

Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf

Programm Januar–Juli 2024



Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf

Programm Januar–Juli 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 08.01.2024,

Montag, Mittwoch: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 15.00 – 18.00 Uhr

(nicht in den Ferien)

Anmeldung **mit** Barzahlung

ab 08.01.2024,

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 08.01.2024, (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: Dezember 2023
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
- 10 Bildungszeit (Bildungsurlaub)
- 11 Freiwilligencampus Marzahn-Hellersdorf

Politik – Gesellschaft – Umwelt

- 15 Geschichte und Stadtkultur
- 17 Bürgerschaftliches Engagement
- 17 Kurse für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche
- 18 Themen-Reihe Medien @ Familie in der Ehm-Welk-Bibliothek
- 19 Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung
- 19 Kommunikation und Selbstpräsentation
- 20 Durch Raumgestaltung zu mehr Energie und Wohlbefinden
- 21 Ökologie und Stadtnatur
- 21 Nachhaltigkeit und Lebensraum

Kulturelle Bildung

- 24 Literatur – Schreiben
- 25 Theater und Schauspiel
- 26 Tanz
- 28 Kunst- und Kulturgeschichte
- 29 Malen – Zeichnen – Drucktechnik
- 35 Plastisches Gestalten – Keramik
- 40 Textiles Gestalten
- 43 Handwerklich-künstlerisches Gestalten
- 44 Foto, Film und Medienpraxis
- 46 Musik

Gesundheitsbildung

- 51 Körper & Stile
- 51 Yoga – Pilates
- 58 Tai Ji – Qi Gong
- 62 Aqua-Fitness
- 62 Entspannung – Massage – Shiatsu
- 64 Gymnastik – Bewegung
- 66 Selbst- und Familienfürsorge
- 67 Ernährung, Kochen, Backen

Deutsch als Zweitsprache

- 72 Integrationskurse
- 73 Anmeldung für Integrationskurse und Berufssprachkurse

- 74 Deutschkurse für Geflüchtete und Erstorientierungskurse
- 74 Deutschkurse B2 bis C1 und Ergänzungsprogramm
- 75 Einbürgerung

Fremdsprachen

- 79 Hinweise zur Orientierung im Kursangebot Fremdsprachen
- 80 Aufbau des Sprachenprogramms
- 81 Kompetenzstufen und ihre Lernziele
- 82 Fremdsprachenberatung und Einstufung
- 82 Chinesisch
- 82 Englisch
- 92 Französisch
- 94 Italienisch
- 96 Japanisch
- 98 Norwegisch
- 100 Schwedisch
- 100 Spanisch
- 105 Koreanisch

Berufliche Bildung

- 108 Office-Anwendungen
- 110 Computerkurse für Beginnende und Senioren
- 111 Social Media
- 111 Multimedia – Webdesign
- 114 Smartphone und Tablet
- 114 Xpert Finanzbuchführung
- 115 Schriftverkehr und DIN-Normen
- 116 Management, Kommunikation und Softskills
- 117 Mathematik

Alphabetisierung und Grundbildung

- 119 Allgemeine Information
- 120 Leitbild der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf
- 121 Anmeldeformular
- 122 Datenschutzbestimmungen Kursanmeldung
- 123 Allgemeine Geschäftsbedingungen der Berliner Volkshochschulen
- 125 Ausführungsvorschriften über Entgelte der Berliner Volkshochschulen

Das Team der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf

N. N.

Leiter der Volkshochschule

Dr. Holger Michael

Programmbereichsleiter Grundbildung

Tel.: (030) 90293 2881

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

(Chinesisch, Englisch, Französisch, Italienisch,
Japanisch, Norwegisch, Schwedisch, 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

Philipp Fleischer

Pädagogische Programmassistenz

Deutsch als Zweitsprache

Telefon: (030) 90293 2586

E-Mail: Philipp.Fleischer@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

N. N.

Servicebüro – Information und Anmeldung

Telefon: (030) 90293 2590

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
Jean-Piaget-Schule	Mittenwalder Straße 5	12629 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 Frühjahrssemester 2024

Kursnummer	Titel	Beginn	Ende	Seite
Politik – Gesellschaft – Umwelt				
MH1.06-013-F	Schluss mit Aufschieben – Onlinekurs	12.03.24	23.04.24	19
MH1.06-014-F	Gewaltfreie Kommunikation – Onlinekurs	08.05.24	26.06.24	19
MH1.06-018-F	Emotionale Selbstregulation – Onlinekurs	04.06.24	16.07.24	19
MH1.11-007-F	Wie Eltern ihre Kinder im Netz schützen können	06.02.24	06.02.24	18
MH1.11-008-F	Datenschutz im Netz: Sehen und gesehen werden	02.05.24	02.05.24	18
Kulturelle Bildung				
MH2.02-020-F	Sachbuch schreiben – Onlinekurs	28.02.24	10.04.24	24
MH2.02-021-F	Kreative Schreibwerkstatt – Onlinekurs	16.03.24	17.03.24	24
MH2.02-049-F	Schreibbegleitung für (angehende) Autor*innen (Onlinekurs)	16.01.24	19.03.24	25
MH2.02-050-F	Schreibbegleitung für (angehende) Autor*innen (Onlinekurs)	17.01.24	20.03.24	25
MH2.02-051-F	Schreibbegleitung für (angehende) Autor*innen (Onlinekurs)	16.04.24	18.06.24	25
MH2.02-052-F	Schreibbegleitung für (angehende) Autor*innen (Onlinekurs)	17.04.24	26.06.24	25
MH2.13-011-F	Absolute Beginners – Elektrogitarre – Onlinekurs	27.01.24	28.01.24	46
MH2.13-014-F	Easy Guitar I – Spielend Gitarre lernen – Onlinekurs	24.02.24	25.02.24	47
MH2.13-015-F	Bassgitarre für Einsteiger*innen – Onlinekurs	10.02.24	11.02.24	47
Gesundheitsbildung				
MH3.01-202-F	Energiebrunnen: Achtsamkeit und Meditation – Onlinekurs	09.01.24	12.03.24	66
MH3.01-203-F	Alltagsinsel: Meditation und Entspannung – Onlinekurs	11.01.24	14.03.24	66
MH3.01-204-F	Energiebrunnen: Achtsamkeit und Meditation – Onlinekurs	02.04.24	21.05.24	66
MH3.01-205-F	Alltagsinsel: Meditation und Entspannung – Onlinekurs	04.04.24	30.05.24	66
MH3.01-207-F	Rückenkraft mit Pilates – Onlinekurs	09.01.24	12.03.24	57
MH3.01-208-F	Fit mit Pilates – Onlinekurs	11.01.24	14.03.24	58
MH3.01-209-F	Rückenkraft mit Pilates – Onlinekurs	02.04.24	21.05.24	57
MH3.01-210-F	Fit mit Pilates – Onlinekurs	04.04.24	30.05.24	58
MH3.01-215-F	Pilates-Onlinekurs 24/7 (1)	09.01.24	19.03.24	57
MH3.01-216-F	Pilates-Onlinekurs 24/7 (2)	23.04.24	25.06.24	57
Deutsch				
MH4.04-203-F	Deutsch C1.2 – Online	08.01.24	13.05.24	
MH4.04-204-F	Deutsch C1 – Konversationskurs (Online)	12.01.24	03.05.24	

9 Online lernen mit der vhs.cloud

Kursnummer	Titel	Beginn	Ende	Seite
Fremdsprachen				
MH4.06-333-F-Online	Englisch B1 – Grammar and Conversation – kompakt – Onlinekurs	17.06.24	28.06.24	87
MH4.06-510-F-Online	Recruitment in English – Find a job in English-Speaking Companies (Level B2) – Online	15.02.24	25.04.24	89
MH4.06-759-F Online	Englisch C1 – Advanced: Communication – Onlinekurs	19.02.24	27.05.24	91
MH4.08-025-F Online	Französisch A2.1 – Rebonjour für Wiedereinsteiger*innen – Onlinekurs	10.01.24	17.04.24	93
MH4.09-031-F Online	Italienisch A2/B1 – Conversazione: A voi la parola! – Onlinekurs	20.02.24	18.06.24	96
MH4.09-050-F Online	Italienisch B2 – Auffrischung und Wiederholung durch Krimis – Onlinekurs	22.02.24	27.06.24	96
MH4.09-053-F Online	Italienisch C1.4 – Onlinekurs	22.02.24	27.06.24	96
MH4.10-001-F Online	Japanisch A1.1 – Onlinekurs	15.02.24	30.05.24	96
MH4.10-003-F Online	Japanisch A1.3 – Onlinekurs	16.02.24	31.05.24	96
MH4.10-005-F Online	Japanisch A1.4 – Onlinekurs	17.02.24	08.06.24	97
MH4.10-008-F Online	Japanisch A1-A2 Auffrischung und Wiederholung – Onlinekurs	17.02.24	08.06.24	97
MH4.10-009-F Online	Japanische Partikel (ab A1.3) – Onlinekurs	13.06.24	11.07.24	97
MH4.10-020-F Online	Japanisch A2 – Auffrischung – Onlinekurs	09.04.24	21.05.24	98
MH4.10-022-F Online	Japanisch B1.3 – Onlinekurs	12.02.24	27.05.24	98
MH4.10-026-F Online	Japanisch B1.5 – Onlinekurs	14.02.24	29.05.24	98
MH4.10-029-F Online	Japanisch B1 – Auffrischung (Brückenkurs zu Stufe B2) – Onlinekurs	12.02.24	27.05.24	98
MH4.15-040-F Online	Norwegisch B2.1 – Onlinekurs	15.02.24	23.05.24	99
MH4.15-041-F Online	Norwegisch B2.2 – Onlinekurs	16.02.24	31.05.24	99
MH4.15-050-F Online	Norwegisch B2/C1 – Konversation	16.02.24	31.05.24	100
MH4.15-051-F Online	Norwegisch B2/C1 – Konversation Online Sommerkurs	11.06.24	30.07.24	100
MH4.20-015-F Online	Schwedisch A2.2 – Onlinekurs	15.02.24	06.06.24	100
MH4.22-002-F	Spanisch A1.1 (Online-Kurs)	16.04.24	18.06.24	100
MH4.22-010-F Online	Spanisch A1.4 – Auffrischkungskurs – Onlinekurs	11.01.24	01.02.24	101
MH4.22-011-F Online	Spanisch A1.5 – Onlinekurs	15.02.24	23.05.24	101
MH4.22-012-F Online	Auffrischkungskurs Spanisch A1.5 – Onlinekurs	13.06.24	04.07.24	102
MH4.22-107-F Online	Auffrischkungskurs – Spanisch A2.4 – Onlinekurs	08.01.24	29.01.24	103
MH4.22-108-F Online	Spanisch A2.5 – Onlinekurs	12.02.24	13.05.24	103
MH4.22-109-F Online	Auffrischkungskurs – Spanisch A2.5 – Onlinekurs	10.06.24	01.07.24	103
MH4.22-213-F Online	Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs	13.02.24	14.05.24	104
MH4.22-214-F Online	Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs	14.02.24	22.05.24	104
MH4.22-215-F Online	Auffrischkungskurs – Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs	11.06.24	02.07.24	104
MH4.22-216-F Online	Auffrischkungskurs – Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs	09.01.24	30.01.24	104
MH4.22-217-F Online	Auffrischkungskurs – Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs	10.01.24	31.01.24	104
MH4.22-218-F Online	Auffrischkungskurs – Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs	12.06.24	03.07.24	105
MH4.35-003-F Online	Koreanisch A1.3 – Onlinekurs	17.02.24	15.06.24	105
Berufliche Bildung				
MH5.00-071-F	Vorbereitung Mathematik – Niveau MSA/eBBR/BOA/FOR – Onlinekurs	19.02.24	22.04.24	117
MH5.00-072-F	Vorbereitung Mathematik – Niveau Abitur/FOR-Q – Onlinekurs	21.02.24	24.04.24	117
MH5.01-001-F	FACEBOOK für Einsteiger*innen – Onlinekurs	29.01.24	30.01.24	111
MH5.01-002-F	INSTAGRAM für Einsteiger*innen – Onlinekurs	22.02.24	24.02.24	111
MH5.01-003-F	Effizienz, Struktur und Motivation für den Beruf – Onlinekurs	25.01.24	25.01.24	116
MH5.01-004-F	SOCIAL MEDIA – Einführung – Onlinekurs	15.01.24	17.01.24	111
MH5.01-005-F	Wordpress und SEO – Einführung – Onlinekurs	31.01.24	01.02.24	112
MH5.01-205-F	HTML CSS lernen: Einstieg in HTML5 und CSS – Onlinekurs	05.02.24	07.02.24	113
MH5.06-050-F	Kreatives Schreiben im Beruf (Onlinekurs)	19.04.24	26.04.24	115
MH5.07-001-F	Introduction to Agile Management – Onlinekurs	20.01.24	21.01.24	116
MH5.07-004-F	Introduction to Agile Management – Onlinekurs	20.04.24	21.04.24	116

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.

Eine Übersicht über unsere Bildungszeitveranstaltungen finden Sie hier:

Kursnummer	Titel	Beginn	Ende	Seite
Kulturelle Bildung				
MH2.09-007-F	Von der Idee zur Lieblingshose	10.06.24	14.06.24	41
Gesundheitsbildung				
MH3.00-001-F	Mehr Energie und Leistungskraft durch gesunde Ernährung und Entspannung	19.02.24	23.02.24	68
MH3.01-023-F	Effektives Stressmanagement & Resilienz – Gesund im Beruf	15.07.24	19.07.24	62
MH3.01-024-F	Effektives Stressmanagement & Resilienz – Gesund im Beruf-Aufbaukurs	02.04.24	05.04.24	63
Fremdsprachen				
MH4.06-150-F-BZ	Englisch A1 – Englisch für Alltag und Beruf – Teil 1	22.01.24	26.01.24	83
MH4.06-153-F-BZ	Englisch A1 – Englisch für Alltag und Beruf – Teil 2	10.06.24	14.06.24	83
MH4.06-155-F-BZ	Englisch A1 – Englisch für Alltag und Beruf – Teil 3	08.01.24	12.01.24	83
MH4.06-222-F-BZ	Englisch A2.3 – Elementary Level	05.02.24	09.02.24	85
MH4.06-273-F-BZ	English A2/B1 – Business + Everyday English: English for Work, Socializing and Travel	25.03.24	28.03.24	86
MH4.06-289-F-BZ	English A2/B1 – Business + Everyday English: English for Work, Socializing and Travel	24.06.24	28.06.24	86
MH4.06-297-F-BZ	Englisch A2/B1 – Englisch für Alltag und Beruf: English for Work, Socializing and Travel	01.07.24	05.07.24	86
MH4.06-402-F-BZ	Englisch B1/B2 – English for International Business	22.04.24	26.04.24	89
MH4.06-800-F-BZ	Englisch C1/C2 – Business English	22.04.24	26.04.24	92
MH4.08-009-F-BZ	Französisch A1 – Französisch für Alltag und Beruf (Bildungszeit)	17.06.24	21.06.24	92
MH4.08-030-F-BZ	Französisch A2 – Französisch für Alltag und Beruf (Bildungszeit)	22.01.24	26.01.24	93
MH4.08-061-F-BZ	Französisch B1 – Französisch für Alltag und Beruf (Bildungszeit)	12.02.24	16.02.24	94
MH4.15-003-F-BZ	Norwegisch A1.1 – für Alltag und Beruf	22.07.24	26.07.24	99
MH4.22-016-F-BZ	Spanisch A1 – Spanisch für Alltag und Beruf, Teil 1 (Bildungszeit)	08.04.24	12.04.24	102
MH4.22-017-F-BZ	Spanisch A1 – Spanisch für Alltag und Beruf, Teil 2 (Bildungszeit)	15.04.24	19.04.24	102
MH4.22-112-F-BZ	Spanisch A2/B1 – Spanisch für Alltag und Beruf	01.04.24	05.04.24	104
Berufliche Bildung				
MH5.01-030-F	Einführung in das Betriebssystem Windows, Word, Excel, Powerpoint	26.02.24	01.03.24	110
MH5.01-040-F	Textverarbeitung mit MS Word – Kompakt	25.04.24	26.04.24	109
MH5.01-052-F	Tabellenkalkulation mit MS Excel – Grundkurs	06.06.24	07.06.24	109
MH5.01-054-F	Tabellenkalkulation mit MS-Excel – Grundkurs I	16.05.24	17.05.24	109
MH5.01-058-F	Tabellenkalkulation mit MS-Excel – Grundkurs II	23.05.24	24.05.24	109
MH5.01-061-F	Word I und Excel I	08.04.24	12.04.24	109
MH5.01-062-F	Word II und Excel II	27.05.24	31.05.24	109
MH5.01-072-F	Überzeugend präsentieren mit PowerPoint – Kompaktkurs	25.04.24	26.04.24	108

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.

Politik Gesellschaft Umwelt

- 15 **Geschichte und Stadtkultur**

- 17 **Bürgerschaftliches Engagement**

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

- 18 **Themen-Reihe Medien @ Familie
in der Ehm-Welk-Bibliothek**

- 19 **Psychologie und
Persönlichkeitsentwicklung**

- 19 **Kommunikation und
Selbstpräsentation**

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

- 21 **Ökologie und Stadtnatur**

- 21 **Nachhaltigkeit und Lebensraum**



Olga Rikert
Programmbereichsleitung
und Beratung

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin, Raum 208
(030) 90293 2596
E-Mail: olga.rikert@ba-mh.berlin.de
Persönliche Beratungszeit:
Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
und nach Vereinbarung



© 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



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

Geschichte und Stadtkultur

Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

Die Vorträge zu Persönlichkeiten wie Wilhelm von Siemens, Otto Nagel oder zu den Bewohnern des Schlosses sowie zu Fragen der Kunst und Architektur stellen historische und aktuelle Bezüge zum Schloss Biesdorf und seiner Rolle als Kulturstandort des Bezirks Marzahn-Hellersdorf her. Die Vortragsreihe wird gemeinsam vom Verein Freunde Schloss Biesdorf e. V. und der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf organisiert.

Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgt über info@freunde-schloss-biesdorf.de. Das Entgelt wird vor Ort in bar beglichen.

Als Biesdorf noch zum Niederbarnim gehörte: Auf Fontanes Spuren durch den Osten Berlins.

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorfschloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll Wissenswertes und Interessantes zu Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Biesdorf, seines Umfeldes und seines denkmalgeschützten Schlossensembles vermittelt werden. Die Vorträge zu Persönlichkeiten aus Marzahn-Hellersdorf wie dem Maler Otto Nagel und dem Komponisten Kurt Schwaen, zum Wirken der Industriellenfamilie Siemens, die viele Jahre im Schloss Biesdorf lebte, zur Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes, zu den Wanderungen Fontanes durch den Berliner Osten und eine spezielle Führung durch den Schlosspark Biesdorf bieten Einblicke in das kulturelle und wirtschaftliche Leben in unserem Stadtbezirk vom 19. Jahrhundert bis in unsere Tage.

Vor der Eingemeindung 1920 nach Berlin gehörte Biesdorf wie viele Orte östlich der Hauptstadt zum Landkreis Neiderbarnim. Im Vortrag wird erzählt, welche dieser Orte Theodor Fontane besucht hat (vor allem in den Jahren 1859 bis 1889), was ihn an die-sen Orten interessierte und was er Erinnerungswertes für die Nachwelt aufgeschrieben hat.

MH1.01-005-F Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 17.1.24, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
4,00 €, erm: 4,00 €

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

Otto Nagel und der Film. Vortrag mit Filmbeispielen

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorfschloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll Wissenswertes und Interessantes zu Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Biesdorf, seines Umfeldes und seines denkmalgeschützten Schlossensembles vermittelt werden. Die Vorträge zu Persönlichkeiten aus Marzahn-Hellersdorf wie dem Maler Otto Nagel und dem Komponisten Kurt Schwaen, zum Wirken der Industriellenfamilie Siemens, die viele Jahre im Schloss Biesdorf lebte, zur Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes, zu den Wanderungen Fontanes durch den Berliner Osten und eine spezielle Führung durch den Schlosspark Biesdorf bieten Einblicke in das kulturelle und wirtschaftliche Leben in unserem Stadtbezirk vom 19. Jahrhundert bis in unsere Tage.

Seit Mitte der 1920er Jahre hat sich der sozialkritische Berliner Maler mit dem modernen Medium Film beschäftigt, bot doch die populäre Kunstform die Chance, soziale Wirklichkeiten authentisch abzubilden und breite Publikumsschichten zu erreichen. Neben dem bekanntesten Ergebnis dieser Hinwendung – dem proletarischen Spielfilm „Mutter Krausens Fahrt ins Glück“ von 1929 – widmet sich der Vortrag anderen, unbekanntes bzw. nicht vollendeten Kino-Projekten von Otto Nagel, ferner dokumentarischen Filmen über den „Klassiker vom Wedding“ vor allem aus der DDR.

MH1.01-006-F Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 7.2.24, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
4,00 €, erm: 4,00 €

Die Luftschiffe der Firma Siemens-Schuckert und die drehbare Luftschiffhalle in Biesdorf

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorfschloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll Wissenswertes und Interessantes zu Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Biesdorf, seines Umfeldes und seines denkmalgeschützten Schlossensembles vermittelt werden. Die Vorträge zu Persönlichkeiten aus Marzahn-Hellersdorf wie dem Maler Otto Nagel und dem Komponisten Kurt Schwaen, zum Wirken der Industriellenfamilie Siemens, die viele Jahre im Schloss Biesdorf lebte, zur Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes, zu den Wanderungen Fontanes durch den Berliner Osten und eine spezielle Führung durch den Schlosspark Biesdorf bieten Einblicke in das kulturelle und wirtschaftliche Leben in unserem Stadtbezirk vom 19. Jahrhundert bis in unsere Tage.

Wilhelm von Siemens, der von 1889 bis 1919 Gut und Schloss Biesdorf besaß, begann 1906 in den Siemens-Schuckert-Werken mit Arbeiten an einem eigenen Luftschiff. Als erstes ließ er 1909 auf seinem Grundbesitz in Biesdorf eine drehbare Luftschiffhalle bauen, die eine Weltsensation war. Im Vortrag wird berichtet, wie die Halle für den Bau und die Erprobung der Siemens-Schuckert-Luftschiffe genutzt wurde, die in den Jahren 1911 bis 1912 die schnellsten Luftschiffe waren.

MH1.01-007-F Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 10.4.24, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
4,00 €, erm: 4,00 €

„Ich kann nichts anderes...“ Aus dem Leben und Wirken des Komponisten Kurt Schwaen (1909–2007)

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorfschloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll Wissenswertes und Interessantes zu Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Biesdorf, seines Umfeldes und seines denkmalgeschützten Schlossensembles vermittelt werden. Die Vorträge zu Persönlichkeiten aus Marzahn-Hellersdorf wie dem Maler Otto Nagel und dem Komponisten Kurt Schwaen, zum Wirken der Industriellenfamilie Siemens, die viele Jahre im Schloss Biesdorf lebte, zur Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes, zu den Wanderungen Fontanes durch den Berliner Osten und eine spezielle Führung durch den Schlosspark Biesdorf bieten Einblicke in das kulturelle und wirtschaftliche Leben in unserem Stadtbezirk vom 19. Jahrhundert bis in unsere Tage.

Kurt Schwaen, der seit 1956 in Mahlsdorf lebte, gehört zu den bedeutenden Persönlichkeiten des Stadtbezirks Marzahn-Hellersdorf. Im Vortrag werden beispielhaft Tätigkeitsfelder des Komponisten (Vertonung von Texten von Bertolt Brecht und Günter Kunert, Musik für Kinder) – gestützt auf Bilddokumente (in denen er auch selbst zu Wort kommt) und Musikeinspielungen – vorgestellt. Dabei wird auch auf sein politisches und gesellschaftliches Engagement eingegangen.

MH1.01-008-F Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 17.4.24, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
4,00 €, erm: 4,00 €

Biesdorf, das Werder des Ostens. Zur Geschichte des Biesdorfer Baumbütenfestes.

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorfschloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll Wissenswertes und Interessantes zu Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Biesdorf, seines Umfeldes und seines denkmalgeschützten Schlossensembles vermittelt werden. Die Vorträge zu Persönlichkeiten aus Marzahn-Hellersdorf wie dem Maler Otto Nagel und dem Komponisten Kurt Schwaen, zum Wirken der Industriellenfamilie Siemens, die viele Jahre im Schloss Biesdorf lebte, zur Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes, zu den Wanderungen Fontanes durch den Berliner Osten und eine spezielle Führung durch den Schlosspark Biesdorf bieten Einblicke in das kulturelle und wirtschaftliche Leben in unserem Stadtbezirk vom 19. Jahrhundert bis in unsere Tage.

Postkarten aus den 1920er Jahren zeigen die Blütenpracht der Obstplantagen in Biesdorf-Nord, wo in der ersten Maiwoche ein Blütenfest gefeiert wurde. Der Biesdorfer Heimatforscher Karl-Heinz Gärtner erzählt – gestützt auf ein umfangreiches Bildmaterial – über die wechselvolle Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes bis zu unseren Tagen.

MH1.01-009-F Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 25.5.24, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
4,00 €, erm: 4,00 €

Der Schlosspark Biesdorf – markantes Berliner Gartendenkmal. Parkführung mit Besuch des Eiskellers.

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf: Schloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll Wissenswertes und Interessantes zu Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Biesdorf, seines Umfeldes und seines denkmalgeschützten Schlossensembles vermittelt werden. Die Vorträge zu Persönlichkeiten aus Marzahn-Hellersdorf wie dem Maler Otto Nagel und dem Komponisten Kurt Schwaen, zum Wirken der Industriellenfamilie Siemens, die viele Jahre im Schloss Biesdorf lebte, zur Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes, zu den Wanderungen Fontanes durch den Berliner Osten und eine spezielle Führung durch den Schlosspark Biesdorf bieten Einblicke in das kulturelle und wirtschaftliche Leben in unserem Stadtbezirk vom 19. Jahrhundert bis in unsere Tage.

MH1.01-010-F Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 8.6.24, 3 UE

🕒 Sa., 10.00–12.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
4,00 €, erm: 4,00 €

Kurse für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche

Kunst- und Kreativwerkstatt – Ein Raum für Ideen für Kinder ab 7 Jahren

Die Kunst- und Kreativwerkstatt ist ein Angebot, in dem Kinder im Alter von 7 bis 13 Jahren 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.

MH1.05-003-F Anja Weber

📅 16.1.–2.7.24, 60 UE

🕒 Di., 15.30–17.45 Uhr

0,00 €, erm: 0,00 €

Bürgerschaftliches Engagement

Schöffenwahl 2023 – Aufgaben, Rechte und Pflichten des Schöffenamtes, Aufbauseminar

Grundlagen für das Ehrenamt als Schöffin und Jugendschöffin sowie andere ehrenamtliche RichterInnen

Sie interessieren sich für das Ehrenamt als Schöffin? Oder Sie sind sich noch nicht sicher und wollen sich erstmal darüber informieren?

In dieser Veranstaltung erfahren Sie alles Wesentliche über die Aufgaben, Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen:

- Was macht eine Schöffin/ein Schöffe?
- Wo und wie wird die Schöffin/der Schöffe eingesetzt?
- Was bedeutet die Amtszeit von 5 Jahren (Pflicht und Entbindungsgründe – Urlaub und Freizeitplanung)
- Die Unterschiede zwischen SchöffInnen sowie JugendschöffInnen (Erzieherische Wirkung von Urteilen oder gesellschaftliche Wiedergutmachung)
- Beteiligungsrechte und Mitwirkungsmöglichkeiten in der Hauptverhandlung und die Unterschiede zu anderen ehrenamtlichen Richter*innen
- Schutzrechte sowie Entschädigung-, Steuer- und Versicherungsfragen
- Informationen zur Bewerbung für die Amtszeit 2024 bis 2028

(Wie gehe ich konkret vor? Wahlamt/Jugendhilfeausschuss)

Eine Bewerbung auf das staatliche Ehrenamt als Schöffin ist nur in einem kleinen Zeitfenster für die folgenden 5 Jahre möglich. In Berlin ist die Frist zur Meldung für JugendschöffInnen Ende November 2022 und für andere SchöffInnen im März 2023.

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.

MH1.02-011-F Norman Uhlmann

📅 5.5.24, 3 UE

🕒 Sa., 10.00–12.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
0,00 €, erm: 0,00 €

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

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 Eltern Erfahrungen 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 Verhaltensschwierigkeiten
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 Partner*innen

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

MH1.05-005-F **Benedikt Griese-Supplie**

- 📅 15.3.–10.5.24, 24 UE
- 🕒 Fr., 10.00–12.15 Uhr
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

Kitchen possible!

Kreativer Kochkurs für junge Erwachsene

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: Karla Stoltzmann ist Sozialarbeiterin und Mitglied bei der Initiative „Foodsharing“ – Einsatz gegen Lebensmittelverschwendung.

MH1.05-011-F **Karla Stoltzmann**

- 📅 16.1.–9.7.24, 65 UE
- 🕒 Di., 16.00–19.45 Uhr
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

Themen-Reihe Medien @ Familie in der Ehm-Welk-Bibliothek

In unserer neuen Info-Reihe erhalten Sie einmal im Monat Anregungen, Tipps und Hilfe dabei, wie Sie verschiedene (digitale) Medien im Familienalltag sinnvoll und sicher einsetzen können – vom Smartphone über Sicherheitseinstellungen an digitalen Geräten bis hin zu digitalem Spielzeug. Stellen Sie uns gerne Fragen. Weitere Themen zur Mediennutzung nehmen wir bei Bedarf ins Angebot mit auf. Die Veranstaltung der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf findet in Kooperation mit der Ehm-Welk-Bibliothek (in Hellersdorf) statt. Die Teilnahme ist entgeltfrei. Die Anmeldung erfolgt über die Bibliothek telefonisch unter: 030 9989526 oder per

Mail an: Sarah.Schuetz@ba-mh.berlin.de

Medien-Beratung für Eltern

Wie Eltern ihre Kinder im Netz schützen können



Tablet, Smartphone, Spielekonsolen und mehr: Kinder bewegen sich immer früher und immer selbständiger im Netz. Doch sie wissen nicht automatisch, wie sie sich vor unliebsamen Kontakten schützen können. In diesem Info-Abend erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind auf die große, weite Welt des Internets vorbereiten und welche Themen Sie mit Ihren Kindern besprechen sollten, bevor es losgeht. Dazu gibt es Tipps, wie Sie Geräte sicher einrichten und mit welchen Tricks Kinder im Netz besser geschützt werden können.

Zusätzliche Kosten: 2,00 € für Broschüren und zusätzliche Handouts.

Ihre Kursleiterin ist DigitalCoach, Eltern-Medien-Beraterin, Journalistin und im Internet zuhause.

MH1.11-007-F **Kerstin Butenhoff**

- 📅 6.2.24, 3 UE
- 🕒 Di., 17.00–19.30 Uhr
- 📍 Ehm-Welk-Bibliothek, Alte Hellersdorfer Straße 125
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

Datenschutz im Netz:

Sehen und gesehen werden



Wie sicher sind meine Daten im Internet und in sozialen Netzwerken? Welche Sicherheitseinstellungen machen Sinn, wie kann man sich selbst und seine Daten so gut wie möglich schützen? Und wie kann man eigentlich Smart Speaker, Computer, Smartphone und Smart-TV sichern? Bei diesem Informationsabend erhalten Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um das Thema Sicher im Netz.

Zusätzliche Kosten: 2,00 € für Broschüren und zusätzliche Handouts

Ihre Kursleiterin ist DigitalCoach, Eltern-Medien-Beraterin, Journalistin und im Internet zuhause.

MH1.11-008-F **Kerstin Butenhoff**

- 📅 2.5.24, 3 UE
- 🕒 Do., 17.00–19.15 Uhr
- 📍 Ehm-Welk-Bibliothek, Alte Hellersdorfer Straße 125
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

Meine beste Seite – Selbst Bewusst Sein

Im zwischenmenschlichen Zusammenleben möchten die meisten Menschen eine gute Seite von sich zeigen – aber was finde ich eigentlich gut an mir? Vielen fällt es schwer, die eigenen Stärken zu erkennen und selbstbewusst zu sein.

Es geht in diesem Kurs nicht um die Vermittlung einer universalen Technik zur Selbstdarstellung, sondern um eigene Erkenntnisse, die eigene Persönlichkeit kennenzulernen, anzunehmen und diese bewusst sich selbst und anderen zu zeigen. Im gemeinsamen Feedback können in diesem geschützten Raum der Gruppe diese Erkenntnisse im besten Fall zur Veränderung der Sicht auf sich selbst motivieren.

In Übungen, Spielen und Rollenspiel finden wir persönliche, neue Strategien. Im gemeinsamen Gespräch wird das Erlebte, Erarbeitete immer wieder zusammen reflektiert, ohne persönliche Situationszusammenhänge näher zu beleuchten.

Dieser Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit akuten psychischen Problemen und ersetzt keine therapeutischen Maßnahmen.

MH1.06-002-F Irina Kowallik

- 📅 3.–4.2.24, 12 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 36,60 €, erm: 19,80 €

Schluss mit Aufschieben – Onlinekurs



Nicht mehr Aufschieben und endlich ins Machen kommen: Ihre Ziele konsequent verfolgen. Motivationsprobleme, Arbeitsblockaden und Prokrastination verstehen und nachhaltig überwinden. Kraftvoll das tun, was Ihnen wirklich wichtig ist. Der Kurs findet in fünf Online-Terminen jeweils dienstags von 18:30–20:00 Uhr statt. Der Kurs ist interaktiv, beinhaltet angeleitete Übungen und Austausch in der Gruppe. Ziel dieses Kurses ist es, ein Verständnis von chronischem Aufschieben zu bekommen und vor allem alltagstaugliche Techniken und Übungen für ein erfülltes Tun an die Hand zu bekommen. Zwischen den wöchentlichen Online-Live-Terminen haben Sie die Möglichkeit, Übungen und Techniken in der Praxis auszuprobieren und diese dann gemeinsam zu reflektieren.

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

MH1.06-013-F Sebastian Teubner

- 📅 12.3.–23.4.24, 10 UE
- 🕒 Di., 18.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 33,00 €, erm: 18,00 €

Gewaltfreie Kommunikation – Onlinekurs



Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine Methode und Haltung, die Sie ermächtigt Ihre Beziehungen zu sich selbst und der Welt gegenüber erfüllter und lebendiger zu machen. Sie hilft zu verstehen, fördert Vertrauen und führt zu authentischen Begegnungen. Insbesondere in der Bewältigung und Vorbeugung von Konflikten kann sie eine große Unterstützung sein. GfK anwenden zu können bedeutet spezifische Fähigkeiten erlernt zu haben. Dieser Kurs ist ein Trainingsprogramm, das Sie darin anleitet, zentrale Kompetenzen der Gewaltfreiheit zu erlernen. Der Onlinekurs ist interaktiv, beinhaltet angeleitete Übungen und Austausch in der Gruppe. Der Kurs ist für Menschen geeignet, die GfK noch gar nicht oder nur theoretisch kennen.

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

MH1.06-014-F Sebastian Teubner

- 📅 8.5.–26.6.24, 16 UE
- 🕒 Mi., 18.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Emotionale Selbstregulation – Onlinekurs



Schwierige Gefühle meistern, wie geht das? Wie kann ich mit Angst, Wut, Scham, Schuld oder Traurigkeit produktiv umgehen? Wie kann ich in Situationen von Stress und großer Anspannung entspannter und gelassener werden? Wie finde ich zu innerer Ausgeglichenheit? Dieser Workshop fokussiert sich auf Kernfähigkeiten der emotionalen Selbstregulation. Spezifische Techniken und Trainingsansätze werden vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Im interaktiven Setting des Onlinekurses wird in einer kleinen Gruppe gemeinsam geübt und sich ausgetauscht.

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

MH1.06-018-F Sebastian Teubner

- 📅 4.6.–16.7.24, 14 UE
- 🕒 Di., 18.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 45,00 €, erm: 24,00 €

Kommunikation und Selbstpräsentation

Sprechen, gehört und verstanden werden – Sprechtraining

In der zwischenmenschlichen Kommunikation gibt es oft Missverständnisse, weil Sprechen, Meinen und Hören auf unterschiedlichen Ebenen stattfinden. Mit verschiedenen Übungen lernen Sie in diesem Seminar mehr über Atmung, Artikulation und Ausdruck beim Sprechen. Schließlich hat auch der rhetorische Aspekt einen Anteil daran, gehört zu werden. Die Arbeit mit kurzen Texten und verbalen Spielen ermöglicht die alltagsnahe Anwendung der neu erlernten Techniken. Körpersprachliche Übungen zur Entwicklung der Präsenz in Alltag und Beruf ergänzen das Seminar.

Bei schönem Wetter kann der Gartenbereich genutzt werden.

MH1.06-001-F Irina Kowallik

- 📅 13.–14.4.24, 12 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 36,60 €, erm: 19,80 €

Mein 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 Regieassistenz, 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.

Die Unterrichtssprache ist Deutsch, Fragen können aber auch auf Englisch beantwortet werden. Der Kurs eignet sich für diejenigen, die sich auch auf englischsprachige Rollen bewerben möchten.

MH1.11-019-F **Andreas Arnstedt**

📅 19.–22.2.24, 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 schwer fallen.

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-F **Maria Ferrara Jimenez Barrio**

📅 15.2.–21.3.24, 18 UE

🕒 Do., 18.00–20.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
53,40 €, erm: 28,20 €

Klar und lebendig schreiben – Werkstatt für Erwachsene

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. Für's 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, lebendig und wirkungsvoll 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-F **Katja Frechen**

📅 8.1.–10.6.24, 24 UE

🕒 Mo., je am zweiten Mo/Monat, 16.00–19.00 Uhr

📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“, Marzahner Promenade 55
75,00 €, erm: 39,00 €

Durch Raumgestaltung zu mehr Energie und Wohlbefinden

Feng Shui – Die Harmonielehre

In diesem Workshop wird Ihnen die Kursleiterin vermitteln, wie Sie mit Feng Shui Raumpsychologie, Farbenlehre und Raumgestaltung anregende, zufriedenstellende 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 Potentiale, 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-F **Nicole Gedat**

📅 27.–28.4.24, 8 UE

🕒 Sa. und So., 10.00–13.10 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
28,60 €, erm: 15,80 €

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

Ökologie und Stadtnatur

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

In diesem Kurs lernen Sie Pilze mit einfachen Mitteln zu Hause oder im Garten anzubauen. Erfahren Sie 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. Erfahren Sie, was Sie zum Klonen der Pilze brauchen und wie Sie sich ein steriles Mini-Labor basteln können. Dabei werden alle Schritte zum Pilzanbau ausführlich erklärt und vorgeführt.

Sie erhalten auch eine Anleitung in schriftlicher Form für zu Hause. Bringen Sie aber gerne etwas zum Schreiben mit, um sich eigene Notizen zu machen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Exkursion zum Sammeln von Pilzen ist, sondern eine theoretische Einführung ins Thema.

MH1.04-034-F Tamara Pilz-Hunter

- 📅 19.4.24, 3 UE
- 🕒 Fr., 16.00–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 13,60 €, erm: 8,30 €

Frühjahrs-Pilzexkursion zum Thema Morcheln

Nicht nur im Herbst, sondern auch im Frühjahr gibt es Pilze und darunter ein paar spezielle Speisepilze. In diesem Kurs lernen Sie, welche verschiedenen Arten von Morcheln es gibt, wo sie vorkommen und wie man sie von der giftigen „Frühjahrsorchel“ unterscheidet. Sie lernen auch den „Mairitterling“ (oder „Georgsritterling“ genannt) kennen und die Abgrenzung zum klassischen giftigen Doppelgänger den „Ziegelroten Risspilz“.

Im Außengelände der VHS lernen Sie den Bodenwert anhand von Zeigerpflanzen zu lesen, um dadurch gezielt diese Pilze zu suchen. Wenn das Wetter mitspielt, wird es auch frisches Anschauungsmaterial für die Übung der Bestimmung geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Exkursion zum Sammeln von Pilzen ist, sondern eine theoretische Einführung ins Thema.

MH1.04-036-F Tamara Pilz-Hunter

- 📅 27.4.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 19,80 €, erm: 11,40 €

Frühjahrs_Pilzexkursion: Maipilze

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.

Auch im Frühjahr gibt es Pilze und darunter ein paar spezielle Speisepilze!

Kommen Sie mit uns auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Maipilze, auch bekannt als St. Georgspilze und lernen, wie Sie sie sicher erkennen und von ihren potenziell gefährlichen Doppelgängern unterscheiden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

MH1.04-038-F Tamara Pilz-Hunter

- 📅 11.5.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 19,80 €, erm: 11,40 €

Nachhaltigkeit und Lebensraum

Kreative Sommerküche

Nachhaltig kochen

In diesem Kochkurs zaubern wir aus geretteten Lebensmitteln einfache und gesunde Sommergerichte wie z. B. Salate, Aufstriche, Snacks, Smoothies, u. a. Zusätzlich gibt es hilfreiche Informationen zu gesunder Ernährung, Einkaufsplanung, richtige Lagerung, kreative Resteverwertung und alles was Sie schon immer mal über nachhaltige Ernährungsweise wissen wollten.

Ein Drittel aller Lebensmittel landet unverarbeitet im Mülleimer, obwohl vieles noch genießbar wäre. Mit dem richtigen Wissen und kinderleichten Tricks lässt sich die Lebensmittelverschwendung zu Hause vermeiden. Der Kurs findet im Freien auf dem Gelände des Kunsthaus Flora statt. Die Materialkosten in Höhe von 3,00 € pro Person für Infomaterial und Lebensmittelzukaufe sind vor Ort in bar bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bei schlechtem Wetter wird er in den Innenraum verlegt. Der Kurs eignet sich auch für Familien. Die Teilnahme ist für Kinder ab 6 Jahren möglich, vorausgesetzt wird die Teilnahme einer erwachsenen (Bezugs)Person.

Bitte mitbringen: eine Schürze, Behältnisse für übrige Lebensmittel, Schreibzeug für Rezepte und Appetit.

MH1.04-021-F Catrin Bechimer

- 📅 25.5.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 12.00–15.00 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 14,20 €, erm: 8,60 €

MH1.04-022-F Catrin Bechimer

- 📅 29.6.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 12.00–15.00 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 14,20 €, erm: 8,60 €

Fermentieren und Haltbarmachen

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 3,00 € pro Person für Infomaterial und Lebensmittelzukaufe sind vor Ort in bar bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Außenbereich statt, darum bitte warm genug anziehen. Bei schlechtem Wetter wird er im Innenraum durchgeführt.

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. (Draußenspielzeug wie Ball, Springseil, Kreide usw. können auch gerne mitgebracht werden.)

MH1.04-023-F Catrin Bechimer

- 📅 6.4.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 12.00–15.00 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 14,20 €, erm: 8,60 €

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 sowie 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-F Heidi Riebel

- 📅 16.1.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-022-F Heidi Riebel

- 📅 17.2.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-023-F Heidi Riebel

- 📅 5.3.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-024-F Heidi Riebel

- 📅 9.4.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-025-F Heidi Riebel

- 📅 7.5.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-026-F Heidi Riebel

- 📅 8.6.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-027-F Heidi Riebel

- 📅 18.6.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-028-F Heidi Riebel

- 📅 2.7.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

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

Kulturelle Bildung

24 **Literatur – Schreiben**

25 **Theater und Schauspiel**

26 **Tanz**

28 **Kunst- und Kulturgeschichte**

29 **Malen – Zeichnen – Drucktechnik**

35 **Plastisches Gestalten – Keramik**

40 **Textiles Gestalten**

43 **Handwerklich-künstlerisches
Gestalten**

44 **Foto, Film und Medienpraxis**

46 **Musik**



Olga Rikert

Programmbereichsleitung
und Beratung

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin, Raum 208

Tel.: (030) 90293 2596

olga.rikert@ba-mh.berlin.de

Persönliche Beratungszeit:
Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
und 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.

Literatur – Schreiben

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-F Bettina Hampf

📅 28.2.–10.4.24, 25 UE

🕒 Mi., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud
78,00 €, erm: 40,50 €

Kreative Schreibwerkstatt – Onlinekurs



Am ersten Tag des Kurses tauchen wir ein in Schreibimpulse und Übungen aus dem Bereich des Kreativen Schreibens. Wir finden heraus, was alles zu einer Geschichte dazugehört und fragen uns, wie sie gestaltet sein muss, damit sie Leser*innen anspricht.

Am zweiten Tag können die Teilnehmer*innen ihre Geschichten – ob unfertig oder bereits in einer Anthologie erschienen – vorstellen, darüber diskutieren und mit Gleichgesinnten daran arbeiten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

MH2.02-021-F Bettina Hampf

📅 16.–17.3.24, 14 UE

🕒 Sa./So., 10.00–15.45 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud
47,80 €, erm: 25,40 €

Das kriminelle Berlin – Ein Schreibworkshop über Gauner, Gangster und Galgenvögel

In Berlin haben Verbrecher an vielen Orten ihre (Blut)Spuren hinterlassen. Wir nehmen die Fährten auf und lassen uns an Orte führen, die von grausigen Taten erzählen. So folgen wir Franz und Erich Sass, die als „Meisterdiebe“ und „Gentlemen-Ganoven“ in die Krimi-Geschichte eingegangen sind. Der Verbrecher „Muskel-Adolf“ Leib wird unseren Weg kreuzen, der schon Fritz Lang für seinen Film „M – eine Stadt sucht einen Mörder“ beraten haben soll.

Am ersten Tag laufen wir durch's kriminelle Berlin und lassen spontane Texte entstehen. Am zweiten Tag ziehen wir uns in die Volkshochschule zurück und schreiben an einem eigenen Krimi. Ganz nebenbei lernen wir, wie die Grundstruktur dieses Genres funktioniert.

Treffpunkt am ersten Tag für angemeldete Teilnehmende: 10.00 Uhr vor dem Eingang zum U-Bahnhof Wittenbergplatz (U1, U2, U3); Bayreuther Straße / Ecke Wittenbergplatz, an den Fahrstühlen

MH2.02-022-F Bettina Hampf

📅 27.–28.4.24, 12 UE

🕒 Sa./So., 10.00–15.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
43,80 €, erm: 23,40 €

Schreibbegleitung für (angehende) Autor*innen (Onlinekurs)



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 genreübergreifend an Autor*innen in den Bereichen Belletristik (Fiktion), Biografie, Autobiografie bzw. Memoir und Autofiktion.

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

MH2.02-049-F Isabel Morgenstern

- 📅 16.1.–19.3.24, 40 UE
- 🕒 Di., 18.00–19.40 Uhr (Live-Termine)
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 131,00 €, erm: 67,00 €

MH2.02-050-F Isabel Morgenstern

- 📅 17.1.–20.3.24, 40 UE
- 🕒 Mi., 16.00–17.40 Uhr (Live-Termine)
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 131,00 €, erm: 67,00 €

MH2.02-051-F Isabel Morgenstern

- 📅 16.4.–18.6.24, 40 UE
- 🕒 Di., 18.00–19.40 Uhr (Live-Termine)
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 131,00 €, erm: 67,00 €

MH2.02-052-F Isabel Morgenstern

- 📅 17.4.–26.6.24, 40 UE
- 🕒 Mi., 16.00–17.40 Uhr (Live-Termine)
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 131,00 €, erm: 67,00 €

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 großen Garten und in der Umgebung des Kunsthhauses.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

MH2.00-001-F Lydia Nagel

- 📅 8.–9.6.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 🏠 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Komm in den Flow – Kreatives Schreiben und Improvisationstheater

In diesem Workshop bringen wir Ihre Kreativität zum Fließen. Mit spielerischen Übungen aus Improvisationstheater und kreativem Schreiben können Sie Ihren inneren Kritiker zum Schweigen bringen und Momente voller Leichtigkeit und Ideen erleben. Sie werden eigene Texte schreiben und sich in kleinen Szenen und Rollen ausprobieren.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

MH2.04-030-F Janina Kutschan

- 📅 26.–28.1.24, 22 UE
- 🕒 Fr., 16.00–20.30 Uhr; Sa./So., 10.00–17.00 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 66,80 €, erm: 34,90 €

Theater und Schauspiel

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-F Janina Kutschan

- 📅 13.–14.7.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 🏠 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
- 49,40 €, erm: 26,20 €

Improvisation mit allen Sinnen

Wochenend-Workshop

Mit diesem Kurs werden Sie zu Achtsamkeit, Offenheit, Sensibilität und dem Spiel mit sich und anderen eingeladen.

Sie entspannen sich, um dann aus der Ruhe mit spielerischer Kreativität Theatermomente entstehen zu lassen. Alle werden immer wieder Akteur*innen und Zuschauer*innen sein. So wird ohne Schaffensdruck ein kreativer Raum erschaffen, in dem alles oder nichts passieren kann. Mit Atem- und Kreativitätsübungen nähern Sie sich in diesem Spiel an.

Wünschenswert ist das Mitbringen von Gegenständen (auch aus dem Alltag oder auch klingende), mit denen agiert werden kann.

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

MH2.04-003-F Irina Kowallik

- 📅 2.–3.3.24, 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-F **Maïke Bartz**

📅 16.1.–9.7.24, 46 UE

🕒 Di., 17.00–18.30 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
141,00 €, erm: 72,00 €

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 Anfänger*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-F **Andreas Arnstedt**

📅 21.2.–15.5.24, 36 UE

🕒 Mi., 17.30–20.30 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
118,20 €, erm: 60,60 €

Improvisationstheater – für Einsteiger*innen

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, Figuren, Szenen und Geschichten im Moment entstehen zu lassen. Sie lernen unterschiedliche Improspiele, 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-F **Janina Kutschan**

📅 23.–24.3.24, 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, Status- und Schauspielübungen. Sie lernen außerdem Elemente des Storytellings für die Improbühne kennen, können Ihre Spielfreude und Spontaneität 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-F **Janina Kutschan**

📅 8.–9.6.24, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr

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

Tanz

Orientalische Tanzvariationen

Dieses Semester hat unser orientalischer Tanzkurs das Motto „Flamenco-Oriental“. Wir lernen Bewegungen des Flamencos kennen und erlernen einen spanisch-orientalischen Tanz, den wir mit Handfächer tanzen.

Kurs für Tanzende mit Vorkenntnissen im orientalischen Tanz und Wiedereinsteiger*innen, gern auch anderer Tanzstile.

Bitte zum Üben einen Handfächer und weiten Rock mitbringen.

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

📅 21.2.–10.7.24, 34 UE

🕒 Mi., 19.30–21.00 Uhr

📍 Freizeithaus Uno, Märkische Alle 414
113,20 €, erm: 65,60 €

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

Orientalischer Tanz – Beginnende mit leichten bis sehr guten Vorkenntnissen

Für Teilnehmende mit ca. ½–1 Jahr Erfahrungen im Orientalischen Tanz

Im Orientalischen Tanz – umgangssprachlich Bauchtanz genannt – können wir unserer individuellen Schönheit und Grazie sowie 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 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.

MH2.05-052-F Nathalie Groß

📅 12.2.–24.6.24, 30 UE

🕒 Mo., 16.45–18.15 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
87,00 €, erm: 45,00 €

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 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 rauer 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: 0163 2578395 (Bitte Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, mit Rückrufkontakt)

MH2.05-053-F Nathalie Groß

📅 12.2.–24.6.24, 30 UE

🕒 Mo., 18.30–20.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
87,00 €, erm: 45,00 €

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 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-F Nathalie Groß

📅 16.2.–21.6.24, 26 UE

🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
75,80 €, erm: 39,40 €

Orientalischer Tanz – Auftrittstraining

Aus dem Unterricht an der VHS Marzahn-Hellersdorf ist unter der Leitung der Kursleiterin Nahéma Elmas das Auftrittsemble „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: 0163 2578395 (Bitte Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, mit Rückrufkontakt)

MH2.05-055-F Nathalie Groß

📅 16.2.–21.6.24, 26 UE

🕒 Fr., 18.45–20.15 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
75,80 €, erm: 39,40 €

Salsa Cubana und Bachata – für Fortgeschrittene

Salsa Cubana und Bachata – spüren Sie die Lebensfreude Lateinamerikas.

Zu temperamentvollen lateinamerikanischen Rhythmen lernen Sie in diesem Kurs Drehungen und kleine Kombinationen kennen. Neben den Schritten werden auch die charakteristische Hüftbewegung und die Rollenverteilung vermittelt. Salsa ist in Berlin sehr verbreitet, so dass man das Gelernte auch wunderbar anwenden kann.

Benötigte Vorkenntnisse: Grundschriffe und erste Grundfiguren (Anfänger*innenkurs o. ä.)

Eine Anmeldung als Tanzpaar ist erforderlich. Das Entgelt gilt für jeweils eine Person. Bitte saubere und bequeme Wechselschuhe mitbringen. Der Tanzraum darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

MH2.05-060-F Melanie Maschke

📅 18.1.–27.6.24, 26 UE

🕒 Do., 21.00–22.00 Uhr

📍 Tanzstudio Hellersdorf, Cecilienplatz 5
96,60 €, erm: 58,80 €

Gesellschaftstanz – Tanzkreis

Sie haben Tanzen zu Ihrem Hobby gemacht und wollen Ihre Fähigkeiten immer mehr verfeinern und ausbauen? Nun ist dieser Tanzkreis die richtige Fortsetzung. Sie erlernen neue Schritte und die elegante Darbietung rückt in den Vordergrund. Voraussetzung: Sie sind im Gesellschaftstanz seit mindestens drei bis vier Jahren aktiv.

Anmeldung nur als Tanzpaar. Das Entgelt gilt für jeweils eine Person. Bitte zweites Paar Schuhe mit sauberer Sohle mitbringen. Der Tanzraum darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

MH2.05-061-F Melanie Maschke

📅 18.1.–27.6.24, 26 UE

🕒 Do., 18.30–19.30 Uhr

📍 Tanzstudio Hellersdorf, Cecilienplatz 5
96,60 €, erm: 58,80 €

Gesellschaftstanz – im Kunsthaus 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.
- Bei dem Tanzunterricht werden nicht nur Grundschritte 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.

Eine Anmeldung ist nur mit Tanzpartner/-in möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

MH2.05-140-F Anatol Wendler

📅 9.1.–9.7.24, 52 UE

🕒 Di., 18.30–20.00 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
159,00 €, erm: 81,00 €

Gesellschaftstanz – im Kunsthaus 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.
- Bei dem Tanzunterricht werden nicht nur Grundschritte 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.

Eine Anmeldung ist nur mit Tanzpartner/-in möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

MH2.05-141-F Anatol Wendler

📅 9.1.–9.7.24, 52 UE

🕒 Di., 20.15–21.45 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
159,00 €, erm: 81,00 €

Tango – Faszinierende Vielfalt

Vier verschiedene Varianten vom Tango zum Kennenlernen und Mittanzen.

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

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

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

Eine Anmeldung ohne Tanzpartner/-in ist möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

MH2.05-142-F Anatol Wendler

📅 10.1.–10.7.24, 50 UE

🕒 Mi., 19.00–20.30 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
153,00 €, erm: 78,00 €

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 werden vermittelt, ebenso wie Stilmerkmale und Methoden der Bildenden Kunst. 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 lernen und unterscheiden. 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-F Dr. Anke Schwarz-Weisweber

📅 1.2.–23.5.24, 16 UE

🕒 Do., 12.00–14.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
60,34 €, erm: 31,67 €

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

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 werden vermittelt, ebenso wie Stilmerkmale und Methoden der Bildenden Kunst. 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 lernen und unterscheiden. 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.

MH2.06-002-F **Dr. Anke Schwarz-Weisweber**

- 📅 1.2.–23.5.24, 16 UE
- 🕒 Do., 15.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 60,34 €, erm: 31,67 €

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 selber 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 ganz eng 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-F **Claudio Wichert**

- 📅 5.4.–10.5.24, 12 UE
- 🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr (bzw. nach Absprache)
- 40,20 €, erm: 21,60 €

Malen – Zeichnen – Drucktechnik

Malkurs – Sonne und Mond, Tag und Nacht

Malerei-Workshop

Die Spannung zwischen Tag und Nacht, Sonne und Mond, Hell und Dunkel beschäftigt uns an diesem Wochenende. Dem grellen heißen Sommertag steht die Dämmerung bzw. die Nacht gegenüber. Die Lichter der Stadt, der Mond, die untergehende Sonne verzaubern die Szene. Wir wollen diese Kontraste malerisch festhalten. Beispiele moderner Kunst stehen zur Verfügung. Malerei mit Acryl- o. Ölfarben sind möglich.

Benötigt werden: Pinsel, Palette, Öl- bzw. Acrylfarben, Leinwand o. Malblock. Das Material kann mitgebracht o. gestellt werden. (f. ca.15,00 €).

MH2.07-001-F **Ellena Olsen**

- 📅 13.–14.4.24, 15 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

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-F **Ellena Olsen**

- 📅 20.2.–30.4.24, 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-F **Ellena Olsen**

- 📅 20.2.–30.4.24, 39 UE
- 🕒 Di., 13.30–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 116,10 €, erm: 59,55 €

Malkurs – Auf den Spuren von Christian Rohlfs

Malerei-Workshop

Christian Rohlfs war ein wichtiger und innovativer Künstler des deutschen Impressionismus und Expressionismus. Er war mit Nolde befreundet, schuf ein kraftvolles Werk voller Experimentierfreude. Wir setzen uns mit seinen Bildern in wechselnden Zeiten auseinander und wollen uns in seine Malweise mit ähnlichen Mitteln und Techniken hineinarbeiten. Als Motive kommen Landschaft oder Stilleben in Frage. Werkbeispiele des Künstlers stehen zur Verfügung. Es ist Malerei mit Aquarell-, Gouache o. Ölfarben möglich, evtl. auch jeweils eine Technik pro Tag. Der Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene. Benötigt werden: Pinsel, Palette, Öl- bzw. Aquarell-, Gouachefarben, Leinwand bzw. Aquarellblock (min. 300 g pro m²)
Das Material kann mitgebracht o. gestellt werden. (ca. 15,00 €)

MH2.07-005-F **Ellena Olsen**

- 📅 22.–23.6.24, 15 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 51,00 €, erm: 27,00 €

Radierung Tiefdruck Stilleben

Die Kaltnadelradierung ist eine geeignete Drucktechnik, um mit klarer Strichführung und auch feinen Strukturen und Schattierungen zu arbeiten. Stilleben sollen entstehen. Entsprechende Objekte stehen zur Verfügung oder können mitgebracht werden. Der Kurs ist für Teilnehmende mit zeichnerischen Grundkenntnissen geeignet. Eine Druckpresse steht zur Verfügung. Wir verwenden Zinkplatten. Eine kleine Auflage ist möglich. Die Materialkosten sind abhängig vom Verbrauch (ca. 10,00–15,00 €) Druckplatten, Papier u. Druckmaterialien werden gestellt. Eine Ideenskizze bzw. Zeichnung als Vorlage für das Motiv wäre günstig. Bitte Kittel/Schürze mitbringen.

MH2.07-006-F **Ellena Olsen**

- 📅 2.–3.3.24, 15 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 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

MH2.07-020-F **Andrea Sroke**

- 📅 8.2.–6.6.24, 60 UE
- 🕒 Do., 18.00–21.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 183,00 €, erm: 93,00 €

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

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, Stilleben, 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.

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

- 📅 5.2.–27.5.24, 56 UE
- 🕒 Mo., 18.00–21.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 171,00 €, erm: 87,00 €

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, Stilleben 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-F **Andrea Sroke**

- 📅 8.2.–2.5.24, 44 UE
- 🕒 Do., 14.00–17.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 135,00 €, erm: 69,00 €

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

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-F **Andrea Sroke**

- 📅 17.–18.2.24, 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-F **Andrea Sroke**

- 📅 3.–4.2.24, 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. 30x40 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-F **Andrea Sroke**

- 📅 10.–11.2.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Wege zum abstrakten Bild

Die Grenzen zwischen gegenständlicher und abstrakter Malerei sind fließend. Zu Beginn des Workshops reduzieren Sie ein Gemälde auf seine Grundformen und Linien und erhalten so einen Einblick in das Geheimnis des Bildaufbaus. Dann inspirieren Sie Komposition, Formensprache und Farbwahl von Künstlern der klassischen Moderne zu einem Motiv. Am zweiten Tag probieren Sie den Umgang mit Pinseln, Spachteln und Walzen und lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, um Ihre Malgründe zu präparieren. Heute sind Ihre eigenen Ideen gefragt. Ob kraftvoll oder zart, geometrisch oder weich und fließend, wird sich zeigen. Auch die Vorzüge und Besonderheiten der Maltechniken Acryl und Aquarell werden besprochen und können ausprobiert werden.

Bitte Bleistifte, Radiergummi und Arbeitskleidung mitbringen. Alle anderen Materialien werden für 18,00 € vor Ort erworben.

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

- 📅 1.–2.6.24, 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 30x40 cm, eine Leinwand 30x40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Bleistifte, Küchenkrepp, 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-F **Andrea Sroke**

- 📅 24.–25.2.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Das Blumen-Aquarell in leuchtenden Farben

Blumen faszinieren durch ihren Reichtum an Formen und Farben. Wir beginnen mit einer einzelnen Blüte und lernen verschiedene Aquarelltechniken und Effekte kennen. Kleine Übungen zu Beginn helfen uns dabei, Leichtigkeit beim Malen zu bekommen. Danach wenden wir uns komplexeren Motiven zu und lassen uns von den Blumenbildnissen bekannter Aquarellmaler*innen inspirieren. Unser Ziel ist ein lichtdurchflutetes Bild mit leuchtenden Blumen vor einem lebendigen Hintergrund. Die Teilnehmer*innen werden individuell betreut. Bildbesprechungen und der Austausch in der Gruppe geben zusätzliche Impulse. Dieser Workshop ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet, die den Umgang mit Farbe lieben, Spaß am Aquarellieren und Lust auf viele Anregungen haben.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben und -block 30x40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Schwamm, Bleistifte, Arbeitskleidung und 3,00 € für Kopierkosten. Das Material kann auch für 12,00 € komplett vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

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

- 📅 2.–3.3.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Die Frühlingslandschaft

Der Frühling hat seinen eigenen Reiz. Die Natur erwacht zu neuem Leben, innerhalb weniger Tage verwandelt sie sich in einen Farbteppich. Wir malen verschiedene Frühlingslandschaften. Kleine Skizzen helfen dabei, passende Motive zu finden. Eine Vielzahl von Bildbeispielen steht zur Verfügung, auch eigene Motive können verwendet werden. Zusätzliche Anregungen erhalten Sie durch die Maler*Innen der Ahrenshooper Künstlerkolonie, die mit ihrer Malerei in einer einzigartigen Landschaft ganz eigene Akzente setzen. Der Workshop ist für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet. Alle Teilnehmenden werden individuell begleitet. Mögliche Techniken: Acryl und Aquarell. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistifte, Radiergummi, Aquarell- oder Acrylfarben, Aquarell- oder Acrylblock, Pinsel, Schwämmchen, Arbeitskleidung sowie 5,00 € für Kopien und Hilfsmittel zum Ausprobieren. Das komplette Material kann auch vor Ort bei der Kursleiterin für 15,00 € erworben werden.

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

- 📅 16.–17.3.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Der Seerosenteich – Mal- und Zeichenworkshop

Seerosenteiche sind faszinierend, besonders, wenn sie blühen. Wir beginnen unseren Workshop mit Skizzen und Fotos in den Gärten der Welt. An den kommenden Tagen treffen wir uns in der VHS. Zuerst zeichnen und malen wir einzelne Blüten, Blätter und Knospen. Anschließend interessiert uns der ganze Teich. Dabei inspirieren uns Werke des Impressionisten Claude Monet und unsere eigenen Skizzen. Pastell, Aquarell oder Acryl eignen sich für farbige Bilder, Bleistift und Zeichenkohle für Arbeiten in Schwarz/ Weiß.

AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Malblock 30×40 cm, Bleistifte, Zeichenkohle, Radiergummi, Pinsel, Farben, Arbeitskleidung, Hocker. Die Materialien können auch für 15,00 € komplett vor Ort erworben werden. Treffpunkt 05.07.2024: 17.00 Uhr an den Gärten der Welt – Eingang Eisenacher Straße, bitte Jahreskarte oder Geld für das Tagesticket mitbringen. Treffpunkt 06.07.2024 und 07.07.2024: in der VHS

MH2.07-037-F **Andrea Sroke**

- 📅 5.–7.7.24, 18 UE
- 🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr; Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 57,00 €, erm: 30,00 €

Zeichnen und Aquarellieren in der Stadt

Wir fangen künstlerisch Momentaufnahmen von Berlin ein. Am Bahnhof, im Park oder am Straßenrand füllen wir unsere Skizzenbücher oder Aquarellpapier. Alles ist erlaubt: Sie können mit Stiften, Fineliner und Kugelschreiber zeichnen und/oder mit Pinseln aquarellieren. Auf kleinem Format erfassen wir Witziges, Skurriles oder Beschauliches. In unserem Skizzenbuch halten wir Tagesstimmungen fest oder genießen den Reiz des spontanen Aquarells. Die Kursleiterin erklärt folgende Themen: Wie kombiniere ich verschiedene Stifte, wie gestaltet man Vorder- und Hintergrund. Es geht um Perspektive und um das Zeichnen stehender und bewegter Objekte. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte Stifte, Skizzenbuch oder Zeichenblock und/oder Aquarell-ausrüstung sowie (wer hat) einen Campinghocker mitbringen. Erster Treffpunkt: S-Bahnhof Biesdorf am Fahrstuhl (Parkseite). Weitere Treffpunkte können Sie unter 0170 4710616 erfragen. Bitte beachten Sie, dass am 6.6.23 kein Unterricht stattfindet.

MH2.07-040-F **Carola Malter**

- 📅 11.6.–9.7.24, 16 UE
- 🕒 Di., 17.30–20.00 Uhr
- 53,10 €, erm: 28,05 €

Experimentieren mit Aquarell am Wochenende – von Stadt bis Landschaft

Verwunschene Landschaften oder beschauliche Stadtansichten? Eine Dorfkirche im Gebirgstal, duftende Blumenwiesen oder Bäume, die Geschichten erzählen. Mit der Technik der Aquarellmalerei kreieren wir bunte Welten. Bringen Sie gerne Ihre Lieblingsfotos als Vorlage mit. In diesem Kurs testen wir verschiedene Varianten der Wassermaltechnik. Egal ob realistisch oder abstrakt, alles ist erlaubt. Wir erarbeiten Farbkonzepte, besprechen Grundprinzipien der Perspektive, schaffen dreidimensionale Räume auf weißem Papier und ergänzen die entstandenen Arbeiten mit zeichnerischen Komponenten. Sie haben Lust, eine neue Materialität auszuprobieren? In diesem Kurs können Sie Aquarellfarbe auf eine Leinwand aufbringen. Mit etwas Mut zu Neuem werden wunderbare Bilder entstehen.

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie Ihre Aquarellfarben und Pinsel mit, außerdem 2 Aquarellblöcke, Skizzen- oder Druckerpapier sowie Bleistifte und wenn vorhanden Aquarellstifte. Zusätzlich benötigen wir ein kleines Leinwandformat (z. B. 30×30, 20×30). Für Zusatzmaterial werden vor Ort 5,00 € an die Kursleiterin beglichen.

MH2.07-041-F **Carola Malter**

- 📅 16.–17.3.24, 9 UE
- 🕒 Sa./So., 10.30–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 30,99 €, erm: 17,00 €

Experimentieren mit Aquarell am Wochenende – Blumenmotive

Malerisch in den Frühling – mit diesem Kurs erhellen wir unser Gemüt. Bringen Sie ein Lieblingsfoto oder einen Blumenstrauß mit. Anhand von Blüten beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten der Aquarelltechnik. Egal ob realistisch oder abstrakt, es gibt viele Varianten, die bunte Blütenvielfalt auf Papier zu malen. Wir erarbeiten individuelle Farbkonzepte und ergänzen die Aquarelle mit zeichnerischen Komponenten.

Sie haben Lust, eine neue Materialität auszuprobieren? In diesem Kurs können Sie Aquarellfarbe auch auf eine Leinwand aufbringen. Mit etwas Mut und Freude werden wunderbare Blumenstillleben entstehen.

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie Ihre Aquarellfarben und Pinsel mit, außerdem 2 Aquarellblöcke, Skizzen- oder Druckerpapier sowie Bleistifte und wenn vorhanden Aquarellstifte. Zusätzlich benötigen wir ein kleines Leinwandformat (z. B. 30×30 cm, 20×30 cm). Für Zusatzmaterial werden vor Ort 5,00 € an die Kursleiterin beglichen.

MH2.07-042-F **Carola Malter**

- 📅 13.–14.4.24, 9 UE
- 🕒 Sa./So., 10.30–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 30,99 €, erm: 17,00 €

Experimentelle Gießtechnik – Malen mit Öl und Acryl

In diesem Kurs geht es um die Möglichkeiten der Malerei in Mischtechnik. Das heißt in unserem Fall, Öl und Acrylfarbe miteinander zu mischen, zu kombinieren und in Reaktion treten zu lassen. In diesem Kurs geschieht das in erster Linie, indem wir die Konsistenz der Farben sehr flüssig lassen, um sie dann auf die Leinwand zu gießen. Denn gerade so kommt der Effekt, der sich einstellt, wenn man beide Farben kombiniert, besonders zum Tragen. Es sind aber auch andere Techniken möglich. Im Kurs geht es um den Arbeitsprozess an sich, aber auch um die Fertigstellung eines Bildes, im Idealfall des fertigen Kunstwerks. Die Teilnehmer*innen sollen über die angesprochene Technik einen möglichst fundierten Einblick in die Methodik und die künstlerische Praxis bekommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind 4–5 Leinwände in der Größe zwischen 50×40 cm und 60×50 cm (einfache Modelle genügen) und eine Schürze/Kittel oder ein altes T-Shirt.

Für die Verbrauchsmaterialien wie Farbe sind vor Ort beim Kursleiter ca. 10,00 € zu entrichten. Sie können sich auch eigenes Material mitbringen.

Fragen können vom Kursleiter auch auf Englisch und Italienisch beantwortet werden.

MH2.07-052-F **Claudio Wichert**

- 📅 17.–18.2.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Zeichentreff – Für Fortgeschrittene

Nach kunsthistorischen Vorlagen und Motiven werden unterschiedliche Zeichentechniken vorgestellt und eingeübt. Künstlerische Grundlagen wie Komposition, Licht und Schatten, Proportion und Ausdruck sind Themen des Kurses. Wer seine Kenntnisse vertiefen und gegenseitigen Austausch sucht, ist hier willkommen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Farb-, Pastell-, Aquarell-, Bleistift, Kreide, Tusche, Knetgummi.

MH2.07-060-F **Günther Scheer**

- 📅 30.1.–7.5.24, 39 UE
- 🕒 Di., 18.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 112,20 €, erm: 57,60 €

Zeichnen lernen von Grund auf – Für Anfänger*innen

Der Kurs bietet Anfänger*innen einen soliden Einstieg in die Grundlagen des künstlerischen Zeichnens wie richtiger Umgang mit den Zeichenmaterialien, Perspektive, Proportion, Licht und Schattendarstellung. Behutsam und individuell werden mit Bleistift, Kreide u. ä. Erlebnisbilder wie Stilleben, Landschaft, Figur usw. erarbeitet. Sie entdecken dabei eigene kreative Fähigkeiten und gewinnen Sicherheit im Zeichnen.

Bitte Zeichenpapier, Bleistift 2H, HB, 2B, Knetgummi mitbringen

MH2.07-061-F **Günther Scheer**

- 📅 31.1.–15.5.24, 39 UE
- 🕒 Di., 18.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 112,20 €, erm: 57,60 €

Von der Skizze zum Bild – Der Märchenbrunnen

Der Märchenbrunnen Friedrichshain bietet wunderbare Motive. In diesem Kurs erstellen Sie vor Ort zunächst eine Zeichnung der von Ihnen persönlich ausgewählten Märchenfigur mit Bleistift in der Größe A5/A4. Diese ist Grundlage für das fertige Bild auf Leinwand, das am darauffolgenden Wochenende in der VHS-Hellersdorf-Marzahn gemalt wird. Dafür werden den Teilnehmenden methodische Herangehensweisen und Maltechniken in Öl- und Temperafarben gezeigt. Vorerfahrung im Zeichnen ist hilfreich.

Eigene Materialien können mitgebracht werden: Bleistifte, Radiergummi, Zeichenblock (A5/A4). Eine geeignete Leinwand (Größe 50×60 cm) und Farben können für 15,00 € beim Kursleiter erworben werden. Zum Malen bitte Arbeitskleidung mitbringen.

Treffpunkt am 16.09.23: 10:00 Uhr am Haupteingang des Märchenbrunnens Friedrichshain.

MH2.07-062-F **Günther Scheer**

- 📅 22.–30.6.24, 20 UE
- 🕒 Sa. 10.00–13.00 + Sa./So. 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 61,00 €, erm: 32,00 €

Selbstportrait in Öl malen

In diesem Kurs erstellen Sie ein Selbstportrait auf Grundlage eines Fotos in Ölmalerei. Ein vor Ort erstelltes 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 Bildherstellung 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 50×60 cm) und Farben können für 15,00 € beim Kursleiter erworben werden.

MH2.07-063-F **Günther Scheer**

- 📅 16.–17.3.24, 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 in der Zeit 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.

MH2.07-065-F **Günther Scheer**

- 📅 27.–28.1.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 49,40 €, erm: 26,20 €

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

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 interessanten Strukturen wie Holzmaserung, Rost, Scherben einer Vase – alles wird analysiert und auf dem Papier gezeichnet. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, 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-F Oskar Ferschke

- 📅 10.1.–17.7.24, 66 UE
- 🕒 Mi., 16.30–18.45 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
201,00 €, erm: 102 €

Stimmungsvolle Landschaftsmalerei – Aquarellmalerei 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- und Bildkomposition und auch atemberaubende Verläufe die für diese Technik sehr charakteristisch sind, sind 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.

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.

MH2.07-072-F Oskar Ferschke

- 📅 9.1.–16.7.24, 81 UE
- 🕒 Di., 18.45–21.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
246,00 €, erm: 124,50 €

Mit Licht und Schatten Atmosphäre kreieren – Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Aquarellmalerei ist die Kunst, auf spielerische Weise mit Farben und dem Element Wasser Bildinhalte zu visualisieren. Sie ermöglicht abwechslungsreiches Arbeiten. Der Fokus in Form eines „beleuchteten“ Fragments wird schon am Anfang der Gestaltung definiert und durch die Verwendung von dunkleren Farben in Kontrast gesetzt. Das Bild wird klar und sparsam gemalt, weil hier die Farbschichtenauftragung entfällt. Man trägt von Anfang an die Verantwortung für jeden gesetzten Fleck und versucht weitere Farbflecke anzupassen oder unterzuordnen. Nicht die Vielfalt von mehreren Farbschichten verringert die Umgebung unseres Lichtfragmentes, sondern die Farbkontraste. Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die Geheimnisse der Aquarellmalerei mit besonderem Fokus auf Licht, Lichtreflexe und Schattenbildung.

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

MH2.07-073-F Oskar Ferschke

- 📅 9.1.–16.7.24, 72 UE
- 🕒 Di., 16.30–18.45 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
219,00 €, erm: 111,00 €

Perspektive und Dimension: Einführung in die räumliche Gestaltung – Mal- und Zeichenkurs

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die Welt der räumlichen Gestaltung. Die Kursinhalte sind: Perspektive, Nähe und Ferne, Weglassen und Aussparung, optische Täuschungen, Schattenspiel und spontane kreative Tätigkeit. Von einfachen Skizzen bis zu einem Bild als Abschlussaufgabe, werden die Teilnehmenden in alle Geheimnisse des kreativen Prozesses eingeführt.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die gerne realistisch malen oder zeichnen und ihre bisherigen Kenntnisse vertiefen wollen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben oder Tusche, Aquarellblock (DIN A3), verschiedene Pinsel, verschiedene Bleistifte, Kreppband, Radiergummi, Lineal, Skizzenpapier (mind. A3)

MH2.07-074-F Oskar Ferschke

- 📅 10.1.–17.7.24, 66 UE
- 🕒 Mi., 18.45–21.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
201,00 €, erm: 102,00 €

Natur als Inspiration: Realistisch malen und zeichnen

Wochenendworkshop

In diesem Kurs wird Schritt für Schritt vermittelt, wie man in kreativen Prozessen realistische Illustrationen 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 sich 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 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-F **Oskar Ferschke**

- 📅 13.4.–30.6.24, 120 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–15.30 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
363,00 €, erm: 183,00 €

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-F **Barbara Dietzel**

- 📅 6.2.–21.5.24, 36 UE
- 🕒 Di., 18.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
111,00 €, erm: 57,00 €

Plastisches Gestalten – Keramik

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-F **Barbara Dietzel**

- 📅 7.2.–22.5.24, 33 UE
- 🕒 Mi., 17.00–19.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
102,00 €, erm: 52,50 €

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-F **Barbara Dietzel**

- 📅 8.2.–23.5.24, 36 UE
- 🕒 Do., 17.00–19.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
102,00 €, erm: 52,50 €

Keramik für Beginnende und Weiterführende

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

Kosten für Material werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin verrechnet.

MH2.08-010-F **Christine Lübge**

- 📅 11.3.–27.5.24, 32 UE
- 🕒 Mo., 15.00–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
99,00 €, erm: 51,00 €

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

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.

Die Materialkosten für Ton und Glasur werden je nach Verbrauch (3,00 €/kg) bei der Kursleiterin beglichen.

MH2.08-021-F **Francesco Petruccelli**

- 📅 8.1.–4.3.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 12.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 75,00 €, erm: 39,00 €

MH2.08-022-F **Francesco Petruccelli**

- 📅 8.1.–4.3.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 14.30–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 75,00 €, erm: 39,00 €

Keramik am Montag – Vormittagskurs Winter

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 (ca. 5,00–20,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-040-F **Ines Wordelmann**

- 📅 8.1.–19.2.24, 16 UE
- 🕒 Mo., 10.00–12.00 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 💰 63,00 €, erm: 33,00 €

Keramik am Montag – Vormittagskurs Frühling

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 (ca. 5,00–20,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-041-F **Ines Wordelmann**

- 📅 26.2.–15.4.24, 16 UE
- 🕒 Mo., 10.00–12.00 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 💰 63,00 €, erm: 33,00 €

Keramik am Montag – Winterkurs

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 (ca. 5,00–20,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-042-F **Ines Wordelmann**

- 📅 8.1.–19.2.24, 16 UE
- 🕒 Mo., 15.30–17.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 💰 63,00 €, erm: 33,00 €

Keramik am Montag – Frühlingskurs

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden eines vorangegangenen „Keramik am Montag“-Kurses.

Wir arbeiten wieder in Aufbautechnik mit einem Ton, der sogenannte „Spots“ (kleine Pünktchen) enthält. Dadurch ergeben sich neue Gestaltungsmöglichkeiten mit Engoben, Glasuren, verschiedenen Ritz- und Stempeltechniken.

Die Kompetenzen im Umgang mit keramischen Werkstoffen werden erweitert und die Kreativität gesteigert sowie Farben und Glasuren aufgrund anderer Brenntemperaturen neu kennengelernt.

Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne in der Umsetzung und Realisierung Ihrer Ideen. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein kleines Handtuch zum Händetrocknen mit.

Es fallen für jedes getöpferte Stück Material-/Brennkosten an (ca. 10,00–20,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-043-F **Ines Wordelmann**

- 📅 8.4.–13.5.24, 16 UE
- 🕒 Mo., 15.30–17.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 💰 63,00 €, erm: 33,00 €

Keramik am Samstag: Sonnenfänger

Lassen Sie uns die Sonne einfangen in Ton.

Töpfern Sie in Aufbautechnik einen Sonnenfänger für ihr Fenster, Balkon oder Garten. Seien sie kreativ! Sie erlernen auch den Umgang mit Glasuren, Engoben und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kursleiterin unterstützt sie bei der Umsetzung ihres Projektes.

Material- und Brennkosten je nach Verbrauch (5,00–20,00 €) werden bei der Kursleiterin vor Ort bezahlt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein kleines Handtuch zum Händetrocknen mit.

MH2.08-044-F **Ines Wordelmann**

- 📅 13.–27.1.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr (2x)
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 💰 33,00 €, erm: 18,00 €

Keramik am Samstag: Osterwerkstatt

Einen Hasen aus Ton oder lieber ein Huhn? Vielleicht ein paar österliche Anhänger?

Töpfern Sie in Aufbautechnik ihre persönliche Osterdeko. Sie erlernen auch den Umgang mit Glasuren, Engoben und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kursleiterin unterstützt sie bei der Umsetzung ihres Projektes.

Material- und Brennkosten je nach Verbrauch (5,00–20,00 €) werden bei der Kursleiterin vor Ort bezahlt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein kleines Handtuch zum Händetrocknen mit.

MH2.08-045-F **Ines Wordelmann**

📅 17.2.–2.3.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr (2x)

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

Keramik am Samstag: (Müsli-)Schale

Sie wollten schon immer ihre ganz individuelle Schale für Müsli o. ä.? Hier können sie eine in Aufbautechnik durch Abformung töpfen. Sie erlernen auch den Umgang mit Glasuren, Engoben und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kursleiterin unterstützt sie bei der Umsetzung ihres Projektes.

Material- und Brennkosten je nach Verbrauch (5,00–20,00 €) werden bei der Kursleiterin vor Ort bezahlt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein kleines Handtuch zum Händetrocknen mit.

MH2.08-046-F **Ines Wordelmann**

📅 25.5.–8.6.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr (2x)

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

Keramik am Samstag: – Blüten- und andere Stecker

In diesem Kurs können sie Blüten und ander Stecker (kleine Tiere) für ihre Töpfe und Pflanzen in Wohnung und Garten in Aufbautechnik töpfen. Sie erlernen auch den Umgang mit Glasuren, Engoben und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kursleiterin unterstützt sie bei der Umsetzung ihres Projektes.

Material- und Brennkosten je nach Verbrauch (5,00–20,00 €) werden bei der Kursleiterin vor Ort bezahlt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein kleines Handtuch zum Händetrocknen mit.

MH2.08-047-F **Ines Wordelmann**

📅 22.–29.6.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr (2x)

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

Keramik am Montag – Vormittagskurs Sommer

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 töpfen 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 (ca. 5,00–20,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-048-F **Ines Wordelmann**

📅 22.4.–10.6.24, 18 UE

🕒 Mo., 10.00–12.00 Uhr

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
73,01 €, erm: 38,01 €

Keramik Grundkurs – Von Vase bis Skulptur

am Abend

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 Erlernen 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.

MH2.08-050-F **Francesco Petruccelli**

📅 8.1.–18.3.24, 44 UE

🕒 Mo., 18.30–21.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
135,00 €, erm: 69,00 €

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

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-F **Francesco Petruccelli**

- 📅 8.4.–8.7.24, 52 UE
- 🕒 Mo., 18.30–21.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 159,00 €, erm: 81,00 €

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 dreckig werden darf.

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

- 📅 12.1.–22.3.24, 40 UE
- 🕒 Fr., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 123,00 €, erm: 63,00 €

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.

MH2.08-053-F **Francesco Petruccelli**

- 📅 12.4.–12.7.24, 52 UE
- 🕒 Fr., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 159,00 €, erm: 81,00 €

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-F **Francesco Petruccelli**

- 📅 12.1.–22.3.24, 40 UE
- 🕒 Fr., 15.00–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 123,00 €, erm: 63,00 €

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 dreckig werden darf.

MH2.08-055-F **Francesco Petruccelli**

- 📅 12.4.–12.7.24, 52 UE
- 🕒 Fr., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 159,00 €, erm: 81,00 €

Keramik-Osterwerkstatt im Kunsthause Flora

Bald ist es wieder soweit. Nicht mehr lang, dann ist es Frühlingszeit und auch das Osterfest ist nicht mehr weit. Die VHS bietet wieder einen Töpferkurs im Kunsthause Flora an. Töpfern Sie zu Ostern ein Geschenk für ihre Liebsten, oder für sich selbst. Im Workshop erlernen Sie ein altes künstlerisches Handwerk. Sie entwickeln Fertigkeiten und bekommen ein Gefühl für den Werkstoff Ton. Unter fachlicher Anleitung werden Grundfertigkeiten vermittelt, die Schritt für Schritt die richtige Technik der Bearbeitung von Ton zeigen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Fertigen Sie dekorative Elemente für das Osterfest; oder Figuren für den Balkon und Garten. Im Vordergrund des Kurses steht das Fördern der Kreativität und der eigenen Phantasie für Erwachsene, die gern experimentieren. Dabei werden verschiedene Techniken der Aufbaukeramik (Plattentechnik, Wulsttechnik, figürliches Arbeiten) eingesetzt. Aber auch unterschiedliche Oberflächendekorationen (Präge- und Ritztechniken) können erlernt bzw. weiter entwickelt werden.

Die zusätzlichen Kosten für Ton, Glasur etc. werden bei der Kursleiterin vor Ort gezahlt (je nach Verbrauch, 5,00 €/kg Ton geschrüht und glasiert).

MH2.08-060-F **Roswitha Babig**

- 📅 12.3.–30.4.24, 24 UE
- 🕒 Di., 15.00–18.00 Uhr
- 📍 Kunsthause Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 87,00 €, erm: 45,00 €

Töpfer-Workshop: Vogelfutter-Häuschen

Dieser Kurs besteht aus zwei Samstagsterminen. Wir werden individuelle Vogelfutter-Häuschen töpfern.

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-F **Olga Paulsen**

- 📅 13.–27.1.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Töpfer-Workshop im Herbst: Teelichter

Dieser Kurs besteht aus 2 aufeinanderfolgenden Samstagsterminen. Für die gemütlichen Herbsttage töpfern 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-F **Olga Paulsen**

- 📅 2.–16.3.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Töpfer-Workshop: Dekostecker für den Garten

Dieser Kurs besteht aus zwei Samstagsterminen. Wir werden individuelle Stecker für die Gartendekoration töpfern.

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-F **Olga Paulsen**

- 📅 22.6.–6.7.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Töpfer-Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Töpfer-Kurs besteht aus 8 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-F **Olga Paulsen**

- 📅 13.2.–16.4.24, 24 UE
- 🕒 Di., 10.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Töpfer-Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Töpfer-Kurs besteht aus 8 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.

MH2.08-074-F **Olga Paulsen**

- 📅 7.5.–25.6.24, 24 UE
- 🕒 Di., 10.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Töpfer-Workshop: Servierlöffel Ablage

Dieser Kurs besteht aus 2 aufeinanderfolgenden Samstagsterminen. Es werden nach eigenen Ideen/Vorstellungen Servierlöffel-Ablagen 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 Dekofarben weiter gestaltet.

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

MH2.08-075-F **Olga Paulsen**

- 📅 13.–27.4.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Töpfer-Workshop: Deko Granatäpfel

Dieser Kurs besteht aus 2 aufeinanderfolgenden Samstagsterminen. Es werden nach eigenen Ideen/Vorstellungen Servierlöffel-Ablagen 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 Dekofarben weiter gestaltet.

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

MH2.08-076-F **Olga Paulsen**

- 📅 25.5.–8.6.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Textiles Gestalten

Endlich selber nähen

Grundlagen des Nähens

In diesem Einführungskurs erlernen Sie die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit der Nähmaschine. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten Sticharten und Nähfußchen. Auch eine kleine Zubehör- und Stoffkunde ist Inhalt dieses Workshops. Sie fertigen je nach Umsetzungswunsch Accessoires wie Kissenbezüge oder Täschchen und nähen dabei Knopflocher und Reißverschlüsse ein. Nach dem Kurs können Sie schon einige Näharbeiten selbst erledigen, auch der „Offene Schneiderkurs“ an der VHS kann nun besucht werden. Nähmaschinen sind vorhanden, die eigene darf natürlich mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: gewebter Stoff und Stoffreste, Reißverschluss, weitere Materialien für den 2. Kurstag nach Absprache, ggf. je nach Verbrauch bis zu 5,00 € Materialkosten, die bei der Kursleiterin zu begleichen sind.

MH2.09-004-F **Anne-Luise Vierling**

- 📅 17.–18.2.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 49,40 €, erm: 26,20 €

Nähtechniken: Briefecke, Biese, Blindstich – was ist das?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen Nähtechniken und Sticharten. Der Umgang mit diversen Nähfüßchen und Kurzwaren fördert das Geschick und den Spaß an der Nähmaschine. So lassen sich eine Vielzahl neuer Projekte verwirklichen. Anhand von Nähproben können Sie das Nähen von Reißverschlüssen, Knopfloch, Gummi, Paspelband, Schrägband, Verstärknähten u.v.m. üben und anschließend Nähanleitungen besser verstehen und umsetzen. Erste Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: (unifarbene) Stoffreste, je nach Umsetzungswunsch diverse Kurzwaren (z. B. Reißverschlüsse, Bänder und Borten, Knöpfe, Gummis) zum Ausprobieren, ggf. je nach Verbrauch ca. 5,00 € Materialkosten an die Kursleiterin zzgl. zur Kursgebühr.

Nähmaschinen und Schneiderequipment sind vorhanden.

MH2.09-005-F **Anne-Luise Vierling**

- 📅 2.3.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 25,40 €, erm: 14,20 €

Von der Idee zur Lieblingshose

Bildungszeit

In diesem Kurs erschaffen Sie Ihren individuellen Hosenschnitt und fertigen Ihre neue Lieblingshose. An fünf aufeinanderfolgenden Tagen beschäftigen wir uns mit Design, Maßnahmen, Schnittentwicklung und Materialverarbeitung rund um das Thema Damenhose. Zunächst konstruieren Sie nach Ihren Maßen einen Hosen-Grundschnitt, den wir mittels eines Probemodells an Ihre Figur anpassen. Danach betrachten wir die Möglichkeiten der Schnittmodellierung (Hosenformen und Details) und Sie entwickeln nach Ihren Vorstellungen einen persönlichen Modellschnitt. Der eigene Hosen-Grundschnitt kann nach Ihren Entwürfen immer wieder abgewandelt werden. Abschließend beginnen Sie mit der Fertigung Ihrer Lieblingshose. Neben einem tieferen Verständnis für Schnittmuster erfahren Sie etwas über Stoffkunde und geeignete Materialien, verarbeitungstechnische Hinweise sowie nachhaltige Aspekte im Umgang mit Textilien.

Dieser Kurs eignet sich zur Vorbereitung auf eine berufliche Ausbildung bzw. zur Vorbereitung auf den beruflichen Abschluss im Textil-/ Mode-/ Kostümbereich. Für handwerkliche Berufe sowie im gesamten Kreativ- und Designbereich sind die Kursinhalte sinnvoll und relevant für die berufliche Weiterentwicklung. Auch für Pädagog*innen, die das Gelernte weitergeben möchten, eignet sich der Inhalt dieses Kurses. Kenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Maßband, transparentes Schnittmusterpapier von der Rolle (nicht kariert, 80 cm breit), spitze Bleistifte, Radiergummi, bunte Fineliner, Papierschere, Klebefilm oder Klebestift, langes Lineal (min. 60 cm), großes Geodreieck (min. 30 cm), Nesselstoff, nach Absprache bevorzugter Hosenstoff, Nähzubehör.

Weitere Informationen erhalten Sie ca. 2 Wochen vor Kursbeginn.

MH2.09-007-F **Anne-Luise Vierling**

- 📅 10.–14.6.24, 40 UE
- 🕒 Mo.– Fr., 09.30–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 23,00 €, erm: 63,00 €

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 Jerseykurs kombiniert werden.

MH2.09-008-F **Anne-Luise Vierling**

- 📅 20.4.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 25,40 €, erm: 14,20 €

Jersey verarbeiten – Unterwäsche nähen

Was ist Jersey und wie bekomme ich beim Nähen damit schöne Ergebnisse? In diesem Tagesworkshop fertigen Sie ein oder zwei Wäscheteile Ihrer Wahl und üben dabei die Verarbeitungsmöglichkeiten von Jersey an Nähmaschine und Overlock. Ob Unterhose, Hemdchen, Top oder Bustier – bei der Gestaltung und Fertigung von Kleidung aus Jersey gibt es einige Herausforderungen zu meistern. Sie lernen Zuschnitt und verschiedene Sticharten kennen, probieren die Verarbeitung von Wäschegummis aus und erfahren Tipps und Tricks im Umgang mit dehnbaren Materialien. So können Sie mit Freude künftig noch mehr Nähprojekte verwirklichen.

Dieser Workshop ist für Interessierte mit Näherfahrung.

Bitte mitbringen: Schnittmuster nach Wahl, sämtliche für die Fertigung benötigte Materialien wie vorgewaschener Jerseystoff, Gummis, passende Garne usw., Jersey-Nadeln und Jersey-/ Stretch-Zwillingsnadel, falls vorhanden gerne eine eigene Overlockmaschine mit Bedienungsanleitung (2 Overlockmaschinen und 6 Nähmaschinen sind vor Ort)

Der Jerseykurs kann gut mit dem Einsteigerworkshop Overlock kombiniert werden.

MH2.09-010-F **Anne-Luise Vierling**

- 📅 21.4.24, 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 der Einstiegsworkshop „Endlich selber nähen!“ sind empfehlenswert.

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

- 📅 27.2.–21.5.24, 33 UE
- 🕒 Di., 11.00–13.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 98,70 €, erm: 50,85 €

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 der Einstiegsworkshop „Endlich selber nähen!“ sind empfehlenswert.

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

- 📅 27.2.–21.5.24, 44 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 130,60 €, erm: 66,80 €

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 der Einstiegsworkshop „Endlich selber nähen!“ sind empfehlenswert.

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

- 📅 21.2.–17.4.24, 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: Zunächst werden die Grundlagen und die wichtigsten Funktionen der Nähmaschine erklärt. Nach einigen Nahtproben, geht es auch schon mit dem gewünschten Nähprojekt los. Dies kann eine einfache Tasche, ein Utensilo oder auch ein einfaches Kleidungsstück, wie ein Rock oder eine Hose sein. Das Produkt kann selbst entworfen oder aus einer Auswahl von Inspirationen gewählt werden. Neben den grundlegenden 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-F **Wilfried Pletzinger**

- 📅 16.–17.3.24, 15 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
45,00 €, erm: 24,00 €

Eine Hose nähen

Je nach Vorstellung und Design birgt das Nähen einer Hose einige zu meisternde Details mit sich. Dazu gehören eingearbeitete Taschen oder auch Klappen-, Paspel-, oder aufgesetzte Taschen, die sachgemäße Verarbeitung von Reißverschluss, Bund und einiges mehr.

Mit anschaulich vorbereiteten Teilarbeiten werden diese Techniken gezeigt und vermittelt. Sollte das vorhandene Schnittmuster einige dieser Details (z. B. Taschen) nicht beinhalten, können diese vor dem Zuschnitt entsprechend angepasst werden.

Grundkenntnisse im Nähen sind erforderlich. Mitzubringen ist das Schnittmuster, der Stoff mit Zutaten wie Garn, Reißverschluss, Gewebeeinlage, evt. Haken, Knöpfe oder Gummiband.

MH2.09-021-F **Wilfried Pletzinger**

- 📅 8.–9.6.24, 17 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
47,80 €, erm: 25,40 €

Ein Schnittmuster zum Wunschmodell entwickeln

Dieser Kurs richtet sich an alle, denen die Arbeit mit Schnittmustern vertraut ist, ein solches aber nach eigenen Ideen weiterentwickeln möchten.

Dazu können je nach Wunsch der Teilnehmer*innen unter anderem folgende Themen bearbeitet werden: Verschiedene Taschenvarianten, wie eingearbeitet oder aufgenäht, das Verlegen von Abnähern, dazu gehören Wiener- und Prinzessnähte sowie das Umarbeiten zur Passe oder Tasche, Ausstellen von z. B. Kleidern, Hosen und Röcken; Ärmelvarianten wie Raglang, Erweitern sowie Passformkorrekturen u.v.m.

Bei umfangreichen Veränderungen wird ein Probemodell in Nessel erstellt, dass im Anschluss korrigiert wird: Bei einfacher Veränderung kann der Zuschnitt und das Nähen im Originalstoff beginnen.

Mitzubringen ist das Schnittmuster mit dem gearbeitet werden. Nessel und Schnittpapier können zum Selbstkostenpreis beim Kursleiter zum Selbstkostenpreis von 5,00–8,00 € erworben werden.

Zum Vergessen und zur Anprobe des Nesselmodells empfiehlt es sich enganliegende Unterbekleidung zu tragen.

MH2.09-022-F **Wilfried Pletzinger**

- 📅 4.–5.5.24, 17 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
47,80 €, erm: 25,40 €

Schnittmuster zum individuellen Hosenschnitt

Es fällt Ihnen schwer eine gutschitzende 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 gutschitzende 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).

Da mehrere Anproben nötig sein werden, empfiehlt es sich dünne, enganliegende Unterbekleidung/Unterwäsche zu tragen. Probestoff und Schnittpapier können Sie zum Selbstkostenpreis für 6,00 bis 8,00 € beim Kursleiter erwerben.

Grundkenntnisse im Nähen sind wünschenswert.

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

- 📅 6.–7.7.24, 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-F Sabine le Vrang

📅 25.5.24, 5 UE

🕒 Sa., 09.30–13.15 Uhr

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

Einführung in die Floristik – Wochenendworkshop

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich für Floristik interessieren. Es werden Grundlagen der gestalterischen Arbeit vermittelt, das sind Kenntnisse in Theorie und Praxis des Blumenbindens. In dem Kurs sind 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-F Sabine le Vrang

📅 13.–14.4.24, 8 UE

🕒 Sa./So., 09.30–15.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
27,28 €, erm: 15,14 €

Florale Gestaltung – Oster-Workshop

Mit verschiedenen Osterartikeln, Pflanzen, Blumen und Naturmaterialien wird eine stimmungsvolle Frühlingssdekoration gefertigt. Dafür werden verschiedene Stechhilfen, z. B. Draht und Nasseckmasse, erklärt und ausprobiert. Unter fachlicher Anleitung gelingt es allen Teilnehmer*innen ein persönliches blumiges Stimmungsbild zu gestalten. Eigene Materialien und Behältnisse, z. B. Körbe, Gefäße, Schalen, Kisten, Blumen, Pflanzen und Gartenmaterial können mitgebracht werden.

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

MH2.10-004-F Sabine le Vrang

📅 22.3.24, 5 UE

🕒 Fr., 09.30–13.15 Uhr

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

Kränze binden im Frühjahr

Wir fertigen liegende, hängende, Tür- oder Arm-Kränze – je nach Ihren Vorlieben, Material- und Farbwahl. Die Technik wird gezeigt und erklärt. Vorzugsweise entstehen Kränze aus leichten Weidenruten. Geschmückt mit bunten pastellfarbenen Material wie Bänder, Wolle, Filz, Schnüre, Dekoelementen aus Holz und einigen passenden Seidenblumen als Akzente. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eigene Materialien können sehr gern mitgebracht werden.

Die zusätzlichen Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und liegen pro Kranz bei ca. 10,00–15,00 €. Die Kosten werden bei der Kursleiterin vor Ort in bar beglichen.

MH2.10-005-F Sabine le Vrang

📅 20.4.24, 5 UE

🕒 Sa., 09.30–13.15 Uhr

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

Blumengestecke im Frühling

Mit bunten Frühlingsblumen, Zweigen, Früchten und Gehölzen wird eine stimmungsvolle Frühlingssdekoration gefertigt. Dafür werden verschiedene Stechhilfen, z. B. Draht und Nasseckmasse, 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-F Sabine le Vrang

📅 11.5.24, 5 UE

🕒 Sa., 09.30–13.15 Uhr

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

Korbflechten für Haus und Garten

In diesem Kurs lassen wir uns zu verschiedenen geflochtenen Objekten für Haus und Garten inspirieren. Sie können die Anregungen der Kursleiterin aufgreifen oder eigene Ideen entwickeln. Dabei lernen Sie die Grundtechniken des Weidenflechtens kennen und erfahren viel Interessantes über ein ebenso traditionelles wie modernes Handwerk.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Hammer, ein scharfes Messer mit möglichst breiter Klinge (z. B. Opinel), Arbeitskleidung, eine Abdeckung für den Arbeitsplatz (alte Decke oder Wachstuchdecke, Pappe, Zeitung für eine dicke Schicht o. ä.). Wenn vorhanden: größere Holzstücke aller Art, Baumscheiben, Äste, Wurzeln u. a. Materialkosten von ca. 20,00 € (je nach Verbrauch) bezahlen Sie bitte bei der Kursleiterin vor Ort in bar.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bringen Sie sich gern einen Mittagsbiss mit. Bei gutem Wetter kann der Kurs draußen im Gartenbereich stattfinden.

MH2.10-010-F Lydia Nagel

📅 1.–2.6.24, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr

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

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

Botanische Grußarten selbst gestalten

Papierschnitt Collage Kurs

In diesem Workshop studieren wir Pflanzen und Blüten, um daraus individuelle Karten zu jedem Anlass zu gestalten.

Wir gestalten unser Collage-Papier selbst und schneiden daraus unsere Motive aus. Außerdem probieren wir unterschiedliche Techniken (z. B. Silhouette, Ausschnitt und Collage) aus und entwickeln daraus spannende Motive für Grußkarten. Wir lernen, wie man Farben und Texturen des Collage-Papiers auswählt, um eine stimmige Gesamtkomposition zu erreichen. Der Workshop bietet jedem die Gelegenheit, eigene kreativen Fertigkeiten zu entwickeln, um etwas Persönliches zu erschaffen. Handgemachte Grußkarten zu verschiedenen Anlässen zu gestalten, ist immer eine perfekte Beschäftigung für jeden, der eine entspannte und kreative Auszeit sucht und dabei etwas Persönliches erschaffen möchte.

Vorkenntnisse sind keine nötig, nur die Bereitschaft Neues zu lernen und Spaß am Handwerken zu haben.

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

MH2.10-052-F **Salom Beaury**

📅 16.3.24, 6 UE

🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr

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

Botanische Sommer-Grußkarten selbst gestalten

Papierschnitt Collage Kurs

In diesem Workshop studieren wir Pflanzen und Blüten, um daraus Individuelle Karten zu jedem Anlass zu gestalten.

Wir gestalten unser Collage-Papier selbst und schneiden daraus unsere Motive aus. Außerdem probieren wir unterschiedliche Techniken (z. B. Silhouette, Ausschnitt und Collage) aus und entwickeln daraus spannende Motive für Grußkarten.

Wir lernen, wie man Farben und Texturen des Collage-Papiers auswählt, um eine stimmige Gesamtkomposition zu erreichen. Der Workshop bietet jedem die Gelegenheit, eigene kreativen Fertigkeiten zu entwickeln, um etwas Persönliches zu erschaffen. Handgemachte Grußkarten zu verschiedenen Anlässen zu gestalten, ist immer eine perfekte Beschäftigung für jeden, der eine entspannte und kreative Auszeit sucht und dabei etwas Persönliches erschaffen möchte.

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

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

MH2.10-053-F **Salom Beaury**

📅 18.5.24, 6 UE

🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr

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

Foto, Film und Medienpraxis

Das 1×1 der Fotografie – praktische Übungen zu Blende, Verschlusszeit & Co.

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der Fotografie kennen. In welchem Verhältnis stehen Blende, Verschlusszeit und ISO zueinander und warum ist das so wichtig, um ein gutes Foto zu schießen? Wir lernen zu verstehen, was bei einer Aufnahme im Inneren unserer Kamera passiert und setzen Blende, Verschlusszeit und Co. gezielt ein, um unser Bild individuell zu gestalten. Dabei lassen wir die Programmautomatik hinter uns.

Kursinhalte:

- Verstehen und Anwenden von Blende, Verschlusszeit, ISO
- Brennweite, Perspektive, Bildwirkung
- Gestaltung der Schärfentiefe, Fokus
- unverwackelte, scharfe Fotos ohne Stativ
- Lichtmessung, Belichtungs korrektur
- Einstellung der ISO
- Bewegungsunschärfe
- Bildgestaltung

Voraussetzung: Bitte bringen Sie eine Kamera und ein passendes Stativ mit. Sie sind mit den wichtigsten Grundfunktionen Ihrer Kamera vertraut oder haben eine Betriebsanleitung dabei. Die Kamera sollte über die Einstellungsmöglichkeiten von Blende und Verschlusszeit verfügen.

MH2.11-010-F **Anne Ida Helmer**

📅 6.4.24, 7 UE

🕒 Sa., 10.00–16.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
26,46 €, erm: 14,73 €

Sommer in der Platte – Fotoexkursion in Marzahn-Hellersdorf

Sommer in der Platte ... auf einem Platz zwischen den Hochhäusern vom Typ WBS 70 baden zwei Mädchen in einem Brunnen. Unweit an einer der Hauptverkehrsadern grasen Alpakas auf einer Wiese, während in der alten Bockwindmühle gegenüber Bio-Mehl produziert wird. Marzahn-Hellersdorf ist ein vielfältiger Bezirk mit Plattenbausiedlung und Einfamilienhäusern, in denen zusammen etwa 274.000 Einwohner*innen leben. Und außerdem ist er einer der grünsten Bezirke Berlins. Während unserer Fotoexkursion gibt es hier viel zu entdecken. Dabei sind fotografisch experimentelle / erzählerische / architektonische Sichtweisen willkommen. Wir werden auf einem Hochhaus stehen, ein Dorf besuchen, einen Berg besteigen und / oder Menschen in ihrem Umfeld fotografieren.

Nach unserer Fotoexkursion werden unsere Bilder ausführlich besprochen, um so die Bildsprache zu festigen.

Treffpunkt am 15.06.24 um 10.00 Uhr S Bhf. Springpfuhl am Gleis (stadtauswärts, Mitte des Bahnsteigs) – Kontakt zur Kursleitung: 0160 2781790.

Am 16.06.24 findet der Kurs in der VHS Marzahn-Hellersdorf statt.

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

Der Kurs findet auf Deutsch statt. Fragen können von der Kursleiterin auch auf Englisch beantwortet werden.

MH2.11-011-F **Anne Ida Helmer**

📅 15.–16.6.24, 12 UE

🕒 Sa., 09.00–14.00 Uhr; So., 11.00–15.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
41,40 €, erm: 22,20 €

Das Portrait an einem Tag – Fotoworkshop

Sobald eine Person vor unsere Kamera tritt, geht es nicht nur darum, ein technisch gutes Foto zu machen. Es geht vor allem darum, sich mit der Person vertraut zu machen, um sie emotional zu erfassen und sie zu erzählen. Wir lernen die unterschiedlichen Herangehensweisen in der Porträtfotografie kennen und arbeiten in der Praxis mit unterschiedlichen Lichtsituationen und reduzierter Technik, um uns ganz auf die/den Porträtierte/n konzentrieren zu können. „Das Portrait an einem Tag“ gibt wertvolle Tipps, wie die Position der Person/Hintergrund, ihre Gestik/ Mimik, Objektiv, Licht/Schatten... und was der Fotograf/die Fotografin sonst noch zu berücksichtigen hat, um ein starkes Portrait zu erzählen. Bitte bringen Sie eine Kamera mit Wechselobjektiv mit sowie – falls vorhanden – von Ihnen selbst erstellte Portraitfotografien.

Teile des Kurses werden bei gutem Wetter auch im Außenbereich stattfinden.

MH2.11-012-F Anne Ida Helmer

📅 2.3.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–17.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
28,60 €, erm: 15,80 €

Fotowalk durch Marzahn – Schwerpunkt Bildkomposition

mit Bildbesprechung am Sonntag in der VHS

Welche elementaren Kompositionsmöglichkeiten gibt es in der Fotografie und wie verändern diese unsere Wahrnehmung im Bild? Wann fotografiere ich in Farbe und wann in Schwarz-Weiß? Wie beeinflussen Licht, Formen, Symmetrien sowie unterschiedliche Bildformate unser Foto und warum kann die Linienführung im Bild dieses emotional beeinflussen? Im ersten Teil dieses Kurses besprechen wir alle Gestaltungsmöglichkeiten, die uns zu einem ausgewogenen/spannungsvollen Foto verhelfen. Der theoretische Teil inspiriert uns zu neuen kreativen Sichtweisen, die wir nun in unserem Fotowalk durch Marzahn bewusst umsetzen können. Im weiteren Fokus dieses Kurses steht die anschließende Bildbesprechung. Wir lernen hier unsere Fotos nach gestalterischen/inhaltlichen Grundlagen zu analysieren/zu verbessern und dabei unsere subjektive Sicht zu fördern.

Voraussetzung: Sie sind mit den wichtigsten Grundfunktionen ihrer Kamera vertraut oder haben eine Betriebsanleitung dabei. Die Kamera sollte über die Einstellungsmöglichkeiten von Blende und Verschlusszeit verfügen.

MH2.11-013-F Anne Ida Helmer

📅 1.6.24, 10 UE

🕒 Sa., 10.00–17.45Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
35,00 €, erm: 19,00 €

Ein Schloss in Marzahn-Hellersdorf – Foto-Exkursion nach Biesdorf

Lernen Sie den Bezirk Marzahn-Hellersdorf bei einer Foto-Exkursion (neu) kennen.

Entdecken Sie mit der Fotografin Sandra Bergemann die besonderen Ecken in Marzahn-Hellersdorf – z. B. einen Ort, an dem man sich fragt: Ist das noch Berlin?

In Biesdorf erwartet Sie ein wunderschöner Schlosspark, der mit seinen frühlingshaften Fotomotiven verzaubert. Außerdem finden wir hier einen ehemaligen Dorfanger, der von der vielbefahrenen B1/B5 eingeschlossen wird. Wer hier das erste Mal ankommt, ist erstaunt, wie die Kontraste der Vergangenheit und Moderne aufeinanderprallen. Der Kurs soll Sie unterstützen, Ihre eigene Kamera besser kennenzulernen, den Blick für ein gutes Fotomotiv zu schulen und Ihnen diesen vielfältigen Bezirk nahebringen.

Treffpunkt: 14.00 Uhr vor dem Eingangstor Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55, 12683 Berlin

Bei Verspätung kontaktieren Sie bitte Sandra Bergemann unter 0178/455 24 76.

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.

MH2.11-021-F Sandra Bergemann

📅 17.3.24, 3 UE

🕒 So., 14.00–16.30 Uhr

12,00 €, erm: 7,50 €

Eine Windmühle in Marzahn- Hellersdorf: Fotoexkursion zur Bockwindmühle und zum Angerdorf Alt-Marzahn

Lernen Sie den Bezirk Marzahn-Hellersdorf bei einer Foto-Exkursion (neu) kennen.

Entdecken Sie mit der Fotografin Sandra Bergemann die besonderen Ecken in Marzahn-Hellersdorf, Orte an denen man sich fragt: ist das noch Berlin? In Alt-Marzahn erwartet Sie nicht nur ein wunderschöner Dorfanger, sondern auch eine alte Bockwindmühle. Hinzu kommen die Plattenbauten im Hintergrund. Diese bieten einen spannenden Kontrast zwischen Natur und Stadt.

Der Kurs soll Sie unterstützen, Ihre eigene Kamera besser kennenzulernen, den Blick für ein gutes Fotomotiv zu schulen und Ihnen diesen vielfältigen Bezirk nahebringen.

Treffpunkt: Vor dem Eingangstor der Mühle Alt-Marzahn 63, Marzahn, 12685 Berlin

Bei Verspätung kontaktieren Sie bitte Sandra Bergemann unter 0178/455 24 76

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.

MH2.11-022-F Sandra Bergemann

📅 7.4.24, 3 UE

🕒 So., 14.00–16.30 Uhr

12,00 €, erm: 7,50 €

Musik

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-F Friedrich Barniske

- 📅 18.1.–21.3.24, 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-F Friedrich Barniske

- 📅 18.1.–21.3.24, 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.

MH2.13-005-F Friedrich Barniske

- 📅 17.1.–20.3.24, 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.

MH2.13-006-F Friedrich Barniske

- 📅 17.1.–20.3.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Absolute Beginners – Elektrogitarre – Onlinekurs



Wochenendworkshop

Ein Kurs für Freund*innen der Elektrogitarre und diejenigen, die es gerne werden wollen. Anhand zahlreicher Beispiele aus der Rock-, Blues- und Jazz-Musik werden die grundlegenden Techniken und Geheimnisse der Elektrogitarre vermittelt.

Der Live-Online-Unterricht ist so gestaltet, dass Sie durch regelmäßige Pausen zwischendurch auch Ihre Finger entspannen und eine Mittagspause machen können. Unterrichtsmaterial wird von dem Kursleiter digital bereitgestellt. Für den Kurs benötigen Sie eine Elektrogitarre und einen Verstärker.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (PC/Laptop) mit Kamera und Mikrofon.

MH2.13-011-F Gerd Muchow

- 📅 27.–28.1.24, 11 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 45,00 €, erm: 24,00 €

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-F Gerd Muchow

- 📅 18.–19.5.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

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.

MH2.13-013-F Gerd Muchow

- 📅 15.–16.6.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Easy Guitar I – Spielend Gitarre lernen – Onlinekurs

Wochenendworkshop

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

Der Live-Online-Unterricht ist so gestaltet, dass Sie durch regelmäßige Pausen zwischendurch auch Ihre Finger entspannen und eine Mittagspause machen können. Unterrichtsmaterial wird von dem Kursleiter digital bereitgestellt. Für den Kurs benötigen Sie eine Konzert- oder Westerngitarre.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (PC/Laptop) mit Kamera und Mikrofon.

MH2.13-014-F Gerd Muchow

- 📅 24.–25.2.24, 11 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 45,00 €, erm: 24,00 €

Bassgitarre für Einsteiger*innen – Onlinekurs



Wochenendworkshop

Ein Kurs zum Kennenlernen des berühmten 4-5-6-Seiters. Sie lernen mit Fingern und Plektrum zu spielen und werden mit den Grundlagen der Bass-Begleitung vertraut. Es werden auch spezielle Bass-Techniken vorgestellt z. B. der Slap, das Tapping u.v.m.

Anhand einfacher Songs lernen Sie die eigene „Bass-Line“ zu kreieren. Der Unterricht ist so gestaltet, dass Sie durch regelmäßige Pausen zwischendurch auch Ihre Finger entspannen und eine Mittagspause machen können.

Voraussetzung an der Teilnahme ist der Besitz einer Bassgitarre und eines Bass-Verstärkers.

Zur Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (PC/Laptop) mit Kamera und Mikrofon.

MH2.13-015-F Gerd Muchow

- 📅 10.–11.2.24, 11 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 45,00 €, erm: 24,00 €

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.

MH2.13-016-F Gerd Muchow

- 📅 25.–26.5.24, 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.

MH2.13-017-F Gerd Muchow

- 📅 22.–23.6.24, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Ukulele für Anfänger – Workshop

Die Ukulele ist Kult – Das kleine und schöne Instrument mit seinem inspirierenden Klang ist einfach zu transportieren, eignet sich sehr gut für Einsteiger*innen und macht Spaß. Schon nach kurzer Zeit des Lernens können mit ihr die ersten einfachen Lieder gespielt werden.

In diesem Workshop lernen Sie anhand bekannter Songs aus dem Pop, Rock und Blues mit einfachen Akkorden das Spielen einer Ukulele. Sie lernen Spieltechniken wie z. B. Schlagen, Zupfen, Liedbegleitung und das Spielen von Solis.

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen, die einen kompakten Einstieg in die Spielpraxis wünschen. Bitte bringen Sie eine Ukulele mit. Sollten Sie noch keine haben, berät Sie auf Anfrage im Vorfeld die Kursleiterin gerne zu einem möglichen Einstiegsmodell.

MH2.13-020-F Beata Kossowska

- 📅 1.6.24, 4 UE
- 🕒 So., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 14,60 €, erm: 8,80 €

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.

MH2.13-021-F Beata Kossowska

- 📅 20.4.24, 7 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 24,99 €, erm: 14,00 €

Spielend Gitarre lernen – Sommerkurs

für Beginnende und leicht Fortgeschrittene

Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen des Gitarrenspiels auch ohne Noten in unserem Sommerkurs. Anhand von Beispielen aus Volks-, Pop- und Rockmusik werden verschiedene Schlag- und Zupftechniken vorgestellt. In einer kleinen Gruppe üben wir gemeinsam.

Bitte eine eigene Gitarre mitbringen. Lehrmaterial wird vom Kursleiter bereitgestellt.

Der Kurs findet auf Deutsch statt. Fragen können vom Kursleiter auch auf Englisch und Tschechisch beantwortet werden.

MH2.13-040-F Gerd Muchow

- 📅 1.–5.7.24, 20 UE
- 🕒 Mo.–Do., 12.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 73,00 €, erm: 38,00 €

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 Gassenhauer. Nicht die Schönheit des Gesangs ist wichtig, sondern die Freude am gemeinsamen Erlebnis.

MH2.13-060-F Dörthe Zauber

- 📅 12.1.–22.3.24, 12 UE
- 🕒 Fr., 10.00–11.00 Uhr
- 📍 Musikschule, Maratstraße 182
- 36,60 €, erm: 19,80 €

MH2.13-061-F Dörthe Zauber

- 📅 12.4.–12.7.24, 17 UE
- 🕒 Fr., 10.00–11.00 Uhr
- 📍 Musikschule, Maratstraße 182
- 51,52 €, erm: 27,26 €

Gesundheitsbildung

51 Körper & Stile

51 Yoga – Pilates

58 Tai Ji – Qi Gong

62 Aqua-Fitness

**62 Entspannung – Massage –
Shiatsu**

64 Gymnastik – Bewegung

66 Selbst- und Familienfürsorge

67 Ernährung, Kochen, Backen



Peter Wessa

Programmbereichsleitung
und 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 Wochenendausereise: 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 Haarutensilien, 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-F Christiane Haller

- 📅 6.–7.4.24, 14 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.40 / So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 52,00 €, erm: 27,50 €

MH3.04-001-F Christiane Haller

- 📅 3.–4.2.24, 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. Ich freue mich auf Sie! Namasté

MH3.01-106-F Delia Borowiak

- 📅 8.1.–18.3.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 09.15–10.45 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 59,00 €, erm: 31,00 €

MH3.01-107-F Delia Borowiak

- 📅 8.1.–18.3.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 59,00 €, erm: 31,00 €

MH3.01-108-F Delia Borowiak

- 📅 10.1.–20.3.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 09.15–10.45 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 59,00 €, erm: 31,00 €

MH3.01-109-F Delia Borowiak

- 📅 10.1.–20.3.24, 20 UE
- 🕒 Mi., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 56,00 €, erm: 29,50 €

MH3.01-111-F Delia Borowiak

- 📅 8.4.–8.7.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 09.15–10.45 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 70,20 €, erm: 36,60 €

MH3.01-112-F Delia Borowiak

- 📅 8.4.–8.7.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 70,20 €, erm: 36,60 €

MH3.01-113-F Delia Borowiak

- 📅 10.4.–10.7.24, 24 UE
- 🕒 Mi., 09.15–10.45 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 70,20 €, erm: 36,60 €

MH3.01-114-F Delia Borowiak

- 📅 10.4.–10.7.24, 24 UE
- 🕒 Mi., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 💰 70,20 €, erm: 36,60 €

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-F Sandro Grüner

📅 10.1.–17.7.24, 48 UE

🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr

📍 Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 55
219,00 €, erm: 147,00 €

MH3.01-116-F Sandro Grüner

📅 10.1.–17.7.24, 48 UE

🕒 Mi., 19.00–20.30 Uhr

📍 Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 55
219,00 €, erm: 147,00 €

Hatha Yoga im Kunsthaus Flora

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-F Sandro Grüner

📅 11.1.–11.7.24, 46 UE

🕒 Do., 17.00–18.30 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
141,00 €, erm: 72,00 €

MH3.01-118-F Sandro Grüner

📅 11.1.–11.7.24, 46 UE

🕒 Do., 19.00–20.30 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
141,00 €, erm: 72,00 €

MH3.01-120-F Sandro Grüner

📅 12.1.–12.7.24, 44 UE

🕒 Fr., 19.00–20.30 Uhr

📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
135,00 €, erm: 69,00 €

Hatha-Yoga und Entspannung für Sitzberufe

Der Yoga kann noch weitergehend wie die Rückenschule mit Hilfe von Körper-, Atem-, und Entspannungstechniken eine körperliche und seelische Überbelastung am Arbeitsplatz vorbeugen, sie ausgleichen und vorhandene Spannungen lösen.

Es werden Haltungen geübt, die am Arbeitsplatz (auf den Stuhl) und zu Hause vor und nach der Arbeit ausgeführt werden können.

MH3.01-132-F Nicolai Romanowski

📅 13.2.–11.6.24, 32 UE

🕒 Di., 19.15–20.45 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
99,00 €, erm: 51,00 €

Frühlingserwachen mit Yoga und Klangschalen

Den Winter hinter uns lassen und das Frühjahr mit Yoga begrüßen. Aktiv werden mit wirkungsvollen Körperübungen, auch Asana genannt. Unseren Körper spüren, den Rücken aufrichten, innere Stabilität erlangen – das sind unsere Ziele für diesen Tag. Der Atem hat hierbei eine wichtige unterstützende Aufgabe. Mit Achtsamkeit und von jedem Einzelnen an die persönliche körperliche Verfassung angepasst.

Durch den Klang verschiedener Klangschalen, in Kombination mit einer Traumreise, haben wir die Möglichkeit zu Entspannen und den Alltag los zu lassen. Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen.

Aktiv sein, aktiv werden und Entspannen ist für unseren Körper wichtig, um sich zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht zu finden.

Mitbringen: Decke, warme Socken, ein Snack und Getränk

MH3.01-142-F Runa Bulla

📅 4.5.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
27,00 €, erm: 15,00 €

Sanftes Yin Yoga und Faszienmassage

In dieser wohlthuenden 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-F Runa Bulla

📅 16.3.24, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
29,01 €, erm: 16,01 €

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-F Nicolai Romanowski

📅 12.2.–10.6.24, 30 UE

🕒 Mo., 19.00–20.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
93,00 €, erm: 48,00 €

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Anfänger / innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs will 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 erspürt 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-F Nicolai Romanowski

- 📅 13.2.–11.6.24, 32 UE
- 🕒 Di., 17.45–19.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

MH3.01-133-F Nicolai Romanowski

- 📅 12.2.–10.6.24, 30 UE
- 🕒 Mo., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

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-F Regine Bruckmann

- 📅 16.1.–18.6.24, 40 UE
- 🕒 Di., 15.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 123,00 €, erm: 63,00 €

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-F Regine Bruckmann

- 📅 16.1.–18.6.24, 40 UE
- 🕒 Di., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 123,00 €, erm: 63,00 €

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-F Regine Bruckmann

- 📅 16.1.–18.6.24, 40 UE
- 🕒 Di., 18.45–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 123,00 €, erm: 63,00 €

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/Nackengebiet, in der Hüfte, im Rücken) lindern sowie eine fehlende Muskulatur gezielt aufbauen. Der Kurs enthält ausschließlich sanfte und entspannende Elemente aus dem Restorativen Yoga, dem Yin-Yoga, dem Hatha-Yoga und aus der Yogatherapie. Es wird mit Hilfsmitteln gearbeitet, um Yogapositionen für jede/n zugänglich zu machen. Auch wer nicht auf dem Boden sitzen kann oder mag, oder wer schon lange nicht mehr Sport gemacht hat, ist hier richtig. Durch leichte runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und durch Gleichgewichtsübungen die Körperkoordination verbessert. Die Übungen kräftigen die Wirbelsäule und begünstigen die Aufrichtung. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen erholen sich Körper und Geist. Sie tanken neue Kräfte und fühlen sich insgesamt wohler.

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-F Tanja Tress

- 📅 4.1.–11.7.24, 48 UE
- 🕒 Do., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 141,00 €, erm: 72,00 €

Entspannen mit Restorativem Yoga und Yoga Nidra

Restoratives Yoga und Yoga Nidra sind 2 Yogastile, die der vollkommenen Entspannung dienen. Beim Restorativem Yoga werden Yoga Positionen passiv, also ohne Muskelkraft gehalten. Man unterstützt sich mit Blöcken, Kissen und anderen Hilfsmitteln. Es werden Muskelverspannungen gelöst, Gelenkschmerzen gelindert und Körper und Geist schnell zur Ruhe gebracht, somit ist Restoratives Yoga sogar noch effektiver als Schlaf.

Yoga Nidra ist eine Praxis, bei der der Körper vollkommen ruht, der Geist jedoch aktiv bleibt. Der Yogastil wird unter Kenner*innen längst als der wahre Schatz des Yoga gehandelt. Ziel der Yoga Nidra Praxis ist es, durch die systematische und zielgerichtete Fokussierung der Gedanken auf einzelne Körperstellen, Körper und Geist als eine Einheit wahrzunehmen. Durch den ständig wechselnden Fokus bleibt der Geist wach, sprich im Hier und Jetzt verankert, gleichzeitig kann der Körper ruhen: Yoga Nidra holt dich im Außen ab, führt dich langsam in die tiefen Ebenen deines Bewusstseins ein und lässt dich dann entspannter und sortierter wieder in den Wachzustand, sprich ins Äußere, auftauchen. Beide Stile werden in einer gemütlichen Stimmung durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Handtuch, eine kleine Decke, Trinken und Snack.

MH3.01-028-F Tanja Tress

- 📅 25.2.24, 5 UE
- 🕒 So., 10.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 18,99 €, erm: 11,00 €

MH3.01-029-F Tanja Tress

- 📅 9.3.24, 5 UE
- 🕒 Sa. 13.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 18,99 €, erm: 11,00 €

Frisch in den Frühling: Yoga & Ayurveda Auszeit Retreat

Freuen Sie sich auf ein wohltuendes Wochenende für Körper, Geist und Seele mit Atemübungen, Meditationen, Klang- und Duftreisen, Gesichtsmassagen mit Ayurvedischen Gesichtsmasken und Bio Ölen. Wir verbinden verschiedene Yogastile wie Hatha- und Yin-Yoga in einem Mix aus Dehn-, Kraft-, Koordinations-, Balance-, und Mobilitätsübungen. Losgelöst vom Alltagsstress können Sie hier zu sich selbst finden und neue Kraft schöpfen.

Im Anschluss und zum Ausklang unseres Retreats wird es ein Picknick geben mit frisch aufgebrühtem Tee.

Für Jede:n geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Pull-over, eine Yogamatte, eine kleine Decke, Getränk und Snack. Am Kurstag sind 10,00 € Unkostenbeitrag für Lebensmittel an die Kursleiterin passend in bar zu entrichten.

MH3.01-027-F Tanja Tress

- 📅 20.–21.4.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So. 9.30–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Mit Yoga ins Wochenende

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.

MH3.01-104-F Jenny Kuba

- 📅 16.2.–12.7.24, 38 UE
- 🕒 Fr., 16.30–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 117,00 €, erm: 60,00 €

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.

MH3.01-180-F Carola Fietkau

- 📅 28.4.24, 8 UE
- 🕒 So., 9.30–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Harmonisierendes Yoga

Ich führe dich durch eine sanfte und ausgleichende Yogapraxis, die dich entspannt und neue Kraft tanken lässt. Wir beginnen mit Pranayama (Atemübungen), um in einen gelassenen mentalen Zustand zu kommen. Die sich anschließenden Hatha- bzw. Yin-Yoga-Übungen helfen die Anspannungen des Tages loszulassen und geistig und körperlich zu regenerieren. Wir enden mit einer Abschlussentspannung. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

MH3.01-145-F Delia Borowiak

- 📅 8.1.–18.3.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 17.45–19.15 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 59,00 €, erm: 31,00 €

MH3.01-147-F Delia Borowiak

- 📅 15.4.–8.7.24, 22 UE
- 🕒 Mo., 17.45–19.15 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 64,60 €, erm: 33,80 €

Yoga Nidra – Tiefenentspannung

Yoga Nidra bringt die Gedanken zur Ruhe, führt in einen stressfreien Zustand und fördert die Konzentration. Ich führe dich achtsam in diesen yogischen Tiefschlaf. Wir beginnen mit einer sanften Bewegungspraxis und verschiedenen Visualisierungsübungen, um dann in liegender Haltung mit geschlossenen Augen auf eine innere Reise zu gehen, um den eigenen Körper von Kopf bis Fuß mental zu erfühlen. Yoga Nidra hilft die innere Unruhe, Ängste, Schlaflosigkeit und weitere Beschwerden zu reduzieren.

MH3.01-146-F Delia Borowiak

- 📅 8.1.–18.3.24, 13 UE
- 🕒 Mo., 19.30–20.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 40,32 €, erm: 21,66 €

MH3.01-148-F Delia Borowiak

- 📅 15.4.–8.7.24, 14 UE
- 🕒 Mo., 19.30–20.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 44,08 €, erm: 23,54 €

Frühlingserwachen mit Yoga und Klangschalen

Den Winter hinter uns lassen und das Frühjahr mit Yoga begrüßen. Aktiv werden mit wirkungsvollen Körperübungen, auch Asana genannt. Unseren Körper spüren, den Rücken aufrichten, innere Stabilität erlangen – das sind unsere Ziele für diesen Tag. Der Atem hat hierbei eine wichtige unterstützende Aufgabe. Mit Achtsamkeit und von jedem Einzelnen an die persönliche körperliche Verfassung angepasst.

Durch den Klang verschiedener Klangschalen, in Kombination mit einer Traumreise, haben wir die Möglichkeit zu Entspannen und den Alltag los zu lassen. Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Aktiv sein, aktiv werden und Entspannen ist für unseren Körper wichtig, um sich zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht zu finden. Mitbringen: Decke, warme Socken, ein Snack und Getränk

MH3.01-142-F Runa Bulla

- 📅 4.5.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

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-F Runa Bulla

- 📅 16.3.24, 8 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 29,01 €, erm: 16,01 €

Willkommen Sommer: Yoga & Ayurveda Auszeit Retreat

Freuen Sie sich auf ein wohltuendes Wochenende für Körper, Geist und Seele mit Atemübungen, Meditationen, Klang- und Duftreisen, Gesichtsmassagen mit Ayurvedischen Gesichtsmasken und Bio Ölen. Wir verbinden verschiedene Yogastile wie Hatha- und Yin-Yoga in einem Mix aus Dehn-, Kraft-, Koordinations-, Balance-, und Mobilitätsübungen. Losgelöst vom Alltagsstress können Sie hier zu sich selbst finden und neue Kraft schöpfen. Im Anschluss und zum Ausklang unseres Retreats wird es ein Picknick geben mit frisch aufgebrühtem Tee. Für Jede:n geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Pullover, eine Yogamatte, eine kleine Decke, Getränk und Snack. Am Kurstag sind 10,00 € Unkostenbeitrag für Lebensmittel an die Kursleiterin passend in bar zu entrichten.

MH3.01-030-F Tanja Tress

- 📅 6.–7.7.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So. 9.30–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Outdoor-Mini-Yoga-Retreat

bei Sonne Outdoor!

In diesem Wochenend-Kurs widmen wir uns voll und ganz unseren Sinnen. Der Sehsinn ist in unserem Alltag meist der Aktivste, dabei gehen die anderen leider zu oft unter. Gerade in unserer hektischen Arbeitswelt sind wir meist mit dem Kopf in der Vergangenheit oder der Zukunft, aber selten im Hier und Jetzt. Und noch viel seltener spüren wir unseren Körper. Wir wollen in der Natur unseren anderen Sinnen wieder näherkommen und Achtsamkeit üben. Diese zwei Tage helfen Ihnen, sich wieder mit Ihnen selbst, aber auch der Natur zu verbinden. Wir widmen uns jeweils einen Tag der Aktivität und Bewegung mit Yoga, Gehmeditationen, Achtsamkeitsspaziergang u.Ä. sowie einen Tag der Entspannung und Innenschau mit Meditationen, Entspannungsverfahren (bspw. Traumreisen, progressive Muskelentspannung) sowie Geschmacks- und Geruchsreisen. Somit haben Sie nach diesen zwei Tagen all Ihre Sinne in ganz besonderer Weise aktiviert sowie Körper und Geist die Aufmerksamkeit geschenkt, die sie im Alltag nicht bekommen können.

Ich lade Sie ein auf ein Wochenende mit viel achtsamer Bewegung, Atemtechniken, Meditation, Geschmackserlebnissen und Aha-Momenten, in denen wir gemeinsam als Gruppe reflektieren, genießen und uns inspirieren können.

Bringen Sie bitte Ihre eigene Matte und bequeme Sportklamotten mit. Sollte das Wetter nicht mitspielen, haben wir auch noch die Möglichkeit, den Kurs indoor weiterzuführen. Geplant ist es allerdings, die gesamte Zeit draußen zu sein. Also bringen Sie gern entsprechend alles mit, was Sie dafür brauchen, vor allem ausreichend Wasser. Ich freue mich auf Sie!

MH3.01-033-F Jenny Kuba

- 📅 6.–7.7.24, 10 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 33,00 €, erm: 18,00 €

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.

MH3.01-171-F Carmen Rodina

- 📅 17.5.–26.7.24, 22 UE
- 🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

MH3.01-170-F Carmen Rodina

- 📅 17.5.–26.7.24, 22 UE
- 🕒 Fr., 15.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

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-F Carmen Rodina

- 📅 13.5.–29.7.24, 22 UE
- 🕒 Mo., 16.15–17.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

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-F Tanja Tress

- 📅 4.1.–11.7.24, 48 UE
- 🕒 Do., 8.45–10.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 147,00 €, erm: 75,00 €

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-F Birgit Bollmann

- 📅 8.1.–24.6.24, 35 UE
- 🕒 Mo., 10.45–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 104,50 €, erm: 53,75 €

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-F Birgit Bollmann

- 📅 8.1.–24.6.24, 35 UE
- 🕒 Mo., 18.00–19.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 104,50 €, erm: 53,75 €

Fit mit Pilates II

Fortsetzerkurs

Für Teilnehmende mit Pilates-Grundkenntnissen.

MH3.01-201-F Birgit Bollmann

- 📅 8.1.–24.6.24, 35 UE
- 🕒 Mo., 19.30–20.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 104,50 €, erm: 53,75 €

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 10.00 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-F Birgit Bollmann

📅 9.1.–19.3.24, 13 UE

🕒 Dienstags, freie Zeiteinteilung 6.00–23.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

41,66 €, erm: 22,33 €

Pilates- Onlinekurs 24/7 (2)



MH3.01-216-F Birgit Bollmann

📅 23.4.–25.6.24, 13 UE

🕒 Dienstags, freie Zeiteinteilung 6.00–23.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

41,66 €, erm: 22,33 €

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-F Birgit Bollmann

📅 10.1.–26.6.24, 35 UE

🕒 Mi., 19.15–20.30 Uhr

📍 Schule am Mummelsoll, Eilenburger Str.4/
Eing. Böhlener Str. 83

104,50 €, erm: 53,75 €

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-F Birgit Bollmann

📅 12.1.–28.6.24, 33 UE

🕒 Fr., 10.00–11.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

99,76 €, erm: 51,43 €

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-F Birgit Bollmann

📅 12.1.–28.6.24, 33 UE

🕒 Fr., 11.30–12.45 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

99,76 €, erm: 51,43 €

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

MH3.01-207-F Daniela Kamenzky

📅 9.1.–12.3.24, 13 UE

🕒 Di. 18.00–19.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

41,66 €, erm: 22,33 €

MH3.01-209-F Daniela Kamenzky

📅 2.4.–21.5.24, 10 UE

🕒 Di. 18.00–19.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

33,94 €, erm: 18,47 €

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

MH3.01-208-F Daniela Kamenzky

- 📅 11.1.–14.3.24, 13 UE
- 🕒 Do. 18.00–19.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
41,66 €, erm: 22,33 €

MH3.01-210-F Daniela Kamenzky

- 📅 4.4.–30.5.24, 10 UE
- 🕒 Do. 18.00–19.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
33,94 €, erm: 18,47 €

Tai Ji – Qi Gong

Tai Ji Chuan

für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Yang-Stil 24. und 64. (Aktiver Schritt Großer Rahmen) 88. Formen des Tai Ji Quan gelehrt. Der Schwerpunkt des Kurses besteht darin, Stress durch sanfte und fließende Bewegungen abzubauen und sich körperlich sowie mental tief zu entspannen, im Geist ruhig und ausgeglichen zu sein. Durch die Bewegungsabläufe lernt man auch Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der alte östliche Stil des Tai Ji Quan macht die Menschen gesund und glücklich. Der Kurs zielt auf das Erlernen von ganzheitlichen Bewegungsformen. Die Bewegung erhält durch Konzentration auf den Energiefluss im Körper einen hohen gesundheitlichen Wert, Blockaden werden gelöst und Stress abgebaut. Im Kurs werden die besonderen Bewegungsabläufe im Detail gelehrt und geübt. Außerdem wird das Wissen über den Zusammenhang von Bewegung und Geist erklärt, der Energiefluss gespürt und die Bewegungen grundständig gelernt.

Die sehr langsame und konzentrierte Form der Bewegung ist für alle Altersgruppen geeignet.

MH3.01-323-F Jun Wang

- 📅 19.1.–28.6.24, 40 UE
- 🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
123,00 €, erm: 63,00 €

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.

MH3.01-311-F Honghao Wang

- 📅 24.1.–22.5.24, 28 UE
- 🕒 Mi., 18.40–20.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
87,00 €, erm: 45,00 €

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.

MH3.01-315-F Honghao Wang

- 📅 24.1.–22.5.24, 28 UE
- 🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
87,00 €, erm: 45,00 €

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-F **Honghao Wang**

- 📅 28.4.24, 7 UE
- 🕒 So., 10.30–15.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 24,00 €, erm: 13,50 €

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-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 27.–28.1.24, 17 UE
- 🕒 Sa./So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 54,99 €, erm: 29,00 €

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen Workshop

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.

MH3.01-305-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 6.–7.4.24, 17 UE
- 🕒 Sa./So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 54,99 €, erm: 29,00 €

MH3.01-306-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 15.–16.6.24, 17 UE
- 🕒 Sa./So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 54,99 €, erm: 29,00 €

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-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 9.1.–16.4.24, 24 UE
- 🕒 Di., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 72,00 €, erm: 36,00 €

MH3.01-304-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 23.4.–2.7.24, 22 UE
- 🕒 Di., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 66,00 €, erm: 33,00 €

MH3.01-307-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 11.1.–11.7.24, 48 UE
- 🕒 Do., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 144,00 €, erm: 72,00 €

MH3.01-308-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 10.1.–17.7.24, 50 UE
- 🕒 Mi., 17.40–19.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 153,00 €, erm: 78,00 €

Taijiquan Chen-Stil – 19-er Form

Für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- 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 erlernen Sie die komplette 19-er Form nach Großmeister Chen Xiao Wang. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-310-F **Huu Minh Nguyen**

- 📅 10.1.–17.7.24, 50 UE
- 🕒 Mi., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 153,00 €, erm: 78,00 €

Taijiquan Chen-Stil – 19-er Form

Aufbaukurs

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- 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 erlernen Sie die komplette 19-er Form nach Großmeister Chen Xiao Wang. 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-F Huu Minh Nguyen

- 📅 11.1.–11.7.24, 48 UE
- 🕒 Do., 17.40–19.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
147,00 €, erm: 75,00 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan/ Beijingform) – Im Garten des wieder gewonnenen Mondes –

In China ist Tai Ji Quan bereits seit Jahrhunderten eine Parkkultur. Ihre Bewegung harmoniert mit der Natur und die geistige Haltung der Übungen kommt optimal zum Ausdruck. Der Kursinhalt ist vielfältig, er beinhaltet eine einfache Yang Stil Form mit 24 Folgen sowie Basistraining. Außerdem lernen die Teilnehmer noch das so genannte „Tai Ji Pushhands“, eine Übung, die zu zweit trainiert wird, kennen. Für Teilnehmende auch ohne Vorkenntnisse geeignet. Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

Bitte bequeme und wetterfeste Kleidung, Tuch und Trinkwasser mitbringen. Der Eintritt in den Chinesischen Garten ist vor Ort zu zahlen. Bei Regen ist ein Ausweichen unter einen Pavillon möglich.

MH3.01-312-F Honghao Wang

- 📅 5.–19.6.24, 12 UE
- 🕒 Mi., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Gärten der Welt in Berlin Marzahn-Hellersdorf, Blumberger Damm 44
39,00 €, erm: 21,00 €

MH3.01-313-F Honghao Wang

- 📅 26.6.–10.7.24, 12 UE
- 🕒 Mi., 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Gärten der Welt in Berlin Marzahn-Hellersdorf, Blumberger Damm 44
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.

MH3.01-317-F Huu Minh Nguyen

- 📅 2.–3.3.24, 17 UE
- 🕒 Sa./ So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
55,00 €, erm: 29,00 €

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-F Huu Minh Nguyen

- 📅 11.1.–11.7.24, 48 UE
- 🕒 Do., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
147,00 €, erm: 75,00 €

Qi Gong – für Einsteiger die 8 Brokaten

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-F Olaf Schöttke

- 📅 30.1.–19.3.24, 16 UE
- 🕒 Di., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
51,00 €, erm: 27,00 €

Qi Gong

für Anfänger und Fortgeschrittene

– Die Ruhe führt zur Weisheit –

Innere Ruhe ist der einzige Weg, um die Energie des Universums zu erhalten. Das ist der Hauptpunkt des Taoistischen Qigong. Im Taoistischen Qigong kann man den inneren Frieden und mehr Lebensenergie erreichen durch die Praxis von dynamischem Gong und inneres Gong. Durch Absicht und Bewegungsführung wird die körpereigene Lebensenergie, das Qi, in die Meridiane umgelenkt und der Körper in ein Gleichgewicht mit Yin und Yang gebracht. Die Kombination von Achtsamkeit und Bewegungsführung mit der Atmung ist ein bequemer Weg zur Gesundheit durch Qigong, die älteste aller Übungen. Sie sind für alle Menschen, ob jung oder alt, geeignet. Die Praxis des Qigong baut nicht nur Stress ab und bringt den tiefen Schlaf, sondern stärkt auch den Körper und macht den Menschen ruhig und glücklich.

MH3.01-324-F Jun Wang

- 📅 19.1.–28.6.24, 40 UE
- 🕒 Fr., 15.20–16.50 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
123,00 €, erm: 63,00 €

Taoistisches Tempel-Qigong

Viele Menschen finden es schwierig, ihren Körper zu entspannen und noch schwieriger, die Spannungen im Geist (im Inneren) zu lösen. Wenn Sie mit der taoistischen Praxis des dynamischen Qigong, dem inneren Gong beginnen, und nach und nach die taoistische Praxis der Meditation erlernen, dann können Sie schnell Stress abbauen und körperliche und geistige Entspannung erreichen.

Taoi Tempel Qigong löst nicht nur Blockaden in den Meridianen und regt die Selbstheilungskräfte an, sondern ermöglicht auch tiefe Entspannung, tiefen Schlaf und ein langes, gesundes Leben. Es erschließt auch die Weisheit. Weisheit ermöglicht es, innerlich wirklich reich zu sein und sich von eingebildeten Sorgen und Ängsten zu befreien.

Tao Tempel Qi Gong kann Meridiane entstauen, das Potenzial des Körpers stimulieren, Krankheiten vertreiben und den Körper stärken. Das Leben zu verlängern ist der unmittelbare und wichtige Zweck der Qigong-Übung, und die Entwicklung von Weisheit sollte ein einzigartiges Merkmal des taoistischen Qigong sein.

Tao Tempel Qigong wird in dynamisches Gong, inneres Gong und statisches Gong unterteilt. Zu den Gong-Methoden gehören Vajra-Gong, Langlebigkeits-Gong, Verjüngungs-Gong, Dan Dao Gesundheits-Qigong und so weiter. Durch das Üben von Qigong kann man seine Essenz, sein Qi und seinen Geist ausreichend stärken.

Diese wertvollen Gong-Methoden, die seit Tausenden von Jahren geheim gehalten werden, sind die Schätze der menschlichen Weisheit. Sie sind für alle Menschen, ob jung oder alt, geeignet.

MH3.01-325-F Jun Wang

- 📅 24.2.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00– 14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

MH3.01-326-F Jun Wang

- 📅 20.4.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00– 14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

Qi Gong im Winter

QiGong gehört neben der Akupunktur, Akupressur und Kräutermedizin zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es wird Energie, das sogenannte Qi aufgenommen, um die Gesundheit zu erhalten, Körperkräfte zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Wir lernen QiGong-Übungen entsprechend der 5 Elemente der TCM-Lehre und Jahreszeit. Geübt wird im Stehen und Sitzen, weitere QiGong-Übungen ganzheitlicher Art und Entspannungsübungen ergänzen den Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken oder Hallenschuhe, etwas zum Trinken.

MH3.01-301-F Carola Fietkau

- 📅 14.1.24, 8 UE
- 🕒 So., 9.30–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Qi Gong im Frühling

QiGong gehört neben der Akupunktur, Akupressur und Kräutermedizin zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es wird Energie, das sogenannte Qi aufgenommen, um die Gesundheit zu erhalten, Körperkräfte zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Wir lernen QiGong-Übungen entsprechend der 5 Elemente der TCM-Lehre und Jahreszeit. Geübt wird im Stehen und Sitzen, weitere QiGong-Übungen ganzheitlicher Art und Entspannungsübungen ergänzen den Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken oder Hallenschuhe, etwas zum Trinken.

MH3.01-302-F Carola Fietkau

- 📅 21.4.24, 8 UE
- 🕒 So., 9.30–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

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-F Ralf Gliffe

- 📅 2.1.24, 2 UE
- 🕒 Di., 20.00–22.00 Uhr
- 📍 Jean-Piaget-Oberschule, Klausdorfer Str.
- 0,00 €, erm: 0,00 €

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-F Ralf Gliffe

- 📅 9.1.–16.7.24, 72 UE
- 🕒 Di., 20.00–22.00 Uhr
- 📍 Jean-Piaget-Oberschule, Klausdorfer Str.
- 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-F Kathrin Kowal

📅 9.1.–16.4.24, 16 UE

🕒 Di., 19.00–20.00 Uhr

📍 Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
84,20 €, erm: 58,60 €

MH3.02-063-F Kathrin Kowal

📅 9.1.–16.4.24, 16 UE

🕒 Di., 20.00–21.00 Uhr

📍 Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
84,20 €, erm: 58,60 €

Entspannung – Massage – Shiatsu

Workshop für eine entspannte und bewegliche Hüfte

Ein kräftiger, entspannter und beweglicher Hüftbereich ist wichtig für die Stabilität und Ausrichtung unseres Körpers. Oftmals ist er aufgrund vom vielen Sitzen und Stehen nicht ausreichend trainiert. Auswirkungen hat das vor allem auf die Lendenwirbelsäule, welche dadurch ungesunden Fehlhaltungen und Belastungen ausgesetzt ist. Lerne in diesem Workshop offene und bewegliche Hüften durch gezielte Übungen und exakte Körperausrichtung kennen. Erhöhe Deine Wahrnehmung auf die Muskulatur im Beckenbereich und auch deren Einfluss auf angrenzende Körpergebiete. Lass los in Deiner Körpermitte und spüre dadurch „Befreiung“ und Wohlbefinden auf energetischer, emotionaler und körperlicher Ebene. Für Jede:n geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Handtuch, eine kleine Decke, Trinken und Snack.

MH3.01-019-F Tanja Tress

📅 17.3.24, 6 UE

🕒 So. 10.00–15.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,00 €, erm: 12,00 €

MH3.01-022-F Tanja Tress

📅 27.4.24, 6 UE

🕒 Sa. 10.00–15.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,00 €, erm: 12,00 €

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 Aromaölen, 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 und Schreibsachen Block, Stift mitbringen.

MH3.01-023-F Tanja Tress

📅 15.–19.7.24, 35 UE

🕒 Mo.–Fr..9.00–15.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
108,00 €, erm: 55,50 €

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

Effektives Stressmanagement & Resilienz – Gesund im Beruf – Aufbaukurs

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub) für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs zu den schon erarbeiteten Strategien psychisch und physisch belastenden Stress im Arbeitsalltag zu reduzieren und Resilienz zu fördern. In diesem Kurs widmen wir uns nun den Fragen wie Lebens- und Arbeitswelten besser und gesünder gestaltet und miteinander vereinbart werden können. Dabei schauen wir uns zuerst den Status Quo an, betrachten verschiedene Strategien und Konzepte auf nationaler und internationaler Ebene, beziehen dabei auch die Lebensphilosophien indigener Gruppen und Völker mit ein und gehen den Fragen nach; was können wir aus den alternativen Lebens- & Arbeitswelten lernen und welche Impulse ziehen wir daraus für ein nachhaltiges Zusammenleben in unseren Gesellschaften und in unserem ganz persönlichen Leben.

Themen:

- Was ist „Zuhause“?
- Alternative Lebens-, und Arbeitsweisen: Arbeitskooperationen
- Künstlerkolonien, Wohn-Kommunen und Ökodörfer etc.
- Internationale und indigene Ansätze von Wohnen, Arbeiten, Handel, Zusammenleben
- Aussicht: Eine bessere Welt für alle – im Einklang mit der Natur, sozial gerecht, eine demokratisch organisierte partizipatorische und solidarische Gesellschaft

Jede Einheit beginnen wir mit einer Meditation, Atem-, und Dehnübungen, um frisch und gesund in den Tag zu starten. Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Trinken, Snacks, bequeme Kleidung und Schreibsachen Block, Stift mitbringen mitbringen.

MH3.01-024-F Tanja Tress

- 📅 02.–05.04.24, 35 UE
- 🕒 Mo.–Fr..9.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 108,00 €, erm: 55,50 €

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-F Cornelia Jakob

- 📅 19.2.–6.5.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Autogenes Training – Aufbaukurs

Voraussetzung für diesen Kurs ist ein einmal absolvierter Grundkurs Autogenes Training (AT) bzw. der von mir angebotene Kurs „Stressfrei im Alltag“, in welchen die wichtigsten Grundübungen des AT integriert sind. 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-F Cornelia Jakob

- 📅 19.2.–6.5.24, 20 UE
- 🕒 Mo., 19.45–21.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Neujahrs Kakao Zeremonie als Entspannungsritual und Klangreise

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

MH3.01-602-F Tanja Tress

- 📅 14.1.24, 6 UE
- 🕒 So. 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

MH3.01-603-F Tanja Tress

- 📅 21.1.24, 6 UE
- 🕒 So. 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

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-F Cornelia Jakob

- 📅 16.3.24, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Shiatsu für Kopf und Kragen

Mehr Entspannung und Mobilität im Kopf-Nacken-Schulter-Bereich.

Liebevolle Aufmerksamkeit durch Shiatsu für die Kopf-Nacken-Schulter-Partie, da es viel leichter ist, Verspannungen vorbeugen und beheben.

Inhalte sind: theoretische Grundlagen und Shiatsu-Techniken, gegenseitiges Verwöhnen mit Shiatsu, Meridian-Dehnungsübungen, Do-Yin und Selbst-Shiatsu.

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

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

- 📅 13.–14.4.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Shiatsu für Paare

Shiatsu füreinander – Entspannung für den Rücken

Gegenseitiges Shiatsu dient der Gesundheit und macht Freude. Regelmäßig angewendet unterstützt es die Lebensqualität.

Inhalte dieses Workshops sind theoretische Shiatsu- Grundlagen, Shiatsu- Techniken für Rücken und Schultern, Übungen aus dem Do-Yin, Partner-Meridian-Dehnung-Übungen und Selbst-Shiatsu. In entspannter und heiterer Atmosphäre werden wir viel Zeit haben, zu praktizieren und auf Fragen einzugehen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, mitzubringen sind: warme Socken, eine Decke, ein Leintuch und ein Kissen.

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

- 📅 17.–18.2.24, 13 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,99 €, erm: 23,00 €

Gymnastik – Bewegung

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-F **Maike Bartz**

- 📅 18.1.–20.6.24, 25 UE
- 🕒 Do., 20.00–21.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
- 78,99 €, erm: 41,00 €

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-F **Maike Bartz**

- 📅 18.1.–20.6.24, 25 UE
- 🕒 Do., 18.00–19.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
- 78,99 €, erm: 41,00 €

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-F **Maike Bartz**

- 📅 18.1.–20.6.24, 25 UE
- 🕒 Do., 19.00–20.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
- 78,99 €, erm: 41,00 €

Gymnastik für aktive Ältere

Mit beschwingten Rhythmen dehnen, kräftigen und lockern wir den Körper – Entwickeln von Körperbewusstsein und rücken-gerechtem Bewegten – Schulung der Koordination.

MH3.02-101-F **Dr. Luise Meier**

- 📅 11.1.–11.7.24, 34 UE
- 🕒 Do., 13.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 46,35 €, erm: 46,35 €

MH3.02-102-F **Dr. Luise Meier**

- 📅 11.1.–11.7.24, 34 UE
- 🕒 Do., 14.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 46,35 €, erm: 46,35 €

Fit ab 50 – Gymnastik für Männer und Frauen

Fitness und Gesundheit sind keine Frage des Alters! Sie erwartet eine gelenkschonende Ganzkörpergymnastik zur Mobilisierung, Ausdauerförderung und Kräftigung des gesamten Körpers. Dehnungs- und Entspannungstechniken werden vielseitig vermittelt und geübt.

MH3.02-107-F **Birgit Bollmann**

- 📅 18.1.–27.6.24, 33 UE
- 🕒 Do., 17.30–18.45 Uhr
- 📍 Grundschule unter dem Regenbogen, Murtzaner Ring 35–37
- 99,66 €, erm: 51,33 €

Fit durch Bewegung zum Wochenstart

Packen Sie einfach Turnschuhe und Handtuch ein und los geht's: Lockere Gymnastik und gezielte Kräftigungsübungen bringen Sie in Schwung, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer und machen Laune. Dabei trainieren Sie die Muskulatur des gesamten Körpers im Stand und auf der Gymnastikmatte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Beginnende sind herzlich willkommen! Bitte Handtuch als Mattenaufgabe, Hallenturnschuhe und zu trinken mitbringen.

MH3.02-204-F Birgit Bollmann

- 📅 9.1.–26.6.23, 33 UE
- 🕒 Mo., 10.45–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 99,66 €, erm: 51,33 €

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-F Birgit Bollmann

- 📅 8.1.–24.6.24, 28 UE
- 🕒 Mo., 9.30–10.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 84,20 €, erm: 43,60 €

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-F Birgit Bollmann

- 📅 10.1.–26.6.24, 28 UE
- 🕒 Mi., 18.00–19.00 Uhr
- 📍 Schule am Mummelsoll, Eilenburger Str.4 / Eing.Böhlener Str. 83
- 💰 84,20 €, erm: 43,60 €

Gymnastik für Beginnende und Fortgeschrittene

Sie erwarten ein vielseitiges, intensives, gelenkschonendes Bewegungstraining zur Mobilisierung, Ausdauerförderung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung des gesamten Körpers

MH3.02-103-F Birgit Bollmann

- 📅 18.1.–27.6.24, 33 UE
- 🕒 Do., 19.00–20.15 Uhr
- 📍 Grundschule unter dem Regenbogen, Murtzener Ring 35–37
- 💰 99,66 €, erm: 51,33 €

Der bewegte Rücken

Ein Bewegungskurs, vorbeugend gegen Rücken- und Nackenbeschwerden, der den Teilnehmenden vielseitige Angebote macht: Sanftes Ganzkörperkräftigungstraining mit und ohne Einsatz von einfachen Sportgeräten und Musik. Ebenso kommen Dehn- und Entspannungstechniken in diesem Kurs nicht zu kurz. Dieser Kurs ist gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet, da verschiedene Schwierigkeitsgrade angeboten werden können. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und ein Handtuch mitbringen.

MH3.02-404-F Karsten Prosche

- 📅 3.1.–26.6.24, 29 UE
- 🕒 Mi., 19.10–20.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 90,99 €, erm: 47,00 €

Bewegung leicht gemacht mit der Feldenkraismethode

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.

MH3.02-203-F Ines Wordelmann

- 📅 10.1.–26.6.24, 36 UE
- 🕒 Mi., 10.00–11.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

MH3.02-202-F Ines Wordelmann

- 📅 10.1.–26.6.24, 36 UE
- 🕒 Mi., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

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.

MH3.02-305-F Christian Schumann

- 📅 29.1.–24.6.24, 36 UE
- 🕒 Mo., 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Marcana-Schule, Flämngstr. 16/18
- 💰 107,40 €, erm: 55,20 €

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

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-F Sabine Gebauer

- 📅 28.3.–27.6.24, 17 UE
- 🕒 Do., 18.30–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 53,26 €, erm: 28,13 €

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-F Sabine Gebauer

- 📅 28.3.–27.6.24, 21 UE
- 🕒 Do., 19.45–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 65,84 €, erm: 34,42 €

Alltag in Bewegung – Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP)/60+

Kursziel ist es, mehr Spaß an der Bewegung in den Alltag zu bringen und zu mehr Aktivität zu motivieren. Welche alltäglichen Bewegungen wie Aufstehen, heben oder Treppensteigen können wir nutzen, um mit ihnen in unserem täglichen Ablauf unsere Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu erhalten und/oder zu verbessern?

Ein Kurs für alle Älteren, die sich gerne mehr bewegen oder mobil bleiben wollen. In der Gruppe macht es mehr Spaß! Bitte bequeme Alltags-/Freizeitbekleidung, leichte Sportschuhe, 1 Handtuch und 1 Trinkflasche mitbringen.

MH3.02-201-F Sabine Gebauer

- 📅 28.3.–27.6.24, 17 UE
- 🕒 Do., 17.15–18.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 53,26 €, erm: 28,13 €

Selbst- und Familienfürsorge

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 Ausschalten deines Autopiloten 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, Fantasiereisen, 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

MH3.01-203-F Daniela Kamenzky

- 📅 11.1.–14.3.24, 13 UE
- 🕒 Do. 20.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 41,66 €, erm: 22,33 €

MH3.01-205-F Daniela Kamenzky

- 📅 4.4.–30.5.24, 10 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 Energiereinigung, 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 Seins, 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

MH3.01-202-F Daniela Kamenzky

- 📅 9.1.–12.3.24, 13 UE
- 🕒 Di. 20.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 41,66 €, erm: 22,33 €

MH3.01-204-F Daniela Kamenzky

- 📅 2.4.–21.5.24, 10 UE
- 🕒 Di. 20.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 33,94 €, erm: 18,47 €

Selbstfürsorge im Alltag und im Beruf

Manchmal braucht man jemanden der einen anstößt.

Was kann ich für mein Wohlbefinden tun, wenn Stress und Zeitnot sowie die hohen Anforderungen bei der Arbeit mich im Alltag überfordern? – Ich Sorge mehr für mich selbst! – Lernen Sie in diesem Workshop, wie das gehen kann.

Selbstfürsorge bedeutet, sich um sich selbst zu kümmern und für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse Verantwortung zu übernehmen. Besonderes Augenmerk lege ich auf die praktische Anwendung sowie den Erfahrungsaustausch: Kurze Übungen, die in jeden stressigen Alltag passen, probieren wir gemeinsam aus. Dies stärkt die Resilienz und erhöht die Gelassenheit und Freude bei der Arbeit und im Alltag.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich mehr um ihre körperliche und mentale Gesundheit kümmern möchten.

Zum Inhalt:

- Grundlagen zum Konzept Selbstfürsorge: Was ist Selbstfürsorge und was ist es nicht?
- Welche Bedeutung haben Routinen, Selbstmitgefühl und Achtsamkeit innerhalb der Selbstfürsorge?
- Praktische Übungen, wie der Körperatgeber, Miniurlaub, Genussmoment, Glücksmoment, Drei gute Dinge

MH3.06-019-F Aileen Klimach

📅 20.4.24, 6 UE

🕒 Sa., 10.00–15.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,70 €, erm: 12,40 €

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
- Genussstraining
- 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

MH3.01-020-F Tanja Tress

📅 2.6.24, 6 UE

🕒 So. 10.00–15.00 Uhr

📍 Gärten der Welt in Berlin Marzahn-Hellersdorf, Blumberger Damm 44
23,01 €, erm: 13,01 €

MH3.01-021-F Tanja Tress

📅 9.6.24, 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-F Cornelia Jakob

📅 1.6.24, 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 Lebensmittel-schlaraffenlandes den Einkaufskorb lecker, gesund und zudem ökologisch nachhaltig zu füllen.

Anfallende Kosten für die Lebensmittel und das Informationsmaterial betragen 10,00 €. Diese sind an die Dozentin zu entrichten. Bitte bringen Sie Frischhaltedosen zum Mitnehmen des Übriggebliebenen mit.

Bitte 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-F Aileen Klimach

📅 17.3.24, 4 UE

🕒 So., 10.30–13.30 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-F Jenny Kuba

- 📅 2.3.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 23,01 €, erm: 13,01 €

MH3.05-302-F Jenny Kuba

- 📅 6.4.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 23,01 €, erm: 13,01 €

MH3.05-303-F Jenny Kuba

- 📅 25.5.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 11.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 23,01 €, erm: 13,01 €

MH3.05-304-F Jenny Kuba

- 📅 15.6.24, 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 vier 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.

MH3.00-001-F Jenny Kuba; Axinia Voigtländer

- 📅 19.–23.2.24, 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 €

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-F Axinia Voigtländer

- 📅 13.4.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,60 €, erm: 12,30 €

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-F Axinia Voigtländer

- 📅 16.3.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,60 €, erm: 12,30 €

Stars auf dem Salatbuffet

Die Welt der Salate ist herrlich groß! Und sie lassen sich perfekt als leichte Vorspeise, gehaltvolles Hauptgericht oder aufwertende Beilage zubereiten. Die Vielfalt reicht von leicht bis gehaltvoll, von mild bis pikant, von klassisch gewürzt bis raffiniert verfeinert. Und nicht zu vergessen das appetitanregende Farbenspiel der bunten Zutaten – denn das Auge isst bekanntlich mit. Die Palette in diesem Kurs reicht vom Garten-Kräutersalat mit Avocado und Buttercroutons, einem Wildreissalat mit gebratenem Hähnchen, Trauben und Nüssen über einen Kartoffel-Bete-Salat mit Röstzwiebeln und Salbei bis zu einem Dreiersalat vom Kohl mit Curry-Crème und Mandelblättchen und zu guter Letzt einem erfrischenden Obstsalat mit Gewürznote und mildem Blattgrün. Alles Kreationen, die glücklich machen! Die Kosten für verwendete Zutaten betragen 14,00 € und sind am Kurstag direkt bei der Dozentin zu entrichten. Sie können gern eine Schürze, ein eigenes Geschirrhandtuch, Messer und ein kleines Behältnis für übrig Gebliebenes mitbringen.

MH3.05-002-F Axinia Voigtländer

- 📅 1.6.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
18,00 €, erm: 10,50 €

Kulinarische Reise durch Berlin und die Mark Brandenburg – Präsenzkurs

Die Mark Brandenburg und Berlin sind großartige Kultur- und Naturlandschaften Deutschlands, die auch kulinarisch einiges zu bieten haben!

Die Küche ist ursprünglich und bodenständig ohne Firlefanzen, eine herzliche und genussvolle Küche, inspiriert durch zugewanderte Hugenotten, Holländer, Schlesier, Böhmer und Ostpreußen. Umrahmt von Geschichtlichem, Humorvollem und Anekdoten zu diesem wunderbaren Landstrich bereiten wir in diesem Kurs ein paar typische Gerichte zu. Vom Spreewälder Gurkensalat, der Kartoffelsuppe a la Kaiser Wilhelm, über den Havelzander auf Porree, dem Falschen Hasen mit Berliner Püree und Semmelbrösel-Bohnen bis hin zum Flammerie-Pudding. Und wer schon immer mal wissen wollte, was es mit Hoppel-Poppel, Strammer Max, Preußischem Beetenbartsch und Droschkenkutscher auf sich hat, der ist nach diesem Kurs auch ein wenig schlauer...

Die Kosten für verwendete Zutaten betragen 14,00 € und sind am Kurstag direkt bei der Dozentin zu entrichten. Sie können gern eine Schürze, ein eigenes Geschirrhandtuch, Messer und eine kleine Dose für übrig Gebliebenes mitbringen.

MH3.05-004-F Axinia Voigtländer

- 📅 4.5.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,60 €, erm: 12,30 €

Festtagsmenüs aus dem Vorderen Orient

Anlässe, sich und seine Liebsten mit einem Festschmaus zu verwöhnen, gibt es glücklicherweise zuhauf; Ideen, was man seinen Gästen auftafeln könnte, leider schon weniger. Dabei kommt es immer gut an, seine Tafelrunde mit einem Schlemmermenü aus dem Feinschmeckerparadies Libanon zu verwöhnen. Denn es wird garantiert kaum einen geben, der nach dem Genuss einer orientalischen Tomaten-Hackbällchen-Suppe, einem Mandelhähnchen mit Gurken-Minze-Joghurt auf Reis und einem eisgekühlten Avocado-Cocktail nicht begeistert ist – dem Austausch interkultureller Kocherfahrungen sei Dank. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-110-F Thassein Hage-Ali

- 📅 26.1.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,40 €, erm: 9,20 €

Libanesishe Salate

Die libanesishe Küche ist in der arabischen Welt das, was für die übrige Welt die französische ist: ein Schlemmerparadies. Diesen Ruf hat sie auch ihren vielfältigen Salaten zu verdanken, von denen einige, wie z. B. die Tabuleh, ein Petersiliensalat, als ausgesprochene Spezialität gelten. Deshalb sollten sich vor allem die Feinschmecker und Vitamin-Freunde dieses abendliche interkulturelle Salaffestival nicht entgehen lassen. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-108-F Thassein Hage-Ali

- 📅 23.2.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,40 €, erm: 9,20 €

Bulleten Gerichte aus aller Welt

Bulleten sollen einen vom Hocker reißen? Sie sollen nicht, sie tun es! Denn als Pflazerl, Tätschli, Cevapcici, Köttbullar, Köfte, Keftedes, Kibbeh oder Frikadelle gehört das Gericht aus gehacktem Fleisch von Rind, Schwein, Kalb und Lamm längst zu den Standardgerichten der internationalen Küche. Ja mehr noch: Kenner und Genießer schätzen zunehmend ihre zahlreichen vegetarischen Varianten, machen aus ihnen sogar Desserts. Wie wäre es mit levantinischen Bauernbratlingen, pakistanischen Linsenpflazerln in Schmorgemüse, Kibbeh oder Karottenköfte mit getrockneten Aprikosen? Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 12,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-106-F Thassein Hage-Ali

- 📅 15.3.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Mit Auberginen und Zucchini auf du und du

Auberginen und Zucchini sind Grundsäulen der libanesischen Küche. Ob als schmackhafte Salate, herzhafte Gemüsebeilagen oder aber pikante Cremes – auf arabischen Speiseplänen sind sie allgegenwärtig. Wer lernen will, wie man diese beiden Früchte zur Freude des Gaumens macht und dadurch die Möglichkeiten einer gesunden Ernährung erweitert, sollte diesen Abend nicht versäumen.

Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-107-F Thassein Hage-Ali

- 📅 19.4.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Falafel hin, Gemüse her

Steaks und Koteletts? Hamburger und Bouletten? Immer mehr Menschen lehnen dankend ab und suchen nach Alternativen – der Gesundheit wegen. Eine solche könnte Falafel sein, die berühmten levantinischen Gemüseklopse in Sesamsoße. Wer sie probiert, bedauert, dass er sie nicht selber zubereiten kann. Zum Glück kann in diesem Fall geholfen werden. Wer wissen will, wie libanesische Kochkünste dies vermag und darüber hinaus am interkulturellen Erfahrungsaustausch interessiert ist, ist ein gern gesehener Gast. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 8,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-105-F Thassein Hage-Ali

- 📅 15.5.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Festtagsbuffets aus dem Libanon (Koch- und Backrezepte)

Ob Geburtstag oder Jugendweihe oder einfach nur so – mit größeren Häppchen und kleineren Gerichten auf einem libanesischen Buffet begeistern Sie Ihre Gäste garantiert. Wie Sie diese Schmeicheleien mit ein bisschen Fleiß, Geschick und Mut zur kulinarischen Extravaganz einheimen können, (er-)kochen und (er-)backen Sie sich in diesem Kurs. Sie sollten diesen gesundheitsfördernden Abend mit mindestens acht Gerichten nicht versäumen. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 14,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-109-F Thassein Hage-Ali

- 📅 14.6.24, 4 UE
- 🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 15,40 €, erm: 9,20 €

Deutsch als Zweitsprache

72 Integrationskurse

**73 Anmeldung für Integrationskurse und
Berufssprachkurse**

74 Deutschkurse für Geflüchtete

**74 Deutschkurse B2 bis C1 und
Ergänzungsprogramm**

75 Einbürgerung



Philipp Fleischer
Pädagogische Programmassistenz

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin,
Tel.: (030) 90293-2586
Beratung nach Vereinbarung
E-Mail: philipp.fleischer@ba-mh.berlin.de

Sylwia Klara
Programmbereichsleitung

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 08.01.2024 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 ل ع ل و ص ح ل ا ع د ا ه ش
- (نانا ث ل 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 ى 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 ى ل ل ا ل ا و ؤ ر ج ل ل قى ل ا ر د ف ل ا ح ل ل ص م ل ا

За регистраци или консултация 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
Kosten: 25,00 €

**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

79 **Hinweise zur Orientierung
im Kursangebot Fremd-
sprachen**

80 **Aufbau des Sprachen-
programms**

81 **Kompetenzstufen und
ihre Lernziele**

82 **Fremdsprachenberatung und
Einstufung**

82 **Chinesisch**

82 **Englisch**

92 **Französisch**

94 **Italienisch**

96 **Japanisch**

98 **Norwegisch**

100 **Schwedisch**

100 **Spanisch**

105 **Koreanisch**



Allgemeine Auskünfte und Reservierung:

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

Stefan Carl
Programmbereichsleitung
und Beratung Fremdsprachen

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin
Telefon: (030) 90293 2585
Persönliche Beratungszeit:
Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
weitere Termine nach Vereinbarung
E-Mail: stefan.carl@ba-mh.berlin.de

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**

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.

Bitte beachten Sie!
Die Kosten für Lehrbücher sind im Kursentgelt nicht enthalten und müssen selbständig käuflich erworben werden.

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 Marzahn-Hellersdorf unter <https://vhs.link/8bhN64> oder über die Berliner Volkshochschulen unter www.berlin.de/vhs/. 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.

Frühjahrssemester 2024

Einstufungsberatung:

Montag, 29.01.24, 10.00–12.00 Uhr

Donnerstag, 01.02.24, 15.00–18.00 Uhr

Dienstag, 13.02.24, 16.00–18.00 Uhr

Dienstag, 20.02.24, 16.00–18.00 Uhr

Dienstag, 27.02.24, 16.00–18.00 Uhr

Von Arabisch bis Vietnamesisch

In den Berliner Volkshochschulen können Sie über 40 Sprachen erlernen. Es besteht die Möglichkeit, in einigen Fremdsprachen sogar ein Zertifikat zu erwerben.

Wo können Sie welche Sprache an einer VHS erlernen?

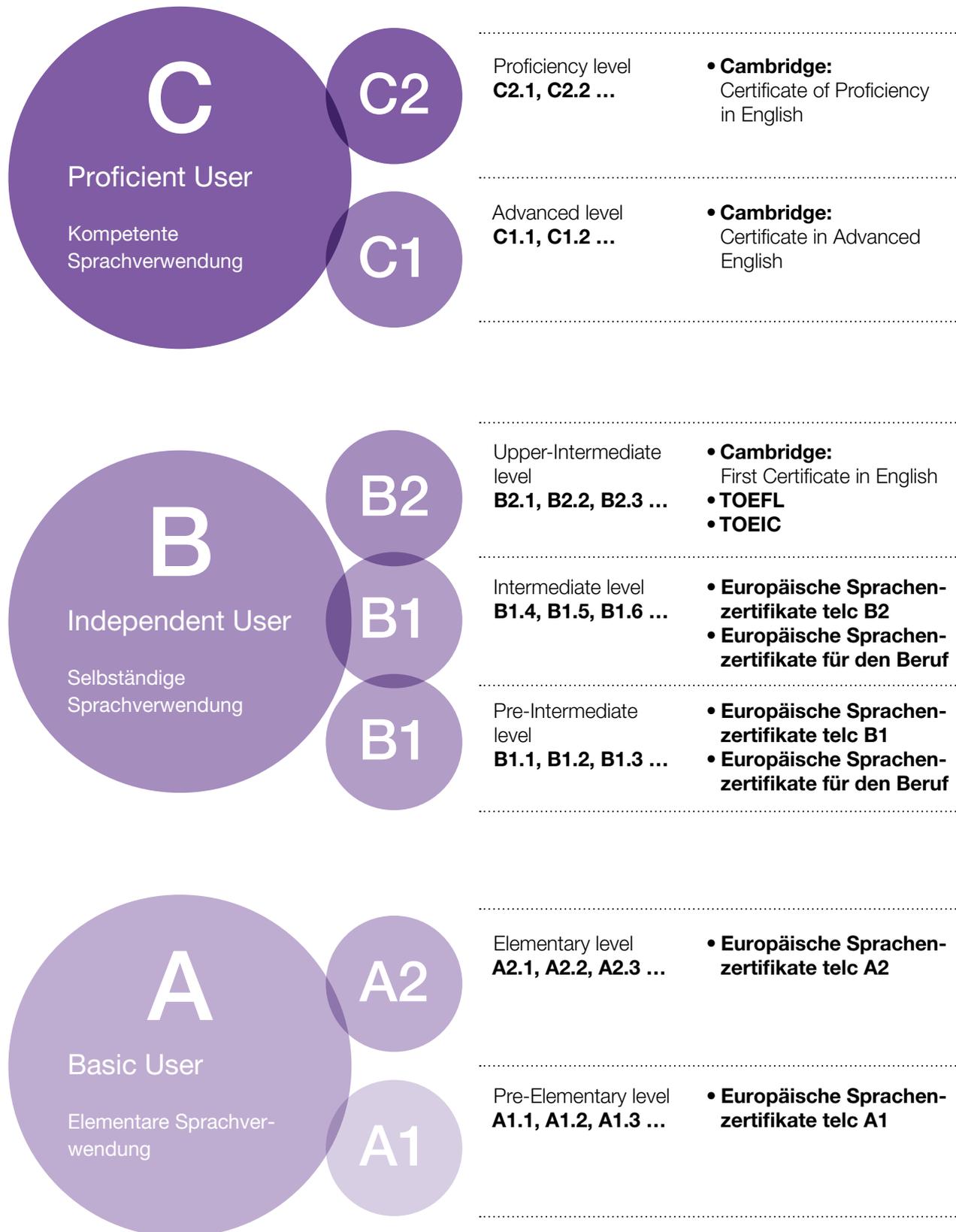
Diese Frage beantwortet Ihnen unsere Broschüre „Sprachen lernen in der VHS“ oder online unter: www.berlin.de/vhs/kurse/sprachen/alle_sprachen.html

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.

Fremdsprachenberatung und Einstufung

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 kostenfrei, 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.

Wenn Sie über keinerlei Vorkenntnisse verfügen, ist eine Beratung nicht notwendig. Dann ist die Stufe A1.1 richtig.

Unsere erfahrenen Kursleiter Herr Petzold und Herr Böttcher beraten Sie gern. Kommen Sie an folgenden Terminen ohne Anmeldung und unverbindlich bei uns vorbei:

- 📅 Mo, 29.01.24, 10.00–12.00 Uhr
- 📅 Do, 01.02.24, 15.00–18.00 Uhr
- 📅 Di, 13.02.24, 16.00–18.00 Uhr
- 📅 Di, 20.02.24, 16.00–18.00 Uhr
- 📅 Di, 27.02.24, 16.00–18.00 Uhr

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.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin am Unterrichtstag ausgegeben.

MH4.02-001-F Yun Li

- 📅 27.1.24, 4 UE
- 🕒 Sa, 10.00–13.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 14,00 €, erm: 8,50 €

Chinesisch A1.2

Der Kurs behandelt Lektion 4–6 aus dem Buch „Das neue praktische Chinesisch“. Sie lernen über 80 neue Wörter mit der üblichen Pinyin-Umschrift, dazu über 50 neue Schriftzeichen, für den privaten und beruflichen Gebrauch. Damit sind Sie in der Lage, sich nach den Regeln der Höflichkeit vorzustellen, Informationen zu erfragen und sich zu verabreden. Neben der sprachlichen Kompetenz, die in Rollenspielen eingeübt wird, vermittelt Ihnen die erfahrene Dozentin Hintergrundwissen über in China verbreitete Gewohnheiten, Abneigungen und Vorlieben.

Lehrmaterial: „Das neue praktische Chinesisch 1“ (Lektionen 4–6), ISBN 9783905816006

MH4.02-002-F Yun Li

- 📅 12.2.–13.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch Englisch A1

Englisch A1.2 – Pre-Elementary Level

Für Teilnehmende 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 + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002938-9), ab Unit 4

MH4.06-101-F Lothar Wengel

- 📅 15.2.–23.5.24, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A1.2 – Pre-Elementary Level mit Muße

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 + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002938-9), ab Unit 3

MH4.06-103-F Mathias Gellrich

- 📅 23.2.–21.6.24, 36 UE
- 🕒 Fr, 14.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch A1.3 – 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 7

MH4.06-112-F Lothar Wengel

- 📅 12.2.–13.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A1.3 – Pre-Elementary Level mit Muße

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz (u. a. Lebensmittel und Getränke, Gebäude und wichtige Orte in der Stadt, Orts- und Richtungsangaben, Bekleidung, Hobbies, Interessen, Sport). Sie lernen, das Aussehen von Personen zu beschreiben, Dinge zu vergleichen, Vorschläge zu unterbreiten sowie Zustimmung und Ablehnung auszudrücken. Zudem üben Sie, im Restaurant zu bestellen und um die Rechnung zu bitten sowie Bekleidung zu kaufen.
Lehrmaterial: At your leisure A1, Kurs- + Arbeitsbuch + 2 CDs, Verlag Hueber (ISBN 978-3-19-009599-5), ab Unit 5

MH4.06-115-F **Andrea Lohmar**
 ☞ 16.2.–31.5.24, 36 UE
 ⌚ Fr, 10.00–12.30 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch A1.4 – Pre-Elementary Level

Sie erlernen typische Wendungen beim Aufsuchen einer Apotheke bzw. eines Arztes und können einen einfachen Text zur Gesundheitsberatung lesen. Sie können Dosierungsanweisungen für Medikamente verstehen und Mengenangaben zum Thema Gesundheit und Ernährung erfassen oder angeben. 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 10
Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-132-F **Anna Bielawska-Bernsee**
 ☞ 14.2.–22.5.24, 36 UE
 ⌚ Mi., 17.30–20.00 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A1.4/Englisch A2.1 – Elementary Level

Sie lernen, aus Veranstaltungsprogrammen Informationen zu entnehmen und Tickets zu reservieren. Vorschläge zu machen und auf Vorschläge zu reagieren sowie über feste Pläne und Verabredungen zu sprechen, werden weitere Themen sein. Sie werden in der Lage sein, Bürogegenstände zu benennen und Leute mit einfachen Worten zu charakterisieren. Wie man eine Fremdsprache erlernt und wie man andere Kursteilnehmer um Hilfe bittet, wird ebenfalls besprochen. In der ersten Lektion des nächsten Kursbuches werden Sie Kennenlerngespräche führen, über Ihre Interessen berichten und einen kurzen Text über Ereignisse aus Ihrer Vergangenheit verfassen.
Lehrmaterialien: Go for it! A1, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002938-9), ab Unit 11 und Go for it! A2, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002939-6), ab Unit 1

MH4.06-140-F **Peter Klaar**
 ☞ 15.2.–23.5.24, 36 UE
 ⌚ Do., 18.00–20.30 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A1 – Englisch für Alltag und Beruf – Teil 1

Bildungszeitgesetz (ehemaliger Bildungsurlaub)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die sich beruflich oder privat schnell Grundkenntnisse der englischen Sprache aneignen wollen. Sie erlernen u. a. die Bewältigung einfacher Alltagssituationen, wichtige Regeln der Aussprache, Fragebildung und Verneinung. Im Anschluss daran können Sie den Spracherwerb in einem Kurs der Stufe A1.2 fortsetzen.
Lehrmaterial: wird durch die Kursleiterin gegen ein Entgelt von 3,50 € zur Verfügung gestellt.

MH4.06-150-F-BZ **Andrea Lohmar**
 ☞ 22.–26.1.24, 30 UE
 ⌚ Mo–Fr, 09.00–14.15 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 99,00 €, erm: 51,00 €

Englisch A1 – Englisch für Alltag und Beruf – Teil 2

Bildungszeitgesetz (ehemaliger Bildungsurlaub)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 30 Unterrichtseinheiten), die sich beruflich oder privat schnell weitere Grundkenntnisse der englischen Sprache aneignen wollen. Intensives Sprech- und Hörtraining bringt Sie schnell zur mündlichen Kommunikation. Geeignet für A1-Wiedereinsteiger, die gründliches Neu-Lernen wünschen. Themen: Uhrzeiten, Freizeitbeschäftigungen, Lebensgewohnheiten u. a. mit den entsprechenden grammatischen Übungen. Im Anschluss daran können Sie den Spracherwerb in einem Kurs der Stufe A1.3 fortsetzen.

Lehrmaterial: wird durch die Kursleiterin gegen ein Entgelt von 3,50 € zur Verfügung gestellt.

MH4.06-153-F-BZ **Andrea Lohmar**
 ☞ 10.–14.6.24, 30 UE
 ⌚ Mo–Fr, 9.00–14.15 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 99,00 €, erm: 51,00 €

Englisch A1 – Englisch für Alltag und Beruf – Teil 3

Bildungszeitgesetz (ehemaliger Bildungsurlaub)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 60 Unterrichtseinheiten bzw. Englisch für den Beruf Teil 1 und Teil 2), die sich beruflich oder privat schnell weitere Grundkenntnisse der englischen Sprache aneignen wollen. Themen sind u. a.: Datumsangaben, Jahreszahlen, Höflichkeitsformeln, Gespräche mit Kollegen und Geschäftspartnern. Dabei werden die bereits erworbenen Kenntnisse gefestigt und weitere grammatische Strukturen (z. B. Past Simple) erworben. Intensives Sprech- und Hörtraining bringt Sie schnell zur mündlichen Kommunikation. Im Anschluss daran können Sie den Spracherwerb in einem Kurs der Stufe A2 fortsetzen.

Lehrmaterial: wird durch die Kursleiterin gegen ein Entgelt von 3,50 € zur Verfügung gestellt.

MH4.06-155-F-BZ **Andrea Lohmar**
 ☞ 8.–12.1.24, 30 UE
 ⌚ Mo–Fr, 9.00–14.15 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 99,00 €, erm: 51,00 €

Englisch A1 – Englisch für den Urlaub

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Dieser kleine Anfängerkurs bereitet Sie auf typische Urlaubssituationen vor, wie z. B. sich vorstellen – nach dem Weg fragen – Bus oder U-Bahn benutzen – im Pub ein Bier bestellen – einkaufen ...
Lehrmaterial: Englisch für den Urlaub A1 (mit CD), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-501546-3)

MH4.06-160-F Mathias Gellrich

- 📅 24.2.–23.3.24, 30 UE
- 🕒 Sa, 9.00–13.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 80,50 €, erm: 41,75 €

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.
Lehrmaterial: gegen Kostenpauschale vom Dozenten.

MH4.06-180-F Wolf Böttcher

- 📅 3.–4.2.24, 10 UE
- 🕒 Sa./ So., 9.00–13.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 34,00 €, erm: 18,50 €

Englisch A2

Englisch A2.1 – Elementary Level – kompakt

Tageskurs – 3 x pro Wo. / 3Wo.

Sie erlernen eine Verständigung im Austausch zu spezifischen Themen des Alltags (typische Wendungen im Unterricht, Eigenschaften auszudrücken, über den Familien- und Freundeskreis berichten, Wohnsituationen beschreiben, Interesse zu bekunden, über andere Länder und Städte zu berichten). Sie können den Sinn von längeren Lesetexten verstehen und einfache Gespräche darüber führen.
Lehrmaterial: Global Elementary revised, Student's Book with ebook and MPO Code, Verlag Hueber & Macmillan (ISBN 978-3-19-702980-1), ab Unit 1

MH4.06-200-F Mathias Gellrich

- 📅 19.2.–7.3.24, 36 UE
- 🕒 Mo/Di/Do, 9.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch A2.2 – Elementary Level

Sie können sich mit anderen zu Ess- und Einkaufsgewohnheiten unterhalten und bei Besprechungen spontane Entscheidungen für die Zukunft treffen. Sie erwerben den Grundwortschatz für höflichen Small Talk z. B. bei Feiern sowie Einladungen und können über Freizeitaktivitäten sprechen. Sie können mit anderen Erfahrungen und Erlebnisse austauschen und benennen, wie oft Sie schon etwas getan oder unternommen haben. Sie sind in der Lage zu sagen, was Sie noch nicht unternommen oder erledigt haben sowie Zustände oder Lebenssituationen beschreiben, die bis heute andauern.
Lehrmaterial: Go for it! A2, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002939-6), ab Unit 4

MH4.06-203-F Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 15.2.–23.5.24, 36 UE
- 🕒 Do., 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

English A2.2 – Pre-Intermediate Level kompakt

Tageskurs – 3 x pro Wo. / 3Wo.

Sie lernen, einfache Sätze bei langsamer und deutlicher Aussprache zu verstehen und erarbeiten das Stellen und Beantworten einfacher Fragen zu vertrauten Themen (Persönliches, Familie, Wohnort, Beruf, Tagesablauf, Freizeitaktivitäten, Essen und Essenszeiten, andere Länder und Kulturen). Es wird das Beschreiben von Handlungen in der Vergangenheit geübt.
Lehrmaterial: Global Beginner revised Student's Book mit ebook und MPO Code, Verlag Hueber & Macmillan (ISBN: 978-3-19-702980-1), ab Unit 4

MH4.06-211-F Mathias Gellrich

- 📅 11.3.–8.4.24, 36 UE
- 🕒 Mo./Di./Do., 9.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch A2.3 – Elementary Level mit Muße

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. Sie erwerben die sprachlichen Möglichkeiten, um Hilfe zu bitten (z. B. bei Autopannen) und einfache Anweisungen (z. B. bei Geldautomaten) zu verstehen. Sie können zu Begebenheiten in der Vergangenheit eine kurze Geschichte erzählen oder niederschreiben.

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.

MH4.06-212-F Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 12.2.–13.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo., 14.30–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 114,60 €, erm: 58,80 €

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
Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-218-F Susanne Voigt

- 📅 12.2.–20.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo., 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 111,00 €, erm: 57,00 €

English A2.3 – Pre-Intermediate Level kompakt

Sie trainieren, Fragen richtig zu stellen und darauf zu erwidern (Ereignisse der Vergangenheit, Reise und Freizeit, Transportmöglichkeiten, Bildbeschreibungen, sprachliche Ausdrücke bei der Verwendung moderner Technologie, Vielfalten der englischen Sprache). Sie können sich zu Plänen der nahen Zukunft äußern und von Reisen berichten. Das Hör- und Leseverständnis wird umfassend geübt.

Lehrmaterial: Global Elementary revised, Student's Book with ebook and MPO Code, Verlag Hueber & Macmillan (ISBN 978-3-19-702980-1), ab Unit 7

MH4.06-220-F-BZ Mathias Gellrich

- 📅 11.–30.4.24, 36 UE
- 🕒 Mo./Di./Do., 9.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

English A2.3 – Elementary Level

Bildungszeitgesetz (ehemaliger Bildungsurlaub)

Sie lernen, einfache Sätze bei langsamer und deutlicher Aussprache zu verstehen und erarbeiten das Stellen und Beantworten einfacher Fragen zu vertrauten Themen (Persönliches, Familie, Wohnort, Beruf, Tagesablauf, Freizeitaktivitäten, Essen und Essenszeiten, andere Länder und Kulturen). Es wird das Beschreiben von Handlungen in der Vergangenheit geübt.

Lehrmaterial: Global Elementary revised, Student's Book with ebook and MPO Code, Verlag Hueber & Macmillan (ISBN 978-3-19-702980-1), ab Unit 7

MH4.06-222-F-BZ Mathias Gellrich

- 📅 5.–9.2.24, 35 UE
- 🕒 Mo–Fr, 9.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 108,00 €, erm: 55,50 €

English 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 der 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

MH4.06-224-F Peter Klaar

- 📅 13.2.–14.5.24, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A2 – Auffrischung mit Muße

Wenn Sie Ihr Englisch in einer entspannten Atmosphäre auffrischen und festigen wollen, dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig!

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau. Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

MH4.06-250-F Andrea Lohmar

- 📅 14.2.–29.5.24, 26 UE
- 🕒 Mi, 9.30–11.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 81,00 €, erm: 42,00 €

Englisch A2 – Conversation für Alltag und Urlaub mit einer Prise Grammatik

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. Lehrmaterial: wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

MH4.06-260-F Wolf Böttcher

- 📅 15.2.–30.5.24, 26 UE
- 🕒 Do., 09.30–11.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 74,50 €, erm: 38,75 €

Englisch A2 – 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.

MH4.06-262-F Andrea Lohmar

- 📅 14.2.–29.5.24, 13 UE
- 🕒 Mi, 11.30–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,00 €, erm: 22,50 €

Englisch A2/B1 – Conversation and Grammar mit Muße

In this course you will brush up your A2 knowledge of English, communicate with others about things which are important to you, extend your vocabulary and consolidate your grammar. All this in a friendly and relaxed atmosphere.

Lehrmaterial: At your leisure B1, Kurs- + Arbeitsbuch mit 2 CDs, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-309599-2

MH4.06-271-F Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 14.2.–22.5.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 14.30–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A2/B1 – Conversation and Grammar mit Muße

In this course you will brush up your A2 knowledge of English, communicate with others about things which are important to you, extend your vocabulary and consolidate your grammar. All this in a friendly and relaxed atmosphere.

Lehrmaterial: At your leisure B1, Kurs- + Arbeitsbuch mit 2 CDs, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-309599-2

MH4.06-272-F Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 16.2.–31.5.24, 36 UE
- 🕒 Fr., 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 114,60 €, erm: 58,80 €

English A2/B1 – Business + Everyday English: English for Work, Socializing and Travel

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

The course is designed to meet the everyday language requirements of people who need English for work, socializing and travel. As well as dealing with how people communicate at work, it also helps learners interact effectively outside the work environment, enabling them to get things done in a variety of situations. We have free talks and include lots of handouts on different business topics.

Das Lehrmaterial erhalten Sie vom Dozenten.

MH4.06-273-F-BZ Mathias Gellrich

- 📅 25.–28.3.24, 32 UE
- 🕒 Mo–Fr, 8.30–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 105,40 €, erm: 54,20 €

Englisch A2/B1 – Let's Talk Now mit Muße

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 A2 sind erforderlich.

Lehrmaterial: Let's Talk Now, Klett Verlag, Student's Book mit Audio-CD (ISBN 978-3-12-605555-0)

MH4.06-285-F Mathias Gellrich

- 📅 22.2.–30.5.24, 36 UE
- 🕒 Do, 15.30–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

English A2/B1 – Business + Everyday English: English for Work, Socializing and Travel

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

The course is designed to meet the everyday language requirements of people who need English for work, socializing and travel. As well as dealing with how people communicate at work, it also helps learners interact effectively outside the work environment, enabling them to get things done in a variety of situations. We have free talks and include lots of handouts on different business topics.

MH4.06-289-F-BZ Mathias Gellrich

- 📅 24.–28.6.24, 35 UE
- 🕒 Mo–Fr, 09.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 115,00 €, erm: 59,00 €

Englisch A2/B1 – Englisch für Alltag und Beruf: English for Work, Socializing and Travel

Bildungszeitgesetz (ehemaliger Bildungsurlaub)

In Kooperation mit der VHS Lichtenberg

Der Kurs ist geeignet für alle, die ihre früher erworbenen Englischkenntnisse mittleren Niveaus in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen, um sie im Beruf, im Alltag und auf Reisen selbstständig und sicher anwenden zu können. Gemeinsam wiederholen wir grundlegende Grammatik, üben wichtige umgangssprachliche Funktionen für die internationale Kommunikation und erweitern den Wortschatz.

Unterrichtssprache ist Englisch.

MH4.06-297-F Mathias Gellrich

- 📅 1.–5.7.24, 35 UE
- 🕒 Mo/Di/Do, 09.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 115,00 €, erm: 59,00 €

Englisch B1

Englisch B1 – Festigung und Erweiterung mit Muße

Der Kurs eignet sich zur Festigung und Erweiterung der Niveaustufe B1. Vokabeln und Grammatik werden systematisch trainiert.

Lehrmaterial: wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

MH4.06-300-F Mathias Gellrich

- 📅 20.2.–21.5.24, 32 UE
- 🕒 Di, 14.00–16.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Englisch B1.2 – Pre-Intermediate Level mit Muße

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. Texts and talks include topics such as people's profiles, past experiences, memories, culture shock, the internet generation, life with brands, food, films, environment, gadgets, travelling, shopping, job, art, education, etc. A lovely class welcomes you to this course.

Lehrmaterial: Roadmap B1, Kursbuch Verlag Pearson/Longman (ISBN 978-1-29-222809-9), ab Unit 3

MH4.06-308-F Mathias Gellrich

- 📅 21.2.–29.5.24, 36 UE
- 🕒 Mi., 14.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

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

Englisch B1.3

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 der Serie. 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 6

MH4.06-310-F Wolf Böttcher

- 📅 15.2.–23.5.24, 32 UE
- 🕒 Do., 18.15–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 102,20 €, erm: 52,60 €

Englisch B1.3 –

Pre-Intermediate Level

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 zu darzulegen. Film- und Audiomaterialien sind Bestandteil der Serie. 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 7

Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-312-F Susanne Voigt

- 📅 14.2.–22.5.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch B1.3 – Intermediate Level mit Muße

Sie lernen und wiederholen: über die Vor- und Nachteile des Stadt- und Landlebens 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

MH4.06-315-F Andrea Lohmar

- 📅 15.2.–23.5.24, 36 UE
- 🕒 Do., 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch B1.4 mit Muße

Sie lernen und wiederholen: Personen zu beschreiben, über Bücher, Filme u. a. Unterhaltungsmedien zu berichten, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken, Probleme zu artikulieren, über Erlebnisse und Ereignisse zu sprechen. Film- und Audiomaterialien sind Bestandteil der Serie. Grammatik: Conditional 1 und 2, Passive, modale Hilfsverben (Ersatzkonstruktionen), Past Continuous, Konjunktionen, Bindewörter.

Lehrmaterial: Go for it! B1 Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Verlag Hueber (ISBN 978-3-19002940-2), ab Unit 8

MH4.06-324-F Wolf Böttcher

- 📅 12.2.–13.5.24, 32 UE
- 🕒 Mo., 15.30–17.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 102,20 €, erm: 52,60 €

Englisch B1.4 – Intermediate Level mit Muße

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.

Für Teilnehmende mit A2/B1-Niveau.

Lehrmaterial: At your leisure B1, Kurs- + Arbeitsbuch + 2 CDs, Verlag Hueber (ISBN 978-3-19-309599-2), ab Unit 7

MH4.06-325-F Andrea Lohmar

- 📅 13.2.–14.5.24, 36 UE
- 🕒 Di, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch B1.5 Intermediate Level

You learn and revise: to describe good and bad habits and how they have changed, ask for and give advice on healthy lifestyle, understand a podcast about nutrition, tell someone which questions other people asked, reply to requests, talk about free time activities, find and understand relevant information in everyday correspondence, express surprise about unexpected news or an unusual story. Film and audio material are included components.

Grammar: should / ought to / could be / might be / must be / can't be, Reflexive Pronouns, Reported Speech.

Lehrmaterial: Go for it! B1, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002940-2), ab Unit 9

MH4.06-330-F Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 12.2.–13.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo., 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch B1 – Grammar and Conversation – kompakt



Onlinekurs

Im Kurs wiederholen Sie grammatischen Stoff auf dem Niveau B1 wie Simple and Continuous tenses oder das Present Perfect und festigen Ihren Wortschatz. Zugleich üben Sie das praktische Sprechen in verschiedenen Situationen. Die Aufgaben werden online gestellt und von Ihnen bearbeitet und vom Trainer ausgewertet.

MH4.06-333-F-Online Mathias Gellrich

- 📅 17.–28.6.24, 16 UE
- 🕒 Mo/Mi/Fr, 18.00–19.30 Uhr sowie 12 UE flexibel
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 75,00 €, erm: 39,00 €

Englisch B1 – Pre-Intermediate Level

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: Kopien von Ihrem Kursleiter

MH4.06-340-F Mathias Gellrich

- 📅 20.2.–21.5.24, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch B1 – Go for it!

Go for it! B1 – Go for B1 level. In systematic steps, suitable for all types of learners, with free online resources, vocabulary trainer, coursebook and workbook online, this course will help you to study the grammar and lexis in a lot of different situations and this way provides you for all kind of life situations. Group talks and conversation will be an additional part of this course.

Lehrmaterial: Go for it! B1, Kursbuch + Arbeitsbuch mit Audios und Videos online
ISBN 978-3-19-102940-1

MH4.06-342-F Mathias Gellrich

- 📅 6.5.–17.6.24, 24 UE
- 🕒 Mo, 9.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

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!

Lehrmaterial: In Conversation II, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-501556-2)

MH4.06-350-F Mathias Gellrich

- 📅 22.2.–30.5.24, 32 UE
- 🕒 Do, 13.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Englisch B1 – Intermediate Conversation

An informal conversation course aiming to improve fluency; grammar revision will be incorporated. Each week one topic 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. Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.06-352-F Susanne Voigt

- 📅 13.2.–21.5.24, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch B1/B1+ – Hiroshima: Years of remembrance

Diavortrag und Gesprächsrunde ab Level B1/B1+

On 6 August 1945, a city was razed to the ground by an atomic bomb. Let me show you some slides based on authentic materials and documentary photographs. Feel free to ask questions or discuss any points relevant to the subject.

Den Vortrag begleitendes Material wird vom Dozenten gestellt.

MH4.06-360-F Bernhard Petzold

- 📅 15.2.24, 4 UE
- 🕒 Do., 17.30–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 14,20 €, erm: 8,60 €

Englisch B1 – Intermediate: Refresher und Conversation mit Muße

You will learn to start ad-hoc conversations on familiar topics and to make your feelings and opinions clear to the listener. You will use the language of discussion to exchange your ideas and to give reasons for your views, plans and intentions. You will learn to give an account of other people's statements and to narrate stories orally and in writing. You will have more specific reading and listening practice to find the most relevant facts and information and to understand detailed descriptions of events, feelings and wishes. You will also deal with key phrases to ask for, give and refuse permission and to check information with other people.

Lehrmaterial: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

MH4.06-370-F Gary Levinson

- 📅 27.2.–18.6.24, 36 UE
- 🕒 Di, 15.30–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch B1 – Intermediate – Conversation and Grammar

This course will aim to develop your conversational skills by helping you to give and respond to opinions. You will brush up your B1 knowledge of English, communicate with others about things which are important to you, extend your vocabulary and consolidate your grammar. All this in a friendly and relaxed atmosphere.

Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

MH4.06-380-F Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 13.2.–14.5.24, 36 UE
- 🕒 Di., 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch B1 – Intermediate: Improve your skills in using the tenses

This course is designed for students who want to deepen their understanding of the English tense system. We will focus on all the aspects of tenses to help you choose the correct form of the verb quickly and at the right moment.

Das Lehrmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

MH4.06-384-F Bernhard Petzold

- 📅 8.–24.1.24, 24 UE
- 🕒 Mo/Mi, 09.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 77,40 €, erm: 40,20 €

Englisch B1 – Intermediate: Grammar and Vocabulary

This course is designed for students who want to improve their skills in using grammar and vocabulary. We will focus on complicated grammatical structures and reactivate your vocabulary to make your English more efficient.

Das Lehrmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

MH4.06-386-F Bernhard Petzold

- 📅 9.–25.1.24, 24 UE
- 🕒 Di/Do, 09.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 77,40 €, erm: 40,20 €

Englisch B1 – Pre-Intermediate: Englisch für den Urlaub

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus ca. vier Schuljahren. In diesem Kurs werden Ihnen typische Wendungen und relevanter Wortschatz für alle wichtigen Alltagssituationen während einer Auslandsreise vermittelt. Das Lehrmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

MH4.06-390-F Bernhard Petzold

- 📅 3.–19.6.24, 24 UE
- 🕒 Mo/Mi, 17.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
77,40 €, erm: 40,20 €

Englisch B1/B2 – English for International Business

Bildungszeitgesetz (ehemaliger Bildungsurlaub)

This course is designed for those who want to improve their business communication skills. First you will brush up on social English at work to move on to a variety of subjects such as telephoning, job interviews, presentations, discussions, meetings and negotiations as well as the basics of business correspondence.

Das Lehrmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

MH4.06-402-F-BZ Bernhard Petzold

- 📅 22.–26.4.24, 35 UE
- 🕒 Mo.–Fr., 09.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
115,00 €, erm: 59,00 €

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 7

MH4.06-404-F Wolf Böttcher

- 📅 14.2.–22.5.24, 32 UE
- 🕒 Mi, 10.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
99,00 €, erm: 51,00 €

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.

Lehrmaterial: In Conversation II, Konversationskurs Englisch B1/B2 mit Audio CD (ISBN 978-3-12-501556-2)

MH4.06-406-F Brian Lok

- 📅 12.2.–13.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch B1/B2 – Business + Everyday English: English for Work, Socializing and Travel

The course is designed to meet the everyday language requirements of people who need English for work, socializing and travel. As well as dealing with how people communicate at work, it also helps learners interact effectively outside the work environment, enabling them to 'get things done' in a variety of situations.

We have free talks and include lots of handouts on different business topics.

Das Lehrmaterial erhalten Sie vom Dozenten.

MH4.06-451-F Mathias Gellrich

- 📅 12.2.–13.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch B2

Recruitment in English (Online)



Find a job in English-Speaking Companies (Level B2)

This course is addressed to all job seekers who wants to change or start a new job in an international and modern environment, where English is a common language.

You will learn popular and practical topics of recruitment, such as: job interview, writing CV and Cover Letter. You will revise vocabulary connected with human resources and some common business English phrases. Last but not least, you will have a chance to act out a successful job interview in English!

MH4.06-510-F-Online Kamila Zgubinska

- 📅 15.2.–25.4.24, 16 UE
- 🕒 Do, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
51,00 €, erm: 27,00 €

Recruitment in English

Find a job in English-Speaking Companies (Level B2)

This course is addressed to all job seekers who wants to change or start a new job in an international and modern environment, where English is a common language.

You will learn popular and practical topics of recruitment, such as: job interview, writing CV and Cover Letter. You will revise vocabulary connected with human resources and some common business English phrases. Last but not least, you will have a chance to act out a successful job interview in English!

Das Lehrmaterial erhalten Sie von der Kursleiterin.

MH4.06-512-F Kamila Zgubinska

- 📅 13.2.–23.4.24, 16 UE
- 🕒 Di, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
51,00 €, erm: 27,00 €

Business English

(Level B2)

Business-English is a course that introduces you to the world of business English. It is addressed to everyone who wants to learn practical vocabulary related to issues such as work, advertisement and finance. This course will teach you how to communicate in a business environment, both in official and less formal situations. Business English course also helps people preparing for the LCCI English for Business exams. Das Lehrmaterial erhalten Sie von der Kursleiterin.

MH4.06-514-F Kamila Zgubinska

- 📅 30.4.–2.7.24, 16 UE
- 🕒 Di, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 63,00 €, erm: 33,00 €

Englisch B2.4 – Upper-Intermediate Level

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 7

MH4.06-520-F Wolf Böttcher

- 📅 12.2.–13.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 107,40 €, erm: 55,20 €

Englisch B2.5

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

MH4.06-523-F Wolf Böttcher

- 📅 13.2.–14.5.24, 36 UE
- 🕒 Di., 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 107,40 €, erm: 55,20 €

Englisch B2 – Upper-Intermediate: Conversation and Grammar

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.

MH4.06-540-F Wolf Böttcher

- 📅 16.2.–24.5.24, 33 UE
- 🕒 Fr., 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 105,30 €, erm: 58,80 €

Englisch B2 – Grammar Short Course with focus on prepositions (and with a bit of conversation)

The course mainly focusses on the use of prepositions (of time and place, dependent prepositions after adjectives and verbs). There will be time for conversation as well.

Participants should have a B1 Intermediate to B2 upper-intermediate knowledge of English. If required, other grammar topics can be dealt with, too.

MH4.06-545-F Wolf Böttcher

- 📅 29.5.–19.6.24, 36 UE
- 🕒 Fr., 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 40,20 €, erm: 21,60 €

Englisch B2/C1 – Conversation skills/ English from the heart

Do you want to speak and understand English in a way that goes straight to the heart? Do you want to share stories about hope, regrets, losses and gains, death, faith, dreams, disappointment, anger, true happiness, fear, excitement family, friends, and loved ones. The art of living and loving. Your English teacher and psychologist Francesco Craanen will guide you through the wilderness of English words of love and dedication.

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

MH4.06-601-F Francesco Craanen

- 📅 14.2.–22.5.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch B2/C1 – Conversation skills/English from the heart

Do you want to speak and understand English in a way that goes straight to the heart? Do you want to share stories about hope, regrets, losses and gains, death, faith, dreams, disappointment, anger, true happiness, fear, excitement family, friends, and loved ones. The art of living and loving. Your English teacher and psychologist Francesco Craanen will guide you through the wilderness of English words of love and dedication.

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

MH4.06-602-F Francesco Craanen

- 📅 15.2.–23.5.24, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch B2/C1 – Grammar and Conversation

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.

MH4.06-604-F Wolf Böttcher

- 📅 12.2.–13.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo, 09.00–11.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 107,40 €, erm: 55,20 €

Englisch B2/C1 – Conversation and Grammar

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.

MH4.06-605-F Wolf Böttcher

- 📅 13.2.–14.5.24, 36 UE
- 🕒 Di, 09.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 107,40 €, erm: 55,20 €

Englisch B2/C1 – Grammar and Conversation

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.

MH4.06-606-F Wolf Böttcher

- 📅 14.2.–22.5.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 107,40 €, erm: 55,20 €

Englisch C1

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, Oxford University Press, Student's Book (ISBN 978-0-19-454794-9) ab Unit 7

MH4.06-708-F Klaus Oldenburg

- 📅 15.2.–23.5.24, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch C1 – Advanced Level including a lot of conversational activities

Don't be put off by the word „Advanced“; building on your previous knowledge, we'll speak, listen, read and write to improve your fluency, break down your inhibitions and give you confidence in using the language. „Speakout“ uses authentic material from the BBC. An opportunity not to be missed.

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

MH4.06-757-F Francesco Craanen

- 📅 13.2.–14.5.24, 36 UE
- 🕒 Di., 9.00–11.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

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 is the course for you.

You are more than welcome to join and express your opinions on different topics, though sometimes controversial – whether cultural, social or political issues of the present or of the past.

MH4.06-759-F Online Dorina Achelaritei

- 📅 19.2.–27.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.30–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 118,20 €, erm: 60,60 €

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-F Gary Levinson

- 📅 27.2.–18.6.24, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Englisch C1/C2 – Business English

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 bzw. Level B2/C1

Lehrmaterial: Intelligent Business Advanced Skills Book / CD-ROM, Verlag Pearson (ISBN 978-1-408-26795-0)

MH4.06-800-F-BZ Gary Levinson

- 📅 22.–26.4.24, 35 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–16.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 115,00 €, erm: 59,00 €

Französisch

Französisch A1

Französisch-Schnupperkurs – Frankreich „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-F Nicole Fallet

- 📅 18.1.24, 4 UE
- 🕒 Do, 17.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 14,00 €, erm: 8,50 €

Französisch lernen und Theater spielen mit Muße

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Haben Sie Lust, die Grundlagen der französischen Grammatik auf kreative und spielerische Weise zu lernen? Dann ist dieser Kurs die richtige Wahl!

Wir werden mit kleinen Theatersketchen, Spielen und Aussprache- und Aufwärmübungen die Grundlagen der französischen Grammatik kennenlernen und auch kurze Texte schreiben. Die Verbformen, Pronomen, Fragen und Negativformen oder Wortschatz der Hobbys werden behandelt. Am Ende des Kurses können Sie in einfachen Sätzen über Ihr Hobby sprechen. Diese Lernansätze orientieren sich an den pädagogischen Grundsätzen von „thealingua“ (<https://thealingua.com/>).

Das Lehrmaterial wird am ersten Unterrichtstag von der Kursleiterin bekannt gegeben. Fotokopien und zusätzliche Materialien werden von der Lehrkraft zur Verfügung gestellt.

MH4.08-003-F Mara Polacchi

- 📅 4.3.–27.5.24, 0 UE
- 🕒 Mo, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 87,00 €, erm: 45,00 €

Französisch A1

Französisch für den Urlaub

In diesem kleinen Anfängerkurs 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 ohne Vorkenntnisse geeignet.

Das Lehrmaterial erhalten Sie von der Dozentin.

MH4.08-005-F Nicole Fallet

- 📅 1.–9.6.24, 20 UE
- 🕒 Sa/So, 12.00–16.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Französisch A1

Französisch für den Urlaub

In diesem kleinen Anfängerkurs 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 ohne Vorkenntnisse geeignet.

Das Lehrmaterial erhalten Sie von der Kursleiterin.

MH4.08-006-F Nicole Fallet

- 📅 17.–25.2.24, 20 UE
- 🕒 Sa/So, 12.00–16.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Französisch A1 – Französisch für Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die sich für Beruf oder Freizeit schnell Grundkenntnisse aneignen möchten. Sie erlernen die Bewältigung einfacher Alltagssituationen, wichtige Regeln der Aussprache, Fragebildung und Verneinung u. a. Besonders geeignet für Beschäftigte in Dienstleistungsbranchen wie Hotel, Gaststättengewerbe, Handel, Tourismus und Öffentlicher Dienst.

Das Lehrmaterial erhalten Sie von der Dozentin.

MH4.08-009-F-BZ Nicole Fallet

- 📅 17.–21.6.24, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Französisch A1.2 mit Muße

Sie können in diesem Kurs die Grundlagen der französischen Sprache und Kultur festigen und ausbauen. Sie lernen, die Uhrzeit zu lesen, Ihren Tagesablauf zu beschreiben, eine Bestellung im Restaurant aufzugeben sowie Formulierungen beim Einkaufen vorzunehmen.

In der Grammatik lernen Sie vor allem die Mengenangaben, die Modalverben sowie unregelmäßige Verben im Präsens, die Demonstrativbegleiter und die direkten Objektpronomen.

Lehrmaterial: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-529412-7), ab Lektion 4

MH4.08-012-F Nicole Fallet

- 📅 15.3.–7.6.24, 30 UE
- 🕒 Fr, 11.30–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Französisch A1.3 mit Muße

Sie haben bereits 2 Semester absolviert und möchten weiterlernen. Wir werden über Kleidungen, Farben u. a. sprechen. Sie tauschen sich über Ihre Urlaubsziele aus und können im Hotel Zimmer reservieren u. a. 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

MH4.08-013-F Nicole Fallet

- 📅 15.3.–28.6.24, 36 UE
- 🕒 Fr, 14.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Französisch A1.4

Sie haben schon den Kurs Französisch A1.3 absolviert, dann sind Sie hier richtig. Sie lernen, über den Charakter und persönliche Beziehungen zu sprechen. Sie können das Aussehen von anderen Menschen beschreiben, über Freizeitaktivitäten und Hobbys sprechen, Reisen planen u.v.m. In der Grammatik beschäftigen Sie sich mit den Possessivbegleitern, dem futur proche, Mengenangaben, unregelmäßigen Verben u.v.m.

Lehrmaterial: Voyages neu A1 – Kurs- und Übungsbuch, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-529412-7), ab Lektion 9

MH4.08-014-F Nicole Fallet

- 📅 12.3.–21.5.24, 36 UE
- 🕒 Di, 17.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Französisch A1.5 mit Muße

Der Kurs richtet sich an Lernende mit Kenntnissen des Niveaus A1.3/1.4, also die bereits angefangen haben, Französisch zu lernen.

Folgende Themen werden im Kurs behandelt: Restaurantbesuch, Urlaub, Kleidung, die Stadt Paris. Sie lernen, wie man etwas anbietet oder ablehnt, beschreiben das Wetter, machen Datumsangaben, erkundigen sich nach dem Weg. Die Perfektformen werden wiederholt.

Lehrmaterial: Perspectives A1 neue Ausgabe, Verlag Cornelsen (ISBN 978-3-06-520159-9), ab Lektion 10

MH4.08-015-F Nicole Fallet

- 📅 14.3.–6.6.24, 30 UE
- 🕒 Do., 14.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Französisch A1 / A2 – Fitness-Wochenende

Für Teilnehmende mit verschütteten Französischkenntnissen bzw. mit Kenntnissen aus 1 bis 2 Schuljahren oder 2 bis 4 VHS-Semestern. Gönnen Sie sich ein Wochenende zum Auffrischen Ihrer Französischkenntnisse, zur Reaktivierung und zum Wiederholen von Wortschatz und Grammatik. Damit haben Sie einen guten Start in einem Kurs der Stufen A1 oder A2 des regulären Semesters.

Das Lehrmaterial erhalten Sie von der Kursleiterin.

MH4.08-023-F Nicole Fallet

- 📅 3.–4.2.24, 10 UE
- 🕒 Sa / So, 12.00–16.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 33,00 €, erm: 18,00 €

Französisch A2

Französisch A2.1 –

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. die Familie, Freunde und Kollegen) vorzustellen, über Ihre Hobbys und über Ihren Beruf zu sprechen. In der Grammatik geht es um Verben des Alltags, um Fragesätze und Antworten.

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 1.

Inspire 2 – Deutsche Ausgabe – Arbeitsbuch mit Audios online und Code, Verlag Hueber (ISBN 978-3-19-043387-2), ab Lektion 1.

MH4.08-025-F Online Nicolas Cheminel

- 📅 10.1.–17.4.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.30–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Französisch A2 – Französisch für Alltag und Beruf

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Stufe A1, die bereits vorhandenes Wissen vertiefen und erweitern wollen. Sie lernen Dinge anzubieten oder abzulehnen und können darüber einfache Gespräche in Gegenwart und Vergangenheit führen. Durch vielfältige Übungen zu den Themen: Glückwünsche aussprechen, die Arbeitswelt beschreiben, Einverständnisse und Widersprüche ausdrücken u. a. werden Imparfait, Passé composé, Conditionnel, Relativpronomen, Futur u. a. eingeführt bzw. wiederholt. Kommunikative Übungen bilden den Schwerpunkt des Unterrichts.

Das Lehrmaterial erhalten Sie von der Dozentin zu Beginn des Kurses.

MH4.08-030-F-BZ Nicole Fallet

- 📅 22.–26.1.24, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Französisch A2.5 mit Muße

Der Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen, die Lust haben, ihre Französischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Wir werden lernen, wie man über Veränderungen im Leben berichtet und über Hilfsorganisationen, Feste, Traditionen, Musik, Kino u.v.m. sprechen.

In der Grammatik geht es vor allem um das Passiv und den subjunctif.

Lehrmaterial: Voyages neu A2 – Kurs- und Übungsbuch, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-529422-6), ab Lektion 10

MH4.08-032-F Nicole Fallet

- 📅 14.3.–6.6.24, 30 UE
- 🕒 Do, 11.30–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Französisch A2.5

Der Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen, die Lust haben, ihre Französischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Wir werden lernen, wie man über Veränderungen im Leben berichtet und über Hilfsorganisationen, Feste, Traditionen, Musik, Kino u.v.m. sprechen.

In der Grammatik geht es vor allem um das Passiv und den subjonctif.

Lehrmaterial: Voyages neu A2 – Kurs- und Übungsbuch, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-529422-6), ab Lektion 10

MH4.08-038-F Nicole Fallet

- 📅 15.3.–31.5.24, 36 UE
- 🕒 Fr, 17.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Französisch B1

Französisch B1.1

Le Café Littéraire

Warum wurden Baudelaire, Rimbaud und Verlaine die verfluchten Dichter und Diderot und Rousseau die philosophischen Schriftsteller genannt?

Wussten Sie, dass Molière sein Jurastudium abbrach, um sich dem Theater zu widmen, und dass Zola nach der Veröffentlichung des Artikels „J'accuse“ verbannt wurde?

In diesem Kurs werden wir gemeinsam einige Texte aus den Werken dieser Autoren lesen und besprechen. Die Biografien dieser Schriftsteller werden mit Videos und Präsentationen vorgestellt. Und wir werden die Figuren des Theaters, des Romans und der Gedichte gemeinsam interpretieren... wie in einem echten Café!

Gute Vorkenntnisse im Französischen und grundlegende grammatikalische Strukturen werden vorausgesetzt. Fotokopien und zusätzliche Materialien werden von der Lehrkraft zur Verfügung gestellt.

MH4.08-050-F Mara Polacchi

- 📅 13.3.–29.5.24, 30 UE
- 🕒 Mo, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 87,00 €, erm: 45,00 €

Französisch B1 – Auffrischung und Konversation mit Muße

In diesem Kurs sollen in entspannter Atmosphäre erworbene Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik vertieft, erweitert und in Gesprächssituationen angewandt werden, 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-F Dominique Mallassagne

- 📅 16.2.–31.5.24, 24 UE
- 🕒 Fr, 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Französisch B1 – Französisch für Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Bildungszeitgesetz (ehemaliger Bildungsurlaub)

Für Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen und die bereits A2 absolviert haben. Bereits vorhandenes 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.

MH4.08-061-F-BZ Nicole Fallet

- 📅 12.–16.2.24, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Französisch B1.4

Sie verfügen über solide Grundkenntnisse, haben das B1-Niveau erreicht und möchten jetzt intensiv Französisch weiterlernen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, üben wichtige grammatikalische Strukturen (adjectifs, pronoms interrogatifs, le conditionnal passé, le subjonctif, le futur antérieur u.v.m.).

Lehrmaterial: Voyages Neu B1, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-529431-8), ab Lektion 9

MH4.08-062-F Nicole Fallet

- 📅 14.3.–30.5.24, 36 UE
- 🕒 Do, 17.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Italienisch

Italienisch A1

Italienisch A1.1 mit Muße ohne Vorkenntnisse

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 und die Grundzahlen.

Lehrmaterial: Dieci A1, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005647-7), Lektionen 1–3

Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.09-002-F Lucia Santoni

- 📅 15.2.–23.5.24, 36 UE
- 🕒 Do, 14.45–17.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Italienisch A1.3

Am Ende dieses Kurses können Sie in einem italienischen Modegeschäft einkaufen (borse, scarpe, etc.), sich über Reiseziele informieren, nach Sehenswürdigkeiten fragen und natürlich über das wichtigste und beliebteste Thema sprechen: das Wetter.

Lehrmaterial: *Allegro nuovo A1*, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525590-6), Lektionen 8 und 9 plus Wiederholung und Vertiefung des Niveaus A1

Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.09-003-F Lucia Santoni

- 📅 15.2.–23.5.24, 36 UE
- 🕒 Do, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Italienisch lernen und Theater spielen mit Muße

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Haben Sie Lust, die Grundlagen der italienischen Grammatik mit Hilfe einer kommunikativen und interaktiven didaktischen Methode 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 sprechen. Wir stellen uns echte Kommunikationssituationen durch Spiele, Songs und kleine Theaterskette vor.

Diese Lernansätze orientieren sich an den pädagogischen Grundsätzen der Gruppe *thealingua* (<https://thealingua.com/>).

Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag von der Kursleiterin bekannt gegeben. Fotokopien und zusätzliche Materialien werden von der Lehrkraft zur Verfügung gestellt.

MH4.09-011-F Mara Polacchi

- 📅 5.3.–14.5.24, 30 UE
- 🕒 Di, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 87,00 €, erm: 45,00 €

Cuciniamo insieme

Wir kochen zusammen italienisch

Wir kochen zusammen ein paar Rezepte aus Omas Kochbuch, „della nonna“, aus der Region Marche. Italienisch kochen ist einfach, lecker und macht Spaß. Für Leute, die gern kochen und viel über die italienische Küche erfahren wollen.

Ab Niveau A1, es werden keine oder nur geringe Italienischkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie Schürzen und Frischhaltedosen zum Mitnehmen der übriggebliebenen Speisen mit. Für die Zutaten und den Wein ist ein Betrag von ca. € 15,00 an die Kursleiterin zu zahlen.

MH4.09-015-F Lucia Santoni

- 📅 8.6.24, 5 UE
- 🕒 Sa., 10.30–14.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 18,00 €, erm: 10,50 €

Die italienischen Präpositionen per tutti i gusti (geeignet für A1 und A2)

Wir beschäftigen uns mit den italienischen Verhältniswörtern. Wie heißt es richtig: *bicchiere DI vino* oder *bicchiere DA vino*? Durch spielerische Übungen bringen wir ein bisschen Ordnung in die *preposizioni semplici e articolate*.

Das Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

MH4.09-023-F Lucia Santoni

- 📅 24.1.24, 3 UE
- 🕒 Mi, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 11,40 €, erm: 7,20 €

Die italienischen Adjektive im Satz (geeignet für A1 und A2)

Wie heißt es richtig: *una vecchia amica* o *un'amica vecchia*? Mithilfe vieler Übungen und Spielen lernen wir die italienischen Adjektive und ihre Stellung innerhalb eines Satzes richtig und sicher anzuwenden, damit du nicht mehr sprichst wie „eine Flasche leer“.

Für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1/A2) geeignet.

Das Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

MH4.09-024-F Lucia Santoni

- 📅 25.1.24, 3 UE
- 🕒 Do, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 11,40 €, erm: 7,20 €

Italienisch A2

Italienisch A2.2

Am Ende dieses Kurses können wir beschreiben, wie eine Person oder ein Ort früher war. Wir verstehen Rezepte (und kochen selbst), wir lernen zu sagen, was man gerade macht, fragen um Rat und können Ratschläge geben.

Grammatik: *imperfetto*, das Verb *stare* mit Gerundium sowie *imperativo 2. Person*.

Lehrmaterial: *Allegro nuovo A2*, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525593-7), Lektionen 3 bis 6

MH4.09-025-F Lucia Santoni

- 📅 14.2.–22.5.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Italienisch A2.3

Jetzt können wir über einen Film oder ein Theaterstück erzählen. Wir verstehen Liedtexte (und singen). Außerdem lernen wir, nach Zugverbindungen zu fragen und Fahrkarten zu kaufen. Allora dai! Andiamo!

Lehrmaterial: *Allegro nuovo A2*, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525593-7), Lektionen 6 bis 8

MH4.09-026-F Lucia Santoni

- 📅 16.2.–31.5.24, 36 UE
- 🕒 Fr, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Italienisch A2.3 mit Muße

In diesem Kurs reden wir über „benessere“, wir lassen uns in einer „farmacia“ oder „erboristeria“ beraten. Wir erzählen und berichten über Ereignisse und Dinge in der Vergangenheit.

Grammatik: Imperativ der Höflichkeitsform. *Imperfetto* und/oder *passato prossimo*.

Lehrmaterial: *Allegro nuovo A2*, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525593-7), Lektionen 5 bis 7

MH4.09-027-F Lucia Santoni

- 📅 14.2.–22.5.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 15.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Italienisch A2/B1 – Conversazione: A voi la parola!



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

MH4.09-031-F Online Giampiero Dall'Angelo

📅 20.2.–18.6.24, 48 UE

🕒 Di, 10.00–12.30 Uhr

🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
147,00 €, erm: 75,00 €

Italienisch B1

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. Dieser Kurs ist auch für Quer- und Wiedereinsteiger*innen geeignet, die ihre Kenntnisse reaktivieren wollen.

MH4.09-046-F Lucia Santoni

📅 16.2.–31.5.24, 36 UE

🕒 Fr, 14.30–17.00 Uhr

🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
111,00 €, erm: 57,00 €

Italienisch B2

Italienisch B2 – Auffrischung und Wiederholung durch Krimis



Onlinekurs

In diesem Kurs werden wir einen spannenden Krimi lesen, der zahlreiche Übungsangebote enthält und Gelegenheiten zur Wiederholung der Grammatik bietet. Wir festigen und erweitern den Wortschatz spielend leicht. Die Konversation kommt natürlich nicht zu kurz, denn es gilt gemeinsam herauszufinden, wer der Mörder ist.

Lehrmaterial: Mistero all'Abbazia, Klett-Verlag (ISBN: 978-3-12-565020-6)

Bitte melden Sie sich bei dallangelo@web.de, wenn Sie Probleme mit der Registrierung haben.

MH4.09-050-F Online Giampiero Dall'Angelo

📅 22.2.–27.6.24, 43 UE

🕒 Do., 16.45–18.55 Uhr

🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
132,60 €, erm: 67,80 €

Italienisch C1

Italienisch C1.4 – Onlinekurs



In questo corso rafforzeremo la capacità di esprimere dubbi e desideri, descrivere e definire le persone in base all'aspetto, descrivere un genere musicale e altro. Ci occuperemo di moda, stile, cinema, gesti e di musica. A livello grammaticale tratteremo l'infinito presente e passato, il gerundio assoluto e in forme cristallizzate, la dislocazione della frase a destra e altro.

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 5, Hueber Verlag (ISBN 978-88-6182-747-9), ab Lektion 7

Bitte melden Sie sich bei dallangelo@web.de, wenn Sie Probleme mit der Registrierung haben.

MH4.09-053-F Online Giampiero Dall'Angelo

📅 22.2.–27.6.24, 43 UE

🕒 Do., 19.05–21.15 Uhr

🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
132,60 €, erm: 67,80 €

Japanisch

Japanisch A1

Japanisch A1.1 – Onlinekurs



Tauchen Sie in einen Online-Kurs in die japanische Sprache ein! Zu Beginn lernen Sie nützliche und wichtige Ausdrücke für den Alltag in Japan wie 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!

Die Lehrmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Die Aufgaben werden online gestellt und von Ihnen bearbeitet. Ihre Arbeit wird von der Dozentin ausgewertet (asynchrone Phase).

MH4.10-001-F Online Mieko Fisch

📅 15.2.–30.5.24, 24 UE synchron und 12 UE asynchron

🕒 Do, 18.00–19.30 Uhr

🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
111,00 €, erm: 57,00 €

Japanisch A1.3



Onlinekurs

Sie haben schon etwas Japanisch gelernt, diese Kenntnisse werden wir durch kommunikative und schriftliche Übungen festigen und erweitern inkl. Hiragana und Katakana. Außerdem lernen Sie, wie Sie an Ihr Ziel kommen oder wo Sie sind, was Sie kaufen möchten und können beim Einkaufen die Preise lesen.

Lehrmaterial: Marugoto: A1, Verlag Katsudoo (ISBN 978-3-87548-707-7), ab Lektion 14. Blick ins Buch: <https://marugoto.jp/en/about/> und Link zu <https://marugoto.jp/en/about/>

MH4.10-003-F Online Naoe Adami

📅 16.2.–31.5.24, 36 UE

🕒 Fr, 16.00–18.30 Uhr

🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
111,00 €, erm: 57,00 €

Japanisch A1.4



Onlinekurs

Japanisch für alle Lernenden, die ihre Grammatikkenntnisse, Dialogfähigkeit und ihr Hörverständnis festigen wollen.

Sie üben die Ausdrücke, was Sie mögen oder über Ihre Fähigkeiten zu sprechen sowie die Adverbien, die Grundaussage, die Existenz von Personen oder Gegenständen.

Lehrmaterial: Minna no Nihongo Band 1, Lektionen 9–11, Verlag 3A Corporation, ISBN 978-4-88319-603-6

Bitte erwerben Sie das Lehrbuch selbst, aber erst zu Kursbeginn.

MH4.10-005-F Online Naoe Adami

📅 17.2.–8.6.24, 36 UE

🕒 Sa, 11.00–13.30 Uhr

🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
111,00 €, erm: 57,00 €

Japanisch Auffrischkurs (A1)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Kenntnisse auf dem A1-Niveau erreicht haben.

Die erworbenen Kenntnisse werden gefestigt und Alltagsthemen wie das Einkaufen, Freizeitbeschäftigungen, Urlaub sowie die japanische Kultur werden im Unterricht behandelt.

MH4.10-007-F Ritsuko Takeyama

📅 8.–29.1.24, 8 UE

🕒 Mo, 18.00–19.30 Uhr

🏠 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
27,00 €, erm: 15,00 €

Japanisch A1–A2

Auffrischung und Wiederholung



Onlinekurs

In diesem Online-Kurs werden Sie die Grundlagen der Grammatik der Japanisch Grundstufe 1 wiederholen und vertiefen.

Das Leseverständnis wird erweitert und Sie sprechen über Themen wie typische Alltagssituationen, Hobbys, usw.

Übungsbuch: Minna no Nihongo Grundstufe 1 – Übungsbuch (Shokyu 1 – Hyojun Mondaihu) 2. Auflage, ISBN: 9784883196067, Verlag: 3A Corporation

Zusätzliches Material wird von der Dozentin gestellt.

MH4.10-008-F Online Naoe Adami

📅 17.2.–8.6.24, 0 UE

🕒 Sa, 14.00–16.30 Uhr

🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
111,00 €, erm: 57,00 €

Japanische Partikel – Onlinekurs



(ab A1.3)

Die japanischen Partikel werden beim Lernen oft durcheinandergebracht. In diesem Kurs wird die Anwendung der drei Partikel „Wa“, „Ga“ und „Ni“ behandelt. Wenn Sie diese drei fundamentalen Partikel fest im Griff haben, dann können Sie Ihre Sprachkenntnisse deutlich und sicher erweitern. Wenn Sie noch unsicher bei der Verwendung der Partikel sind, dann sind Sie in diesem Intensivkurs herzlich willkommen! Unser Ziel ist es, uns mit den fundamentalen Partikeln vertraut zu machen und in Zukunft noch mehr Freude und Interesse daran zu haben, mit Japanern zu kommunizieren. Dieser Kurs ist für Japanisch-Lernende mit Vorkenntnissen ab A1.3 geeignet.

Die Lehrmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Die Aufgaben werden online gestellt und von Ihnen bearbeitet. Ihre Arbeit wird von der Dozentin ausgewertet (asynchrone Phase).

MH4.10-009-F Online Mieko Fisch

📅 13.6.–11.7.24, 10 UE synchron und 5 UE asynchron

🕒 Do, 18.00–19.30 Uhr

🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
48,00 €, erm: 25,50 €

Japanisch A2

Japanisch A2.1

Sie üben Dialoge, trainieren Ihr Hörverständnis und lernen den Komparativ, den Superlativ sowie die te-Form der Adjektive mögen und möchten kennen.

Lehrmaterial: Japanisch im Sauseschritt 1, Universitätsausgabe mit Kana und Kanji, Verlag Dr. Hammes Doitsu Gakuin (ISBN: 978-4-9900384-5-8) ab Lektion 29 sowie Japanisch im Sauseschritt 2A, Verlag Dr. Hammes Doitsu Gakuin (ISBN: 978-4-902456-02-8)

MH4.10-010-F Ritsuko Takeyama

📅 14.2.–22.5.24, 36 UE

🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr

🏠 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
111,00 €, erm: 57,00 €

Japanisch A2.2

Sie üben Dialoge, trainieren Ihr Hörverständnis und lernen die Grund- und ta-Form der Verben. Die Themen sind: Fähigkeiten ausdrücken (Ich kann schwimmen), zeitliche Konjunktionen bevor und nachdem (Bevor ich eine Arbeit finde, muss ich gut Japanisch sprechen) und Erfahrungen beschreiben (Ich war bereits in Japan).

Lehrmaterial: Japanisch im Sauseschritt 2A, Verlag Dr. Hammes Doitsu Gakuin (ISBN: 978-4-902456-02-8)

MH4.10-011-F Ritsuko Takeyama

📅 12.2.–13.5.24, 36 UE

🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr

🏠 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
111,00 €, erm: 57,00 €

Japanisch A2 – Auffrischung – Onlinekurs



Für Teilnehmende, die die Stufe A2 beendet haben. Wir wiederholen und festigen vorhandene Grammatikkenntnisse und trainieren die Dialogfähigkeit und das Hörverständnis. In lateinischer Schrift: kono ko-su wa minna no nihongo shokyu 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, kikitōri nado, B1 e muketa benkyo o shimasho. Lehrmaterial: wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

MH4.10-020-F Online Yukihiro Rüssing-Sakai

- 📅 9.4.–21.5.24, 12 UE
- 🕒 Di., 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
39,00 €, erm: 21,00 €

Japanisch B1

Japanisch B1.3



Onlinekurs

Erweiterung Ihrer Kenntnisse in den Bereichen Lesen, Hören, Schreiben, Kommunikationsfähigkeit und Grammatik. Lehrmaterial: Minna no Nihongo Shokyu II, (ISBN 978-4-88319-646-3 C0081), Lektionen 34–37. Bitte erwerben Sie das Lehrbuch selbst und erst zu Kursbeginn.

MH4.10-022-F Online Naoe Adami

- 📅 12.2.–27.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo., 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
111,00 €, erm: 57,00 €

Japanisch B1.4

Wir wiederholen und festigen vorhandene Grammatikkenntnisse und trainieren die Dialogfähigkeit und das Hörverständnis. Außerdem lernen Sie die Konditionalform kennen. In Lateinischer Schrift: kono kosu wa hikitsuzuki, bunpo kikitōri, kaiwa, yomi, kanji nado o benkyo shimasu. Soshite joukenkei mo benkyo shimasho. Lehrmaterial: Minna no nihongo shokyu II, (ISBN 978-4883196463), ab Lektion 34

MH4.10-024-F Yukihiro Rüssing-Sakai

- 📅 15.2.–30.5.24, 36 UE
- 🕒 Do., 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klempere-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
111,00 €, erm: 57,00 €

Japanisch B1.5 – Onlinekurs



Wir wiederholen und festigen vorhandene Grammatikkenntnisse und trainieren die Dialogfähigkeit und das Hörverständnis. Außerdem lernen Sie die Passivform kennen. In Lateinischer Schrift: kono kosu wa hikitsuzuki, bunpo, kikitōri, kaiwa, yomi, kanji nado o benkyo shimasu. Soshite judoutai o bekkyo shimasho. Lehrmaterial: Minna no nihongo shokyu II, (ISBN 978-4883196463), ab Lektion 36

MH4.10-026-F Online Yukihiro Rüssing-Sakai

- 📅 14.2.–29.5.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
111,00 €, erm: 57,00 €

Japanisch B1 – Auffrischung – Onlinekurs



(Brückenkurs zu Stufe B2)

Wir wiederholen und festigen vorhandene Grammatikkenntnisse und trainieren die Dialogfähigkeit und das Hörverständnis. In lateinischer Schrift :kono ko-su wa minna no nihongo shokyu 2 o shuryo shite iru kata, B1 o shuryo shita reberu ni aru kata o taisho ni shite imasu. bunpo, kaiwa, kikitōri nado, chukyu e muketa benkyo o shimasho Lehrmaterial: wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt. Sie sollen Niveau von B1 abgeschlossen sein.

MH4.10-029-F Online Yukihiro Rüssing-Sakai

- 📅 12.2.–27.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo., 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
111,00 €, erm: 57,00 €

Norwegisch Norwegisch A1

Norwegisch A1.1 Kompakt

Dieser Kurs richtet sich an Auswanderungswillige, Urlauber 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, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-528925-3), Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-528926-0), ab Lektion 1

Nach Besuch dieses Kurses ist es möglich, in einen regulären Anschlusskurs (MH4.15-005-F) zu wechseln.

Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.15-001-F Irina G. Voronova

- 📅 9.1.–2.2.24, 36 UE
- 🕒 Di/Mi/Fr, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
111,00 €, erm: 57,00 €

Norwegisch A1.1 – für Alltag und Beruf

Bildungszeitgesetz (ehemaliger Bildungsurlaub)

Dieser Kurs richtet sich an Auswanderungswillige, Urlauber 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, Kleidung u. a. Nach dem Kurs ist es möglich, in einem Kurs der Stufe A1.2 weiter zu lernen.

Lehrmaterial: Norsk for deg neu A1–A2, Verlag Klett, Kursbuch (ISBN 978-3-12-528925-3), Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528926-0), Lektionen 1–5

MH4.15-003-F-BZ Irina G. Voronova

- 📅 22.–26.7.24, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
99,00 €, erm: 51,00 €

Norwegisch A1.2

Sie haben schon etwas Norwegisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse festigen und erweitern.

Kursinhalte: Lebensmittel und Gemüse; eine Hütte mieten; nach der Ausstattung und der nächsten Einkaufsmöglichkeit fragen; sich nach dem Wetter erkundigen; eine E-Mail schreiben; fragen, wo sich etwas befindet; über die Familie sprechen; Farben, Kleidung kaufen; Restaurantbesuch; von Handlungen in der Vergangenheit berichten u. a.

Grammatik: Adjektiv, Possessivpronomen, Inversion, Personalpronomen für Gegenstände, Verben im Präteritum, Fragepronomen hvilken, hvilket, hvilke u. a.

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 6

Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.15-005-F Irina G. Voronova

- 📅 14.2.–22.5.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Norwegisch A2

Norwegisch A2.2

Sie besitzen bereits elementare Sprachkenntnisse und können diese durch ausgewählte Sprechübungen im Kurs festigen und erweitern.

Kursinhalte: in der Autowerkstatt, Berufe und Tätigkeiten, Bewerbung und Vorstellungsgespräch, Wohnsituation, Interesse ausdrücken, höfliche Bitten und Wünsche äußern u. a. Grammatik: Passiv, Konjunktionen, Adverb, Partizip Präsens, Konjunktiventsprechungen, grammatische Strukturen werden wiederholt und gefestigt.

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 16

Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.15-013-F Irina G. Voronova

- 📅 20.2.–28.5.24, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Norwegisch B2

Norwegisch B2.1 –

Onlinekurs



Kurset tar opp ulike emner innenfor norske samfunnsforhold. Vi skal ta oss av forskjellige sjangrer, som fortellende tekster, dialoger, faktainformasjon, reklame, avisinnlegg, debattartikler og litterære tekster. Målet er å øve opp språkfærdigheter, 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-F Online Irina G. Voronova

- 📅 15.2.–23.5.24, 24 UE
- 🕒 Do, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 75,00 €, erm: 39,00 €

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, avisinnlegg, debattartikler og litterære tekster. Målet er å øve opp språkfærdigheter, 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.

MH4.15-041-F Online Irina G. Voronova

- 📅 16.2.–31.5.24, 24 UE
- 🕒 Fr, 19.30–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Norwegisch B2/C1 –

Konversation



Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen der Stufe B2

Beschreibung: Norsk for viderekomne. Vi leser diverse tekster om norsk kultur, samfunnsliv og politikk, korte noveller og fortellinger, ser forskjellige videoutklipp. Vi diskuterer ulike emner. Vi holder foredrag og skriver stiler. Vi øver uttale og praktisk grammatikk.

Lehrmaterial: wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum in der VHS-Cloud geführt.

MH4.15-050-F Online Irina G. Voronova

- 📅 16.2.–31.5.24, 24 UE
- 🕒 Fr, 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Norwegisch B2/C1 –

Konversation



Online Sommerkurs

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen der Stufe B2

Beschreibung: Norsk for viderekomne. Vi leser diverse tekster om norsk kultur, samfunnsliv og politikk, korte noveller og fortellinger, ser forskjellige videoutklipp. Vi diskuterer ulike emner. Vi holder foredrag og skriver stiler. Vi øver uttale og praktisk grammatikk.

Lehrmaterial: wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

MH4.15-051-F Online Irina G. Voronova

- 📅 11.6.–30.7.24, 24 UE
- 🕒 Di, 18.30–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 75,00 €, erm: 39,00 €

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

Schwedisch

Schwedisch A2.2 – Onlinekurs



Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus mindestens einem Jahr aktiver Teilnahme am Schwedisch-Unterricht. Sie erweitern Ihren Wortschatz sowie Ihre Kenntnisse über Grammatik und Aussprache. In diesem Kurs sprechen wir über Sport, Film, Musik und Theater sowie über einen Restaurantbesuch und Speisen, die für Schweden typisch sind. Sie lernen Vokabeln, um Kleidungsstücke zu beschreiben, sprechen über Ihre Arbeit und formulieren Mails und Kurznachrichten auf Schwedisch. Außerdem reden Sie über Ihre Zukunftspläne. Grammatik-Themen sind der bestimmte Artikel der Substantive in der Mehrzahl, Adjektive in der unbestimmten und der bestimmten Form, die Objektform der Personalpronomen sowie Verben im Futur. Lehrmaterial: Tala svenska A2–B1 Lehrbuch inkl. Audiodownload, Groa Verlag (ISBN 978-3-933119-05-6) und Tala svenska A2–B1 Übungsbuch inkl. Audiodownload (ISBN 978-3-933119-15-5) Bitte besorgen Sie sich unbedingt die Ausgaben von 2021, nicht die älteren Ausgaben dieses Buches!

MH4.20-015-F Online Lucas Materna

- 📅 15.2.–6.6.24, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Spanisch Spanisch A1

Spanisch Olé – Spanisch lernen

Kostenloser Schnupperkurs

Mauricio Niño gibt Ihnen eine kleine Einführung in die spanische Sprache. Sie lernen die verschiedenen Sprachen und Gebiete in Spanien und in Lateinamerika kennen. Über die Zeitformen werden Ihnen kulturelle Höhepunkte wie besondere Feste, Flamenca, Stierkampf u. a. vermittelt. Kommen Sie und tauchen Sie in die Lebensart der Spanier und Lateinamerikaner ein!

MH4.22-001-F Dr. Mauricio Niño

- 📅 24.1.24, 3 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 11,40 €, erm: 7,20 €

Spanisch A1.1 (Online-Kurs)



Online-Kurs für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse. Wir werden die Aussprache, Begrüßungen und Angaben zur Person lernen. Die wichtigen Verben „er“ und „estar“ und 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

MH4.22-002-F Enriqueta Castello Klein

- 📅 16.4.–18.6.24, 30 UE
- 🕒 Di, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Spanisch A1.1 mit Muße

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie lernen, persönliche Angaben wie Namen, Herkunft usw. anzugeben und danach nach dem Befinden zu fragen sowie die Begrüßungsformen zu beherrschen. Außerdem werden Sie die Verwandtschaftsbezeichnungen, das Aussehen und den Charakter von Personen beschreiben können. Es wird das Bestellen von Tapas und Getränken eingeübt. In der Grammatik befassen Sie sich u. a. mit der Aussprache und Betonung, dem Verb ser, mit den regelmäßigen Verben, den Zahlen von 1 bis 100, mit der Verneinung und dem Possessivbegleiter.

Mitzubringende Literatur: Perspectivas A1, Verlag Cornelsen, Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-464-20488-7), ab Lektion 1

MH4.22-003-F Pablo Fernandez Sanchez

- 📅 21.2.–29.5.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 15.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 103,80 €, erm: 53,40 €

Spanisch A1

Einstiegskurs

Dieser Kurs ist ideal für Lernende ohne Vorkenntnisse zum Hineinschnuppern in die spanische Sprache. Ziel dieses Kurses ist nicht des Erlerns der spanischen Sprachen mit all ihren grammatischen Feinheiten, sondern die Beherrschung einiger immer wiederkehrender leicht einsetzbarer Strukturen, die eine gut funktionierende Kommunikation zwischen Ihnen und den Spanier*innen möglich machen. In diesem kleinen Anfängerkurs begeben Sie typischen Urlaubssituationen wie: Selbstvorstellung, Menschen kennen lernen, einkaufen, Auskünfte einholen oder in einer Bar etwas bestellen.

MH4.22-004-F Dr. Mauricio Niño

- 📅 17.6.–1.7.24, 9 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 30,00 €, erm: 16,50 €

Spanisch A1.2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Am Ende des Kurses werden Sie über Alltagsaktivitäten sprechen, Orte und ihre Lage beschreiben, nach dem Weg fragen und eine Unterkunft reservieren können. Für den Schriftverkehr lernen Sie formelle und informelle Anrede- und Grußformen kennen. Grammatikalische Schwerpunkte sind u. a. unregelmäßige Verben im Präsens, Gebrauch von ser und estar, Demonstrativpronomen und Adjektive.

Kursmaterial: Perspectivas ¡Ya! A1, Verlag Cornelsen, Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-464-20488-7) ab Lektion 5

MH4.22-005-F Beate Kültz

- 📅 12.2.–8.7.24, 57 UE
- 🕒 Mo, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 174,00 €, erm: 88,50 €

Spanisch A1.2

Wir beschäftigen uns mit der Beschreibung von Städten und Orten, wie man sich in einer Stadt orientieren kann und wie man Unterkünfte reserviert. Die Beschreibung des Tagesablaufs wird eingeübt. Folgende grammatische Themen lernen Sie kennen: Häufigkeitsadverbien, Gebrauch von ser und estar, unregelmäßige Verben, Demonstrativpronomen.

Lehrmaterial: Perspectivas A1, Verlag Cornelsen, Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-464-20488-7), ab Lektion 5

MH4.22-006-F Dr. Mauricio Niño

- 📅 15.2.–16.5.24, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Spanisch A1.3

Es wird das Einkaufen von Lebensmitteln und das Bestellen in einem Restaurant erprobt. Sie lernen über Freizeitaktivitäten zu sprechen, Vorschläge zu machen, sie zu akzeptieren oder abzulehnen. Die Beschreibung einer Wohnung bzw. eines Hauses wird 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.

MH4.22-007-F Dr. Mauricio Niño

- 📅 14.2.–22.5.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Spanisch A1.4

Die Beschreibung einer Wohnung bzw. eines Hauses wird erlernt. Sie lernen, über die Ereignisse in der Vergangenheit zu sprechen, z. B. über eine Reise zu erzählen, über Familienmitglieder und Familienstand zu sprechen. Das Einkaufen von Kleidung wird geübt. Die Grammatik befasst sich mit folgenden Themen: Das *pretérito indefinido*, der Gebrauch von *pretérito perfecto* und *indefinido*, die Kontrastierung von *pretérito indefinido* und *pretérito perfecto*, sowie direkte Objektpronomen.

Lehrmaterial: *Perspectivas A1*, Verlag Cornelsen, Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-464-20488-7), ab Lektion 12.

MH4.22-009-F Dr. Mauricio Niño

- 📅 12.2.–13.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Spanisch A1.4 –

Auffrischungskurs – Onlinekurs



In diesem Kurs werden wir die Konversation üben sowie das Perfekt, das Gerundium, den Vergleich von Adjektiven und das Präteritum in seinen regelmäßigen Formen wiederholen. Es ist nicht notwendig, Bücher zu kaufen. Der Kursleiter stellt alle notwendigen Materialien zur Verfügung.

MH4.22-010-F Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 11.1.–1.2.24, 12 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Spanisch A1.5 –

Onlinekurs



In diesem Kurs werden wir das A1-Niveau erreichen (Grundkenntnisse sind erforderlich!). Wir werden u. a. über Familie, Wetter und Kleidung sprechen. Die Grammatikthemen sind: die Verwendung des Perfekts und des *Indefinido* (Präteritum), die Verben *saber* und *poder* sowie die direkten Objektpronomen.

Lehrmaterial: *Perspectivas A1*, Verlag Cornelsen, Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-464-20488-7) ab Lektion 14.

MH4.22-011-F Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 15.2.–23.5.24, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Auffrischungskurs

Spanisch A1.5 – Onlinekurs



In diesem Kurs werden wir einige der Grammatikthemen wiederholen, die wir in der Stufe A1 gelernt haben: die Verwendung und Konjugation des Perfekts und Präteritums, direkte und indirekte Objektpronomen, das Gerundium, etc.

Grundkenntnisse sind erforderlich!

Es ist nicht notwendig, Bücher zu kaufen. Der Lehrer stellt alle notwendigen Materialien zur Verfügung.

MH4.22-012-F Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 13.6.–4.7.24, 12 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Spanisch A1.1 mit Muße

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen, persönliche Angaben wie Namen, Herkunft, Beruf und Arbeitsstätte usw. anzugeben und anschließend nach dem Befinden zu fragen sowie die Begrüßungsformen zu beherrschen. Es wird das Bestellen von Tapas und Getränken eingeübt. In der Grammatik befassen Sie sich u. a. mit der Aussprache und Betonung, dem Verb *ser*, mit den regelmäßigen Verben, den Zahlen von 1 bis 100 und mit der Verneinung.

Lehrmaterial: *Perspectivas A1*, Verlag Cornelsen, Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-464-20488-7), ab Lektion 1

MH4.22-014-F Dr. Mauricio Niño

- 📅 13.2.–14.5.24, 36 UE
- 🕒 Di, 10.00–12.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

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 wie Präsens der regelmäßigen und unregelmäßigen Verben, Verben *ser* und *estar*, Adjektive, Fragewörter.

MH4.22-016-F-BZ Enriqueta Castello Klein

- 📅 8.–12.4.24, 30 UE
- 🕒 Mo.–Fr., 8.30–14.00 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 MH4.22-060 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.

MH4.22-017-F-BZ Enriqueta Castello Klein

- 📅 15.–19.4.24, 30 UE
- 🕒 Mo.–Fr., 8.30–13.45 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Spanisch A1 – Spanisch für die Reise

In diesem kleinen Anfängerkurs begegnen Sie typischen Urlaubssituationen sich vorstellen, andere Menschen kennenlernen, einkaufen, Auskünfte einholen, in einer Bar etwas bestellen.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

MH4.22-018-F Dr. Mauricio Niño

- 📅 16.3.–13.4.24, 15 UE
- 🕒 Sa, 10.00–14.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 48,00 €, erm: 25,50 €

Spanisch A2

Spanisch A2.1 mit Muße

Wir werden unsere Aufmerksamkeit den spezifischen Themen des Alltags widmen (Vermutungen und die eigene Meinung äußern, Beschreibung von Vergangenem). Die Grammatik befasst sich mit folgenden Themen: Indefinitpronomen, absoluter Superlativ, der Gebrauch von Indefinido und Imperfecto.

Mitzubringende Literatur: Perspectivas A2, Verlag Cornelsen (ISBN 978-3-464-20489-4), ab Lektion 1

MH4.22-020-F Pablo Fernandez Sanchez

- 📅 21.2.–29.5.24, 0 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 103,80 €, erm: 53,40 €

Spanisch A2.1

In diesem Modul werden wir uns damit beschäftigen, wie man über Freizeitaktivitäten spricht und wie man seine Vermutungen und Meinungen äußert. Dazu werden wir lernen, wie man über seine Kindheit berichtet und generell das Vergangene beschreibt.

In der Grammatik befassen wir uns mit Indefinitpronomen und -adjektiven und mit pretérito imperfecto, indefinido und perfecto.

Lernmaterial: Perspectivas A2, Cornelsen. ISBN: 978-3-464-20489-4, Ab Lektion 1

MH4.22-022-F Marilisa Ciammetti

- 📅 22.2.–6.6.24, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

Spanisch A2.2

In diesem Modul werden wir uns damit beschäftigen, wie man über das berufliche Umfeld berichtet: verschiedene Positionen in der Firma benennen, die eigene Arbeit beschreiben, über Multimedia sprechen. Dazu werden wir auch lernen, wie man um einen Gefallen bittet oder wie man Vorschläge macht und Ratschläge gibt.

In der Grammatik befassen wir uns mit acabar de + infinitivo, imperfecto de estar + gerundio und condicional simple.

Lernmaterial: Perspectivas A2, Cornelsen. ISBN: 978-3-464-20489-4, Ab Lektion 5

MH4.22-026-F Marilisa Ciammetti

- 📅 20.2.–28.5.24, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

Spanisch A2.2 + repaso y conversación

Sie lernen Vorschläge zu machen, Ratschläge zu geben und sich darüber auszutauschen wie man jemanden kennengelernt hat. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit dem „Migration Spanglish“. In der Grammatik befassen wir uns mit den Themen: condicional simple, imperfecto de estar + gerundio, pretérito pluscuamperfecto. u. a.

En este curso vamos a repasar constantemente y hay mucho tiempo para hablar. Ven con nosotros a practicar tu español, ¡te esperamos!

Lehrmaterial: Perspectivas A2, Verlag Cornelsen (ISBN 978-3-464-20489-4), Lektionen 6–8

MH4.22-100-F Ángela María Falero Morente

- 📅 22.2.–30.5.24, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 111,00 €, erm: 57,00 €

Die Formen der Vergangenheit im Spanischen

geeignet für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Im Spanischen gibt es vier Zeiten der Vergangenheit. Jede von ihnen hat eine Funktion und wird vom Sprecher ausgewählt, je nachdem, was er betonen möchte. In diesem Kurs werden wir aktiv die Verwendung der wichtigsten Zeiten der Vergangenheit vertiefen: Perfekt, Präteritum, Imperfekt und Plusquamperfekt. Mit schriftlichen, mündlichen und audiovisuellen Aktivitäten.

Das Lehrmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

Voraussetzung: ab Spanisch A1+ bis A2 (geeignet für Anfänger mit Vorkenntnissen)

MH4.22-101-F Dr. Mauricio Niño

- 📅 20.6.–4.7.24, 9 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 30,00 €, erm: 16,50 €

Spanisch wie ein Muttersprachler sprechen!

Spanisch für Jugendliche

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!

MH4.22-102-F Ángela María Falero Morente

- 📅 21.3.–2.5.24, 10 UE
- 🕒 Do, 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 31,00 €, erm: 17,00 €

Spanisch A2.2 mit Muße

Auffrischungs- bzw. Konversationskurs

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 Migration „Spanglish“, Außerdem werden wir über den Umgang mit Medien sprechen. 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.

MH4.22-103-F Dr. Mauricio Niño

- 📅 15.2.–23.5.24, 36 UE
- 🕒 Do, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Auffrischungskurs – Spanisch A2.4 – Onlinekurs



En este curso vamos a conversar y también a repasar con diferentes materiales, entre otros temas, el imperativo afirmativo y negativo, los pasados y algunas perífrasis verbales (soler, dejar de, volver a, etc.) No es necesario comprar ningún libro ni material, el profesor proporciona todos los materiales.

MH4.22-107-F Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 8.–29.1.24, 12 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Spanisch A2.5 – Onlinekurs



En este curso vamos a terminar el nivel A2. Vamos a hablar sobre tradiciones y costumbres de España y Latinoamérica, mercadillos y ferias, y también vamos a hacer hipótesis sobre el futuro.

EL tema principal de la gramática será el presente de subjuntivo: Conjugación y algunos de sus usos (expresar deseos, oraciones de relativo). También vamos a aprender el futuro simple y la diferencia entre ir-venir y llevar-traer.

Lehrmaterial: Perspectivas A2, Verlag Cornelsen (ISBN 978-3-464-20489-4), ab Lektion 13

MH4.22-108-F Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 12.2.–13.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo., 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Auffrischungskurs – Spanisch A2.5 – Onlinekurs



En este curso vamos a conversar y a estudiar la conjugación del presente de subjuntivo y conocer algunos de sus usos, como por ejemplo expresar deseos o las oraciones de relativo. También vamos a aprender cómo conjugar y usar el futuro simple. No es necesario comprar ningún libro ni material, el profesor proporciona todos los materiales.

MH4.22-109-F Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 10.6.–1.7.24, 12 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Spanisch A2/B1 – Spanisch für Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Der Kurs vermittelt: Einführung in Vokabular und Wirtschaftssprache, Übersicht über die Geschichte der Sprache, Arbeitssuche in Spanien, Arbeitsangebote verstehen und Bewerbungsbriefe mit Lebenslauf verfassen, die eigenen Funktionen in der Arbeitsstelle beschreiben, geschäftliche Verhandlungen durchführen, einfache wirtschaftliche Texte verstehen. Grammatikübungen: Gebrauch von ser und estar, Präpositionen por und para, Futur I, Imperativ, Passiv und Zustandspassiv, unpersönliche Sätze, Indefinido, Futur und Subjunktiv u. a.

MH4.22-112-F-BZ Dr. Mauricio Niño

- 📅 1.–5.4.24, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 9.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Spanisch B1

Spanisch B1.3

In diesem Modul werden wir uns damit beschäftigen, wie man über Sprachen spricht. Vor allem werden wir über die Entwicklung der spanischen Sprache sprechen über kulturelle Unterschiede und Missverständnisse sowie über die Bedeutung von Gesten.

Dazu werden wir lernen, wie man über den Besuch einer Stadt berichtet. In der Grammatik befassen wir uns mit verbalen Umschreibungen wie acabar de, deber de, ponerse a + infinitivo, Futurformen, Passiv und irrealen Bedingungssätzen.

Lernmaterial: Perspectivas B1, Cornelsen. ISBN: 978-3-464-20491-7, Ab Lektion 7

Lehrmaterial: Perspectivas ¡YA! B1, Verlag Cornelsen (ISBN 978-3-464-20491-7), ab Lektion 5

MH4.22-115-F Marilisa Ciammetti

- 📅 19.2.–27.5.24, 36 UE
- 🕒 Mo., 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Spanisch B1.4

Nuestro foco de atención estará dirigido a la cultura caribeña, Argentina: historia, política, aprender de una manera duradera, formación y educación. La gramática de uso será: el pluscuamperfecto del subjuntivo, el condicional compuesto, conjunciones con el subjuntivo, el estilo indirecto.

Lehrmaterial: Perspectivas B1, Kurs- und Übungsbuch, Verlag Cornelsen (ISBN 978-3-464-20491-7), ab Lektion 10.

MH4.22-206-F Dr. Mauricio Niño

- 📅 13.2.–14.5.24, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

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 repasar diferentes temas gramaticales que hemos aprendido durante el nivel B1 (tiempos y usos del subjuntivo, pasados, estilo indirecto, etc.).

No es necesario comprar ningún libro, ya que el profesor proporciona todos los materiales a los participantes.

MH4.22-213-F Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 13.2.–14.5.24, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
- 111,00 €, erm: 57,00 €

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 repasar 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.

MH4.22-214-F Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 14.2.–22.5.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Auffrischungskurs – Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs



En este curso vamos a conversar y repasar algunos temas gramaticales propios del nivel B1, tales como algunos usos de los tiempos del subjuntivo, el estilo indirecto o las oraciones condicionales.

No es necesario comprar ningún libro, el profesor proporciona todos los materiales a los participantes.

MH4.22-215-F Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 11.6.–2.7.24, 12 UE
- 🕒 Di., 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Auffrischungskurs – Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs



En este curso vamos a conversar y repasar algunos usos de los tiempos del subjuntivo y el estilo indirecto.

No es necesario comprar ningún libro, ya que el profesor proporciona todos los materiales a los participantes.

MH4.22-216-F Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 9.–30.1.24, 12 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Auffrischungskurs Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs



En este curso vamos a conversar y repasar algunos usos de los tiempos del subjuntivo y el estilo indirecto.

No es necesario comprar ningún libro, ya que el profesor proporciona todos los materiales a los participantes.

MH4.22-217-F Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 10.–31.1.24, 12 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Auffrischungskurs – Spanisch B1 – Conversación y gramática – Onlinekurs



En este curso vamos a conversar y repasar algunos temas gramaticales propios del nivel B1, tales como algunos usos de los tiempos del subjuntivo, el estilo indirecto o las oraciones condicionales.

No es necesario comprar ningún libro, ya que el profesor proporciona todos los materiales a los participantes.

MH4.22-218-F Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 12.6.–3.7.24, 12 UE
- 🕒 Mi., 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, BigBlueButton
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Spanisch B1 – Auffrischung und Konversation mit Muße

Für Teilnehmende, die die Stufen A2/B1 beendet haben. Sie erweitern den Wortschatz und trainieren vor allem die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Außerdem werden wichtige grammatische Strukturen wiederholt und vertieft.

Lehrmaterial: wird am Kursbeginn bekannt gegeben.

MH4.22-220-F Alejandro Pardo Zapatero

- 📅 13.3.–19.6.24, 36 UE
- 🕒 Mi, 10.00–12.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 111,00 €, erm: 57,00 €

Spanisch lernen – mal anders

Spanisch lernen mit Musik

(ab Niveau A2)

Mögen Sie Bolero, Salsa, Tango oder Flamenco? Lasst uns singen und Spanisch lernen! Musik ist ein wichtiger Teil unserer Kultur. Wir werden durch die Liedtexte, die Melodien und die Rhythmen der Lieder die Sprache und Kultur der spanischsprachigen Länder kennenlernen. Folgende Lieder stehen auf dem Programm: „Bésame mucho“, „Mi Buenos Aires querido“, „Lagrimas negras“, „Volando voy“ sowie „Entre dos tierras“. Sie sollten Spanischkenntnisse etwa auf A2-Niveau haben.

MH4.22-230-F Alejandro Pardo Zapatero

- 📅 17.–24.1.24, 6 UE
- 🕒 Mi, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

Spanisch kochen – Tapas, Sangría und viel mehr

(ohne Vorkenntnisse, ab A1)

Wir werden zusammen spanische Spezialitäten, sogenannte Tapas, vorbereiten. Das sind kleine Appetithäppchen mit Fleisch oder Fisch oder auch vegetarisch. Danach werden wir alles mit einem guten Wein, Sangria 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

MH4.22-400-F Enriqueta Castello Klein

- 📅 12.4.24, 5 UE
- 🕒 Fr., 17.30–21.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 18,00 €, erm: 10,50 €

Koreanisch

Koreanisch A1.3 – Onlinekurs



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Kurs Koreanisch A1.2 abgeschlossen haben.

Im Kurs A1.3 lernen Sie: die Vergangenheitsform, Verneinungsform, Positionen angeben (z. B. oben, unten, neben, links, rechts usw.), den Imperativ, Verbote und das Modalverb möchten.

Der Kurs ist mit viel Übungszeit eingeplant. Deshalb können Sie im Vergleich zu anderen Kursen mit langsamerem Tempo genauer und durch unterschiedliche Übungen sowie Partner- oder Gruppenarbeit in einer freundlichen Atmosphäre Koreanisch lernen.

New Sogang Korean 1A: Students Book, ISBN 9788976995728
+ Workbook, ISBN 9788976995735. Lektionen 4–6.

MH4.35-003-F Online Sungmi Kim

- 📅 17.2.–15.6.24, 36 UE
- 🕒 Sa, 11.00–13.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 111,00 €, erm: 57,00 €

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

Berufliche Bildung

- 108 **Office-Anwendungen**

- 110 **Computerkurse für Beginnende
und Senioren**

- 111 **Social Media**

- 111 **Multimedia – Webdesign**

- 114 **Smartphone und Tablet**

- 114 **Xpert Finanzbuchführung**

- 115 **Schriftverkehr und DIN-Normen**

- 116 **Management, Kommunikation und
Softskills**

- 117 **Mathematik**



Peter Wessa

Programmbereichsleitung
und 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)

2-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

Am zweiten Tag 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-F René C. Mannhold

📅 25.–26.4.24, 16 UE

🕒 Do./Fr., 9.30–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
55,80 €, erm: 29,40 €

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-F Thassein Hage-Ali

📅 25.–26.4.24, 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-F Thassein Hage-Ali

- 📅 8.–12.4.24, 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-F Thassein Hage-Ali

- 📅 27.–31.5.24, 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-F Thassein Hage-Ali

- 📅 6.–7.6.24, 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-F Thassein Hage-Ali

- 📅 16.–17.5.24, 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-F Thassein Hage-Ali

- 📅 23.–24.5.24, 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 selbstgestellten 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; Auswahlfiler, Formularbasierte Filter, Spezialfilter; Auswahl-, Parameter-, Zusammenfassungsabfragen; Beziehungen zwischen Tabellen; einfache Formulare und Berichte. Voraussetzungen: Sehr gute PC und Windows-Kenntnisse

MH5.01-105-F Wolfgang Klemm

- 📅 12.–14.4.24, 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.

MH5.01-075-F Siegfried Kornmehl

- 📅 12.–16.2.24, 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-F Elisabeth Schwerdtner

- 📅 9.–11.7.24, 13 UE
- 🕒 Mi., 9.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,00 €, erm: 22,50 €

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-F Thassein Hage-Ali

- 📅 26.2.–1.3.24, 35 UE
- 🕒 Mo.–Fr., 9.00–14.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 115,00 €, erm: 59,00 €

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-F Siegfried Kornmehl

- 📅 6.–7.3.24, 16 UE
- 🕒 Mi./Do., 8.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 42,60 €, erm: 22,80 €

Marzahn-Hellersdorfer Senioren-Computer-Profiklub

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.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows und dem PC

MH5.01-018-F Thassein Hage-Ali

- 📅 7.2.–3.7.24, 54 UE
- 🕒 Mi., 14.15–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 165,10 €, erm: 84,10 €

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-F Ana Isabel Mena Morillo

- 📅 15.–17.1.24, 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-F Ana Isabel Mena Morillo

- 📅 29.–30.1.24, 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-F Ana Isabel Mena Morillo

- 📅 22.–24.2.24, 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-F Wolfgang Klemm

- 📅 26.–28.4.24, 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 €

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

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-F **Wolfgang Klemm**

📅 1.–3.3.24, 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-F **Wolfgang Klemm**

📅 26.–28.1.24, 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-F **Wolfgang Klemm**

📅 5.–7.7.24, 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 €

Ihr eigener Onlineshop mit Wordpress & Woocommerce

Erstellen Sie sich Ihren eigenen Online-Shop mithilfe des Wordpress-Plugins Woocommerce Sie lernen: – Installation & Einrichtung von Woocommerce – Erstellung von Kategorien, Tags & Produkten – Rechtsgrundlagen – Digitale Produkte vs. Physikalische Produkte – Gestaltung Wir erstellen einen Demoshop, nehmen die allgemeinen Shopeinstellung vor, legen Produkte und Produkttypen an, weisen Versand- und Zahlungsmethoden zu und achten dabei auf Rechtskonformität. Sie lernen den Unterschied zwischen virtuellen, physikalischen und digitalen Produkten und die Vorteile von Produktgruppieren (Bundles) kennen. Wir schauen nach sinnvollen Plugins um Rechnungen & Lieferscheine als PDFs zu erstellen oder automatische Artikelnummernvergabe zu ermöglichen. Sie lernen die Bestellabwicklung zu optimieren, Zahlungsarten gezielt einzusetzen sowie steuerliche und juristische Parameter zu konfigurieren. Außerdem lernen Sie, ein passendes Thema auszuwählen und hinsichtlich Gestaltung und Layout mit Bordmitteln anzupassen. Und Sie lernen die Grundzüge der Suchmaschinenoptimierung für unseren Shop kennen. Voraussetzung: Sie betreiben bereits eine Website mit Wordpress und verwalten diese selbst oder haben bereits grundlegende Erfahrung mit Wordpress

MH5.01-184-F **Axel Lauer**

📅 20.–21.1.24, 16 UE

🕒 Mi., 15.00–18.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

53,01 €, erm: 28,01 €

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-F **Ana Isabel Mena Morillo**

📅 31.1.–1.2.24, 8 UE

🕒 Mo., Di., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

31,00 €, erm: 17,00 €

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

SEO Grundkurs

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

Letzen Endes ist SEO (zumindest was die OnPage-Optimierung angeht – also die Optimierung auf Ihrer Website) nichts weiter als vernünftigen Inhalt zu verfassen und diesen sauber zu strukturieren. 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 Ankertexte? Social Signals?

Fazit: Sie haben sich nach diesem Kurs ein grundlegendes Verständnis dafür erarbeitet, was SEO eigentlich ist und worauf man beim Aufbau einer suchmaschinenfreundlichen Website zu achten hat. Und Sie haben gelernt, die Ergebnisse bestimmter Prüftools wie Sistrix oder ähnliche zu bewerten und einzuordnen. Level: Einsteiger*innen/ Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen

MH5.01-186-F Axel Lauer

- 📅 13.–14.1.24, 16 UE
- 🕒 Mi., 15.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 53,01 €, erm: 28,01 €

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.

„Bonusmaterial“ für zusätzliche Workshops, die Sie nach dem Kurs bearbeiten können: 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-F Anja Morsch

- 📅 5.–7.2.24, 28 UE
- 🕒 Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 92,60 €, erm: 47,80 €

ChatGPT und andere Künstliche Intelligenz

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 zu generieren 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. Interesse an neuen Technologien und deren Auswirkungen auf die Gesellschaft ist jedoch von Vorteil.

MH5.01-183-F Axel Lauer

- 📅 19.1.24, 8 UE
- 🕒 Mi., 15.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 27,99 €, erm: 15,50 €

Midjourney & Co? Mit Künstlicher Intelligenz zu fantastischen Bilderwelten (Text to image)

Die Möglichkeit durch künstliche Intelligenz fotorealistische Bilder zu erzeugen die, die Grenzen des Mach; und Vorstellbaren deutlich erweitern ist in aller Munde.

Was alles mit diesen Plattformen möglich ist, sehen Sie hier:

<https://www.midjourney.com/showcase/recent/>

All diese Bilder wurden mit Hilfe von AI-Software generiert, nur auf Basis eines Satzes, den jemand in ein Textfeld eingetippt hat. Erstaunlich, nicht wahr?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie kreative und beeindruckende Grafiken und Fotos mit Hilfe von AI-Software erstellen können. Mit der zunehmenden Verbreitung von AI-Technologie wird die Erstellung von visuellen Inhalten immer zugänglicher und benutzerfreundlicher. Wir werden uns auf die Anwendung Midjourney konzentrieren, eine aufstrebende Anwendung, die von Künstlerinnen und Designerinnen auf der ganzen Welt genutzt werden. In diesem Kurs werden wir uns mit der Anwendung vertraut machen, ihre Potentiale erkunden und uns darauf fokussieren, wie sie effektiv einsetzbar sind, um unsere Ideen umzusetzen.

Ein besonderes Augenmerk werden wir auf die Erstellung passender Bildbeschreibungen, sogenannter „prompts“ legen. Durch ihre Mitteilung an den Algorithmus, welche Bilder er erstellen soll, stellen die prompts die Basis der Bilderstellung dar.

Inhalte:

- Einrichtung eines Accounts bei Discord
- Einrichtung eines Discord-Servers
- Einrichtung eines Accounts bei Midjourney
- Integration der jeweiligen Image-Bots/Anwendungen in Discord
- Umgang mit den Code-Snippets
- Die Erstellung gut funktionierender Bildbeschreibungen
- Die Möglichkeiten von Scaling oder Variantenerstellung und einiges mehr.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, wie sie AI-Software für die Erstellung von visuellen Inhalten nutzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber eine grundlegende Vertrautheit mit Computerhandling oder Grafikdesign-Software wäre von Vorteil.

MH5.01-185-F Axel Lauer

- 📅 27.–28.1.24, 16 UE
- 🕒 Mi., 15.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
53,01 €, erm: 28,01 €

Smartphone und Tablet

Sicherer Umgang mit dem Smartphone und Tablet

Generation 55+

Sicherer Umgang mit dem Smartphone und Tablet – Generation 55+

Der Einsteiger für alle die mit ihrem Smartphone oder Tablet sicher umgehen möchten. Sie haben Ihre Gerät erst seit kurzem bzw. Schon ein Weile und sind unsicher bei der Bedienung? Sie möchten Ihr Gerät von Grund auf verstehen und erfahren, was man damit alles machen kann? Dann ist dieser Kurs für die Generation 55+ genau richtig für Sie. Langsam und in ruhe lernen Sie die wichtigsten Bedienungen und Apps. Zum Beispiel:

- Grundlagen Gerät
- Welche Einstellungen sind ratsam?
- Uhr und Wecker nutzen
- Telefonieren und SMS schreiben
- Kontakte anlegen
- Fotografieren und Bilder ordnen
- Einstellungen des Gerätes inkl. Schnelleinstellungen
- WLAN und Mobile Daten

Der Kurs richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen der Gruppe. Daher werden die Themen an den Bedürfnissen der Teilnehmer definiert. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, erste Erfahrungen sind hilfreich. Bitte bringen Sie ein betriebsbereites und geladenes Gerät und Ihr Ladekabel mit. Die im Kurs behandelten Inhalte werden zum Teil in Papierform bereitgestellt. Kosten: 5,00 €

MH5.01-174-F Elisabeth Schwerdtner

- 📅 8.–22.5.24, 13 UE
- 🕒 Di., 13.15–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
42,00 €, erm: 22,50 €

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) ISBN: 978-3867185004 vom EduMediaVerlag

MH5.04-022-F Dr. Uwe Strohbach

- 📅 22.–26.4.24, 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 EDV mit Lexware

Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

– Organisation des Rechnungswesens – Einrichten der Buchhaltung (Stammdaten) – Datenerfassung – diverse Eingabemöglichkeiten und -hilfen – Korrekturen – Datenausgabe und -auswertung – Kontrolle offener Posten (Mahnwesen, Zahlungsverkehr) – Abrechnung der Umsatzsteuer (UVA) bei Soll- und Istbesteuerung – Abschlüsse (GuV, Bilanz) – diverse Auswertungsmöglichkeiten – Integration weiterer kaufmännischer Aufgabenbearbeitung

Dies ist ein Aufbaukurs und setzt Grundkenntnisse der Finanzbuchführung Teil I und II voraus.

MH5.04-029-F Dipl.oec.Ing. Roland Pipiale

📅 19.–23.2.24, 40 UE

🕒 Mo.–Fr., 9.00–15.45 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
123,00 €, erm: 63,00 €

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-F Dr. Uwe Strohbach

📅 10.–14.6.24, 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 €

Schriftverkehr und DIN-Normen

Private und geschäftliche Anschreiben nach DIN 5008

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie zukünftig in ihrem privaten und geschäftlichen Schriftverkehr die Schreib- und Gestaltungsregeln aus der DIN 5008 berücksichtigen können. Sie lernen, wie Sie

- eine DIN-gerechte Vorlage für Anschreiben erstellen,
 - inhaltlich die Elemente im Anschreiben (Rücksendeangaben, Anschrift, Kommunikationsangaben, Anrede, etc.) gestalten sollten,
 - Formatierungs- und Textsonderzeichen im Anschreiben verwenden sollten,
 - DIN-gerechte Aufzählungen und Nummerierungen erstellen.
- Voraussetzung: solide Kenntnisse in Word

MH5.01-076-F Siegfried Kornmehl

📅 18.–19.1.24, 16 UE

🕒 Do./Fr., 8.00–15.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
55,80 €, erm: 29,40 €

Kreatives Schreiben im Beruf (Onlinekurs)



Mit Schreibfreude und Textsicherheit andere Menschen für sich gewinnen. Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Sie müssen beruflich viel schreiben und empfinden dies als lästige Pflicht? Ihnen fehlen Ideen und die passenden Worte für Ihre Texte? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre kreativen Schreibfähigkeiten neu zu entdecken und zu entwickeln, um diese gezielt in Ihrem beruflichen Umfeld einzusetzen. Auf spielerische Weise erweitern Sie Ihre Kreativität und lernen vielfältige Schreibregungen kennen, die Ihrer Schreibfreude und der Entwicklung eines authentischen Schreibstils neue Impulse geben. Sie lernen Wissenswertes über den Schreibprozess und erproben Schreibtechniken, die Ihnen das flüssige Schreiben in Zukunft erleichtern. Darüber hinaus haben Sie im Kurs die Möglichkeit den Einsatz Künstlicher Intelligenz für Ihre eigenen Schreibvorhaben zu testen. Vorkenntnisse für die Teilnahme an dieser zweitägigen Bildungszeit benötigen Sie nicht. Sie sollten jedoch die Bereitschaft mitbringen, die Schreibaufgaben und Impulse im Kurs auszuprobieren sowie Freude am Austausch mit anderen haben. Dazu gehört auch das konstruktive Feedback von der Gruppe und der Kursleitung, die sich an die Vorleserunden anschließen.

Sie können den Kurs übrigens auch buchen, wenn Sie keine Bildungszeit in Anspruch nehmen möchten.

Der Kurs findet über die Lernplattform vhs.cloud statt. Voraussetzungen für Ihre Teilnahme ist Ihre Registrierung in der vhs.cloud (kostenfrei) unter: www.vhs.cloud

Für Ihre Teilnahme benötigen Sie einen PC oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar), sowie die Bereitschaft zur aktiven Teilnahme mit Mikrofon und Kamera. Die Verwendung eines Headsets wird empfohlen. Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Sollten Sie weitere Rückfragen zur technischen Voraussetzung für die Kurs- teilnahme haben, melden Sie sich bitte bei uns.

MH5.06-050-F Isabel Morgenstern

📅 19.–26.4.24, 16 UE

🕒 Fr., 9.15–15.15 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud
51,00 €, erm: 27,00 €

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-F Dr. Jörg Sader

- 📅 2.–3.3.24, 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-F Dr. Jörg Sader

- 📅 20.–21.1.24, 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-F Dr. Jörg Sader

- 📅 23.–24.3.24, 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-F Ana Isabel Mena Morillo

- 📅 25.1.24, 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-F Manav Agarwal

- 📅 20.–21.1.24, 19 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–18.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 70,66 €, erm: 36,83 €

MH5.07-004-F Manav Agarwal

- 📅 20.–21.4.24, 19 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–18.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 70,66 €, erm: 36,83 €

Mathematik

Vorbereitung Mathematik – Niveau MSA/eBBR/BOA/ FOR – Onlinekurs



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-F Sophie Maliszewski

- 📅 19.2.–22.4.24, 24 UE
- 🕒 Mo., 17.30–20.00 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Vorbereitung Mathematik – Niveau Abitur/FOR-Q – Onlinekurs



Wir wiederholen und festigen, z. B.: Differential- und Integralrechnung – Kurvendiskussion – Extremwertaufgaben. Wir lösen Prüfungsaufgaben. Wünsche bezüglich der Themenwahl werden berücksichtigt.

MH5.00-072-F Sophie Maliszewski

- 📅 21.2.–24.4.24, 24 UE
- 🕒 Mi., 17.30–20.00 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 75,00 €, erm: 39,00 €

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

Alphabetisierung und Grundbildung



Dr. Holger Michael
Programmbereichsleitung
und 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

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 an deren 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 und 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, aus öffentlichen Mitteln und aus Fremdmitteln. Wir arbeiten effizient nach betriebs- und verwaltungswirtschaftlichen Grundsätzen. 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 Bezirksamter, 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 infovhs@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.