

Sie können schon ein paar Sachen mit Ihrem Computer und wissen wie man eine E-Mail schreibt oder auch ein Dokument Ausdruck. Jedoch kommen Sie immer wieder an Ihre Grenzen und möchten, das Gerät gern besser verstehen. Was kann ich noch alles machen? Was muss in Bezug auf die Sicherheit beachten? Welche Einstellungen sind ratsam, bzw. was kann ich einstellen? Wie kann ich Bilder bearbeiten? Diese und weitere Fragen beantworten wir in diesem Online Kurs. Der Kurs findet ausschließlich digital statt.

MH5.01-174-H Elisabeth Schwerdtner

- 📅 16.9.–7.10.24, 17 UE
- 🕒 Mo., 9.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 54,99 €, erm: 29,00 €

Einführung in das Betriebssystem Windows, Word, Excel, Powerpoint

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Sie erlernen die Basistechniken im Umgang mit dem Computer, Bedienung und individuelle Gestaltung der Benutzeroberfläche des Betriebssystems Windows sowie die Dateiverwaltung. Sie erhalten eine Einführung zur Nutzung der gängigen Standardsoftware Word, Excel und PowerPoint:

- Erstellen und Gestalten von Texten, (Zeichen- und Absatzformate)
- Erstellen und Berechnen einfacher Tabellen, Anlegen von einfachen Diagrammen,
- Kennenlernen wichtiger Präsentationstechniken in PowerPoint

Voraussetzung: geringe IT-Kenntnisse

MH5.01-030-H Thassein Hage-Ali

- 📅 16.–20.9.24, 35 UE
- 🕒 Mo.–Fr., 9.00–14.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 115,00 €, erm: 59,00 €

Computer für langsam Lernende – Teil 1

Für Einsteiger

Einen Computer zu bedienen, ist gar nicht so schwer! In diesem Kurs lernen Sie zum Beispiel:

- Den Umgang mit der Maus und dem Kontextmenu oder mit einem Grafik-Tablet
- wie man Programme öffnet, schließt, minimiert und den Schnellzugriff darauf ermöglicht
- wie man Bilder am Computer anschauen und verwalten kann
- wie man den Bildschirm mit einem Hintergrundbild verschönert, die Schriftgrößen verändert, die Oberfläche des Bildschirms anpasst
- wie man einen Text schreiben und formatieren kann.
- wie man Dateien sauber und übersichtlich strukturiert
- was man tut, wenn man Fehlern begegnet
...und einiges anderes mehr das den Einstieg in die Welt von Bits & Bytes erleichtert

MH5.01-183-H Axel Lauer

- 📅 4.9.24, 8 UE
- 🕒 Mi., 9.00–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
27,00 €, erm: 15,00 €

Computer für langsam Lernende – Teil 2

Für Einsteiger

Im Einführungskurs – Teil 1 haben Sie die allerersten Schritte schon gemacht.

Möchten Sie noch mehr am Computer lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

In diesem Kurs lernen sie zum Beispiel,

- wie man einen Text am Computer schreibt
- wie man Fehler in dem Text berichtigt
- wie man den Text größer oder kleiner macht
- wie man andere Schriften benutzt
- wie man den Text mit Farben und Rahmen schön gestaltet
- wie man Bilder in den Text einfügt

Für diesen Kurs müssen Sie lesen und schreiben können. Außerdem müssen Sie schon ein wenig mit der Maus und der Tastatur umgehen können (z. B. Einführungskurs – Teil 1 gemacht haben).

MH5.01-184-H Axel Lauer

- 📅 2.10.24, 8 UE
- 🕒 Mi., 9.00–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
27,00 €, erm: 15,00 €

Windows 11 – Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie

- Windows starten und beenden,
- den Windows-Desktop gestalten können,
- Maus und Tastatur bei Bedarf individuell einrichten,
- sich eine geeignete Ablage für Ihre Dateien erzeugen,
- aus Word, Excel und PowerPoint Dateien in Ihre Ablage speichern
- Dateien und Ordner suchen, kopieren und löschen können.

MH5.01-077-H Siegfried Kornmehl

- 📅 24.–25.9.24, 16 UE
- 🕒 Mi./Do., 8.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
55,80 €, erm: 29,40 €

Senioren-Computer-Kurs

Der Computer ist für Sie kein unbekanntes Wesen mehr und die gängigen Programme kein Buch mit sieben Siegeln. Trotzdem möchten Sie mit der Zeit gehen und die neuesten Lösungen für Ihre alltäglichen Probleme bei der Arbeit mit dem Computer kennen lernen. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Denn hier können Sie Ihre Fragen stellen und Computerprobleme unter Gleichgesinnten zum Besten geben. Gründliche Antworten und Lösungen erhalten Sie auf der Stelle, Anregungen und Übungsmöglichkeiten garantiert auch.

MH5.01-018-H Thassein Hage-Ali

- 📅 11.9.–11.12.24, 36 UE
- 🕒 Mi., 14.15–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
111,00 €, erm: 57,00 €

Smartphone und Tablet

Smartphone und Tablet leicht gemacht – Digitale Kompetenz für Senioren

Generation 55+

In entspannter Atmosphäre lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Anwendungen Ihres Smartphones oder Tablets. Inhalte: Bedienung und Navigation, Grundeinstellungen, WLAN-Verbindung, Kommunikation (Telefonieren, SMS, WhatsApp), Apps installieren, E-Mail und Internet, Fotografieren und Multimedia. Am Ende können Sie Ihr Gerät sicher und effektiv nutzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Gerät und das Ladekabel mit.

MH5.01-181-H Jana Unterberg

- 📅 3.–10.9.24, 13 UE
- 🕒 Di., 8.30–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
45,00 €, erm: 24,00 €

MH5.01-182-H Jana Unterberg

- 📅 2.–23.10.24, 12 UE
- 🕒 Mo., Mi., 8.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
39,00 €, erm: 21,00 €

MH5.01-184-H Jana Unterberg

- 📅 3.–17.12.24, 12 UE
- 🕒 Di., 8.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
39,00 €, erm: 21,00 €

Social Media

SOCIAL MEDIA- Einführung – Onlinekurs



Social Media verstehen und erfolgreich einsetzen: Social Media hat sich mit der Zeit sehr entwickelt und bietet viel (für Unternehmen): organisches Erreichen der Zielgruppe und potenziell neuer Kund*innen, genaue Analytics, verschiedene Formate, sehr gezielte Werbung etc.

In diesem Kurs erlernen Sie:

- unterschiedliche Features der sozialen Netzwerke und ihren Gebrauch
 - interessante Inhalte kreieren und planen
 - sinnvolle Strategien entwickeln
 - Optimierung Ihrer Profile
 - Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, TikTok, LinkedIn
- Alles in einer praxisnahen Art und Weise und mit zahlreichen Beispielen

Kontakt Kursleitung: mail@blaucoaching.com

MH5.01-004-H Ana Isabel Mena Morillo

- 📅 21.–23.10.24, 12 UE
- 🕒 Mo, Di., Mi., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 45,00 €, erm: 24,00 €

FACEBOOK

für Einsteiger*innen – Onlinekurs



Für Unternehmer*innen / Selbständige

Facebook verstehen und erfolgreich einsetzen: Die älteste und mächtigste Social Media Plattform hat sich mit der Zeit sehr entwickelt und bietet viel (für Unternehmen): organisches Erreichen der Zielgruppe und potenziell neuer Kund*innen, genaue Analytics, verschiedene Formate, Schaltung von sehr gezielter Werbung etc.

In diesem Kurs erlernen Sie:

- unterschiedliche Features von diesem sozialen Netzwerk und ihren Gebrauch
- interessante Inhalte kreieren und planen
- sinnvolle Strategien entwickeln
- Optimierung der Facebookseite

Alles in einer praxisnahen Art und Weise und mit zahlreichen Beispielen.

Kontakt Kursleitung: mail@blaucoaching.com

MH5.01-001-H Ana Isabel Mena Morillo

- 📅 30.–31.10.24, 8 UE
- 🕒 Mo./ Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 31,00 €, erm: 17,00 €

INSTAGRAM

für Einsteiger*innen – Onlinekurs



Für Unternehmer*innen / Selbständige

Instagram verstehen und erfolgreich einsetzen: Die angesagteste Social Media Plattform hat sich mit der Zeit sehr entwickelt und bietet viel (für Unternehmen): organisches Erreichen der Zielgruppe und potenziell neuer Kund*innen, genaue Analytics, verschiedene Formate, Schaltung von sehr gezielter Werbung etc.

In diesem Kurs erlernen Sie:

- unterschiedliche Features von diesem sozialen Netzwerk und ihren Gebrauch
- interessante Inhalte kreieren und planen
- sinnvolle Strategien entwickeln
- Optimierung der Instagramseite

Alles in einer praxisnahen Art und Weise und mit zahlreichen Beispielen

Kontakt Kursleitung: mail@blaucoaching.com

MH5.01-002-H Ana Isabel Mena Morillo

- 📅 14.–16.10.24, 12 UE
- 🕒 Mo., Di., Mi., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 45,00 €, erm: 24,00 €

Multimedia – Webdesign

Printmediengestaltung mit Creative Suite CS6/CC – Grundkurs

An diesem Wochenende lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Techniken der Programme InDesign, Illustrator und Photoshop, sowie deren Zusammenspiel bei der Gestaltung von Printmedien (Flyer) am PC kennen.

Inhalte: Im Kurs werden Sie mit InDesign Flyer gestalten, Artikel mit Texten setzen, Grafiken und Logos einsetzen, die Sie in Illustrator erstellt und mit Farben und Effekten versehen haben und Bilder platzieren die sie vorher mit Photoshop optimiert, retuschiert und zu eigenen Fotomontagen zusammengeführt haben.

Voraussetzung: Sehr gute PC und Windows-Kenntnisse.

MH5.01-108-H Wolfgang Klemm

- 📅 8.–10.11.24, 20 UE
- 🕒 Fr., 17.00– 20.15 Uhr Sa./So., 9.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 67,00 €, erm: 35,00 €

Adobe Photoshop CS6/CC – Grundkurs –

Photoshop ist das führende Programm für digitale Bildbearbeitung. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, auf einfache Weise herkömmliche oder digitale Fotografien und Bitmaps zu bearbeiten, zu retuschieren bzw. zu kombinieren. Im Kurs erlernen Sie schrittweise viele der zahlreichen Werkzeuge, Funktionen und Bearbeitungstechniken für digitale Bilder, professionell zu nutzen.

Inhalte: Grundlagen der Programmbedienung und Kennenlernen der Werkzeuge; Grundlagen und Anwendung der gängigsten Bildformate, Retuschieren von Bildern, Tonwertkorrektur, Farben und Farbverläufe, Masken, Ebenen, Fotomontagen, Grafik- bzw. Mengentext. Voraussetzung: Sehr gute PC und Windows-Kenntnisse.

MH5.01-107-H Wolfgang Klemm

- 📅 27.–29.9.24, 20 UE
- 🕒 Fr., 17.00– 20.15 Uhr Sa./So., 9.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 67,00 €, erm: 35,00 €

Illustrator CS6/CC – Grundkurs –

Der Kurs führt in die grundlegenden Funktionen des Vektorgrafikprogramms Illustrator von Adobe ein. In Übungen werden an Windows-Rechnern Möglichkeiten der Bearbeitung und Erstellung von Grafiken, Logos und Illustrationen für die Anwendung im Druck- bzw. Web-Bereich gezeigt.

Inhalt: Grundlagen der Programmbedienung und Nutzung der verschiedenen Werkzeuge, Objekte zeichnen, auswählen, transformieren und angleichen, Pfade zeichnen und editieren, Farben, Farbverläufe, Muster und Transparenzen auf Flächen und Konturen anwenden, Textobjekte erzeugen und formatieren, Arbeiten mit Ebenen, Bilder platzieren und bearbeiten, Schnittmasken anwenden, Symbole erstellen und mit Symbolinstanzen arbeiten, Interaktiv malen, Deckkraftmasken erstellen, Objekte mit Hüllen versehen und verzerren, Vektorisieren von Pixelbildern.

Voraussetzung: Sehr gute PC und Windows-Kenntnisse.

MH5.01-104-H Wolfgang Klemm

📅 6.–8.9.24, 20 UE

🕒 Fr., 17.00–20.15 Uhr Sa./So., 9.00–16.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

67,00 €, erm: 35,00 €

Desktop Publishing mit Adobe Indesign CS6/CC – Grundkurs –

Der Kurs führt in die Funktionen des Desktop Publishing Programms InDesign von Adobe ein. In Übungen werden an Windows-Rechnern Möglichkeiten der Erstellung von Druckerzeugnissen (Flyer) gezeigt.

Inhalt:

Grundlagen der Programmbedienung und Nutzung der verschiedenen Werkzeuge, Möglichkeiten der Textgestaltung und Bildbearbeitung, Importieren von Fremddaten (Texte, Grafiken, PDF), Layoutgestaltung, Zeichen- und Absatzformate, Möglichkeiten von OpenType-Schriftarten, Farben, Farbverläufe und Effekte, Rechtschreibkontrolle, Silbentrennung, Autokorrektur, PDF-Export.

Voraussetzung: Sehr gute PC und Windows-Kenntnisse.

MH5.01-109-H Wolfgang Klemm

📅 18.–20.10.24, 20 UE

🕒 Fr., 17.00–20.15 Uhr Sa./So., 9.00–16.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

67,00 €, erm: 35,00 €

Wordpress und SEO – Einführung – Onlinekurs



Wordpress & SEO für Webseiten: die Basics an zwei Abenden

Ein Abend, um die Basics der SEO Positionierung (wie kann ich an erster Stelle auf Google auftauchen) und der Webseitenentwicklung mit Wordpress.org zu erlernen.

Ein Einstieg in Verschiedenes, wie zum Beispiel:

- Domain und Hosting
- Wordpress.com oder Wordpress.org
- Wie kann ich Wordpress installieren?
- Wie sieht Wordpress von innen aus?
- Wie bediene ich Wordpress?
- Wie optimiere ich meine Webseite?
- Wordpress Themes
- Plugins
- Wie mache ich eine Webseite, die Google „gut gefällt“?

Kontakt Kursleitung: mail@blaucoaching.com

MH5.01-005-H Ana Isabel Mena Morillo

📅 28.–29.10.24, 8 UE

🕒 Mo., Di., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

31,00 €, erm: 17,00 €

SEO – Suchmaschinenoptimierung

Für Einsteiger

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 / Vermeidung von Fehlern die einer Suchmaschine „das Leben schwer machen“ bzw. verhindern, dass diese Ihren Content ordentlich lesen und bewerten können. Dazu lernen wir an einem konkreten Beispiel die Voraussetzungen zu schaffen. Stichworte sind: SSL, Robots-Exclusion-Standard-Protokoll, Standarddomain, htaccess-Direktiven, etc.... Klingt kompliziert, ist es aber nicht.
- 2: Onpage-Optimierung: Letzenendes ist SEO (zumindest was die OnPage-Optimierung angeht – also die Optimierung auf Ihrer Website) nichts weiter als vernünftigen Inhalt zu verfassen und diesen sauber zustrukturieren. Wir lernen also etwas über Semantik, Überschriften verschiedener Ordnung, wir beschäftigen uns zwangsläufig ein wenig mit HTML & CSS und natürlich mit Usability. Auch dies werden wir uns praxisnah anhand einer Übungswebsite, basierend auf Wordpress, erarbeiten. Darüber hinaus werden wir einen Blick auf diverse SEO-Tools werfen und lernen, dass diese zwar ganz nützlich sein können, aber KnowHow und gesunden Menschenverstand nicht ersetzen können.
- 3: Offpage-Optimierung: Nachdem wir also herausgefunden haben wie eine optimierte Website aussieht, fragen wir uns: Wie geht es weiter? Wie komme ich nun also weiter in den Rankings nach oben? Was ist ein Backlink? Was sind Anker-texte? Social Signals?

Fazit: 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.

MH5.01-187-H Axel Lauer

📅 16.–17.11.24, 16 UE

🕒 Sa./So., 9.00 – 15.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

51,99 €, erm: 27,50 €

HTML CSS lernen: Einstieg in HTML5 und CSS – Onlinekurs



Mit HTML und CSS können Sie eine kleine Website selbst erstellen und erweitern Ihre Möglichkeiten zur Gestaltung in Content Management Systemen wie WordPress oder Typo3. Kursinhalt: Grundstruktur von HTML-Seiten, Grundstruktur von CSS, Textauszeichnung und -gestaltung, Einbinden von Bildmaterial, Verlinkungen. Tipps zur Projektkonzeption, Hinweise zur Suchmaschinenoptimierung.

Mobile First Konzept, Erstellen eines einspaltigen CSS-Layouts, Übertragung von Webseiten oder CSS-Dateien auf einen Server. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Internet und Betriebssystem, d. h. Dateiablage, Windows-Explorer o. ä., Erfahrung mit Textverarbeitung. Kurskonzept:

<https://www.anjamorsch.de/kurse/html-css-grundkurse>.

MH5.01-205-H Anja Morsch

📅 19.–23.8.24, 40 UE

🕒 Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

131,00 €, erm: 67,00 €

ChatGPT und andere Künstliche Intelligenz

NEU

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?

Im Verlauf des Kurses werden wir gemeinsam einen Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz gewinnen. Wir werden uns mit den Grundlagen der KI vertraut machen und versuchen zu verstehen, wie Maschinen mithilfe von Algorithmen lernen und menschenähnliche Aufgaben ausführen können.

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. Sie werden erfahren, wie man sie effektiv einsetzt, um komplexe Probleme zu lösen, kreative Ideen umzusetzen oder nützliche Informationen abzurufen. Gleichzeitig werden wir kritisch hinterfragen, ob der zunehmende Einsatz von KI auch potenzielle Herausforderungen und Risiken mit sich bringt. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne spezifische Vorkenntnisse im Bereich der Künstlichen Intelligenz.

MH5.01-185-H Axel Lauer

📅 7.11.24, 8 UE

🕒 Do., 9.00–15.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
27,00 €, erm: 15,00 €

ChatGPT II – „OhBot OhBot OhBot“ – mein eigenes ChatGPT

NEU

Anders als der Vorgängerkurs in dem vor allem theoretische Grundlagen zum Verständnis sogenannter künstlicher Intelligenz geschaffen wurden, 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 Pre-trained Transformer (GPT)-Modelle besitzen und nun praktische Erfahrungen sammeln möchten.

Kursinhalt:

1. Einführung in GPT-3.5 und ChatGPT-4: Wir beginnen mit einem Überblick über die neuesten Entwicklungen und Unterschiede von ChatGPT-4 gegenüber seinem Vorgängermodell GPT-3.5.
2. Interaktive Nutzung: Lernen Sie, wie man ChatGPT-4 für alltägliche Aufgaben, wie Texterstellung, Programmierhilfe, Datenanalyse und kreative Projekte, effektiv nutzt.
3. Anwendung in der Programmierung: Für Teilnehmer mit Programmierhintergrund zeigen wir, wie ChatGPT-4 beim Code-Debugging, bei der Entwicklung von Algorithmen und in der Software-Dokumentation eingesetzt werden kann.
4. Kreative Anwendungen: Entdecken Sie, wie ChatGPT-4 in der Fotografie, im Grafikdesign und in anderen kreativen Bereichen als Assistententool verwendet werden kann.
5. Einsatz in Bildungswesen: Wir untersuchen, wie ChatGPT-4 im Bildungswesen eingesetzt werden kann, um komplexe Konzepte zu vermitteln und bei der Datenauswertung zu unterstützen.
6. Erstellung eigener Bots/GPTs

MH5.01-186-H Axel Lauer

📅 20.11.24, 8 UE

🕒 Mi., 9.00–15.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
27,00 €, erm: 15,00 €

Midjourney & Co.

NEU

Fantastische Bilderwelten schaffen mit AI-Software (Text to image)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie kreative und beeindruckende Grafiken und Fotos mit Hilfe von AI-Software erstellen können. Wir werden uns auf die Anwendung Midjourney konzentrieren und ihre Potentiale erkunden. Mit der zunehmenden Verbreitung von AI-Technologie wird die Erstellung von visuellen Inhalten immer zugänglicher und benutzerfreundlicher. Midjourney ist die aktuell beliebteste & beste Anwendung, die von Künstlern und Designern auf der ganzen Welt genutzt wird.

In diesem Kurs werden wir uns mit dieser Anwendung vertraut machen und uns darauf

konzentrieren, wie wir sie effektiv einsetzen können, um unsere Ideen umzusetzen. Wir werden ein besonderes Augenmerk auf die Erstellung passender Bildbeschreibungen, sogenannter „prompts“ legen, die die Basis der Bilderstellung bilden.

Im Detail geht es um:

- Einrichtung eines Accounts bei Discord.
- Einrichtung eines Discord-Servers.
- Einrichtung eines Accounts bei Midjourney
- Integration der jeweiligen Image-Bots/Anwendung in Discord.
- Umgang mit commands, parametern, custom options, prefixes und dem Style Tuner
- Die Erstellung gut funktionierender Bildbeschreibungen – sogenannter prompts – die
- dem Algorithmus sagen welche Bilder er erstellen soll.
- Die Möglichkeiten von Scaling oder Variantenerstellung und einiges mehr.

Was alles mit diesen Plattformen möglich ist, sehen Sie hier: <https://legacy.midjourney.com/showcase/recent/>

MH5.01-188-H Axel Lauer

📅 2.–3.11.24, 16 UE

🕒 Sa/So., 9.00–15.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
50,01 € erm: 26,51 €

Xpert Finanzbuchführung

Xpert Business – Finanzbuchführung (Teil I)

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Lehrgangsziele: Systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Beherrschen der Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge. Vertiefung der Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens. Erwerb von Kenntnissen und Fähigkeiten für das fachgerechte Behandeln laufender Buchungsfälle.

Zugangsvoraussetzungen: Keine

Zielgruppen: Beschäftigte im Handel, im Handwerk, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Selbstständige. Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

Lehrgangsinhalte: Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten, Inventur, Inventar und Bilanz, Einrichtung und Führung von Konten (Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten), erfolgswirksame und erfolgsneutrale Geschäftsfälle, gesetzliche und organisatorische Grundlagen, Systematik und Anwendung der Umsatzsteuer, Preisnachlässe und Umsatzsteuerkorrektoren, Besonderheiten beim Warenverkehr

Lehrbuch: Finanzbuchführung 1 von Bernd Arnold (Herausgeber), Doris Carius (Autor) vom EduMediaVerlag

MH5.04-022-H Dr. Uwe Strohbach

☐ 23.–27.9.24, 36 UE

🕒 Mo.–Do., 9.00–16.00 Uhr/Fr., 9.00–12.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

111,00 €, erm: 57,00 €

Xpert Business – Finanzbuchführung (Teil II)

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Lehrgangsziele: Systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Beherrschen der Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge. Vertiefung der Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens. Erwerb von Kenntnissen und Fähigkeiten für das fachgerechte Behandeln laufender Buchungsfälle.

Zugangsvoraussetzungen: Keine

Zielgruppen: Beschäftigte im Handel, im Handwerk, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Selbstständige. Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

Lehrgangsinhalte: Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten, Inventur, Inventar und Bilanz, Einrichtung und Führung von Konten (Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten), erfolgswirksame und erfolgsneutrale Geschäftsfälle, gesetzliche und organisatorische Grundlagen, Systematik und Anwendung der Umsatzsteuer, Preisnachlässe und Umsatzsteuerkorrektoren, Besonderheiten beim Warenverkehr

Lehrbuch: Finanzbuchführung 2 von Bernd Arnold (Herausgeber), Doris Carius (Autor) vom EduMediaVerlag.

MH5.04-023-H Dr. Uwe Strohbach

☐ 11.–15.11.24, 36 UE

🕒 Mo.–Do., 9.00–16.00 Uhr/Fr., 9.00–12.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

111,00 €, erm: 57,00 €

Management, Kommunikation und Softskills

Gesprächsführung, Argumentation und Diskussion

In Gesprächen, in Verkaufsverhandlungen, selbst im Freundeskreis passiert es immer wieder: Plötzlich widerspricht jemand und hat das bessere Argument – oder schlimmer: ein unfaires! Was tun Sie dann? Nach Hause gehen?

Wie Sie zielorientiert Gespräche führen, wie Sie Ihre Argumente schlüssig und präzise aufbauen und engagiert vortragen, trainieren Sie in diesem Kurs. Wir üben die Fähigkeit sich in Gesprächen souverän zu behaupten, auch schwierige Gespräche nach Ihren Vorstellungen zu beeinflussen und sich vor allem nicht überrumpeln zu lassen. Sie erhalten zugleich wichtige kommunikationstheoretische Anregungen, die Ihnen helfen, Ihre(n) Gesprächspartner besser zu verstehen.

MH5.06-042-H Dr. Jörg Sader

☐ 23.–24.11.24, 18 UE

🕒 Sa./So., 9.30–17.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

59,01 €, erm: 31,01 €

Rhetoriktraining

Ihr Wort überzeugt – wirkungsvoll und erfolgreich vortragen

Überzeugt ein Redner oder überredet, ja manipuliert er Sie – das ist nicht immer leicht zu entscheiden! Sie betreten die aufregende Welt der Rhetorik. Sie lernen ihre Techniken kennen und trainieren ganz praktisch erfolgreiches Reden. Dass Ihre Sprache ebenso klar sein sollte wie Ihre Gedanken, dass einprägsame Bilder und rhetorische Figuren Ihre Wirkung nachhaltig verstärken, dass gute Argumente nur dann überzeugen, wenn sie lebendig und engagiert vorgetragen werden; das sind nur einige der Anregungen, die Sie erhalten werden. Denn es hängt von Ihrer Darstellung ab, ob Kollegen, Geschäftspartner oder Freunde Ihren Ideen und Konzepten fasziniert folgen oder nicht. In den Übungen bekommen Sie das Lampenfieber in den Griff, Sie sprechen sich frei und lernen das Feedback Ihrer Zuhörer zu schätzen. Zudem schärfen Sie Ihr rhetorisches Ohr für die schlechten Redner, die außer hohlen Phrasen nichts zu sagen haben.

MH5.06-041-H Dr. Jörg Sader

☐ 9.–10.11.24, 18 UE

🕒 Sa./So., 9.30–17.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

59,01 €, erm: 31,01 €

Small Talk

Wie Sie Kontakte knüpfen und Menschen für sich gewinnen!

Small Talk-Situationen sind flüchtige Augenblicke mit weitreichenden Folgen, Mini-Dialoge, die Weichen für Künftiges stellen: im Fahrstuhl, an der Haltestelle vor großen Konferenzen und schwierigen Verhandlungen, abends beim Rotwein und natürlich auch beim Flirt. Spielerisch und unverfänglich erzeugt der Small Talk eine lockere persönliche Atmosphäre, die die Begegnung mit anderen Menschen erleichtert: Beim Kundengespräch, bei der Gehaltsforderung an den Chef, beim Einstimmen auf große Entscheidungen und Vorbereiten schwieriger Aufgaben – und natürlich bei den Lösungen selbst! Im Small Talk nur geistloses Geplapper und Zeittotschlagen zu sehen, heißt seine Möglichkeiten verkennen – z. B. jemanden mit zwei, drei Sätzen für sich einnehmen, sich von seiner Schokoladenseite zeigen oder aber – und das ist wichtiger! – Offenheit und Interesse für die Gefühle und Belange der Anderen zu bekunden.

MH5.06-044-H Dr. Jörg Sader

☐ 30.11.–1.12.24, 18 UE

🕒 Sa./So., 9.30–17.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

59,01 €, erm: 31,01 €

Effizienz, Struktur und Motivation für den Beruf – Onlinekurs



Effizienz am Schreibtisch, zu Hause oder bei der Arbeit

Als Selbstständige habe ich immer sehr viele verschiedene Aufgaben im Homeoffice zu erledigen, die Unmengen an Zeit und Kraft schlucken. Wie schafft man es, sich trotzdem täglich hinzusetzen und alles zu erledigen, was man sich vorgenommen hat? In dem EFFIZIENZ AM SCHREIBTISCH Workshop teile ich mit euch Strategien, Techniken, Tipps und Tricks zur Effektivität, Selbstoptimierung, Motivation, „getting things done“ und wie man das Beste aus dem Tag ziehen kann, insbesondere, wenn man von zu Hause oder selbständig arbeitet. Es geht nicht darum viel zu machen, sondern möglichst effizient zu sein. Ich habe meine „Office Tage“ sehr optimiert und mir dafür die Techniken von Menschen abgeguckt, die es wissen müssen. Ich teile mit euch Strategien von bekannten Persönlichkeiten der Selbstoptimierung.

Themen:

- Homeoffice
- Morgenroutine
- Strategien
- Tricks
- Brain- & Bodyhacks
- to-do list or not to-do list
- Motivation
- Umgebung und externe Faktoren
- Konzentration
- Prioritäten
- Schlaf und Nachtroutine

Kontakt Kursleitung: mail@blaucoaching.com

MH5.01-003-H Ana Isabel Mena Morillo

- 📅 17.10.24, 4 UE
- 🕒 Do., 18.00–21.00 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 17,00 €, erm: 10,00 €

Introduction to Agile Management – Onlinekurs



Embrace Agile Mindset for Success in Any Field

In this course, you will learn about Agile mindset and various modern project management approaches are influenced by it. Moreover, The most popular Agile and “Scaled Agile” frameworks and methodologies will be discussed, especially the most popular one: Scrum.

The aim is to introduce you to Agile philosophy, which is highly relevant for today’s job market. It will help you perform better in an Agile team and evolve to a leadership role in an agile company. Many students acquire the Professional Scrum Master 1 certificate exam after this training. No prior experience and no paid books are needed

The training will be conducted in English, however the instructor can translate some advanced topics in German on request

MH5.07-001-H Manav Agarwal

- 📅 7.–8.9.24, 19 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–18.00 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 70,66 €, erm: 36,83 €

MH5.07-002-H Manav Agarwal

- 📅 12.–13.10.24, 19 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–18.00 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 70,66 €, erm: 36,83 €

Agile Projektmanagement Methoden – Onlinekurs



Die meisten Firmen wenden heute nicht mehr nur das reine klassische Projektmanagement an, sondern haben verschieden agile Methoden implementiert. In diesem Kurs erkunden wir die Grundlagen agiler Methoden.

Wir werden die agilen Prinzipien verstehen, die den traditionellen Ansätzen gegenüberstehen. In praktischen Übungen betrachten wir verschiedene agile Frameworks wie Scrum, Kanba, klassisches PM und hybride Lösungen. Ziel ist es, den Teilnehmenden dabei zu unterstützen, die Methoden im Arbeitsalltag erfolgreich anzuwenden. Der Kurs richtet sich an Mitarbeitende in Firmen.

MH5.01-178-H Elisabeth Schwerdtner

- 📅 18.11.–2.12.24, 13 UE
- 🕒 Di., 13.15–16.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 42,00 €, erm: 22,50 €

Mathematik

Fit für Mathe – Vorbereitung MSA in den Herbstferien – Onlinekurs



In der vhs.cloud

Wir wiederholen und festigen: Binomische Formeln – quadratische Gleichungen – lineare Gleichungssysteme – reelle Zahlen – Potenzen – Wurzeln – Logarithmen – Trigonometrie. Wir lösen MSA-Aufgaben. Wünsche werden bezüglich der Themenauswahl berücksichtigt.

MH5.00-071-H Sophie Maliszewski

- 📅 21.–25.10.24, 20 UE
- 🕒 Mo.– Fr., 10.00–13.15 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Fit für Mathe – Abiturvorbereitung – Onlinekurs



In der vhs.cloud

Wir wiederholen und festigen, z. B.: Differential- und Integralrechnung – Kurvendiskussion – Extremwertaufgaben. Wir lösen Prüfungsaufgaben. Wünsche bezüglich der Themenwahl werden berücksichtigt.

MH5.00-072-H Sophie Maliszewski

- 📅 27.9.–15.11.24, 24 UE
- 🕒 Fr., 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Aktuelle Informationen zu Änderungen und Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Alphabetisierung und Grundbildung

106 **Deutsch**



Dr. Holger Michael
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin, Zimmer: 203a
Tel. (030) 90293 - 2581
E-Mail: holger.michael@ba-mh.berlin.de
Persönliche Beratungszeit:
Donnerstag 15.00–17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Schrift stellt einen festen Bestandteil unseres Alltags dar. Es vergeht kein Tag, an dem wir nicht mit ihr in Berührung kommen. Dies gilt für den Berufsalltag ebenso wie auch für das private Leben. Schrift ist für viele zu einer Selbstverständlichkeit geworden, so dass sie in ihrer Präsenz und Bedeutung häufig kaum noch bewusst wahrgenommen wird. Ganz anders stellt Schrift sich jedoch dar, wenn sich der Umgang mit ihr als eher problematisch erweist – oder gar in Situationen mündet, die als unangenehm empfunden werden. Alphabetisierungs- und Grundbildungsangebote haben zum Ziel, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Kenntnisse in den Bereichen Lesen, Schreiben und Rechnen zu verbessern.

Alphabetisierung und Grundbildung

Deutsch

Deutschkurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Deutschkenntnissen auf mittlerem Niveau A2.

Schwerpunkte des Kurses sind Konversation und Schriftverkehr. Es werden alltagsnahe Themen besprochen sowie relevante Grammatik erarbeitet, wiederholt und vertieft. Dabei bleibt auch Raum für Themenvorschläge seitens der Teilnehmenden. Das Kursmaterial wird von der Kursleitung bereitgestellt. Der Unterricht findet in der Grundschule Pustebume statt.

MH7.01-022-H Beate Kühtz

- 📅 2.9.–25.11.24, 48 UE
- 🕒 Mo., 13.00–16.15 Uhr
- 📍 Grundschule Pustebume
entgeltfrei

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Leitbild der Berliner Volkshochschulen

Identität und Auftrag

Die 12 Berliner Volkshochschulen sind eigenständig und befinden sich in bezirklicher Trägerschaft. Im Verbund erfüllen wir den gesamtstädtischen Weiterbildungsauftrag. Wir garantieren den Bürgerinnen und Bürgern ein vielfältiges Bildungsangebot zum lebensbegleitenden Lernen. Wir fördern soziale Integration und die Chancen zur aktiven Teilhabe an gesellschaftlichen Prozessen und Mitgestaltung.

Werte

Wir sind demokratischen Werten verpflichtet, politisch und weltanschaulich unabhängig. Wir stehen für Offenheit und Respekt vor Menschen verschiedener Kulturen. Qualität ist unser Anspruch an uns und an unsere Leistungen. Verbindliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit ist uns wichtig.

Kunden

Wir wenden uns an alle interessierten Erwachsenen und an Jugendliche ab 15 Jahren. Unsere Kunden sind auch Institutionen, Firmen und andere Auftraggeber, für die wir fach- und bedarfsgerechte Qualifizierungsmaßnahmen entwickeln und durchführen.

Allgemeine Unternehmensziele

Unser Ziel ist es, marktführend für bezahlbare Weiterbildung zu sein und ein berlinweites, strukturiertes, anschlussfähiges Programmangebot in qualitätsgesicherten Abläufen anzubieten. Wir haben das Ziel, alle Bevölkerungsgruppen in allen Stadtteilen zu erreichen und stehen ihnen mit unserem Beratungs- und Bildungsangebot flächendeckend zur Verfügung. Im Bereich der beruflichen Weiterbildung haben wir die aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarkts stets im Blick. Insbesondere unsere AZAV-Maßnahmen orientieren sich am Ziel einer gelungenen Arbeitsmarktintegration.

Fähigkeiten

Wir kennen die bildungspolitischen Anforderungen des Landes und die soziokulturellen Besonderheiten der Bezirke. Wir können mit unserem Kursangebot flexibel, schnell und fachkompetent auf überregionale und lokale Erwartungen sowie Bedürfnisse reagieren. Wir sind innovativ, erweitern unser pädagogisches und fachliches Wissen und entwickeln neue Unterrichtskonzepte.

Leistungen

Wir bieten ein vielfältiges, bedarfsgerechtes Kurs- und Veranstaltungsangebot zur persönlichen, beruflichen, gesundheitlichen, kulturellen und politischen Weiterbildung. Über unsere gemeinsame Prüfungszentrale stellen wir ein zertifiziertes Prüfungsangebot zur Verfügung. Wir bieten individuelle Fach- und Lernwegberatung und sichern eine qualitativ hochwertige Gestaltung der Lehr-Lern-Prozesse. Unser gemeinsames Internetportal informiert umfangreich und ermöglicht kundenfreundliche Anmeldungen.

Ressourcen

Wir finanzieren uns aus Teilnahmeentgelten, öffentlichen Mitteln sowie aus Fremdmitteln. Wir arbeiten effizient auf der Grundlage betriebs- und verwaltungswirtschaftlicher Grundsätze. Wir verfügen über qualifiziertes haupt- und freiberufliches Personal. Unsere Lernorte sind methoden- und fachgerecht ausgestattet. Wir bündeln unsere fachlichen, materiellen und finanziellen Ressourcen, um gemeinsam überbezirkliche Aufgaben wahrzunehmen.

Definition gelungenen Lernens

Für uns gelingt Lernen, wenn die Lernenden in unseren Veranstaltungen

- ihre selbst gesteckten Ziele erreichen,
- neue Erkenntnisse gewinnen sowie ihr Wissen und ihre Handlungskompetenz erweitern,
- am Weiterlernen interessiert sind,
- das Gelernte als nützlich empfinden.

Für uns gelingt Lernen, wenn in unseren Veranstaltungen

- eine motivierende Atmosphäre besteht,
- an den individuellen Kenntnissen, Erfahrungen und Interessen angeknüpft wird,
- vielfältige und innovative Methoden, die individuelles Lernen fördern, eingesetzt werden,
- die Lernumgebung modern und fachgerecht ist.

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf

Bitte pro Teilnehmer/in eine Anmeldung ausfüllen.

* erforderliche Angaben

Frau Herr divers Familienname*

Telefon

Vorname*

Mobil

c/o

E-Mail

Straße, Hausnummer*

Fax

PLZ, Ort*

Geburtsdatum

unter 18 18–25 26–35 36–50 51–65 über 65

Ich melde mich für den folgenden Kurs/die folgenden Kurse verbindlich an:

Kursnummer	Kurstitel/Stichwort	Beginn	Entgelt (in €)
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Zahlweise: bar per SEPA-Lastschrift

Ich beantrage eine Ermäßigung. Bitte Kopie des aktuellen Nachweises beifügen. Ermäßigungsberechtigt sind: Empfängerinnen und Empfänger von Sozialhilfe/Grundsicherung, Sozialgeld, Arbeitslosengeld, Wohngeld, Asylbewerberleistungen, Kinderzuschlag sowie Schülerinnen und Schüler, Studierende in Vollzeit, Wehr- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Auszubildende, Schulabgängerinnen und Schulabgänger und Berlinpass-Inhaberinnen und -Inhaber.

Die Berliner Volkshochschulen verarbeiten meine Daten zur Vertragsanbahnung und -durchführung. Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner freiwillig angegebenen Daten in der Volkshochschuldatenbank erkläre ich mich zum Zweck der Kursdurchführung einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen, ohne dass dies einen Einfluss auf die Kursbuchung hat. Die gesetzlichen Regelungen des Datenschutzrechts werden bei der Verarbeitung meiner Daten beachtet. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Berliner Volkshochschulen.

Bei Anmeldung zu einer Sprachprüfung: Ich akzeptiere die Prüfungsordnung/AGB der telc gGmbH (www.telc.net). Für die Durchführung der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ gelten die Bedingungen der Integrationskurstestverordnung (IntTestV).

X

Datum Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Land Berlin, vertreten durch die Bezirksämter, Gläubiger ID: DE02BEZ00000026026
Die Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Ich ermächtige die Berliner Volkshochschulen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den Berliner Volkshochschulen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die grundsätzlich 14-tägige Frist für die Information vor Einzug einer fälligen Zahlung bis auf einen Tag vor Belastung verkürzt werden kann.

Girokontoinhaber*in

Familienname* (falls abweichend zu o.g. Person)

Anschrift Kontoinhaber

Vorname* (falls abweichend zu o.g. Person)

Name des Kreditinstituts

□□□□□□□□□□□□□□
BIC

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□
IBAN

Dieses Mandat wird für die o. g. Person: einmalig erteilt oder mehrmalig erteilt. Ein Mehrfachmandat liegt bereits vor.

X

Datum Unterschrift Girokontoinhaber*in

Bitte senden Sie das Anmeldeformular mit Ihren zwei Unterschriften für Anmeldung und SEPA-Lastschriftmandat per Post, Fax oder E-Mail an die Volkshochschule, die die Kurse durchführt, oder geben Sie es in einer VHS-Geschäftsstelle ab.
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Falls der Kurs ausgebucht ist, erfolgt ein Eintrag in die Warteliste.

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) Berlin Marzahn-Hellersdorf anmelden. Verantwortlich für die Erhebung gem. Art. 4 Abs. 7 Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) ist die Volkshochschule Berlin Marzahn-Hellersdorf, Mark-Twain-Str. 27, 12627 Berlin, als öffentliche Einrichtung des Bezirksamtes Marzahn-Hellersdorf von Berlin. Unseren Datenschutzbeauftragten Michael Kornmehl erreichen Sie unter Datenschutz@ba-mh.berlin.de, Alice-Salomon-Platz 3, 12591 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 Interessen 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 (z.B. IntegrationskursVO) 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 der Volkshochschule Neukölln 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. Kursleiter/-in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter 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 Kursleiter 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 Teilnehmerdatenbank, 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 LHO 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

(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 Torsten.Denke@ba-mh.berlin.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.

(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, Telefax: (030) 215 50 50, E-Mail: mailbox@datenschutz-berlin.de

1. Vertrag

1. 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 Ermäßigungsstatbeständen, kommen nicht in Betracht.
2. 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.
3. 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

1. Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule (Ort, Zeit, Dauer, Kursthema, 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.
2. 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

1. Über die allgemeinen Regelungen zur Höhe der Entgelte und über die Ermäßigungsmöglichkeiten wird mit dem Volkshochschulprogramm und im Internet informiert.
2. Die Gesamtkosten für jede Veranstaltung (für Vollzahlende und für Teilnehmende mit Anspruch auf Entgeltermäßigung) werden im Volkshochschulprogramm und im Internet ausgewiesen.
3. 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

1. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung der im Programm ausgewiesenen Kosten vor Beginn der Veranstaltung bei der Volkshochschule.
2. Barzahlung oder EC-Kartenzahlung erfolgt zum Zeitpunkt der Anmeldung und ist nur in den Geschäftsstellen der Volkshochschule möglich, die die Veranstaltung durchführt.
3. Bei der Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird das Entgelt spätestens 14 Tage vor Kursbeginn abgebucht.
4. 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.
5. Zahlung per Überweisung ist nur in Ausnahmefällen nach Absprache mit der Volkshochschule möglich.
6. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich.
7. 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

1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass die Veranstaltung von dem oder der im Volkshochschulprogramm angekündigten Kursleitenden geleitet wird.
2. 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.
3. 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.
4. Schadenersatzleistungen in Geld sind – außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit – der Höhe nach auf das Entgelt für den laufenden Unterrichtsabschnitt begrenzt.

7. Haftungsausschluss

1. 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.
2. 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.
3. 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

1. Bei jeder Teilnahme an einer Lehrveranstaltung der Volkshochschule ist die namentliche Eintragung in die Anwesenheitsliste (durch Kurzzeichen) erforderlich.
2. 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.
3. 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

1. 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.
2. 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.
3. Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl.

Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück.

4. 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.
5. 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.
6. 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

1. Die Teilnehmende oder der Teilnehmende kann den Vertrag schriftlich, persönlich, per FAX oder per E-Mail in der Geschäftsstelle der Volkshochschule kündigen.
2. Eine telefonische Mitteilung, die Abmeldung bei der Kursleitenden oder dem Kursleitenden oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Kündigung.
3. Die Kündigung wird von der Volkshochschule schriftlich bestätigt. Kündigungen per E-Mail können per E-Mail bestätigt werden.
4. 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.
5. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes, evtl. Entgeltzuschläge, der Verwaltungskostenpauschale sowie ggf. des Kostenbeitrages zur Kinderbeaufsichtigung.
6. 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. Geschieht dies nicht, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
7. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
8. 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 Volkshochschulen.

Vom 22. Dezember 2015
BildJugWiss II G 4 / II C 1.9

Aufgrund des § 128 des Schulgesetzes für das Land Berlin (Schulgesetz – SchulG) vom 26. Januar 2004 (GVBl. S. 26), das zuletzt durch Artikel 1 des Gesetzes vom 26. März 2014 (GVBl. S. 78) geändert worden ist, werden zur Ausführung des Schulgesetzes die folgenden Ausführungsvorschriften erlassen:

1 – Anwendungsbereich

Diese Ausführungsvorschriften gelten für alle Veranstaltungen der Berliner Volkshochschulen mit Ausnahme der Lehrgänge und Prüfungen gemäß § 40 Absatz 1 und der Prüfungen gemäß § 123 Absatz 4 Schulgesetz. Sie finden keine Anwendung auf Angebote der Volkshochschulen an Ganztagschulen gemäß § 19 Absatz 1 und 2 Schulgesetz, die auf Grundlage einer Rahmenvereinbarung zwischen der für Schulen und Volkshochschulen zuständigen Senatsverwaltung und den Bezirken finanziert werden.

2 – Verträge

01. Verträge über die Teilnahme an einer Veranstaltung dürfen nur nach Maßgabe dieser Ausführungsvorschriften und unter Einbeziehung der in der Anlage aufgeführten Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Volkshochschulveranstaltungen geschlossen werden.
02. Auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen ist bei Vertragsschluss ausdrücklich und in hervorgehobener Form hinzuweisen.
03. Die vollständigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen sind an den Kassen der Volkshochschule gut sichtbar auszuhängen bzw. auszulegen, in den Volkshochschulprogrammen abzudrucken und mit den Veranstaltungsangeboten im Internet zu veröffentlichen.
04. Vor oder bei Vertragsschluss sind die Teilnehmenden – außer bei persönlicher Anmeldung – über das Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften (§§ 312d, 355 BGB) schriftlich zu belehren.
05. Bei der Anmeldung zu einer Volkshochschulveranstaltung mit Ausnahme der in Nummer 5 Absatz 2 genannten erhalten die Teilnehmenden eine Anmeldebestätigung.
06. Die Einverständniserklärung der Teilnehmenden zur Speicherung der für die Vertragsabwicklung erforderlichen Daten im Rahmen der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen ist in geeigneter Form einzuholen.

3 – Teilnehmende

Die Teilnehmenden an Veranstaltungen der Volkshochschulen sollen ein Alter von mindestens 15 Jahren haben. Jüngere Personen können an Veranstaltungen der Volkshochschulen nur in Ausnahmefällen und auch nur dann teilnehmen, wenn hierdurch nicht die Konzeption der Veranstaltung als Veranstaltung einer Einrichtung der Erwachsenenbildung beeinträchtigt wird. Bei Eltern-Kind-Veranstaltungen, Kooperationsveranstaltungen z. B. mit Schulen und anderen zielgruppenspezifischen Veranstaltungen entfällt das Mindestalter.

4 – Teilnehmerzahl

Die Volkshochschule legt die Mindest- und die Höchstteilnehmerzahl für jede Veranstaltung fest und veröffentlicht sie im Volkshochschulprogramm. Die Festlegung wird unter pädagogisch-inhaltlichen und

kalkulatorischen Gesichtspunkten und mit Berücksichtigung allgemein verbindlicher Qualitätsindikatoren vorgenommen.

5 – Entgeltspflicht

01. Die Teilnahme an Veranstaltungen der Berliner Volkshochschulen ist entgeltpflichtig.
02. Für Einzelberatungen, Einstufungstests und Präsentationen von Volkshochschularbeit können Entgelte erhoben werden.
03. Kurse der Elementarbildung für Analphabeten, Mütter- bzw. Elternkurse zur sprachlichen und sozialen Integration sowie Kurse zur sprachlichen und / oder sozialen Integration, die ausdrücklich für Zielgruppen nichtdeutscher Herkunftssprache ohne eigenes Einkommen ausgeschrieben werden, sollen entgeltfrei angeboten werden.
04. Über die in Absatz 3 enthaltenen Regelungen hinaus kann der Direktor oder die Direktorin der Volkshochschule entscheiden, dass weitere Veranstaltungen entgeltfrei durchgeführt werden. Dabei soll ein Anteil von fünf Prozent des gesamten Angebotes der Volkshochschule nicht überschritten werden. Als Gesamtangebot wird die Zahl der Unterrichtseinheiten (UE) aus der Jahresstatistik des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV) des vorletzten Jahres abzüglich der UE der aus anderen Gründen entgeltfreien Kurse zugrunde gelegt.
05. Für entgeltfrei angebotene Lehrveranstaltungen können Entgeltzuschläge nach Nummer 8 und die Verwaltungskostenpauschale nach Nummer 9 erhoben werden.
06. Der Direktor oder die Direktorin der Volkshochschule kann mit dem Ziel der Qualitätssicherung und Qualitätsentwicklung des VHS-Angebots VHS-Kursleiterinnen und VHS-Kursleitern zu Fortbildungszwecken die Möglichkeit der entgeltfreien Teilnahme an Veranstaltungen einräumen.
07. Die Begleitperson eines schwerbehinderten Menschen mit dem Merkzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis ist keine Teilnehmerin bzw. kein Teilnehmer; sie muss nicht angemeldet werden und ist nicht entgeltpflichtig.

6 – Entgelte

01. Der Basiswert für das Entgelt beträgt 2,57 Euro je Unterrichtseinheit (45 Minuten). Für jede Veranstaltung der Volkshochschulen wird das Entgelt im Rahmen einer Bandbreite in Höhe von mindestens 50 Prozent (1,28 Euro) bis höchstens 250 Prozent (6,42 Euro) des Basiswertes festgesetzt; die Bemessung wird unter pädagogisch-inhaltlichen und kalkulatorischen Gesichtspunkten und mit Berücksichtigung allgemein verbindlicher Qualitätsindikatoren vorgenommen.
02. Werden gemäß Nummer 3 Absatz 3 der Ausführungsvorschriften über Honorare der Volkshochschulen (AV Honorare VHS) vom 02. November 2013, in der jeweils gültigen Fassung, die Honorarsätze angepasst, erfolgt eine Anpassung des Basiswerts für das Entgelt im gleichen prozentualen Umfang zum gleichen Zeitpunkt. Über die Anpassung des Basiswerts informiert die für Volkshochschulen zuständige Senatsverwaltung.
03. Für die Teilnahme an Kursen Deutsch als Zweit-/Fremdsprache ist ein Entgelt

in Höhe von mindestens 25 Prozent des Basiswertes, höchstens jedoch 130 Prozent des vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) festgelegten Entgeltsatzes für Integrationskurse, zu entrichten.

04. Bei Veranstaltungen der Volkshochschulen, die sich über längere Zeit als einen Tag erstrecken und die in Internatsform durchgeführt werden, sind die Entgelte für Unterkunft und Verpflegung von den Teilnehmenden im Voraus an die jeweilige Tagungsstätte zu entrichten. Ermäßigungen oder Befreiungen nach den Nummern 5 und 7 werden nicht gewährt. In Ausnahmefällen kann die Volkshochschule bei Maßnahmen der politischen Bildungsarbeit im Rahmen der diesen Zweck verfügbaren Haushaltsmittel die nach den Sätzen der jeweiligen Tagungsstätte anfallenden Kosten für Unterkunft und Verpflegung an die Tagungsstätte entrichten. Die Teilnehmenden haben dann kein Entgelt für Unterkunft und Verpflegung zu zahlen.
05. Bei Veranstaltungen der Volkshochschule, bei denen die Einnahmen durch Fremd- oder Fördermittel gleich oder höher als die nach dieser Ausführungsvorschrift zu erhebenden Entgelteinnahmen sind, gehen die Bestimmungen der Mittelgebenden oder des Mittelgebenden über Eigenleistungen der Teilnehmenden dieser Ausführungsvorschrift vor. Wird die Teilnahme an Volkshochschulveranstaltungen aus öffentlichen Mitteln individuell gefördert, können kostendeckende Entgelte erhoben werden. Für Veranstaltungen, die im Auftrag oder im überwiegenden institutionellen Interesse Dritter durchgeführt werden, können mit Zustimmung der für die Volkshochschulen zuständigen Senatsverwaltung kostendeckende Entgelte erhoben werden.
06. Die Volkshochschulen können zur Erzielung von Mehreinnahmen durch Gewinnung zusätzlicher Teilnehmerinnen und Teilnehmer und zur Erzielung von Einsparungen durch Vereinfachung von Verwaltungsvorgängen auf die festgesetzten Veranstaltungsentgelte Rabatte einräumen. Das Angebot eines Rabatts ist an das Vorliegen bestimmter Voraussetzungen zu binden und kann zeitlich begrenzt werden.

7 – Entgeltermäßigungen

01. Folgende Personen zahlen ein ermäßigtes Entgelt in Höhe von 50 Prozent je Unterrichtseinheit:
 01. Empfängerinnen und Empfänger von Sozialhilfe und Grundsicherung sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft eines Leistungsempfängers oder einer Leistungsempfängerin, (Leistungen nach dem Zwölften Buch Sozialgesetzbuch – Sozialhilfe – (Artikel 1 des Gesetzes vom 27. Dezember 2003, BGBl. I S. 3022), das zuletzt durch Artikel 9 des Gesetzes vom 21. Juli 2014 (BGBl. I S. 1133) geändert worden ist, in der jeweils geltenden Fassung) bei Vorlage entsprechender Nachweise, z. B. des sog. „berlinpasses“,
 02. Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosengeld II und Sozialgeld sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft eines Leistungsempfängers oder einer Leistungsempfängerin, (Leistungen nach dem Zweiten Buch Sozialgesetzbuch – Grund-

- sicherung für Arbeitsuchende – in der Fassung der Bekanntmachung vom 13. Mai 2011 (BGBl. I S. 850, 2094), das durch Artikel 5 des Gesetzes vom 24. Juni 2015 (BGBl. I S. 974) geändert worden ist, in der jeweils geltenden Fassung) bei Vorlage entsprechender Nachweise, z.B. des sog. „berlinpasses“,
03. Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz in der Fassung der Bekanntmachung vom 5. August 1997 (BGBl. I S. 2022), das durch Artikel 2 des Gesetzes vom 20. Oktober 2015 (BGBl. I S. 1722) geändert worden ist, in der jeweils geltenden Fassung sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft eines Leistungsempfängers oder einer Leistungsempfängerin bei Vorlage entsprechender Nachweise, z.B. des sog. „berlinpasses“,
 04. Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosengeld (Leistungen nach dem Dritten Buch Sozialgesetzbuch – Arbeitsförderung – (Artikel 1 des Gesetzes vom 24. März 1997, BGBl. I S. 594), das zuletzt durch Artikel 10 des Gesetzes vom 20. Oktober 2015 (BGBl. I S. 1722) geändert worden ist, in der jeweils geltenden Fassung) bei Vorlage entsprechender Nachweise; ihnen gleichgestellt sind Empfängerinnen und Empfänger von Krankengeld, deren Arbeitslosengeldanspruch für die Dauer des Krankengeldbezugs ruht,
 05. Empfängerinnen und Empfänger von Wohngeld sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft eines Leistungsempfängers oder einer Leistungsempfängerin (Leistungen nach dem Wohngeldgesetz vom 24. September 2008 (BGBl. I S. 1856), das zuletzt durch Artikel 14 Nummer 12 des Gesetzes vom 20. Oktober 2015 (BGBl. I S. 1722) geändert worden ist, in der jeweils geltenden Fassung) bei Vorlage entsprechender Nachweise,
 06. Empfängerinnen und Empfänger des Kinderzuschlages gem. § 6a des Bundeskindergeldgesetzes in der Fassung der Bekanntmachung vom 28. Januar 2009 (BGBl. I S. 142 (3177)), das zuletzt durch Artikel 7 des Gesetzes vom 16. Juli 2015 (BGBl. I S. 1202) geändert worden ist, in der jeweils geltenden Fassung sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft eines Leistungsempfängers oder einer Leistungsempfängerin bei Vorlage entsprechender Nachweise,
 07. Schulabgängerinnen und Schulabgänger ohne Ausbildungs- oder Arbeitsplatz bis zur Aufnahme der weiteren Ausbildung, längstens bis zwölf Monate nach Abschluss der Schule,
 08. Schülerinnen und Schüler bei Vorlage eines aktuellen Schülerausweises mit entsprechendem Vermerk oder eines aktuellen Bescheides über Leistungen nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz in der Fassung der Bekanntmachung vom 7. Dezember 2010 (BGBl. I S. 1952; 2012 I S. 197), das zuletzt durch Artikel 6 des Gesetzes vom 27. Juli 2015
- (BGBl. I S. 1386) geändert worden ist, in der jeweils geltenden Fassung,
 09. Studierende in Vollzeit an staatlichen und staatlich anerkannten Fachschulen bei Vorlage eines aktuellen Studierendenausweises,
 10. Studierende in Vollzeit an staatlichen und staatlich anerkannten Hochschulen bei Vorlage eines Studierendenausweises oder einer Immatrikulationsbescheinigung für das gültige Semester bzw. mit gültigem Semesterstempel,
 11. Auszubildende bei Vorlage des Ausbildungsvertrages,
 12. Freiwillig Wehrdienst Leistende bei Vorlage eines Dienstausweises und Personen, die Bundesfreiwilligendienst leisten oder ein freiwilliges kulturelles, soziales oder ökologisches Jahr absolvieren, bei Vorlage entsprechender Nachweise,
 13. noch nicht schulpflichtige Kinder in Eltern-Kind-Veranstaltungen.
02. Auf die Ermäßigungstatbestände ist in den Volkshochschulprogrammen und im Internet in geeigneter Form hinzuweisen.
 03. Eine nachträgliche Ermäßigung gebuchter Lehrveranstaltungen ist nicht möglich.
 04. Bereits ermäßigte Lehrveranstaltungen können nicht nochmals ermäßigt werden. Rabatte auf festgesetzte Entgelte gemäß Nummer 6 Absatz 5 gelten nicht als Ermäßigungen.

8 – Entgeltzuschläge

Die Volkshochschule kann (z.B. für die Inanspruchnahme von Verbrauchsmaterialien, die Nutzung technischer Einrichtungen und Geräte usw.) Entgeltzuschläge erheben. Entgeltbefreiungen und -ermäßigungen können – außer für Verbrauchsmaterialien – in entsprechender Anwendung der Nummern 5 und 7 gewährt werden.

9 – Verwaltungskostenpauschale

Je Kurs ist bei der Anmeldung eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 3,00 Euro zu erheben.

10 – Kinderbeaufsichtigung

01. Die Volkshochschulen können in eigener Verantwortung Kinderbeaufsichtigung durchführen.
02. In einer Gruppe werden höchstens 15 Kinder beaufsichtigt.
03. Für Kinderbeaufsichtigung ist je Kind ein Kostenbeitrag von 0,26 Euro pro Unterrichtseinheit der besuchten Lehrveranstaltung, maximal jedoch 15,00 Euro pro Semester zu entrichten.
04. Für die Kinderbeaufsichtigung als Bestandteil von Mütter-/Elternkursen nach Nummer 5 Absatz 3 ist kein Kostenbeitrag zu entrichten.
05. Die Teilnahmeberechtigung an der Kinderbeaufsichtigung wird auf der Anmeldebestätigung in geeigneter Form nachgewiesen.

11 – Veröffentlichung der Entgelte und Kostenübersicht

01. Über die Höhe der Entgelte (Basiswerte) und der Verwaltungskostenpauschale sowie über die Erhebung von Entgeltzuschlägen ist im Volkshochschulprogramm und im Internet in geeigneter Weise zu informieren.
02. Für jede Veranstaltung sind die auf die Teilnehmenden entfallenden Gesamtkosten (für Vollzahlende und für Teilnehmende mit Anspruch auf Entgeltermäßigung) in den Volkshochschulprogrammen auszuweisen.

mäßigung) in den Volkshochschulprogrammen auszuweisen.

12 – Zahlungsweise

01. Die von den Teilnehmenden für eine Veranstaltung zu entrichtenden Beträge sind im Voraus zu erheben.
02. Bei Veranstaltungen, die sich über eine längere Dauer als einen Unterrichtsabschnitt (Semester) erstrecken, sollen – abweichend von Absatz 1 – nur die auf den einzelnen Unterrichtsabschnitt entfallenden Beträge im Voraus erhoben werden. In diesem Fall wird für jeden Unterrichtsabschnitt eine neue Anmeldebestätigung ausgestellt. Bei Eintritt in eine bereits laufende, sich über mehrere Unterrichtsabschnitte erstreckende Veranstaltung zu Beginn eines Unterrichtsabschnittes sind Entgelte und -zuschläge nur für die Zukunft zu erheben. Entsprechendes gilt für den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung.
03. In besonders begründeten Einzelfällen kann Ratenzahlung vereinbart werden. Die Raten sind jeweils im Voraus zu erheben.

13 – Ausfall von Veranstaltungen

Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt, erhobene Entgeltzuschläge, ggf. den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück.

14 – Ausfall von Veranstaltungsteilen

01. Fallen Veranstaltungsteile aus, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt, erhobene Entgeltzuschläge und ggf. den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurück. Eine Rückerstattung der Verwaltungskostenpauschale ist ausgeschlossen.
02. In Fällen, in denen eine Berechnung der erbrachten Teilleistung unzumutbar wäre, erhalten die Teilnehmenden das entrichtete Entgelt, erhobene Entgeltzuschläge, ggf. den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück.

15 – Teilnahmebescheinigungen

Bei regelmäßiger Teilnahme an einer Lehrveranstaltung können die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung verlangen. Die erste Ausfertigung innerhalb eines Jahres nach Beendigung der Veranstaltung ist unentgeltlich, für eine spätere Ausfertigung bzw. Zweitausfertigung wird eine Kostenpauschale erhoben.

16 – Schlussvorschrift

01. Diese Ausführungsvorschriften treten am 1. August 2016 in Kraft. Sie treten mit Ablauf des 31. Juli 2021 außer Kraft.
02. Die Ausführungsvorschriften über Entgelte der Volkshochschulen (Entgeltvorschriften VHS) vom 8. November 2010 (ABl. 2011 S. 302), die zuletzt durch Verwaltungsvorschriften vom 4. Juni 2014 (Abl. S. 1478) geändert worden sind, werden hierdurch ersetzt.



© Vereinte Nationen

GLOBAL NACHHALTIG SOZIAL

Die 12 Berliner Volkshochschulen orientieren sich mit diesen 3 Schlagwörtern an den 17 Zielen der Vereinten Nationen zur nachhaltigen Entwicklung. In dem folgenden Kursangebot erleben Sie dies hautnah:

<p>Kreative Herbstküche – nachhaltig kochen im Familien-Workshop</p> <p>vhs Marzahn-Hellersdorf am 7. Oktober 2023 Kursnummer: MH1.04-020-H</p>	<p>Klimagerechtes Gärtnern</p> <p>vhs Tempelhof-Schöneberg am 13.+14. Oktober 2023 Kursnummer: TS104.018H</p>	<p>Regenwassertour Rummelsburger Bucht</p> <p>vhs Friedrichshain-Kreuzberg am 15. September 2023 Kursnummer: FK3.865</p>	<p>Die Plastikflut stoppen – Müll vermeiden und Geld sparen</p> <p>vhs Reinickendorf am 2. Dezember 2023 Kursnummer: Re1401-H</p>
<p>Nachhaltiger und fairer Einkauf leichtgemacht!</p> <p>vhs Neukölln am 28.+29. September 2023 Kursnummer: NK-B400c</p>	<p>Klima und Class – Wer ist von der Klimakrise betroffen?</p> <p>vhs Mitte am 23. November 2023 Kursnummer: Mi104-020H</p>	<p>Aus dem Schatten in den Fokus – die NATO in einer veränderten Welt</p> <p>vhs Spandau am 7. September 2023 Kursnummer: Sp1.010-H</p>	<p>Die Schätze der Natur nachhaltig nutzen</p> <p>vhs Treptow-Köpenick am 13. September 2023 Kursnummer: TK-1048-H</p>
<p>Faszination Honigbienen – Imkereianfängerschulung</p> <p>vhs Pankow (Onlinekurs) am 13. Oktober 2023 Kursnummer: Pa1280H</p>	<p>Genossenschaftliche Wärmenetze als Heizungsalternative – eine Option für ganz Berlin?</p> <p>vhs City West am 19. Oktober 2023 Kursnummer: CW104-024H</p>	<p>Nachhaltigkeit bei Banken und Versicherungen – Online-Workshop</p> <p>vhs Steglitz-Zehlendorf am 21. Oktober 2023 Kursnummer: SZ112-081d</p>	<p>Nachhaltig aufräumen mit Methode</p> <p>vhs Lichtenberg am 25.+26. November 2023 Kursnummer: Li1.06-010H</p>

Layout: SerZ, Berlin | © vhs.berlin / Redaktion: Programmereich 1 der Berliner Volkshochschulen

