

Gilberto-Bosques-Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg



© Ebba Dangschat

Jahresprogramm 2023–2024



 **Vielfalt leben.
Weiterbilden.**

UNSER SERVICE-TEAM IST PERSÖNLICH FÜR SIE DA

Frankfurter Allee 37

10247 Berlin, U5 Samariterstraße

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

Wassertorstraße 4

10969 Berlin, U1/U8 Kottbusser Tor

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

Online-Anmeldung

🌐 www.vhs-fk.de

✉ info@vhs-fk.de

☎ Infotelefon: 90 298-4600

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

Persönliche Beratung, Einstufung und Anmeldung für die Deutsch-Kurse

Dienstag und Donnerstag: 14-16 Uhr, Wassertorstraße 4

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

✉ deutsch@vhs-fk.de

Consultation, placement and registration for the German courses

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

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

✉ deutsch@vhs-fk.de

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

INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort	3
Das Team der VHS	4
Eine Vision für die Berliner Volkshochschulen	5
Adressen der Berliner Volkshochschulen	5
Lern- und Servicezentren, Kursstandorte, Bezirksplan	6
Häufig gegebene Antworten	8
Politik, Gesellschaft und Theater	11
Führungen und Kiezgeschichte - Politik und Gesellschaft im Wandel - Schauspiel - Improvisationstheater - Performative Didaktik	
Kultur und Gestalten	21
Das Photocentrum der VHS - Drehbuch und Film - Musikproduktion und Hörspiel - Malen, Zeichnen, Mappenkurse - Künstlerische Drucktechnik - Goldschmieden - Textil, Plastisches Gestalten, Keramik	
Gesundheit, Bewegung, Persönlichkeitsentwicklung und Familie	53
Qi Gong und Shiatsu - Yoga und Pilates - Fitness und Gymnastik - Entspannung, Massage und gesunder Rücken - gesunde Ernährung - Tanz - Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie - die junge vhs - Familienbildung - Natur- und Umweltbildung	
Fremdsprachen	83
Arabisch - Chinesisch - Englisch - Französisch - Italienisch - Japanisch - Katalanisch - Kurdisch - Polnisch - Russisch - Spanisch - Türkisch - Ukrainisch - Deutsch als Zweitsprache	
Arbeit und Beruf	115
Menschen und Arbeit - Organisation und Büro - Börse, Rechnungswesen und Betriebswirtschaft - Presse, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit (analog und digital) - Digitale Darstellung - Computing - Kompetenzen für Ehrenamt und Soziales Handeln - Grundlagen, Ausbildung, Grundbildung	
Bildungszeit - Ihr gutes Recht!	152
Übersicht Bildungszeitkurse an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg	153
Digitale Bildung - Informationen und Kursformate	158
Anmeldebogen	159
Datenschutzbestimmungen	160
Allgemeine Geschäftsbedingungen	161

Guten Tag, liebe Freund*innen der Volkshochschule,

unsere Sprache verändert sich unaufhörlich. Es kommen neue Wörter hinzu, wir nutzen bestimmte Formeln deutlich häufiger und andere Wörter und Formeln vergessen wir. Wer kennt heute noch den „Bandsalat“ und wer weiß schon, worum es sich bei der „New Work“ genau handelt – wenn Sie nicht gerade an einem unserer entsprechenden Kurse teilgenommen haben?

Im letzten Programm habe ich Sie noch mit „Sehr geehrte Damen und Herren“ angesprochen, der offiziellen Anredeformel in den Berliner Institutionen. Dies weicht nun dem neutraleren „Guten Tag“, das nicht nur die etwas in die Jahre gekommenen Damen und Herren meint, sondern alle Menschen. Es soll wie der von uns verwendete Genderstern alle Menschen einbeziehen, ob Mann, Frau oder divers. An unserer Volkshochschule schließen wir niemanden aus. Wir stehen in einer mehr als hundertjährigen Tradition, Bildung für alle anzubieten und werden dies weiter fortführen.

Doch nicht nur der Genderstern ist ein Zeichen des Sprachwandels. Whoever walks through our neighbourhood with open ears can hear a wide variety of languages¹. Ob auf der Frankfurter Allee, der Insel Stralau, der Schlesiischen Straße oder am Kotti, gesprochen wird in unserem Bezirk viel und unterschiedlich. Ob Deutsch, Türkisch, Arabisch, Polnisch, Vietnamesisch, Ukrainisch, Englisch oder Spanisch, mit der richtigen App auf dem Smartphone schaffen wir es alle, bereits die Kernbotschaften zu verstehen. Ancak gerçek iletişim daha fazlasını içerir². An der VHS können Sie Sprachen lernen, um sich auch ohne App zu verständigen.

Wer Glück hat, lernt Sprachen bereits als Kind, ohne viel Mühe, schon beim Drauflosplappern und Ausprobieren von Lauten und Wörtern. Зазвичай це виходить краще до початку підліткового періоду³. Im Kopf eines Kindes ist viel Platz, deutlich mehr als nur für eine Sprache. Und selbst im Ruhestand lohnt es sich, eine neue Sprache zu erlernen oder eine Fremdsprache zu pflegen. Der Auf- und Ausbau von Sprachen kann im Alter sogar die Gesundheit positiv beeinflussen und stellt ein perfektes Gedächtnistraining dar. ولكن أية لغات نتعلم?⁴

In den letzten Monaten haben wir neben Ukrainisch auch Katalanisch und Japanisch ins Programm genommen und unser Kursangebot auch in den bewährten zehn Fremdsprachen deutlich ausgebaut. Ob online zuhause oder vor Ort, Sprachen lernt man gemeinsam mit anderen an der VHS. Doch nicht nur im Sprachkurs kann man andere Sprachen praktizieren. Intentamos ofrecer más cursos en otros idiomas⁵. So können Sie bei uns auch auf Englisch oder Spanisch Theater spielen, fotografieren, kochen lernen oder sich bewegen. Sie können in diesem Jahr zum Beispiel gemeinsam mit uns ins benachbarte Polen nach Szczecin oder Kostrzyn fahren, sich dort über Land und Leute informieren und etwas Polnisch wird bestimmt auch im Kopf zurückbleiben.

Ihre neu gelernten Wörter und Strukturen können Sie in unserem Kiez anwenden, denn hier spricht man schon seit vielen Jahren mehr als nur eine Sprache. Diese Vielfalt an Sprachen ist in Friedrichshain-Kreuzberg der Standard, übrigens auch global, wie die Mehrsprachigkeitsforschung nachgewiesen hat.

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

Maik Walter

Direktor der Gilberto-Bosques-Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg



Sätze in anderen Sprachen darzustellen, geht auf die Idee von Prof. Heike Wiese auf einem VHS-Kiezabend zur Mehrsprachigkeit zurück.

¹ Wer mit offenen Ohren durch unseren Kiez geht, kann die unterschiedlichsten Sprachen hören.

² Richtiges Kommunizieren bedeutet aber mehr.

³ Bis zur Pubertät ist dies in der Regel ohne Probleme möglich.

⁴ Doch welche Sprachen lernt man?

⁵ Wir versuchen immer mehr Kurse auch in anderen Sprachen anzubieten.

DAS TEAM DER GILBERTO-BOSQUES-VOLKSHOCHSCHULE

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

**Maik Walter, Direktor der VHS,
Programmbereichsleitung**



**Politik, Gesellschaft
und Theater**
Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4680
✉ [maik.walter@
ba-fk.berlin.de](mailto:maik.walter@ba-fk.berlin.de)

**Peter Lattermann, stellv. Direktor,
Programmbereichsleitung**



Kultur und Gestalten
Wassertorstraße 4
☎ (030) 2219-5519
✉ [peter.lattermann@
ba-fk.berlin.de](mailto:peter.lattermann@ba-fk.berlin.de)

**Nurten Doğan,
Programmbereichsleitung**



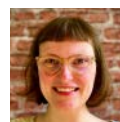
Fremdsprachen
Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4606
✉ [nurten.dogan@
ba-fk.berlin.de](mailto:nurten.dogan@ba-fk.berlin.de)

**Martin Fleschenberg,
Programmbereichsleitung**



**Deutsch als Zweitsprache
Berufssprachkurse, Eltern-
kurse, Geflüchtetenkurse**
Wassertorstraße 4
☎ (030) 2219-5520
✉ [martin.fleschenberg@
ba-fk.berlin.de](mailto:martin.fleschenberg@ba-fk.berlin.de)

**Karla Grunfeld,
Programmbereichsleitung**



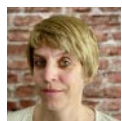
**Deutsch als Zweitsprache
Integrationskurse**
Wassertorstraße 4
☎ (030) 2219-5518
✉ [karla.grunfeld@
ba-fk.berlin.de](mailto:karla.grunfeld@ba-fk.berlin.de)

**Diite Gurack,
Programmbereichsleitung**



Arbeit und Beruf
Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4604
✉ [diite.gurack@
ba-fk.berlin.de](mailto:diite.gurack@ba-fk.berlin.de)

**Claudia Hiesemann,
Programmbereichsleitung**



**Gesundheit, Bewegung, Umwelt,
Persönlichkeitsentwicklung und Familie**
Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4259
✉ [claudia.hiesemann@
ba-fk.berlin.de](mailto:claudia.hiesemann@ba-fk.berlin.de)

**Karla Scorna-Kranz,
Leitung Service und Verwaltung**



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

**Ahlam Chatle,
Honorarsachbearbeitung**



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

**Anja Heide,
Koordination**



Digitale Bildung
Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4636
✉ [anja.heide@
ba-fk.berlin.de](mailto:anja.heide@ba-fk.berlin.de)

**Maurice Preissler,
Koordination**



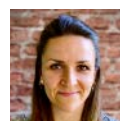
Deutsch als Zweitsprache
Wassertorstraße 4
☎ (030) 2219-5529
✉ [maurice.preissler@
ba-fk.berlin.de](mailto:maurice.preissler@ba-fk.berlin.de)

**Christina Richmond,
Koordination**



Deutsch als Zweitsprache
Wassertorstraße 4
☎ (030) 2219-5524
✉ [christina.richmond@
ba-fk.berlin.de](mailto:christina.richmond@ba-fk.berlin.de)

**Julia Rath,
Service**



Deutsch als Zweitsprache
Wassertorstraße 4
☎ (030) 2219-5523
✉ [julia.rath@
ba-fk.berlin.de](mailto:julia.rath@ba-fk.berlin.de)

**Diana Dacosta,
Service- und Verwaltungsteam**



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

**Andreas Robrade,
Service- und Verwaltungsteam**



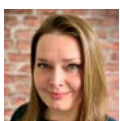
Wassertorstraße 4
☎ (030) 2219-5515
✉ [andreas.robtrade@
ba-fk.berlin.de](mailto:andreas.robtrade@ba-fk.berlin.de)

**Petra Schulz,
Service- und Verwaltungsteam**



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

**Marina Dörr,
Service- und Verwaltungsteam**



Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4602
✉ [marina.doerr@
ba-fk.berlin.de](mailto:marina.doerr@ba-fk.berlin.de)

**Aygül Mohammad,
Service- und Verwaltungsteam**



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

**Franziska Roos,
Service- und Verwaltungsteam**



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

EINE VISION FÜR DIE BERLINER VOLKSHOCHSCHULEN

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

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

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

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

Der Exzellenz verpflichtet

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

Committed to Excellence Verpflichtung zu Exzellenz

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

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



ADRESSEN DER BERLINER VOLKSHOCHSCHULEN

VHS Charlottenburg-Wilmersdorf

Pestalozzistraße 40-41, 10627 Berlin
Tel.: (030) 9029-28873
vhs@charlottenburg-wilmersdorf.de
www.vhs-city-west.de

VHS Friedrichshain-Kreuzberg

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

VHS Lichtenberg

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

VHS Marzahn-Hellersdorf

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

VHS Mitte

Linienstraße 162, 10115 Berlin
Tel.: (030) 9018-37474
anmeldung@vhsmitte.de
www.berlin.de/vhsmitte

VHS Neukölln

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

VHS Pankow

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

VHS Reinickendorf

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

VHS Spandau

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

VHS Steglitz-Zehlendorf

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

VHS Tempelhof-Schöneberg

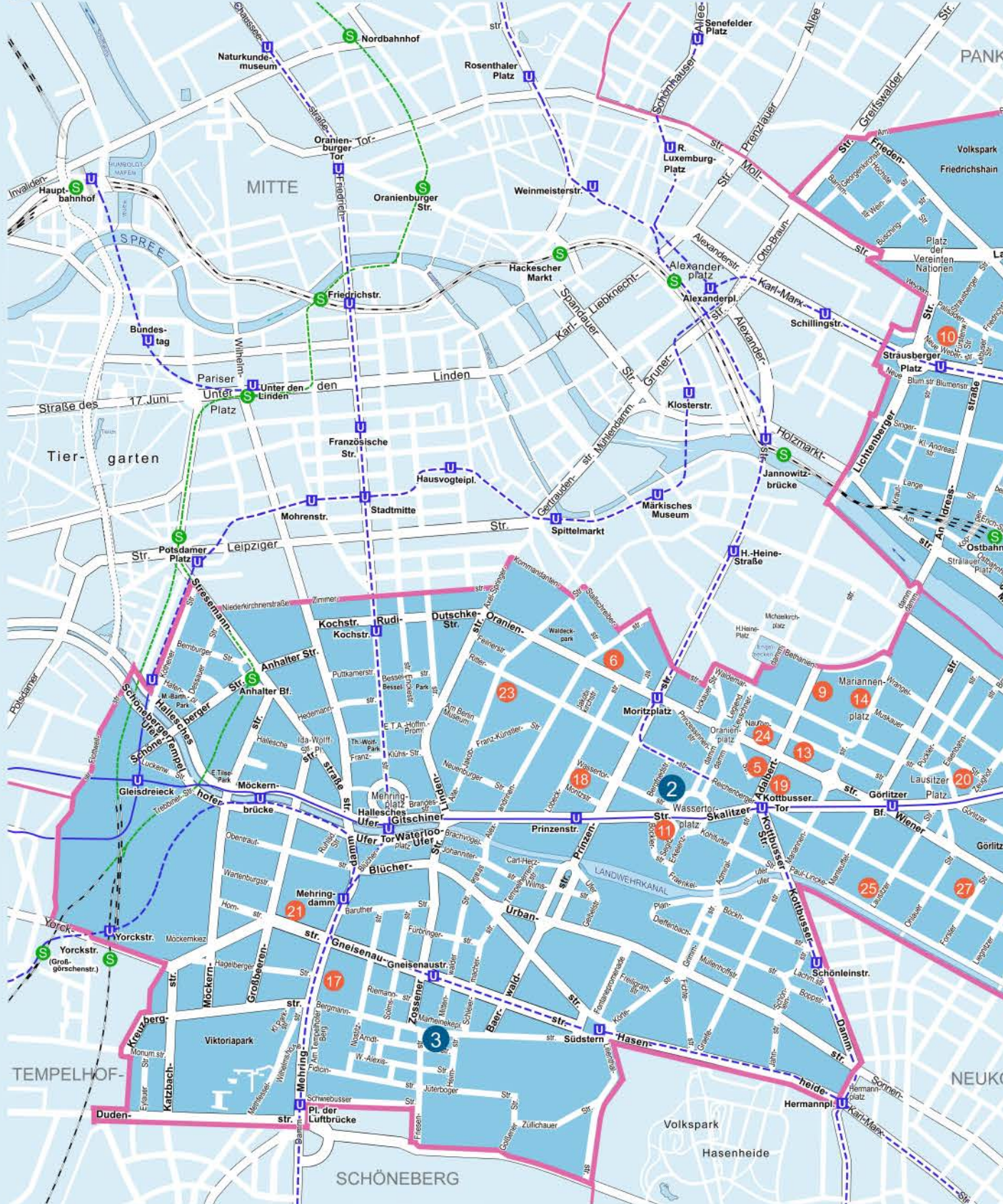
Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin
Tel.: (030) 90277-3000
vhs@ba-ts.berlin.de
www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de

VHS Treptow-Köpenick

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

Ihre VHS in Friedrichshain-Kreuzberg

- 1 Lern- und Servicezentrum Frankfurter Allee 37, 10247 Berlin
- 2 Lern- und Servicezentrum Wassertorstr. 4, 10969 Berlin
- 3 Lernzentrum und Atelier Bergmannstr. 28, 10961 Berlin



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



Herausgeber: Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin
Stand: 2023
Stadtentwicklungsamt
Fachbereich Vermessung
© Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin, FB Vermessung

HÄUFIG GEGEBENE ANTWORTEN

Service, Information und Anmeldung

Service-Team

Frankfurter Allee 37

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

Wassertorstraße 4

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

Wer kann die Volkshochschule besuchen?

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

Wie kann ich mich anmelden?

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

• Persönlich

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

• Online

Nutzen Sie hierfür die Anmeldemöglichkeiten auf unserer Homepage (www.vhs-fk.de/service). Suchen Sie über die Kurssuche Ihren gewünschten Kurs und richten Sie sich ein Benutzerkonto ein. Füllen Sie die erforderlichen Daten aus und melden sich für den Kurs an. Sie erhalten anschließend per E-Mail eine Bestätigung für die Kursanmeldung einschließlich eines SEPA-Mandats. Dieses müssen Sie ausfüllen und unterschrieben an die VHS senden. Erst dann ist eine Kursteilnahme möglich. Das Entgelt wird frühestens 14 Tage vor Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen. Möchten Sie sich kein Benutzerkonto einrichten, so füllen Sie ohne Registrierung das Webformular (einschließlich SEPA-Mandat) aus und senden uns dieses per E-Mail zu.

• Per E-Mail (info@vhs-fk.de)

Gern können Sie uns auch eine formlose E-Mail schreiben, an welchem Kurs Sie teilnehmen möchten. Wir reservieren Ihnen dann für 5 Tage einen Kursplatz. Sie erhalten eine Reservierungsbestätigung mit den Kursdaten und Informationen

über die Zahlungsmodalitäten. Bei Bezahlung bis zum vereinbarten Termin ist Ihnen der gewünschte Kursplatz sicher.

Was kostet ein Kurs?

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

Wie kann ich zahlen?

- **Bargeldlos vor Ort:** Mit Ihrer EC-, Kredit-, Debitkarte oder kontaktlos über Handy (NFC-Technik) innerhalb unserer Sprechzeiten.
- **Per Einzugsermächtigung:** Sie erteilen uns mit der Anmeldung eine Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat - befindet sich unten auf dem Anmeldebogen) über die Gesamtgebühr. Der Betrag wird zum Fälligkeitstermin (siehe Rechnung), frühestens 14 Tage vor Kursbeginn, von Ihrem Konto abgebucht. Ihr Kontoauszug ist Ihr Beleg. Bei nicht eingelösten Lastschriften haben Sie die entstandenen Kosten (jeweilige Bankgebühren) zu tragen.

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

Gibt es für mich eine Ermäßigung?

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

- Empfänger*innen von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Empfänger*innen von Sozialhilfe und Grundsicherung sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft von Leistungsempfänger*innen
- Empfänger*innen von Arbeitslosengeld sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft von Leistungsempfänger*innen
- Empfänger*innen von Wohngeld sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft von Leistungsempfänger*innen
- Empfänger*innen des Kinderzuschlages gem. § 6a des Bundeskindergeldgesetzes sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft von Leistungsempfänger*innen

- Schulabgänger*innen ohne Ausbildungs- oder Arbeitsplatz bis zur Aufnahme der weiteren Ausbildung, längstens bis 12 Monate nach Abschluss der Schule
- Schüler*innen, Studierende an Fach- oder Hochschulen (im Vollzeitstudium), Auszubildende, Teilnehmer*innen an Freiwilligendiensten; noch nicht schulpflichtige Kinder in Eltern-Kind-Veranstaltungen.
- Besitzer*innen eines aktuell gültigen Berechtigungsnachweises (ehem. Berlinpass)
- Besitzer*innen einer aktuell gültigen VBB-Kundenkarte Berlin S

Gibt es Möglichkeiten einer fachlichen Beratung?

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

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

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

Wie viele Teilnehmer*innen sind in meinem Kurs?

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

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

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

Sind Sie sich unsicher, so nutzen Sie unsere Hotline (90298-4600; Uhrzeiten vorn im Programmheft ersichtlich) oder fragen gern per E-Mail (info@vhs-fk.de) nach.

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

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

- Bei einer Abmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird das Entgelt unter Einbehaltung einer Abmeldegebühr in Höhe von € 6,00 erstattet (gemäß § 10 der AGB, S. 152).
- Bei späterer Abmeldung bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird das Entgelt unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von € 12,00 erstattet. Entgelte unter € 12,00 werden in voller Höhe fällig.
- Für Umbuchungen wird eine Pauschale (siehe Abmeldungen) fällig.
- Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes.

Was passiert, wenn der Kurs nicht zustande kommt?

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

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

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

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

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

Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

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

Ich möchte einen Onlinekurs buchen, was muss ich tun?

Hier ist wichtig: erst Kursbuchung, dann Registrierung in der vhs.cloud. Zunächst melden Sie sich regulär für den jeweiligen Kurs an. Anschließend müssen Sie sich für Ihren Onlinekurs kostenfrei in der vhs.cloud registrieren. Nach Anmeldung erhalten Sie von der VHS einen

Kurscode (bspw. 12345@berlin.vhs.cloud), mit welchem Sie dem Kurs in der vhs.cloud beitreten. Sie benötigen einen Zugang zu einem Computer/PC, Laptop, Tablet, notfalls auch Smartphone und eine stabile Internetverbindung. Weitere Informationen finden Sie auf der S. 158.

Wie registriere ich mich in der vhs.cloud?

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

Was ist der Kurscode und wofür ist dieser da?

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

Welche Kursformate gibt es und was bedeuten diese?

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

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

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

Hausordnung

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

Programmänderungen

Wechsel in der Kursleitung behalten wir uns vor. Die VHS kann die Lehrveranstaltungen absagen, wenn die Mindestanzahl der Teilnehmer*innen nicht erreicht wird oder die Anzahl der Teilnehmer*innen an drei aufeinander folgenden Veranstaltungsterminen unter die Hälfte der Mindestanzahl von Teilnehmer*innen einer Veranstaltung fällt. Die Angebote stehen unter Haushaltsvorbehalt. Die vollständigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS finden Sie auf S. 161.

Und bitte nicht vergessen:

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

Stand: 15.06.2023



© Oliver S. Scholten





© Ebba Dangschat

POLITIK, GESELLSCHAFT UND THEATER

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

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Maik Walter

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1115

☎ 90298-4680

✉ maik.walter@ba-fk.berlin.de

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



FÜHRUNGEN UND KIEZGESCHICHTE

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

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

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

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

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

Der Volkspark Friedrichshain

Eine historische Führung

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

Treffpunkt: 15 Uhr vor dem Märchenbrunnen im Volkspark Friedrichshain

FK1.101 Herr Dr. Oliver Reschke
22.10.23, 3 UStd.
So 15–17.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.102 Herr Dr. Oliver Reschke
19.5.24, 3 UStd.
So 15–17.15 Uhr
entgeltfrei

Rund um den Boxhagener Platz

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

Treffpunkt: 11 Uhr Frankfurter Allee/Ecke Kinzigstraße

FK1.103 Herr Olaf Riebe
30.9.23, 3 UStd.
Sa 11–13.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.104 Herr Olaf Riebe
16.3.24, 3 UStd.
Sa 11–13.15 Uhr
entgeltfrei

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

Ein Rundgang durch das Samariterviertel Das Samariterviertel trägt zahlreiche Spuren seiner Geschichte. Von der Eiszeit über Mittelalter, Gründerzeit, Weltkriege und De-Industrialisierung – von allem ist etwas zu finden. Ereignisse, wie die Errichtung der ersten Wohngebäude auf den Kornfeldern, das Ende des 2. Weltkrieges, die Gladow-Bande, die berühmten Blues-Messen, der Berliner Appell, Punks in der Kirche, Hausbesetzer und altes und neues Wohnungselend kommen bei diesem unterhaltsamen Spaziergang zur Sprache.

Treffpunkt: 16 Uhr vor der VHS Frankfurter Allee 37 (Aufgang A)

FK1.105 Herr Dr. Dirk Moldt
21.9.23, 3 UStd.
Do 16–18.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.106 Herr Dr. Dirk Moldt
16.5.24, 3 UStd.
Do 16–18.15 Uhr
entgeltfrei

Von der Fruchtstraße zur Straße der Pariser Kommune

Die Geschichte einer Straße

„Und dann habe ich meine Straße genommen und bin ein Stück mit ihr spazieren gegangen.“ Mit der Fruchtstraße, zum Beispiel. Erst wuchsen hier die Tulpen und

Hyazinthen, dann kam die Holzverarbeitung und schließlich Gründerzeitwohnungen mit Miefabriken und Versammlungssälen auf den Hinterhöfen und jeder Menge Kneipen. Paul und Paula sind hier Hand in Hand spazieren gegangen, im Plaza wurde getanzt wie später im Berghain, mit der Umbenennung in Straße der Pariser Kommune wurde der Umbau der Straße beendet, von Gründerzeit zu Platte, von Sauerkrautfabrik zur Parteizeitung Neues Deutschland und schließlich zu Startups und Coworking Spaces.

Treffpunkt: 12 Uhr Friedensstraße/Weidenweg

FK1.107 Frau Annett Gröschner
15.10.23, 3 UStd.
So 12–14.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.108 Frau Annett Gröschner
7.7.24, 3 UStd.
So 12–14.15 Uhr
entgeltfrei

Berlin am Wasser: Von der Oberbaum- zur Schillingbrücke

Eine Führung

Nachdem Berlin über Jahrhunderte dem Wasser 'den Rücken zuwandte', ist seit dem Fall der Mauer und dem damit verbundenen Strukturwandel eine Wiederentdeckung der Uferlagen zu beobachten. Besonders in Friedrichshain-Kreuzberg mit seiner reizvollen Wasserlage soll die Hinwendung zur Spree anhand von alten Baudenkmalern und geplanten Projekten veranschaulicht werden. Neben dem 'Bruderkuß' an der East Side Gallery sind zwei neue Stadtquartiere entstanden – um das Jahr 2000 die Oberbaum City und in den letzten Jahren das Gebiet um die Mercedes-Benz-Arena. Die Führung widmet sich zum einen dem längsten erhaltenen Mauerstück Berlins – der East Side Gallery – zum anderen diskutieren wir historische wie auch aktuelle städtebauliche Entwicklungsprozesse der beiden neuen Stadtquartiere.

Treffpunkt: 11 Uhr U-Bhf. Warschauer Straße (U1/U3), oberer Ausgang

FK1.109 Herr Olaf Riebe
23.9.23, 3 UStd.
Sa 11–13.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.110 Herr Olaf Riebe
9.3.24, 3 UStd.
Sa 11–13.15 Uhr
entgeltfrei

Geschichte der Karl-Marx-Allee

Eine historische Führung

Trümmer, Tränen, Träume – die Geschichte einer Straße. Die Karl-Marx-Allee zählt heute zu den wichtigsten europäischen Kulturdenkmälern. Die Führung durch die

Karl-Marx-Allee dokumentiert die abwechslungsreiche Geschichte dieser einmaligen Berliner Magistrale.

Treffpunkt: 15 Uhr Frankfurter Tor, vor der Galerie im Turm

FK1.111 Herr Dr. Oliver Reschke
23.9.23, 3 UStd.
 Sa 15-17.15 Uhr
 entgeltfrei

FK1.112 Herr Dr. Oliver Reschke
20.4.24, 3 UStd.
 Sa 15-17.15 Uhr
 entgeltfrei

Halbinsel Stralau: Fischerdorf, Sommerfrische, Wohnen am Wasser

Eine Führung

Zwischen der Rummelsburger Bucht im Norden und der Spree mit dem Treptower Park im Süden liegt Stralau. Das Wasser bestimmte hier das Leben: Fischerfamilien, Bootswerften und Rudervereine. Alte Speicher zeugen auch hier von der

Industrialisierung. Sogar Berlins U-Bahn hat auf und unter Stralau ihre Wurzeln. Inzwischen sind exklusive Neubauten am Wasser entstanden. Lernen Sie die ganze Halbinsel kennen!

Treffpunkt: 11 Uhr S-Bhf. Treptower Park, nordöstlicher Ausgang

FK1.113 Herr Olaf Riebe
2.9.23, 3 UStd.
 Sa 11-13.15 Uhr
 entgeltfrei

FK1.114 Herr Olaf Riebe
2.3.24, 3 UStd.
 Sa 11-13.15 Uhr
 entgeltfrei

Die Luisenstadt – dies- und jenseits des Kanals

Eine Führung in früher getrennten Welten

Das Viertel trägt seinen Namen nach der Königin Luise von Preußen, die nach ihrem frühen Tod als Idol des 19. Jahrhunderts galt. Mit der Bildung Groß-Berlins 1920

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

Treffpunkt: 11 Uhr vor der VHS Wassertorstraße 4

FK1.115 Herr Olaf Riebe
14.10.23, 3 UStd.
 Sa 11-13.15 Uhr
 entgeltfrei

FK1.116 Herr Olaf Riebe
23.3.24, 3 UStd.
 Sa 11-13.15 Uhr
 entgeltfrei

POLITIK UND GESELLSCHAFT IM WANDEL

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

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

Silvia Freund, freiberufliche Schauspielerin, Performerin und Erzählerin aus Tirol/Österreich, studierte Schauspiel, Gesang, Germanistik und Romanistik in Innsbruck und Theaterpädagogik an der UdK Berlin.

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

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

Dr. Josefina Sandoval studierte Germanistik und Anglistik und promovierte über Deutsche im Exil in Mexiko zwischen 1940 und 1947. Sie war in den Bereichen

Wissenschaft und Kultur an verschiedenen Projekten in Deutschland und Mexiko beteiligt.

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

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

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

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

Eine Führung über den Alten Luisenstädtischen Friedhof in der Bergmannstraße

Ein Friedhof spiegelt die politische Verfasstheit einer Gesellschaft. So baute sich das in der Industrialisierung reich gewordene Bürgertum im 19. Jahrhundert in der Kaiserzeit pompöse Erbbegräbnisse. Die Diakonissen setzten auf bescheidene einheitliche Grabsteine. In der Weimarer Zeit kommen ganz neue Formen und Bildsprache auf, die sich auch politisch zur Elterngeneration abgrenzen. Die Gräber

der NS-Zeit mussten von den Nazi-Symbolen befreit werden, auch davon gibt es Spuren. Und in der Bundesrepublik beginnt dann ein ganz individuelles Gedenken und der heutige Trend zur Grabpatenschaft. Ein Friedhof ist ein politisch-gesellschaftliches Freiluftmuseum. Anhand der Geschichte der Luisenstadt, ihrer Kirche und ihres Friedhofes lassen sich die politischen Umbrüche der letzten 200 Jahre von Preußen zur Bundesrepublik nachvollziehen.

Treffpunkt: 11 Uhr Bänke vor der Kapelle im Eingangsbereich des Friedhofs, Südsterne 8-10, 10961 Berlin

FK1.117 Herr Jakob Preuss
21.10.23, 3 UStd.
 Sa 11-13.15 Uhr
 entgeltfrei

Koloniales Kreuzberg

Ein Stadtpaziergang

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

Treffpunkt: 11 Uhr Ecke Lindenstraße/ Franz-Klühs-Straße.

FK1.119 Herr Stefan Zollhauser
7.10.23, 3 UStd.
 Sa 11-13.15 Uhr
 entgeltfrei

Spuren jüdischen Lebens im Bezirk

Ein historischer Spaziergang durch den Bezirk

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

Treffpunkt am 13.4.2024 in Friedrichshain: 14 Uhr, vor der VHS, Standort Frankfurter Allee 37, Aufgang A, 10247 Berlin.

Treffpunkt am 11.11.2023 in Kreuzberg: 14 Uhr, vor der Buchhandlung im „Aufbauhaus“ (U8 Moritzplatz), Prinzenstraße 85, 10969 Berlin

Kreuzberg:

FK1.123 Herr Johannes Valentin Schwarz
11.11.23, 3 UStd.
Sa 14–16.15 Uhr
entgeltfrei

Friedrichshain:

FK1.124 Herr Johannes Valentin Schwarz
13.4.24, 3 UStd.
Sa 14–16.15 Uhr
entgeltfrei

Projekt Deutsche Geschichte

Ein Studientag in Potsdam

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

Treffpunkt: 9.30 Uhr an der Otto-Braun-Büste am Otto-Braun-Platz, 14467 Potsdam (am Hauptbahnhof)

FK1.125 Herr Dr. Michael Pesek
7.10.23, 12 UStd.
Sa 9.30–19.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.126 Herr Dr. Michael Pesek
4.5.24, 12 UStd.
Sa 9.30–19.15 Uhr
entgeltfrei

Polen für Anfänger*innen

Eine Exkursion nach Kostrzyn (Küstrin)

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

Treffpunkt: 9 Uhr auf dem Bahnhof Ostkreuz (Zug RB 26, Abfahrt Ostkreuz 9.33 Uhr)

FK1.127 Herr Wolfgang Daniel
Engeldinger
26.8.23, 12 UStd.
Sa 9–18.30 Uhr
€ 36,24 (erm: € 20,82)

Polen für Anfänger*innen

Eine Exkursion nach Szczecin (Stettin)

Szczecin spiegelt die komplexe deutsch-polnische Geschichte seit 1945 wider. Nur 142 km von Berlin entfernt liegt die pulsierende Universitätsstadt an der Oder. Auf unserer Exkursion sind unter anderem ein Spaziergang durch die Stadt, der Besuch des Zentrums 'Przelomy' (Umbrüche) und der Philharmonie geplant. So erfahren Sie auch viel über Politik und Gesellschaft des Nachbarlandes und kommen mit Menschen vor Ort ins Gespräch. Auf der Zugfahrt lernen Sie einfache sprachliche Formeln kennen, etwa sich vorzustellen und sich zu bedanken. Polnischkenntnisse sind für die Kursteilnahme nicht erforderlich. Teilnehmende von Polnischkursen sind aber eingeladen, ihre Sprachkenntnisse anzuwenden. Für die Exkursion wird ein Bahnticket nach Stettin benötigt. Eintrittsgelder (ca. 5 €) sind nicht im Kursentgelt enthalten.

Der Treffpunkt wird beim Vorbereitungstreffen bekannt gegeben.

FK1.128 Frau Olena Wehrhahn
24.5.–14.6.24, 18 UStd.
2x Fr 18.30–20.45; 1x Sa 8.30–18.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 52,86 (erm: € 29,73)

Deutsche im mexikanischen Exil

Vortrag und Diskussion

Zwischen 1940 und 1942 fanden Hunderte von Deutschen, die in ihrem Land aufgrund ihrer Herkunft, Religion, politischen Weltanschauung von den Nationalsozialist*innen verfolgt waren, in Mexiko Zuflucht. Im Vortrag werden zwei Fragen behandelt: Welches Interesse hatte Mexiko diese Geflüchteten aufzunehmen und wie unterstützte Mexiko, seine Regierung, die mexikanischen Institutionen und Persönlichkeiten aus den politischen, intellektuellen und kulturellen Kreisen diese Emigrant*innen? Diese beiden Fragen werden am Beispiel der Aktivitäten der Bewegung Freies Deutschland in Mexiko erörtert. Alle Zuhörer*innen sind eingeladen, anschließend ins Gespräch zu kommen.

FK1.129 Frau Dr. Josefina Sandoval
Arechiga
10.11.23, 3 UStd.
1x Fr 18–20.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
entgeltfrei

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

Eine Führung im Berliner

Gründerzeitmuseum

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

Treffpunkt: 14 Uhr Freitreppe vor dem Gründerzeitmuseum, Hultschiner Damm 333, 12623 Berlin-Mahlsdorf

FK1.142 Frau Monika Schulz-Pusch
15.6.24, 4 UStd.
Sa 14–17 Uhr
entgeltfrei

"Die Waffen nieder"

Lecture Performance zu Bertha von Suttner

An diesem Abend tauchen wir in das Leben der Bertha von Suttner ein. Die Erzählerin Silvia Freud bereitet die wichtigsten Stationen der Pazifistin, Friedensforscherin, Nobelpreisträgerin und Autorin in einer künstlerischen Lecture-Performance auf. Schwerpunkt liegt auf Suttners Roman „Die Waffen nieder“.

FK1.130 Frau Silvia Freund
7.6.24, 3 UStd.
Fr 19–21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
entgeltfrei

SCHAUSPIEL

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

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

Jörg Brennecke ist Dozent für Mime und Pantomime an verschiedenen Berliner Institutionen. Nach seiner Ausbildung an der „Ersten Berliner Schule für Mime und Pantomime“ gründete er 2002 das „Ausbildungszentrum für Mime und Pantomime“ in Berlin, das er bis 2020 leitete.

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

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

Schauspiel - Grundlagen

Ein Schauspielkurs für Spieler*innen mit und ohne Theatererfahrung

Der Kurs vermittelt - systematisch aufgebaut - die Grundlagen des Schauspiels: Beginnend mit Wahrnehmungs-, Sensibilisierungs- und Schauspielübungen bis hin zu immer komplexer werdenden Improvisationen. Inhalte des Kurses sind unter anderem das Schauspielprinzip „Aufnehmen - Bewerten - Handeln“, Impulse, Emotionen, Fokus, Durchlässigkeit und Intention. Ziel des Kurses ist es, in Kontakt mit sich zu kommen, das eigene Darstellungspotenzial wie Präsenz und Spontaneität zu trainieren und zu erweitern sowie den bewussteren Umgang mit sich auf der Bühne und im Alltag zu erfahren. Da innerhalb der Übungen und Improvisationen jede/r Teilnehmer*in individuell gefördert wird, ist der Kurs sowohl für Spieler*innen mit und ohne Theatererfahrung geeignet. Auf Basis der Kursinhalte erarbeiten wir zum Abschluss des intensiven Wochenend-Kompaktkurses

eine vorgegebene Miniszene. Im Abendkurs werden in der zweiten Kurshälfte Szenen aus einem literarischen Drama geprobt, um anhand von vorgegebenen Figuren und Situationen motiviertes und bühnenwirksames Handeln zu erlernen. Der Abendkurs ist ein nachhaltiges Trainingsfeld über einen längeren Zeitraum und kann ein Baustein für die Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung an Schauspielschulen sein. Bitte beachten Sie, dass der Abendkurs auch einmalig an einem Sonntag stattfindet.

FK1.201 Frau Bettine Beer

Kompaktkurs

23.-24.9.23, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon

€ 51,80 (erm: € 27,80)

FK1.203 Frau Bettine Beer

Abendkurs

5.10.-14.12.23, 44 UStd.

9x Do 18.30-21.30 Uhr; 1x So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon

€ 137,20 (erm: € 71,20)

FK1.202 Frau Bettine Beer

Kompaktkurs

27.-28.1.24, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon

€ 51,80 (erm: € 27,80)

FK1.204 Frau Bettine Beer

Abendkurs

15.2.-18.4.24, 40 UStd.

8x Do 18.30-21.30 Uhr; 1x So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon

€ 125,00 (erm: € 65,00)

Pantomime

Einführung in die Mime und Pantomime

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

FK1.209 Herr Jörg Brennecke

18.-19.11.23, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, Aula

€ 51,80 (erm: € 27,80)

FK1.208 Herr Jörg Brennecke

9.-10.3.24, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, Aula

€ 51,80 (erm: € 27,80)

Meisner-Technik: Von der Inspiration zur Szene

Ein Workshop für Fortgeschrittene

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

FK1.213 Herr Hendrik Martz

16.-20.10.23, 32 UStd.

Mo-Mi und Fr 9.30-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon

€ 100,60 (erm: € 52,60)

FK1.212 Herr Hendrik Martz

18.-22.3.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9.30-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon

€ 125,00 (erm: € 65,00)

Einführung in die Strasberg-Methode

Ein Schauspielworkshop

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

FK1.215 Herr Pero Radicic

2.-3.12.23, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08

€ 51,80 (erm: € 27,80)

IMPROVISATIONSTHEATER

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

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

Florian Bensiek ist Improvisierer und begleitet eine Vielzahl von Berliner Improvisationsgruppen. Seit vielen Jahren unterrichtet er zudem Musik an einer Berliner Schule.

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

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

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

Grundkurs Improvisationstheater

Ein Theaterkurs für Anfänger*innen

Das Improvisationstheater ist ein Spiel im Moment. Ohne einen fertigen Text vor eine Gruppe zu treten und sich auf spontanes Handeln mit einem Gegenüber einzulassen: Der Kurs zeigt, wie das funktionieren kann. Er richtet sich an alle Menschen, die das Handwerk der Improvisation einmal ausprobieren und Schritt für Schritt erlernen wollen. Es werden Spiele und Übungen ausprobiert, um gemeinsam im Spiel eine

Geschichte zu entwickeln und auch, um lustvoll scheitern zu können, wobei immer auch die Spielangebote der anderen Spieler*innen angenommen werden. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus.

Die Montagskurse finden im Gymnasialraum der Ellen-Kay-Gesamtschule, Rüdersdorfer Straße 20-27 statt.

Die Freitagskurse finden in der VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08 statt.

FK1.301 Herr Georg Weisfeld
28.8.-16.10.23, 32 UStd.
8x Mo 18-21 Uhr
€ 100,60 (erm: € 52,60)

FK1.303 Herr Georg Weisfeld
6.11.-11.12.23, 24 UStd.
6x Mo 18-21 Uhr
€ 76,20 (erm: € 40,20)

FK1.302 Herr Georg Weisfeld
8.1.-18.3.24, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
€ 125,00 (erm: € 65,00)

FK1.304 Herr Georg Weisfeld
8.4.-15.7.24, 56 UStd.
14x Mo 18-21 Uhr
€ 173,80 (erm: € 89,80)

FK1.305 Frau Bettine Beer
8.9.-20.10.23, 28 UStd.
7x Fr 14-17 Uhr
€ 88,40 (erm: € 46,40)

FK1.307 Frau Bettine Beer
10.11.-15.12.23, 24 UStd.
6x Fr 14-17 Uhr
€ 76,20 (erm: € 40,20)

FK1.306 Frau Bettine Beer
12.1.-22.3.24, 36 UStd.
9x Fr 14-17 Uhr
€ 112,80 (erm: € 58,80)

FK1.308 Frau Bettine Beer
19.4.-12.7.24, 48 UStd.
12x Fr 14-17 Uhr
€ 149,40 (erm: € 77,40)

Theatersport - Improvisationstheater für Fortgeschrittene

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

Die Montagskurse finden im Pavillon der VHS, Wassertorstraße 4 statt.

Die Freitagskurse finden in der VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08 statt.

FK1.311 Frau Carola Neitzel
28.8.-16.10.23, 32 UStd.
8x Mo 18-21 Uhr
€ 100,60 (erm: € 52,60)

FK1.313 Frau Carola Neitzel
6.11.-11.12.23, 24 UStd.
6x Mo 18-21 Uhr
€ 76,20 (erm: € 40,20)

FK1.315 Frau Bettine Beer
8.9.-20.10.23, 28 UStd.
7x Fr 18-21 Uhr
€ 88,40 (erm: € 46,40)

FK1.317 Frau Bettine Beer
10.11.-15.12.23, 24 UStd.
6x Fr 18-21 Uhr
€ 76,20 (erm: € 40,20)

FK1.312 Frau Carola Neitzel
8.1.-11.3.24, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
€ 125,00 (erm: € 65,00)

FK1.314 Frau Carola Neitzel
8.4.-15.7.24, 56 UStd.
14x Mo 18-21 Uhr
€ 173,80 (erm: € 89,80)

FK1.316 Frau Bettine Beer
12.1.-22.3.24, 36 UStd.
9x Fr 18-21 Uhr
€ 112,80 (erm: € 58,80)

FK1.318 Frau Carola Neitzel
12.4.-12.7.24, 52 UStd.
13x Fr 18-21 Uhr
€ 161,60 (erm: € 83,60)

Improvisationstheater nach Keith Johnstone

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

FK1.331 Frau Carola Neitzel
9.-10.9.23, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 51,80 (erm: € 27,80)

FK1.332 Frau Carola Neitzel
27.-28.1.24, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 51,80 (erm: € 27,80)

Bühnenfiguren im Improvisationstheater

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs vermittelt Techniken nach Keith Johnstone, wie man sich in ganz unterschiedliche Bühnenfiguren verwandeln

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

FK1.334 Frau Carola Neitzel
16.-17.3.24, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 51,80 (erm: € 27,80)

Schatten, Schurken, Scharlatane

Ein Schauspielworkshop

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

FK1.335 Frau Carola Neitzel
25.-26.11.23, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 51,80 (erm: € 27,80)

Mit Held*innen reisen: Eine Geschichte improvisieren

Ein Workshop für Fortgeschrittene

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

FK1.337 Herr Georg Weisfeld
14.-15.10.23, 16 UStd.
 Sa/So 10-16.30 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 51,80 (erm: € 27,80)

FK1.338 Herr Georg Weisfeld
23.-24.3.24, 16 UStd.
 Sa/So 10-16 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 51,80 (erm: € 27,80)

Improvisationstheater trifft Komödie

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen die Mittel der Komödie kennen. Worüber lachen wir und wie kann man eine komische Wirkung auf der Bühne erzielen? In kurzen Szenen werden komödiantische Mittel in der Spielpraxis erprobt. Zur Aufwärmung und Lockerung der Lachmuskeln gibt es jede Menge Übungen und Spiele aus dem Improvisationstheater nach Keith Johnstone. Der Kurs wird abgerundet durch leichte Körper- und Stimmübungen für Schauspieler*innen. Gemeinsames Lachen garantiert!

FK1.341 Frau Carola Neitzel
7.-8.10.23, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 51,80 (erm: € 27,80)

Authentische Figuren in Schauspiel und Improvisation

Ein Schauspielkurs

In diesem Workshop nähern wir uns dem Schaffen von authentischen Figuren auf der Bühne. Vorausgesetzt werden Erfahrungen im „klassischen“ Schauspiel oder auch in der Improvisation. Wir lernen verschiedene Techniken des Schauspiels kennen, mit denen wir an die zu spielenden Charaktere herangehen. Die folgenden Techniken kommen zum Einsatz: Sanford Meisner und Ivana Chubbuck, Comedy Charaktere nach Scott Sedita und letztlich auch Ansätze aus der Psychologie geben uns ein Toolset, mit dem wir uns den Figuren aus verschiedenen Richtungen annähern können. Der Kurs setzt Basiskenntnisse im Bereich Schauspiel voraus.

FK1.342 Herr Hendrik Martz
6.-10.1.24, 40 UStd.
 Sa-Mi 9.30-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
 € 125,00 (erm: € 65,00)

Wahrhaftiges Schauspiel im Improtheater

Workshop für fortgeschrittene Spieler*innen

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

FK1.343 Frau Carola Neitzel
2.-3.9.23, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 51,80 (erm: € 27,80)

Spontane Tiefe: Improvisation für Fortgeschrittene

Ein Kompaktkurs

Schauspielerische Tiefe mit den kreativen Tools des Improtheaters zu kombinieren, ist das Ziel dieses Kurses. Allzu oft gehen wir als Improspieler*innen auf den schnellen Gag, vernachlässigen dabei aber die Tiefe und Emotionalität, die uns die Figuren und deren Beziehungen auf der Bühne bieten. Mithilfe verschiedener Schauspieltechniken trainieren wir, in tiefen Kontakt zum Gegenüber zu gehen und so authentisch und intensiv auf der Bühne zu leben. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Improspieler*innen, die Lust haben, sich auf fordernde schauspielerische Arbeit und eine Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und Ausdrucksfähigkeit einzulassen.

FK1.345 Herr Hendrik Martz
6.-10.11.23, 40 UStd.
 Mo-Fr 9.30-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
 € 125,00 (erm: € 65,00)

Das klingt nach einem Lied! Improtheater und Musik

Workshop für fortgeschrittene Spieler*innen

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

FK1.351 Herr Florian Bensiek
11.11.23, 8 UStd.
 Sa 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 27,40 (erm: € 15,40)

Das klingt nach einem Lied! Improtheater und Musik

Ein Einführungsworkshop für fortgeschrittene Spieler*innen

Die Musik ist das Salz in der Suppe des Improtheaters. Gut dosiert kann man ohne Musik kaum auskommen. Im Workshop werden wir gemeinsam rhythmische und musikalische Elemente ausprobieren. Wir beginnen mit Stimmübungen und versuchen, einfache Melodien und Textzeilen

für improvisierte Lieder zu entwickeln. Sie lernen prototypische Merkmale von Gruppensongs kennen und probieren diese in verschiedenen Varianten aus. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Zuhören und dem Aufnehmen von musikalischen Angeboten der Spielpartner*innen. Wenn Sie Instrumente spielen, können Sie diese gern zum Kurs mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Improspieler*innen mit geringen musikalischen Vorerfahrungen.

FK1.352 Herr Florian Bensiek
15.6.24, 8 UStd.
 Sa 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 27,40 (erm: € 15,40)

Improtheater und Tanzen

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Für alle, die gerne Improtheaterspielen und auch tanzen, gibt es im Kurs die Gelegenheit, beide Ausdrucksformen zu kombinieren und zu üben. Statt „Talking Heads“ auf der Bühne zu sein, werden wir den Körper fokussieren und damit mehr Bewegung in

improvisierte Szenen bringen. Nach einem Aufwärmtraining für Körper und Stimme folgt freier Tanz und spontanes Spiel aus dem Improvisations- und Action Theatre.

FK1.354 Frau Carola Neitzel
25.-26.5.24, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 51,80 (erm: € 27,80)

Improvisationstheater: Leap Forward - Mit beherzten Schritten nach vorn

Der Sommerkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (Bildungszeit)

Der Intensivkurs vermittelt einen kompakten Einblick in die Grundlagen des Improvisationstheaters nach Keith Johnstone. Die Philosophie besteht darin, Angebote zu akzeptieren, sich für Neues zu öffnen, heiter zu scheitern und seine eigene Komfortzone immer wieder zu verlassen. Die Teilnehmer*innen lernen Übungen aus der angewandten Improvisation kennen, die Sie in Ihrer Arbeitswelt unter anderem für

folgende Themen einsetzen können: Kommunikation und Körpersprache, Kooperation im Team und das Spiel mit dem Status. Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen können ihre Fertigkeiten vertiefen und noch zu individuellen beruflichen Herausforderungen den einen oder anderen Kniff kennen lernen. Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse bekommen einen Eindruck, was die Magie des spontanen Spiels ausmacht. Der Kurs wird abgerundet durch Stimm- und Sprechübungen sowie Lockerungsübungen für den Körper, um sich erfolgreich im Beruf zu präsentieren.

FK1.355 Frau Carola Neitzel
21.-25.8.23, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 125,00 (erm: € 65,00)

FK1.356 Frau Carola Neitzel
5.-9.2.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr
 VHS, Wasserstorstraße 4, Pavillon
 € 125,00 (erm: € 65,00)

PERFORMATIVE DIDAKTIK

Performativ zu arbeiten bedeutet, mit den Performativen Künsten (Performing Arts) die Welt zu begreifen. Mit diesen Künsten (z. B. Theater, Tanz) versuchen wir, einen Ausdruck zu finden für Dinge, die uns bewegen. Das kann auch eine Sprache sein, die Sie auf eine ganzheitliche Weise erlernen. In unseren Kursen probieren Sie diese Zugänge aus.

Erika Babatz studierte Journalistik in Mexiko-Stadt und hat einen Master-Abschluss in Ästhetik und Kunsttheorie in Madrid. Seit 2004 lebt sie in Berlin. Sie arbeitet am Bauhaus-Archiv Berlin und als freischaffende Fotografin. An der VHS Friedrichshain-Kreuzberg ist sie als Dozentin für Fotografie am Photocentrum tätig.

Priscilla Bergey hat in Kalifornien Schauspiel studiert. Sie ist als Schauspielerin bei Film und Fernsehen, Sprecherin im Bereich Dokumentarfilm und Computerspiel, Bühnenautorin und Regisseurin tätig und hat 2008 das Berlin International Youth Theatre im English Theatre Berlin gegründet.

Gerold Dücke studierte Pädagogik, Germanistik und Philosophie. Er ist Dozent in der Erwachsenenbildung sowie Autor von Hörspielen, Lesungen, Vorträgen und Sachbüchern zur Theater- und Filmgeschichte.

Katja Herrmann begann nach ihrem Schauspielstudium in Bochum (Folkwang HS) und Engagements als Schauspielerin mit Jugendlichen zu arbeiten und traf in diesem Zuge auf das „Mischpultprinzip“. Nach diesem Ansatz leitet sie unter anderem Jugendtheater- und Schulprojekte.

Grace Evangeline Holme ist Schauspielerin, Regisseurin und Theaterpädagogin. Sie kommt ursprünglich aus dem Vereinigten

Königreich und lebt seit 2013 in Berlin. Sie arbeitet am English Theatre Berlin und als Teil des Thesmophia-Kollektivs.

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

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

Jacqueline Sabrina-Maria Schauer ist Poetry-Slamerin, Theaterpädagogin und Schreibcoachin, sie gibt seit 2016 unter @jacky_poetry Workshops im Poetry Slam, Theater und Kreativen Schreiben. Mit ihren mehrsprachigen Texten trat sie u.a. schon auf der Frankfurter Buchmesse, der Deutschen Schule Shanghai oder dem Deutschen Sachbuchslam auf.

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

Maria Trinks ist eine Theatermacherin, die auf den Philippinen, in Spanien und den Niederlanden gearbeitet hat und jetzt in Berlin lebt. Sie ist Teil des Thesmophia-Kollektivs und arbeitet seit vielen Jahren als Sprach-, Kultur- und Theaterpädagogin.

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

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

Theater & Gesellschaft: Sehen, spielen, denken

Eine Workshop-Reihe in der Berliner Theaterlandschaft

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

Theaterbesuche und -workshops zusammentragen und eine eigene Form für die aufgeworfenen Fragen finden. Vorkenntnisse im Theater sind nicht erforderlich. Dieser Kurs wird in Kooperation mit den Berliner Theaterpädagog*innen an den Berliner Theatern durchgeführt. Es gibt vier Theaterbesuche, die mit einem Workshop im Theater vor- bzw. nachbereitet werden. Die Treffpunkte werden durch die Dozentin bekannt gegeben. Die Kosten für die vier Theaterkarten sind im Entgelt enthalten. Die Termine der Theaterabende können sich unter Umständen noch verschieben.

FK1.401 Frau Kristina Stang
14.9.-12.11.23, 42 UStd.

5x Do 18-23.15 Uhr; 1x So 10-18 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 150,00 (erm: € 97,50)

FK1.402 Frau Astrid Petzoldt
11.4.-1.6.24, 42 UStd.

5x Do 18-23.15 Uhr; 1x Sa 10-18 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 150,00 (erm: € 97,50)

Bühnenzauber: Steifzüge durch die Berliner Theatergeschichte

Vortrag mit Texten, Bildern und Tönen und Diskussion

Wozu das Theater? Die Theatermetropole Berlin hat diese ewig aktuelle Frage im Laufe ihrer wechselvollen Geschichte immer wieder neu beantwortet. Wir werfen einen Blick zurück auf das Berliner Theater im Kaiserreich, in der Weimarer Republik während der Nazi-Diktatur und schließlich auf den Neuanfang nach 1945 in West und Ost. Dabei werden wir einen unvorstellbaren Reichtum an Menschen und Ereignisse entdecken und uns immer an das Motto von Friedrich Luft erinnern: „Die Rettung des Theaters ist das Theater.“

FK1.403 Herr Gerold Ducke,
Frau Erika Lorenza Babatz
6.-20.10.23, 9 UStd.

3x Fr 18-20.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 30,00 (erm: € 16,50)

Theatre in English: Devising, Writing and Performing

Language and Culture in Context

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

FK1.501 Frau Grace Holme
21.9.-19.10.23, 20 UStd.

5x Do 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK1.503 Frau Grace Holme
9.11.-14.12.23, 24 UStd.

6x Do 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 76,20 (erm: € 40,20)

FK1.502 Frau Grace Holme
11.1.-21.3.24, 40 UStd.

10x Do 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 125,00 (erm: € 65,00)

FK1.504 Frau Grace Holme
18.4.-11.7.24, 48 UStd.

12x Do 18-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 149,40 (erm: € 77,40)

Poesía performativa - Taller de Escritura

Performance und Schreib-Workshop auf Spanisch

En este taller creativo de poesía y performance escribimos sobre temas que nos ocupan: miedos, sueños, recuerdos, amor, migración, la vida en Berlín.

Juntos buscamos formas de expresión - con la ayuda de textos, de la improvisación (teatral), el micrófono o máscaras. En grupo queremos llegar a una pequeña interpretación escénica a partir de nuestros textos y improvisaciones.

In diesem kreativen Poesie- und Performance-Workshop schreiben wir über Themen, die uns bewegen: Ängste, Träume, Erinnerungen, Liebe, Migration, Leben in Berlin. Gemeinsam suchen wir nach Ausdrucksformen - mit Hilfe von Texten, (Theater-) Improvisation, dem Mikrofon oder Masken. Ziel des Workshops ist es, aus individuellen Schreibprodukten eine kleine Performance in Gruppen zu erarbeiten. Lassen wir uns überraschen. Voraussetzung für die Teilnahme ist das abgeschlossene Niveau A 2.2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

FK1.509 Frau Jacqueline Schauer
23.-24.9.23, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 51,80 (erm: € 27,80)

Theater in English: What's so Funny?

Language and Culture in Context

This class is a group exploration of what makes us laugh. To start out with we will investigate the basics of humour, by looking at material from other comics whom we admire. Then we will take a look at the differences between American, English and German humour, observing which aspects of comedy has changed through time and which aspects have not. The main part of the class will be our work on the essentials of comedy: timing, surprise, honesty, and physicality. Through games, warmups improv and some writing we will hone these skills. We will also get some practice with a bit of classic comic text and create new

material from our own experiences to try out on each other and critique. Students are also welcome to bring old material to critique. This class is not only for actors looking to broaden their skills or budding comedians but for anyone who is interested in finding out what makes us laugh. Not for experienced stand-up comedians.

FK1.511 Frau Priscilla Bergey
21.-22.10.23, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 51,80 (erm: € 27,80)

Theaterspielen auf Spanisch

Ein Theatersprachworkshop

Möchten Sie spüren, wie es ist, sich im Spanischen durch Schauspielübungen auszudrücken? Entdecken Sie, wie Sie mit Ihrem Körper eine Geschichte erzählen können. An diesem Wochenende werden wir verschiedene Möglichkeiten entdecken, uns auszudrücken, unseren Körper zu spüren und die spanische Sprache in kurzen Szenen zu verwenden. Das Sprachniveau wird einfach sein, so dass Sie an diesem Workshop teilnehmen können, um Ihr Spanisch ein wenig zu üben und sich mit Spanischsprecher*innen auszutauschen, aber die Sprache wird kein Hindernis sein, da wir viele Möglichkeiten haben, im Theater zu kommunizieren. Wir werden uns bewegen, lachen, weinen, Kontakte knüpfen und lernen, aber vor allem die erstaunlichen Eigenschaften des Theaterspiels genießen. ¿Quiere sentir lo que es expresarse a través de ejercicios de teatro? Explorar cómo puedes contar una historia con tu cuerpo. En este fin de semana descubriremos diferentes maneras de expresarnos, de sentir nuestro cuerpo y de utilizar la lengua Castellana en escenas cortas. El nivel de Castellano será sencillo por lo que cualquier persona con un poco de español puede unirse a este taller e intercambiar con hispanohablantes, pero el idioma no será una barrera ya que tenemos muchas formas de comunicarnos en el teatro. Nos moveremos, reiremos, lloraremos, conectaremos y aprenderemos pero sobre todo disfrutaremos de las increíbles propiedades de usar el teatro.

Voraussetzung für die Teilnahme ist das abgeschlossene Niveau A 1.2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

FK1.517 Frau Maria Trinks
12.-13.8.23, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 51,80 (erm: € 27,80)

Straßentheater im Bergmannkiez

Der Sommerkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Straßentheater ist interaktives Theater mit dem Publikum. Es lebt von Überraschungen und den Reaktionen auf das Unerwartete. Im Probenraum entwickeln wir Straßentheaterszenen und nutzen die Chance, unsere Ideen gleich in der Praxis auszuprobieren. Dafür bietet der Platz vor der Markthalle in der Bergmannstraße, direkt gegenüber von unserem Proberaum ideale

Voraussetzungen. Im Kurs werden Techniken aus der Performance, dem Improtheater und der Commedia dell'arte vermittelt. Auf Wunsch arbeiten wir auch mit Kostüm und Requisite.

FK1.521 Frau Dorothee Wendt
16.-18.8.23, 24 UStd.
 Mi-Fr 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 76,20 (erm: € 40,20)

Das theatrale Mischpult

Einführung in die biografische Theaterarbeit

Im Kurs lernen Sie das „theatrale Mischpult“ kennen, eine Methode der Theaterpädagogin Maïke Plath. Mit diesem Mischpult erarbeiten wir uns schauspielerische Grundlagen und ästhetische Mittel für die Bühne. Dabei liegt das „Theaterwissen“ – also Möglichkeiten, wie wirkungsvolle Theatermomente geschaffen werden können – als einzelne Bausteine auf dem Boden aus. Diese können auf vielfältige Weise wie in einem Mischpult kombiniert werden. In einer Schreibwerkstatt generieren wir biografisches Material, aus dem nach diesem Prinzip Szenen und Choreografien entstehen.

FK1.522 Frau Katja Herrmann
3.-4.2.24, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 51,80 (erm: € 27,80)

Comedy Acting

Bildungszeit

“The secret of being funny? Don't be funny!” Getreu diesem Motto erlernen die Teilnehmer dieses Kurses aufgesetztes, angestrengt wirkendes “Entertainen” in authentisches Comedy Acting zu wandeln. In diesem einwöchigen Kurs vermittelt Schauspieler und Acting-Trainer Hendrik Martz auf kurzweilige Art wichtiges Wissen für komödiantisches Schauspiel: Comedy-Klassiker werden analysiert, um die Comedy-Techniken zu veranschaulichen. Zudem gilt es, herauszufinden, was eigentlich als lustig wahrgenommen wird, wie Humor auch in dramatischem Kontext funktioniert und worin der Unterschied zwischen geschriebener und improvisierter Comedy steckt. Der Kurs setzt Basiskenntnisse im Bereich Schauspiel voraus.

FK1.520 Herr Hendrik Martz
8.-12.4.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 9.30-16 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 125,00 (erm: € 65,00)

Clowns

Workshop

Für alle Neugierige und Spaßhungrige, die verrückte Ideen, ungewöhnliche Szenen und Rollen ausprobieren möchten. Eine rote Nase muss nicht unbedingt das Charakteristische für Komik sein. Es geht um die Figur und um das Spiel. Wir improvisieren, entwickeln Charaktere und gestalten sie mit Mimik und Körperausdruck.

FK1.524 Frau Barbora Denk
11.-12.5.24, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 51,80 (erm: € 27,80)

Fooling: Impro spielen mit dem Unbekannten

Eine Einführung in das Improvisationstheater des Foolings

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

FK1.526 Frau Claudia Stepaniuk
26.-27.8.23, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 51,80 (erm: € 27,80)

Einführung in die Kunst des Erzählens

Workshop

Die Kunst des freien Erzählens ist erlernbar und verzaubert Zuhörende wie auch Erzählende zugleich. Märchen, Mythen, Sagen und Schwänke (auch aus unserem Leben) wollen erzählt und gehört werden; und das spannend, mitreißend, geheimnisvoll und lebendig. Ein ganzes Wochenende wollen wir dem Erzählen widmen. Wie kann ich eine Geschichte verinnerlichen? Welche Bilder entstehen? Welche Klänge? Frei vom Text zelebrieren wir die Tradition der Mündlichkeit und erarbeiten mit verschiedenen Methoden der Erzählpädagogik Geschichten mit ihren dramatischen Höhepunkten und Wendungen. Durch theaterpädagogischen Übungen, Bewegungs- und Stimmtraining können die Teilnehmer*innen ihre individuellen Ausdrucksmöglichkeiten erweitern und sie im geschützten Rahmen der Gruppe ausprobieren.

Die Kurse kosten jeweils 64,00 € (erm: 34,00 €).

FK1.601 Frau Nicola Knappe
24.-26.11.23, 20 UStd.
 Fr 18-21 Uhr; Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 202

FK1.603 Frau Nicola Knappe
22.-24.9.23, 20 UStd.
 Fr 18-21 Uhr; Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 202

FK1.602 Frau Nicola Knappe
16.-18.2.24, 20 UStd.
 Fr 18-21 Uhr; Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03, R. 08

FK1.604 Frau Nicola Knappe
10.-12.5.24, 20 UStd.
 Fr 18-21 Uhr; Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03, R. 08

Erzählen im beruflichen Kontext

Bildungszeit

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

FK1.605 Frau Nicola Knappe
23.-27.10.23, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 125,00 (erm: € 65,00)

Märchen erzählen lernen (und Kinder hören zu)

Märchen kann man vorlesen oder aber frei erzählen. Wie gelingt es, Kinder, Enkel, Urkel, Neffen und Nichten für Märchen zu begeistern? Die Kunst des freien Erzählens ist erlernbar und verzaubert Zuhörende wie auch Erzählende zugleich. Märchen und Geschichten wollen erzählt und gehört werden; und das spannend, mitreißend, geheimnisvoll und lebendig. Wie kann ich ein Märchen verinnerlichen? Welche Bilder entstehen? Welche Klänge? Frei vom Text zelebrieren wir die Tradition der Mündlichkeit und erarbeiten mit verschiedenen Methoden der Erzählpädagogik Märchen mit ihren dramatischen Höhepunkten und Wendungen. Durch theaterpädagogischen Übungen, Bewegungs- und Stimmtraining können die Teilnehmer*innen ihre individuellen Ausdrucksmöglichkeiten erweitern und sie im geschützten Rahmen der Gruppe ausprobieren, um im Kurs richtigen Kindern wahrhaftige Märchen zu erzählen.

FK1.607 Frau Nicola Knappe
9.11.-7.12.23, 20 UStd.
 5x Do 10-13 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 64,00 (erm: € 34,00)



© Ebba Dangschat

KULTUR UND GESTALTEN

Das Photocentrum der VHS - Drehbuch und Film - Musikproduktion und Hörspiel - Malen, Zeichnen, Mappenkurse - Künstlerische Drucktechnik - Goldschmieden - Textil, Plastisches Gestalten, Keramik

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Peter Lattermann

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Wassertorstraße 4, Raum 108

☎ 2219-5519

✉ peter.lattermann@ba-fk.berlin.de

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



DAS PHOTOCENTRUM DER VHS

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

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

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

Anstiftung zur Teilhabe

Wir verstehen Fotografie als persönliches Ausdrucksmittel und wollen unsere Teilnehmer*innen zu einer aktiven kulturellen Teilhabe befähigen und anregen. Um gemäß den Vorkenntnissen und Interessen eine Orientierung zu bieten, sind unsere Kurse in verschiedene Stufen und Module aufgeteilt. In den Grundkursen werden Grundkenntnisse der Kamertechnik, Laborarbeit und die digitale sowie analoge Bildbearbeitung, aber auch die Erarbeitung fotografischer Themen und die persönliche Auseinandersetzung mit der Fotografie vermittelt und angeregt. Dabei kann man zwischen einer digitalen oder analogen Grundausbildung wählen oder auch beide Kursbereiche besuchen. Die Grundkurse sind auch für Menschen geeignet, die bereits fotografische Vorkenntnisse haben und sich ein fundiertes Basiswissen

aneignen möchten. Die ergänzenden und thematischen Kurse behandeln konkrete Themengebiete, Situationen und Problemstellungen der Fotografie – wie gestalte ich ein Porträt? Welche gestalterischen Möglichkeiten gibt es beim Umgang mit Kunst und Naturlicht? Auch Kurse zu Fotjournalismus und Fotoredaktion sowie kunsthistorische Kurse zur Geschichte der Fotografie sind Teil unseres Angebotes. In diesen Kursen werden meist fotografische Grundkenntnisse vorausgesetzt.

In den Projektkursen wird sich über einen längeren Zeitraum intensiv mit einer Thematik auseinandergesetzt, die Ergebnisse sollen anschließend in einem Ausstellungs- oder Publikationsprojekt präsentiert werden. Die Projektkurse setzen fotografische Kenntnisse und die Bereitschaft zum eigenständigen, künstlerischen und thematischen Arbeiten voraus. Mit dem Besuch der Grundkurse ist man für das erfolgreiche Arbeiten in einem Projektkurs bestens vorbereitet.

Weitere Informationen zur Geschichte und Arbeit des Photocentrums finden Sie in der Publikation „Anstiftung zur Teilhabe“, welche unter folgendem Download-Link einsehbar ist:

<https://photocentrum.de/anstiftung-zur-teilhabe/>

Zertifizier Dich!

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

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

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

Peter Lattermann
Wassertorstraße 4, R. 108

☎ (030) 2219-5519

✉ peter.lattermann@ba-fk.berlin.de

Die Kursleitungen am Photocentrum:

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

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

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

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

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

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

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

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

Ann-Christine Jansson Studium der Kunstgeschichte, Pädagogik und Soziologie an der Universität Stockholm. Fotojournalistin für internationale Zeitungen und Magazine als auch für deutsche Magazine wie Stern, Die Zeit und Der Spiegel. Bildredakteurin

bei Svenska Dagbladet, Schweden und taz.die tageszeitung, Berlin.

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

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

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

David Puntel, Studium der Dokumentarfotografie in den USA, Schwerpunkt historische Alternativ-Fotografie seit 1999. Ausstellungen in USA und Europa.

Oliver S. Scholten 1982–1986 Fotografische Ausbildung an der Werkstatt für Photographie bei Thomas Leuner, Klaus Peter Voutta und Wilmar König, 1983–1985 Ausbildung zum Fotografen am Lette Verein Berlin. Betreiber der AFKA – Atelier für Fotografie und Kunst in Jüterbog. Lehrtätigkeiten seit 1986 u.a. Freie Akademie für Kunst Berlin, Imago-Fotokunst und Photocentrum.

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

Photocentrum - offene Zertifikats-, Studien- und Projektkursberatung

Ein offener Beratungstermin für alle Menschen, welche sich für das Zertifikat für künstlerische Fotografie am Photocentrum der VHS oder Projektkurse interessieren oder spezielle Fragen zu den Kursen am Photocentrum haben. Auch (Wieder)Einsteigende und Interessierte einer Bewerbung für Ausbildungs- und Studiengänge an Akademien und Hochschulen sind herzlich willkommen.

Eigene Arbeiten können besprochen und eingeschätzt werden und eigene Interessen, Fähigkeiten und Ziele mit den Möglichkeiten, welche die verschiedenen Ausbildungsstätten bieten, abgeglichen werden. Die Beratung ist kostenlos, bitte reservieren Sie trotzdem über die Kursanmeldung einen Platz.

FK2.001 Frau Dagmar Kolatschny
6.9.23, Mi 17-20 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
entgeltfrei

FK2.002 Herr Thomas Michalak
10.1.24, Mi 17-20 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
entgeltfrei

FK2.004 Frau Dagmar Kolatschny
10.4.24, Mi 17-20 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
entgeltfrei

ANALOGE FOTOGRAFIE

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

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

Analoge Fotografie Grundkurs

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

Der Analogbereich ist nach wie vor Basisbestandteil nahezu aller fotografischen Ausbildungen. Für die Arbeiten im Fotolabor fallen Materialkosten i.H. von 25 € an. Dieser Kurs (ehemals Grundkurs I - Analoge Fotografie) bildet zusammen mit den Kursen „Gestaltungsebene Fotolabor“ und „Formale Bildgestaltung“ die Grundlehre mit dem Schwerpunkt Analogfotografie am Photocentrum der VHS. Die drei Module können unabhängig voneinander besucht werden und bieten eine fundierte Grundlage zum Besuch von thematischen Kursen, Projektklassen und für Ihre eigene weiterführende fotografische Arbeit.

Die Kurse kosten jeweils 125,00 € (erm: 70,00 €).

FK2.011 Herr Oliver S. Scholten
11.9.-4.12.23, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
Alte Feuerwache, Marchlewskistraße 6 und VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor

FK2.015 Herr Oliver S. Scholten
19.9.-12.12.23, 40 UStd.
10x Di 18-21 Uhr
Alte Feuerwache, Marchlewskistraße 6 und VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor

FK2.022 Frau Erika Lorenza Babatz
8.1.-11.3.24, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor

FK2.026 Herr Oliver S. Scholten
11.1.-21.3.24, 40 UStd.
10x Do 18-21 Uhr
Alte Feuerwache, Marchlewskistraße 6 und VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor

FK2.030 Herr Oliver S. Scholten
8.4.-17.6.24, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
Alte Feuerwache, Marchlewskistraße 6 und VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor

FK2.034 Herr Oliver S. Scholten
16.4.-18.6.24, 40 UStd.
10x Di 18-21 Uhr
Alte Feuerwache, Marchlewskistraße 6 und VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor

Tageskurse

FK2.024 Herr Oliver S. Scholten
10.1.-20.3.24, 40 UStd.
10x Mi 10-13 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor

FK2.017 Herr Oliver S. Scholten
20.9.-6.12.23, 40 UStd.
10x Mi 10-13 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor

FK2.036 Herr Oliver S. Scholten
10.4.-19.6.24, 40 UStd.
10x Mi 10-13 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor

Bildungszeit - Kompaktkurse

FK2.019 Herr Thomas Michalak
11.-15.12.23, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor

FK2.038 Herr Oliver S. Scholten
15.-19.7.24, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor

Analoge Fotografie Grundkurs - Gestaltungsebene Fotolabor

Das klassische Schwarzweiß-Fotolabor bietet die Möglichkeit, viele Prozesse, die in der digitalen Fotografie abstrakt bleiben, sinnlich zu erfahren. Die Haptik der Laborarbeit, die Ruhe während des Prozesses, das alchemistisch anmutende Schwarzweiß-Verfahren, bei dem langsam das Bild im Entwickler entsteht, fasziniert und begeistert immer wieder aufs Neue. Zudem überzeugt ein analoger Abzug durch seine Haltbarkeit und der sichtbaren handwerklichen Qualität und Originalität. Die Laborkurse vermitteln die wichtigsten

Dunkelkammertechniken und führen in das Handlungsspektrum des Schwarzweiß-Fotolabors mit Bildbearbeitung ein. Dazu gehören z. B. Abwedeln und Nachbelichten, der Vergleich und die Entwicklung von niedrigst- und höchstempfindlichen Filmen, das Pushen von Filmen, die Herstellung von großen Vergrößerungen, das Verwenden von PE- und Baryt-Papier, Multikontrast-contra Festgradation sowie verschiedene Entwicklungstechniken bei Papier und Film. Voraussetzung für den Kurs sind grundlegende Kenntnisse in der Negativ- und der Papierentwicklung (z. B. durch den Besuch des Analoge Fotografie Grundkurses) sowie eine eigene Analogkamera. Für die Arbeiten im Fotolabor fallen Materialkosten i.H. von 25 € an.

Dieser Kurs (ehemals Grundkurs II – Analoge Fotografie) bildet zusammen mit den Kursen „Analoge Fotografie – Grundkurs“ und „Formale Bildgestaltung“ die Grundlehre mit dem Schwerpunkt Analogfotografie am Photocentrum der VHS. Die drei Module können unabhängig voneinander besucht werden und bieten eine fundierte Grundlage zum Besuch von thematischen Kursen, Projektclassen und für Ihre eigene weiterführende fotografische Arbeit.

Die Kurse finden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 129,00 € (erm: € 76,00 €).

FK2.041 Herr Oliver S. Scholten
20.9.-6.12.23, 40 UStd.
10x Mi 18-21 Uhr

FK2.046 Herr Oliver S. Scholten
9.1.-19.3.24, 40 UStd.
10x Di 18-21 Uhr

FK2.050 Herr Klaus W. Eisenlohr
19.1.-25.2.24, 40 UStd.
3x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa/So 10-17 Uhr

FK2.052 Herr Thomas Michalak
24.1.-27.3.24, 40 UStd.
10x Mi 18-21 Uhr

FK2.054 Herr Oliver S. Scholten
10.4.-19.6.24, 40 UStd.
10x Mi 18-21 Uhr

FK2.058 Frau Erika Lorenza Babatz
11.4.-20.6.24, 40 UStd.
10x Do 18-21 Uhr

Tageskurse

FK2.043 Herr Oliver S. Scholten
21.9.-7.12.23, 40 UStd.
10x Do 10-13 Uhr

FK2.048 Herr Oliver S. Scholten
11.1.-21.3.24, 40 UStd.
10x Do 10-13 Uhr

FK2.056 Herr Oliver S. Scholten
11.4.-27.6.24, 40 UStd.
10x Do 10-13 Uhr

LABORKURSE UND EXPERIMENTELLE ANALOGE FOTOGRAFIE

Analoge Fotografie – Einführungskurs Filmentwicklung

Analoge Schwarzweiß-Fotografie: Der Negativprozess. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, unter sachkundiger Anleitung Schwarzweiß-Filme selbst zu entwickeln und sie hinsichtlich ihrer Qualität beurteilen zu lernen. Was ist ein gutes Negativ? Warum selbst entwickeln? Wie mache ich das einfach zuhause? Warum ist selbst-entwickelt besser als weggegeben? Antworten auf all diesen Fragen bekommen Sie in diesem Kurs. Keine Vorkenntnisse notwendig, bitte belichtete SW-Filme gängiger Marken, Ilford, Agfa, Fuji, Kodak, Foma mitbringen (Kein Kodak CN, Ilford XP2 o. ä.). Bitte pro Person max. 4-6 Filme, möglichst nicht mehr als 2-3 verschiedene Marken oder Typen. Es fallen zusätzlich ca. 10 € Materialkosten an.

Die Kurse finden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 59,00 € (erm: € 35,00 €).

FK2.063 Herr Oliver S. Scholten
11.-12.11.23, 16 UStd.
1x Sa/So 11-18 Uhr

FK2.066 Herr Oliver S. Scholten
17.-18.2.24, 16 UStd.
1x Sa/So 11-18 Uhr

FK2.070 Herr Oliver S. Scholten
15.-16.6.24, 16 UStd.
1x Sa/So 11-18 Uhr

Analoge Fotografie – Einführungskurs Arbeiten mit dem Vergrößerer

Analoge Schwarzweiß-Fotografie: Der Positivprozess. Der Kurs bietet eine generelle Einführung in den analogen Positivprozess für Anfängende. Bitte fertige, eigene Negative (Schwarzweiß!) mitbringen. Ob Anfängende oder Fortgeschrittene, lernen Bilder zu vergrößern, heißt üben, üben, üben ... Es fallen zusätzliche Materialkosten i.H. von ca. 18 € an.

Die Kurse finden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 59,00 € (erm: € 35,00 €).

FK2.065 Herr Oliver S. Scholten
25.-26.11.23, 16 UStd.
1x Sa/So 11-18 Uhr

FK2.068 Herr Oliver S. Scholten
2.-3.3.24, 16 UStd.
1x Sa/So 11-18 Uhr

FK2.072 Herr Oliver S. Scholten
29.-30.6.24, 16 UStd.
1x Sa/So 11-18 Uhr

Experimentelle Analog-Fotografie – Fotogramme

Die wundersame Welt des Fotogramms ist eine Entdeckungsreise in die frühe Zeit der Fotografie. Bereits in den 1920er Jahren und in den fotografischen Experimenten des Bauhauses spielte die kreative Arbeit im Fotolabor eine bedeutende Rolle. Die Arbeit mit einer Lichtquelle und mehr oder weniger transparenten Gegenständen kann uns helfen, wundersame, geheimnisvolle Bilder wiederzugeben und gleichzeitig die Bedeutung von Licht, Zeit und Raum in der Fotografie zu verstehen. Wie gelingt es der Fotografie, unsere dreidimensionale Welt in eine zweidimensionale Fläche wiederzugeben? Diese einfache aber wesentliche Frage, deren Antwort die Grundlage ist, fotografische Gestaltung zu verstehen, wurde bereits 1839 gestellt. Wir begeben uns auf die Spuren der Beantwortung und entdecken experimentelle Gestaltungsmöglichkeiten im Fotolabor, die uns auch helfen können, die Rolle des Lichtes, des Raums, der Zeit und der Bewegung in der Fotografie zu verstehen und diese Erfahrung in weitere fotografische Arbeit einzubeziehen. Für Anfängende und Fortgeschrittene geeignet. Es fallen Materialkosten für Papier und Chemie i.H. von ca. 20 € an.

FK2.086 Frau Erika Lorenza Babatz
19.-21.1.24, 20 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 75,00 (erm: € 43,00)

FK2.088 Frau Erika Lorenza Babatz
7.-9.6.24, 20 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 75,00 (erm: € 43,00)

Großformat in der Praxis: Objekt und Raum (SW und Farbe)

Mit der Großformat-Kamera wollen wir im Kurs konstruktiv und in kleinen Projekten Ergebnisse erzielen, die über reine Übungen hinausgehen. Die Themen Objekt- und Raumaufnahme sind besonders geeignet für die Großformat-Fotografie, da sie ein schrittweises Herangehen an die endgültige Aufnahme ermöglichen. Dabei sollen die spezifischen Möglichkeiten der Kamera (Langzeitaufnahme mit Stativ, kleine Tiefenschärfe, bewusstes Legen der Schärfeebenen (Tilt), Architekturaufnahme (Schiff)) eine Rolle spielen. Die besondere Arbeitsweise dieser Kamera erfordert die Arbeit mit Stativ, mit Belichtungsmesser und eine genaue Vorbereitung des Bildes und dadurch auch eine Entschleunigung des ganzen Prozesses. Wir werden mit Studiosetting und in Innenräumen arbeiten den Studio-Blitz als weiteres Hilfsmittel benutzen. Ein Teil mit Schwarzweiß-Negativ gemacht, die wir dann auch im Kurs selbst entwickeln werden. Ein Teil der Aufnahmen wird mit Farbnegativ erstellt. Bitte die eigene Digital-Kamera für Aufnahme-Skizzen mitbringen. An den Kursleiter sind ca. 40 € für

Übungsmaterial und Chemie zu entrichten. Bei einer größeren Anzahl von Negativen für die eigenständige Arbeit müssen diese und die Entwicklung selbst besorgt werden.

FK2.090 Herr Klaus W. Eisenlohr
12.4.-4.5.24, 40 UStd.

2x Fr 18-21 Uhr, 3x Sa 10-17 Uhr,
1x So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 125,00 (erm: € 65,00)

Experimentelle Fotografie: Die Kollodium-Nassplatte

Die Kollodium-Nassplatte ist eine 1850 entwickelte fotografische Platte, die als Ambrotypie oder durch ein Negativ-Verfahren eine Fotografie erzeugt. Durch die relativ einfache Verfahrensweise war die Nassplatte schnell bei Reise- und Portraifotografen sehr beliebt und prägt die Ästhetik klassischer Portraits- und Naturaufnahmen des frühen 20. Jahrhunderts. In diesem Kurs werden Glas-Positive hergestellt und der Einfluss der verschiedenen Chemikalien auf das Bild diskutiert. Mit historischen Kameras und Objektiven werden Ambrotype Portrait- und Naturaufnahmen auf Kollodium-Nassplatten erstellt, welche dann auf modernes Schwarzweiß Fotopapier belichtet werden. Materialkostenumlage an Kursleiter ca. 35 €.

FK2.092 Herr David Puntel
31.5.-2.6.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 75,00 (erm: € 43,50)

Cyanotypien - Blaudrucke aus eigenen Fotos erstellen

Für Einsteiger*innen und Fotograf*innen mit Vorkenntnissen, Das Blaudruckverfahren (Cyanotypie) erlaubt es, digitale Fotos in einmaliger Form als Drucke zu reproduzieren. Im Gegensatz zur digitalen Vervielfältigung fertigt man mit diesem Verfahren manuell erstellte Unikate mit besonderer Tiefe und abstrakter Wirkung an. Als Vorlagen eignen sich gut durchzeichnete Fotos. An dem Kurswochenende erlernen Sie die historische Anwendung der Cyanotypie, von der Herstellung der lichtempfindlichen Emulsion über die Auswahl geeigneter Fotomotive und dem Belichten der Vorlage zur Möglichkeit des Bleichens und Tönens der Aquarelle. Bitte mitbringen: 10 Motive, invertiert (als Schwarz/Weiß Negativ) und ausgedruckt auf A4-Transparentfolie, 1 A4 Block (mind. 50 Blatt) Hahnemühle Nostalgie, weicher Pinsel 2cm, rahmenloser Cliprahmen A4. Chemielösungen und sämtliche Gebrauchsartikel wie Handschuhe, Wäscheständer, Klammern werden im Kurs gestellt, die Materialkostenumlage i.H. von 4 € wird im Kurs entrichtet.

Weitere Informationen zur Erstellung eines transparenten Negatives finden Sie im Download-Bereich: <https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/friedrichshain-kreuzberg/service/downloads/>

FK2.093-A Frau Gabriele Kiess
Tages-Workshop Fortgeschrittene
2.9.23, 8 UStd.

Sa 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
€ 29,00 (erm: € 17,00)

FK2.093-B Frau Gabriele Kiess
15.-17.9.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 75,00 (erm: € 44,00)

FK2.093-C Frau Gabriele Kiess
28.-29.10.23, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
€ 55,00 (erm: € 31,00)

FK2.093-D Frau Gabriele Kiess
17.-19.11.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 75,00 (erm: € 44,00)

FK2.093-E Frau Gabriele Kiess
15.-17.12.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 75,00 (erm: € 44,00)

FK2.094-A Frau Gabriele Kiess
12.-14.1.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 75,00 (erm: € 44,00)

FK2.094-B Frau Gabriele Kiess
5.-7.4.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 75,00 (erm: € 44,00)

FK2.094-C Frau Gabriele Kiess
24.-26.5.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 75,00 (erm: € 44,00)

FK2.094-D Frau Gabriele Kiess
21.-23.6.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 75,00 (erm: € 44,00)

FK2.094-E Frau Gabriele Kiess
Sommer-Workshop
29.-31.7.24, 24 UStd.

Mo-Mi 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 79,00 (erm: € 47,00)

Experimentelle Fotografie: Blaudruck

Bevor es digitale Fotoabzüge (bzw. Fotopapier für Farbabzüge) gab, war Schwarzweiß-Papier auf Silberbasis das Medium zum Drucken von fotografischen Negativen. Noch bevor es dieses Schwarzweiß-Papier gab, stellten Fotograf*innen eigenes lichtempfindliches Papier her. Die verwendeten Materialien waren z. B. Silber, Eisen, Salz und Eiweiß. In diesem Kurs werden wir in Handarbeit Fotopapier herstellen und mit der Sonne als Medium Fotoabzüge. Wir werden Cyanotypien (Blaudrucke),

Salzdrucke (Viele sagen, sie sind so schön wie Platindrucke.) und Albumdrucke (mit Eiweiß hergestellte glänzende Drucke) herstellen und einfache Verfahren zur digitalen Erstellung vergrößerter Negative erlernen. Die Resultate dieser Techniken sind einzigartige Abbildungen und Effekte, die mit modernem Silberpapier oder digitaler Drucktechnik nicht reproduziert werden können. Weder eine Kamera noch fotografische Vorkenntnisse sind für die Kursteilnahme erforderlich. Materialkostenumlage für Papier und Fotochemie an Kursleiter ca. 25 €.

FK2.095 Herr David Puntel
13.-15.10.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 75,00 (erm: € 43,50)

FK2.096 Herr David Puntel
12.-14.4.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Fotolabor
€ 75,00 (erm: € 43,50)

Analoge Fotowerkstatt - Offene Werkstatt mit Beratung und Hilfestellung

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

Die aktuellen Termine finden Sie unter:

<https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/friedrichshain-kreuzberg/kurse/kultur-gestalten/artikel.613781.php>



DIGITALE FOTOGRAFIE

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

Die Kurse (ehemals Grundkurs I) bilden zusammen mit den Kursen „Gestaltungsebene Bildbearbeitung“ und „Formale Bildgestaltung“ die Grundlehre am Photocentrum der VHS. Die drei Module können unabhängig voneinander besucht werden und bieten eine fundierte Grundlage zum Besuch von thematischen Kursen, Projektklassen und für Ihre eigene weiterführende fotografische Arbeit.

Digitale Fotografie Grundkurs - Gestaltungsebene Kamera

Erlernen Sie die Möglichkeiten der Bildgestaltung mit ihrer Kamera! In diesem Kurs werden die technischen Grundlagen umfangreich vermittelt, die es Ihnen ermöglichen, die Kamera als kreatives und persönliches fotografisches Ausdrucksmittel einzusetzen. Neben der Technik ist auch das Sehen-Lernen entscheidend. Bildbesprechungen und der Austausch über Bildsprache und Ästhetik anhand von Beispielen aus der Fotogeschichte sowie von zeitgenössischen Aufnahmen und Arbeiten der Teilnehmer*innen sind weitere Schwerpunkte des Kurses. In praktischen Übungen und durch gemeinsame fotografische Arbeit werden Sie mit ihrer Kamera vertraut und lernen wichtige Einstellungen von z. B. Blende, Verschlusszeit und Fokus sowie die damit verbundenen Gestaltungsmöglichkeiten durch Kontrastbeherrschung, Schärfentiefe, Bewegungsunschärfe und die Gestaltungsmöglichkeiten durch verschiedene Licht-Situationen kennen.

Die Kurse kosten jeweils 135,00 € (erm: € 81,00 €).

FK2.101 Frau Dagmar Kolatschny
12.9.-5.12.23, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001

FK2.105 Frau Ebba Dangschat
21.9.-7.12.23, 40 UStd.

9x Do 18-21 Uhr, 1x So 11-14 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101

FK2.109 Herr Klaus W. Eisenlohr
26.9.-19.12.23, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 104

FK2.111 Herr Thomas Michalak
9.10.-11.12.23, 40 UStd.

10x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101

FK2.116 Herr Peter Fischer-Piel
8.1.-18.3.24, 40 UStd.

10x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202

FK2.118 Herr Klaus W. Eisenlohr
9.1.-19.3.24, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002

FK2.122 Herr Jens Ake Güldner
11.1.-14.3.24, 40 UStd.

10x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002

FK2.134 Frau Ebba Dangschat
11.4.-20.6.24, 40 UStd.

9x Do 18-21 Uhr, 1x So 11-14 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101

FK2.136 Frau Edith Maria Balk
15.4.-24.6.24, 40 UStd.

10x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101

FK2.140 Herr Klaus W. Eisenlohr
23.4.-25.6.24, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202

Tageskurse

FK2.103 Herr Klaus W. Eisenlohr
20.9.-6.12.23, 40 UStd.

10x Mi 10-13 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03

FK2.120 Herr Klaus W. Eisenlohr
10.1.-20.3.24, 40 UStd.

10x Mi 10-13 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002

FK2.138 Herr Klaus W. Eisenlohr
17.4.-26.6.24, 40 UStd.

10x Mi 10-13 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002

Bildungszeit-Kompaktkurse

FK2.099 Herr Klaus W. Eisenlohr
11.-15.9.23, 40 UStd.

Mo-Fr 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon

FK2.107 Herr Thomas Michalak
25.-29.9.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon

FK2.144 Herr Thomas Michalak
24.-28.6.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101

FK2.146 Herr Klaus W. Eisenlohr
8.-12.7.24, 40 UStd.

Mo-Fr 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

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

Die Grundkurse (ehemals Grundkurs II) bilden zusammen mit den Kursen „Gestaltungsebene Kamera“ und „Formale Bildgestaltung“ die Grundlehre am Photocentrum der VHS. Die drei Module können unabhängig voneinander besucht werden und bieten eine fundierte Grundlage zum Besuch von thematischen Kursen, Projektklassen und für Ihre eigene weiterführende fotografische Arbeit.

Digitale Fotografie Grundkurs - Gestaltungsebene Bildbearbeitung mit Photoshop

Die digitale Bildbearbeitung für Fotograf*innen dient der Vorbereitung eines Bildes für den Druck, die Ausbelichtung oder einer digitalen Präsentation. Dabei sind Kenntnisse über die Möglichkeiten und Funktionen der Bildbearbeitungssoftware genauso entscheidend wie die Fähigkeit, technische und ästhetische Kriterien anzuwenden, um passend zur gewünschten Bildaussage eine Entscheidung treffen zu können. Sie lernen die Anwendungen der wichtigsten Werkzeuge und Funktionen der Bildoptimierung mit dem Programm Photoshop. Hierzu gehören Bildauflösung, Farbmanagement, RAW-Bearbeitung, Retusche, Montage, mit Work- und Printflow, Methoden zum Freistellen und Schärfen sowie weitere verschiedene professionelle Strategien, wie nicht-destruktives Arbeiten mit Hilfe von Ebenen, Masken und Smartobjekten. Weiter bekommen Sie Einblicke in die Verwaltung und den kritischen Bildvergleich mit dem Programm Lightroom und lernen die wichtigsten Schritte zur Druckvorbereitung für Farbfotos, Digitaldruck und Offsetdruck (für Magazine, Kataloge, Postkarten) kennen. Ergänzend wird durch Bildbesprechungen und die Auseinandersetzung mit zeitgenössischer Fotografie Ihr Bildverständnis angeregt und geschärft.

Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4, R. 104 statt und kosten jeweils 135,00 € (erm: € 75,00 €).

FK2.151 Herr Klaus W. Eisenlohr
20.9.-6.12.23, 40 UStd.
 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.158 Herr Klaus W. Eisenlohr
10.1.-20.3.24, 40 UStd.
 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.160 Frau Dagmar Kolatschny
16.1.-19.3.24, 40 UStd.
 10x Di 18-21 Uhr

FK2.164 Herr Klaus W. Eisenlohr
10.4.-19.6.24, 40 UStd.
 10x Mi 18-21 Uhr

Bildungszeit-Kompaktkurse

FK2.155 Herr Klaus W. Eisenlohr
23.-27.10.23, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr

FK2.162 Herr Klaus W. Eisenlohr
8.-12.4.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr

FK2.172 Herr Klaus W. Eisenlohr
15.-19.7.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 103

Digitale Fotografie Grundkurs - Gestaltungsebene Bildbearbeitung mit Photoshop und Affinity Photo

Die digitale Bildbearbeitung für Fotograf*innen dient der Vorbereitung eines Bildes für den Druck, die Ausbelichtung oder einer digitalen Präsentation. Dabei sind Kenntnisse über die Möglichkeiten und Funktionen der Bildbearbeitungssoftware genauso entscheidend, wie die Fähigkeit, technische und ästhetische Kriterien anzuwenden, um passend zur gewünschten Bildaussage eine Entscheidung treffen zu können. Sie lernen die Anwendungen der wichtigsten Werkzeuge und Funktionen der Bildoptimierung mit den Programmen Lightroom, Photoshop und Affinity Photo. Hierzu gehören RAW-Bearbeitung, Skalieren, Retusche, Montage, Farbmanagement, Methoden zum Freistellen und Schärfen sowie weitere verschiedene professionelle Strategien, wie nicht-destruktives Arbeiten mithilfe von Ebenen, Masken und Smartobjekten. Sie lernen einen kompletten Workflow kennen. In den Adobe Bridge oder Lightroom lernen Sie die Verwaltung, den kritischen Vergleich und Kriterien für die Auswahl eines Bildes kennen. Abschließend lernen Sie die wichtigsten Schritte zur Druckvorbereitung für Farbfotos, Digitaldruck und Offsetdruck (für Magazine, Kataloge, Postkarten). Ergänzend wird durch Bildbesprechungen und die Auseinandersetzung mit zeitgenössischer Fotografie Ihr Bildverständnis angeregt und geschärft werden. Ziel des Kurses ist die Befähigung zur digitalen Bildbearbeitung und Bildbeurteilung auf Grundlage eigener Kriterien.

FK2.153 Herr Thomas Michalak
10.10.-12.12.23, 40 UStd.
 10x Di 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 103
 € 135,00 (erm: € 75,00)

FK2.168 Herr Thomas Michalak
16.4.-18.6.24, 40 UStd.
 10x Di 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 103
 € 135,00 (erm: € 75,00)

Aufbaukurs Bildbearbeitung mit Photoshop

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

FK2.213 Herr Klaus W. Eisenlohr
10.11.-2.12.23, 24 UStd.
 2x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 103
 € 69,00 (erm: € 37,80)

Lightroom kompakt

Digitale Dunkelkammer und Bildverwaltung mit Lightroom Classic

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

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

FK2.215 Herr Klaus W. Eisenlohr
7.-10.12.23, 24 UStd.

Do/Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 103
 € 69,00 (erm: € 37,80)

Farbmanagement, farbkorrekte Ausdrucke und Ausbelichtungen

Farben werden für verschiedene Medien (Bildschirm, Ausbelichtung, Druck) in ganz unterschiedlicher Weise erzeugt. Jedes Verfahren hat Stärken und Schwächen. Leuchtende, bunte Farben lassen sich z. B. weniger gut drucken, unbunte, dunkle Töne schlecht auf einem Bildschirm wiedergeben. Aber auch Drucke oder Bildschirm-Ansichten können sich stark voneinander unterscheiden. Um die Farben eines Bildes auf unterschiedlichen Medien möglichst ähnlich darstellen zu können, ist ein technisches System, das Farbmanagement, entwickelt worden. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen und Voraussetzungen für gelungenes Farbmanagement verstehen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Monitor, Ihren Drucker und gegebenenfalls Ihren Scanner kalibrieren können, was Farbprofile sind und wie sie eingesetzt werden. In praktischen Übungen beschaffen Sie Profile von Dienstleistern und Druckereien und lernen den Soft-Proof, eine Vorausschau des zu erwartenden Ergebnisses auf ihrem Bildschirm kennen.

FK2.207 Herr Thomas Michalak
4.10.-1.11.23, 20 UStd.
 5x Mi 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
 € 59,00 (erm: € 31,50)

Druckvorstufe - Vorbereitung für unterschiedliche Druckverfahren

Für die Präsentation von Fotografie in Ausstellungen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten in der digitalen Fotografie. Zugleich steigen die Anforderungen durch ganz unterschiedliche Wirkung des digitalen Bildes und auch durch die gewünschte Größe des Exponats. In dem Kurs wollen wir die Druckvorstufe, die Vorbereitung für unterschiedliche Druckverfahren in Photoshop kennenlernen. Wir werden Softproofs für unterschiedliche Drucke mit Hilfe von Farbprofilen erstellen und diese interpretieren. Und wir lernen, wie man durch stufenweises Skalieren trotz zu geringer Auflösung ein relativ natürlich wirkendes Bild in Ausstellungsgröße erstellen kann. Vorstellung unterschiedliche Druckverfahren und Trägermaterialien. C-Print (Ausbelichtung) - Edeldruckverfahren (Inkjet) - CMYK Drucke Trägermaterialien, UV-Schutz und Kaschierung Workflow von Camera bis Druck: Tonwertbearbeitung in RAW oder Lightroom, Monitor-Einstellung (ohne Hardware-Kalibrierung), Export nach

Photoshop, Einrichten der Druck-Farbprofile für Softproof, Softproof in Photoshop, stufenweises Hochskalieren in Photoshop mit Techniken des Rauschentfernens und Schärfens. Voraussetzungen: Erfahrung mit RAW-Bearbeitung, Grundlagen der Bearbeitung mit Photoshop (Arbeiten mit Ebenen, Schärfen) und Erfahrung beim Ausbelichten auf Fotopapier (C-Prints).

FK2.210 Herr Klaus W. Eisenlohr
1.-16.3.24, 20 UStd.

1x Do 18-21 Uhr, 2x Fr 18-21 Uhr,
1x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 104
€ 59,00 (erm: € 31,50)

FORMALE BILD- GESTALTUNG UND SERIELLES ARBEITEN

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

Die Kurse (ehemals Grundkurs III) bildet zusammen mit den Kursen „Gestaltungsebene Kamera“ und „Gestaltungsebene Bildbearbeitung“ die Grundlehre am Photocentrum der VHS. Die drei Module können unabhängig voneinander besucht werden und bieten eine fundierte Grundlage zum Besuch von thematischen Kursen, Projektklassen und für Ihre eigene weiterführende fotografische Arbeit.

Formale Bildgestaltung und serielles Arbeiten

In einer Fotografie selbst sowie in der Zusammenstellung von Bildern liegen Gestaltungsmöglichkeiten, welche eigene Bedeutungen haben und die Wahrnehmung Ihrer Fotos verändern können. So bestimmen neben den inhaltlichen und ästhetischen Elementen auch formale Kriterien wie Bildgröße, Seitenverhältnis, Farben, Formen und Symbole die Aussage Ihrer fotografischen Arbeit. Auch die verschiedenen Möglichkeiten der Zusammenstellung von Bildern für eine Ausstellung oder Publikation in z. B. Serie, Sequenz, Bildessay und Tableau erfordern unterschiedliche formale Herangehensweisen. Unabhängig davon, ob Sie digital oder analog fotografieren und ob Sie künstlerisch oder dokumentarisch arbeiten, mit dem bewussten und kenntnisreichen Einsatz formaler Bildsprache und eigener Bildmittel lernen Sie, Ihre Sicht zu verdeutlichen, zu einer

Auseinandersetzung mit dem Bild anzuregen und den Blick des Betrachtenden im Bild zu halten und durch das Bild zu führen. Sie fotografieren kursbegleitend zu vorgegebenen Themen und werden unterstützt durch Bildbesprechungen und Diskussionen. Fototheorie, ein Ausstellungsbesuch und die Vorstellung und Analyse von Werken bekannter und zeitgenössischer Fotograf*innen ergänzen die eigenen praktische Übungen. Assoziatives Arbeiten und gegenseitige Inspiration sollen helfen, zu eigenen neuen Bildlösungen zu finden. In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Möglichkeiten der Konzeption einer eigenständigen fotografischen Arbeit kennen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Bildgestaltung, um diese zum Unterstreichen der gewünschten Bildaussage einzusetzen.

Die Kurse kosten jeweils 135,00 € (erm: € 81,00 €).

FK2.177 Herr Peter Fischer-Piel
4.9.-20.11.23, 40 UStd.

10x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202

FK2.179 Frau Edith Maria Balk
12.9.-12.12.23, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002

FK2.181 Herr Oliver S. Scholten
28.9.-14.12.23, 40 UStd.

10x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202

FK2.186 Herr Oliver S. Scholten
10.1.-20.3.24, 40 UStd.

10x Mi 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101

FK2.188 Frau Ebba Dangschat
18.1.-21.3.24, 40 UStd.

10x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101

FK2.190 Herr Klaus W. Eisenlohr
8.4.-17.6.24, 40 UStd.

10x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002

FK2.192 Herr Thomas Michalak
25.4.-4.7.24, 40 UStd.

10x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002

FK2.194 Frau Dagmar Kolatschny
7.5.-9.7.24, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002

Bildungszeit-Kompaktkurse

FK2.183 Frau Edith Maria Balk
30.10.-3.11.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101

FK2.196 Frau Edith Maria Balk
8.-12.7.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon

THEMATISCHE KURSE, WORKSHOPS, EXKURSIONEN

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

PUBLIKATION, PRÄSENTATION UND GESTALTUNGSPROZESSE

Papierbilder, Negative und Dias digitalisieren

Farbbilder, farbige Negative oder Dias verschwinden oft mit der Zeit. Die Digitalisierung und anschließende Bildbearbeitung sichert den Zustand und kann Farben und Kontraste in gewissen Grenzen restaurieren. Sie lernen verschiedene Methoden, (Flachbett-, Magazin- oder Durchlaufscan) kennen. Schnell und mit vergleichsweise geringem Aufwand lassen sich Scans auch mit digitalen Spiegelreflex- oder Systemkameras anfertigen. Wer will, arbeitet mit eigenem Equipment. Anschließend wird geeignete Software zur Bearbeitung der gescannten Negative vorgestellt und eingeübt. Wenn Sie ein großes Archiv digitalisieren wollen, kann eine automatische Analyse und Verschlagwortung der gescannten Bilder helfen. Dafür bietet sich die in Deutschland entwickelte Software „Exire Foto“ an, deren KI ausschließlich auf Ihrem persönlichen Rechner läuft und die im Kurs kurz vorgestellt wird. Dieser Kurs wird als Laptopklasse unterrichtet. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Rechner mit.

FK2.217 Herr Thomas Michalak
8.11.-6.12.23, 20 UStd.

5x Mi 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
€ 59,00 (erm: € 31,50)

Der Bildband - Konzept, Gestaltung, Druck

Ein eigener Bildband ist eine sehr persönliche und ästhetische Art der Fotopräsentation. In diesem Kurs werden wir den künstlerischen Buchaufbau und das Layout kennen lernen sowie die Umsetzung mittels Software erarbeiten. Diese kann nach eigenen Bedürfnissen frei gewählt werden, im Kurs lernen wir das Angebot sowie die Umsetzungsmöglichkeiten der Software von Blurb (ISBN möglich), WhiteWall, Saal Digital und Pixum kennen. Nach einer Einführung und Übungen zu gestalterischen und technischen Aspekten wird mit eigenen Bildern und entwickeltem ästhetischen Konzept ein Buch gestaltet, welches abschließend in gedruckter Form oder als PDF im Kurs präsentiert und

diskutiert werden kann. Im Verlauf des Kurses werden wir dazu verschiedene Buchformate, Papiersorten, Bucheinbände und Bindungsarten und deren Anwendungsmöglichkeiten evaluieren und anhand von Beispielen aus verschiedenen Verlagen die unterschiedlichen Herangehensweisen und Möglichkeiten von Bildbänden und Fotobüchern diskutieren. Zu Kursbeginn bitte eine entsprechende Auswahl an Bildern digital auf einem Datenträger und in ausbelichteter Form (ideal 10x15cm) mitbringen.

FK2.220 Herr Jens Ake Güldner
10.1.-13.3.24, 40 UStd.
10x Mi 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103
€ 125,00 (erm: € 72,00)

Das Portfolio - Die Präsentation der eigenen Arbeiten gedruckt, als PDF und auf einer Website.

Wir beginnen diesen Workshop mit redaktioneller Arbeit und den Fragen, was an wen und mit welchem Ziel adressiert werden soll. Will man alles, was man je gemacht hat vorstellen oder reicht ein repräsentativer Ausschnitt? Braucht man Texte, die ein Konzept erläutern, ein persönliches Statement oder eine kunstwissenschaftliche Einordnung? Was will man über sich selbst erzählen? Sollen Ausstellungsansichten einfließen? Nach dem Zusammentragen der Inhalte besprechen wir eine Form, zunächst als Layout. Wir arbeiten mit Serif Affinity Publisher, man kann aber auch ein anderes rahmenorientiertes Satzprogramm verwenden. Ziel ist ein PDF, welches man als Mail verschicken aber auch drucken lassen kann. Im letzten Teil widmen wir uns dem Portfolio auf einer Website. Wir lernen Anbieter kennen, die sich auf Portfolio-Websites für Fotograf*innen spezialisiert haben und erörtern die Option einer frei gestalteten WordPress-Seite.

FK2.224 Herr Thomas Michalak
22.1.-25.3.24, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103
€ 125,00 (erm: € 72,00)

Kreative Prozesse in der Fotografie

Kreativität ist erlernbar! Ist Kreativität erlernbar? Wie komme ich in diesen Zustand, der mich die Zeit vergessen lässt, der mich mit Schaffensfreude zu fotografischen Ergebnissen und meinen eigenen Sehweisen führt? Was passiert, wenn ich mein Leistungsdenken, mein Streben nach Perfektion und die Finessen fotografischer Technik beurlaube und mich der Erfahrung öffne, dass mit Leichtigkeit und Mühelosigkeit exzellente Ergebnisse möglich sind? Wenn ich meine Fotografien nicht bewerte und von anderen auch nicht bewerten lasse? Wenn ich Fehler willkommen heiße und sie als bildgestalterische Chance nutze? Nur selten nehmen wir uns die Zeit, über unsere eigene Fähigkeit zur Kreativität nachzudenken. Kreativität hat viel mit subjektiver Wahrnehmung und Achtsamkeit zu tun. Mit

dem, was neurologisch täglich durch uns hindurchfließt, uns bewegt, uns energetisch durch den Tag bringt. Der Workshop bietet vielfältige Freiräume, um für sich und in der Gruppe darüber zu reflektieren und gleichzeitig auszuprobieren was Kreativität ist und was sie ermöglicht. Und gibt Methoden an die Hand, um kreative Blockaden aufzulösen und mit Freude die Fotografie als persönliches Ausdrucksmittel zu nutzen.

FK2.247 Frau Edith Maria Balk
18.9.-18.12.23, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 125,00 (erm: € 72,00)

FK2.248 Frau Edith Maria Balk
8.1.-18.3.24, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
€ 125,00 (erm: € 72,00)

PORTRAIT-, AKT UND SACHFOTOGRAFIE

Licht und Schatten - Blitz und vorhandenes Licht im Extrem

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

FK2.229 Herr Klaus W. Eisenlohr
22.9.-13.10.23, 28 UStd.
3x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula, Pavillon, R. 002
€ 80,00 (erm: € 43,60)

Studio- und Sachfotografie

Studioarbeit unterscheidet sich grundlegend von allen anderen Arbeitsweisen in der Fotografie. Die Planung und Inszenierung bei Studioaufnahmen verlangt von den Fotograf*innen eine präzise Vorvisualisierung des gewünschten Bildes und damit auch den Einsatz der dafür notwendigen

technischen Mittel: welche Lichtart verwende ich, welche Lichtführung, welche Kamera bzw. welches Format setze ich ein, welche Hilfsmittel benötige ich, etc.? In diesem Kurs werden systematisch die wichtigsten Techniken der Studiofotografie zunächst theoretisch vorgestellt und dann bearbeitet. Primär wird mit der KB-Digitalkamera gearbeitet, Mittelformattechniken und Großbildfotografie werden aber erläutert. Mit der klassischen 3-Punkt Beleuchtung im Fotostudio wird ebenso gearbeitet, wie mit kreativen Lichtsetzungstechniken bei Portrait- und Sachaufnahmen. Für Sachaufnahmen wird gebeten, geeignete Objekte mitzubringen, für die Portraitaufnahmen können auch eigene Modelle fotografiert werden.

FK2.231 Herr Peter Fischer-Piel
15.-17.9.23, 20 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202
€ 69,00 (erm: € 38,50)

FK2.232 Herr Peter Fischer-Piel
23.-25.2.24, 20 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202
€ 69,00 (erm: € 38,50)

FK2.234 Herr Peter Fischer-Piel
14.-16.6.24, 20 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202
€ 69,00 (erm: € 38,50)

Portraits mit Lightpainting - für Blinde, Sehbehinderte und Sehende

Als Blinde*r fotografieren? Das muss kein Widerspruch sein. Dieser Workshop richtet sich ganz bewusst an blinde, sehbehinderte und sehende Menschen. Wir möchten alle gleichermaßen ermutigen, die Technik des Lightpaintings für sich zu entdecken und ihren inneren Bildern fotografischen Ausdruck zu geben. Wir, das sind der blinde Fotograf Gerald Pirner, eine sehende Fotografin (Dozentin) und eine Assistentin/Bildbeschreiberin. Das Lightpainting ist beinahe so alt, wie die Fotografie selbst. In einem völlig abgedunkelten Raum werden mittels Langzeitbelichtung mit unterschiedlichen Lichtquellen, wie Kerze oder Taschenlampe, die Modelle aus dem Dunkeln ins Licht geholt. An zwei Wochenenden arbeiten wir gemeinsam in einer kleinen Gruppe. Nicht Jede*r fotografiert für sich alleine, sondern wir erarbeiten Bilder in gemeinsamen Prozessen, in ständigem Dialog miteinander und im Abgleich mit Bildbeschreibungen. Zusätzlich finden ein Einführungsabend mit Vorträgen, Beispielen und Gesprächen zur blinden Fotografie und der Technik des Lightpaintings sowie ein Abschlussgespräch statt. So erfahren wir, wie man auch ohne zu sehen fotografieren kann.

FK2.236 Frau Katja Hammerle
10.-24.1.24, 24 UStd.
2x Mi 18-21 Uhr, 2x So 11-18 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
€ 125,00 (erm: € 68,80)

FK2.238 Frau Katja Hammerle**17.-24.4.24, 24 UStd.**2x Mi 18-21 Uhr, Sa/So 11-18 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
€ 125,00 (erm: € 68,80)**Portraitfotografie - Menschen fotografieren**

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

FK2.243 Frau Ebba Dangschat**6.11.-4.12.23, 24 UStd.**4x Mo 15-18 Uhr, 1x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
€ 69,00 (erm: € 37,80)**Portrait und Figur im Raum**

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

FK2.246 Herr Klaus W. Eisenlohr**10.5.-7.6.24, 36 UStd.**2x Fr 18-21 Uhr, 3x Sa 10-17 Uhr,
1x So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 109,20 (erm: € 59,70)**Künstliche Intelligenz und Fotografie - eine theoretische und praktische Annäherung.**

Mit Aufkommen des Sprach-Bots ChatGPT ist Künstliche Intelligenz (KI) plötzlich in aller Munde. KI wird jedoch nicht nur dazu benutzt, um Texte und Bilder autonom zu generieren, sondern oft auch zur Bearbeitung von Bildern. Mit Adobe, Luminar Neo und anderer Software werden Himmel ausgetauscht, Motive zur Montage freigestellt oder Portraits verändert. Mit KI wird die Atmosphäre und der Ausdruck des Bildes verändert. Dieser Workshop soll zum Austausch über verschiedene Erfahrungen der Teilnehmer*innen dienen. Wir werden Beispiele aus der Fotokunst und eigener Fotopraxis diskutieren und diese kritisch hinterfragen. Diese sollen Anregung geben zu eigenen Experimenten oder eigener künstlerischer Praxis. Dieser Kurs ist nicht dazu gedacht, Software zu erlernen, sondern dazu, verschiedene Erfahrungen und auch Standpunkte auszutauschen. Zum Austausch praktischer Erfahrungen sind ein eigener Laptop und eventuell eigene Programme erforderlich.

FK2.250 Herr Klaus W. Eisenlohr**31.5.-21.6.24, 24 UStd.**2x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 69,00 (erm: € 37,80)**Der weibliche Blick - Aktfotografie für und mit Frauen auf Gut Rossin**

Der weibliche Körper wird fotografisch meist von Männern in Szene gesetzt und interpretiert. Dabei zeigt sich neben der künstlerischen Ästhetisierung oft auch eine geschlechtsspezifische Erotisierung. Es gibt jedoch auch einen weiblichen Blick in der Aktfotografie und dieser soll in diesem Workshop erkundet werden. Im behutsamen Annäherungsprozess von Modell und Kamera entstehen individuelle Interpretationen von Weiblichkeit. Ausgelotet werden unterschiedliche Empfindungen von Nacktheit. Das historische Gutshaus Rossin ist mit seinen sonnendurchfluteten Räumen, seinem morbiden Charme und seiner verwilderten Parkanlage eine wunderbare Kulisse dafür. Der Kurs richtet sich an Frauen, die den Annäherungsprozess zwischen Modell und Kamera bewusster gestalten und dabei ihre eigenen Standpunkte finden möchten, die zu individuellen künstlerischen Interpretationen führen. Zeitgleich findet ein Aktzeichenkurs mit der Dozentin Karoline Schneider zum selben Thema statt. Täglich stehen uns im Wechsel zwei weibliche Modelle zur Verfügung. Abends werden die Ergebnisse gruppenübergreifend vorgestellt. Wir freuen uns auf einen inspirierenden Austausch! Weitere Informationen über Ort und Anfahrt: www.gutrossin.de

FK2.251 Frau Ebba Dangschat**22.-27.8.23, 30 UStd.**1x Di 18-19.30 Uhr (Vorbesprechung, online), 1x Do 11.30-21.30 Uhr,
Fr/Sa 10.30-21.30 Uhr, 1x So 10-15 Uhr
€ 199,75 (erm: € 157,75)**Körperbilder - Fotografie zwischen Akt und Anzug**

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

FK2.253 Frau Katja Hammerle**4.10.-22.11.23, 40 UStd.**6x Mi 18-21 Uhr, 2x So 11-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 135,00 (erm: € 82,00)**FK2.254** Frau Katja Hammerle**31.1.-20.3.24, 40 UStd.**6x Mi 18-21 Uhr, 2x So 11-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002
€ 135,00 (erm: € 82,00)**THEMATISCHE WORKSHOPS, EXKURSIONEN UND KÜNSTLERISCHE FOTOGRAFIE****Reisefotografie - Bildsprache und Konzepte in der Fotografie auf Reisen**

Das Fotografieren auf Reisen erfreut sich ungebrochener Popularität: Auf dem Kurztrip übers Wochenende, der Reise in die Sommerferien oder einer lang geplanten, ausgedehnten Fernreise wird fotografiert, um das Erlebte festzuhalten, zu dokumentieren oder künstlerisch darzustellen. Das Ergebnis nach dem Urlaub ist oft eine unüberschaubare Flut von Bildern, die dann mühsam sortiert werden muss. Ziel des Kurses ist die Ausarbeitung persönlicher Methoden und die Planung von Reisefotografie. Nach einem theoretischen Teil zur Entwicklung von Thema, Bildsprache und -konzept sowie Möglichkeiten der Präsentation der Bilder, wird auf einer Exkursion

das Konzept umgesetzt. Ziel des Kurses ist die Einübung von aussagekräftigen Bildkonzepten zu unterschiedlichen Reiseanlässen. Dieser thematische Fotokurs behandeln angewandte Fotografie und Fotokunst und ergänzt unsere Grundkurse um spezifische Themen. Die Bedienung der eigenen Kamera und ein sicherer Umgang mit Blende, Belichtungszeit und ASA/ISO sollte zum Start des Kurses bekannt sein. Die Wahl der Kamera und Ausrüstung sollte der auf der Reise entsprechen - Analog-, Digital- oder auch Handykamera.

FK2.256 Herr Jens Ake Güldner
9.1.-5.3.24, 40 UStd.
 8x Di 18-21 Uhr, 1x Sa 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
 € 125,00 (erm: € 72,00)

Vom Wort zum Bild - A picture paints a thousand words

Romane, Gedichte, Songtexte, Tagebucheinträge, Messages, Notizzettel ... Wir wollen uns von Texten inspirieren lassen, die eine ganz persönliche Bedeutung für uns haben. Wollen unseren Gedanken, Gefühlen oder Erinnerungen dazu nachspüren, Bilder dafür finden und in einer eigenständigen künstlerischen Arbeit formulieren. Dabei kann die Umsetzung über die reine Fotografie hinausgehen. Wir können auch Vorträge, Beispiele aus der zeitgenössischen Kunst und Gespräche darüber auf uns wirken lassen. In gemeinsamen Bildbesprechungen werden wir Ideen diskutieren, Bilder auswählen und zusammenstellen. Schritt für Schritt erarbeiten wir formale und inhaltliche Aspekte. Zwischen den Terminen fotografieren die Teilnehmer*innen alleine oder in kleinen Gruppen und arbeiten an ihren Bildern, so dass am Ende des Kurses alle die Möglichkeit haben, eine neue, persönliche Arbeit mit nach Hause zu nehmen.

FK2.257 Frau Katja Hammerle
5.10.-7.12.23, 32 UStd.
 8x Do 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
 € 99,00 (erm: € 57,40)

FK2.258 Frau Katja Hammerle
16.4.-4.6.24, 32 UStd.
 8x Do 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
 € 99,00 (erm: € 57,40)

Hoffnung der Vergänglichkeit: Stillleben in der Fotografie

Jede Fotografie ist ein Stillleben, dies liegt in der Natur des Mediums. Auf Fotografien sehen wir ephemere Präsenzen im Wechsel des Lichts. Dies könnte auch eine Definition für die Stillleben Malerei der Barockzeit sein. Stillleben und Vergänglichkeit werden seit dem 17. Jahrhundert als Zwillinge wahrgenommen. Mit der Erfindung der Fotografie hat sich diese Tradition fortgesetzt und wird durch die technischen Möglichkeiten des Mediums sowie durch neue Sichtweisen und Perspektiven ständig erweitert.

Auch die Dinge und unsere Beziehung dazu haben sich geändert. Sind noch neue Wege des Genres möglich? In diesem Kurs werden wir durch Theorie, Praxis und Bildbesprechungen Licht, Zeit, Gegenstand und Raum erkunden und dadurch versuchen, neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden. Die eigenständige Arbeit außerhalb der Unterrichtsstunden ist notwendig. Stillleben Fotografie braucht Bedenkzeit, Geduld und vor allem Besinnlichkeit.

FK2.240 Frau Erika Lorenza Babatz
8.4.-6.5.24, 20 UStd.
 5x Do 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 202
 € 65,00 (erm: € 39,00)

Seelenskizzen - Körper und Seele in der Kunst

Wie ist die Struktur der Seele? Was meint Entwicklung, Persönlichkeit, Identität? Fotografie ist das Spiel mit Licht und Schatten und in der persönlichen Entwicklung eines Menschen sprechen wir ebenfalls von seinen Licht- und Schattenseiten. Die Seele drängt nach Ganzheit und möchte die Schatten ins Licht bringen, sie möchte die Schatten integrieren und dadurch immer mehr wachsen, ganz und frei werden. Wie können wir mit fotografischen und zeichnerischen Mitteln oder mit unserem Körper unsere inneren Themen ausdrücken und dadurch wachsen? In diesem Workshop nutzen wir die performative oder inszenierte Fotografie, um innere Prozesse ohne rationale und ästhetische Zensur auszudrücken. Wir suchen in den äußeren Welten Berlins nach Projektionsmöglichkeiten des Inneren und lassen uns dadurch führen. Das freie Linienzeichnen - keine Vorkenntnisse notwendig - kann uns assoziativ zu unseren inneren Themen hinführen.

FK2.260 Frau Katja Hammerle,
 Frau Edith Maria Balk
16.5.-27.6.24, 24 UStd.
 6x Mi 18-21 Uhr, 2x So 11-18 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
 € 75,00 (erm: € 43,80)

Berlin, Berlin ... Subjektive Dokumentarfotografie in der Stadt und am Rand

In diesem Frühjahrs-Kurs geht es ums Machen! An vier Tagen werden wir jeweils für zwei bis drei Stunden an unterschiedlichen Orten der Stadt fotografieren und einen persönlichen Zugang zu dem Erlebten im Stadtraum suchen. In der zweiten Tageshälfte werten wir die Ergebnisse gemeinsam aus. Am letzten Tag erstellen wir eine gemeinsame Dokumentation, die alle als PDF mit nach Hause nehmen können.

FK2.262 Herr Thomas Michalak
8.-12.4.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
 € 115,00 (erm: € 61,00)

Industrie-Landschaft

Das Thema Landschaft in und um Berlin ist unweigerlich mit Industrie verbunden. Die höchsten Erhebungen Berlins sind Schuttberge. Im 19. Jahrhundert wurden Flüsse begradigt und Kanäle angelegt, Rieselfelder angelegt. Naturschutzgebiete liegen in unmittelbarer Nähe zu Industrieanlagen. Und bis in die heutige Zeit werden durch Braunkohleabbau und Autobahnbau Landschaften neu geformt. In ehemaligen Militärgeländen sind neue grüne Zonen entstanden, wobei auch hier, wie in Berlin, die Artenvielfalt nun in Gefahr ist. In dieser Sommerprojekt-Woche wollen wir uns einerseits mit traditionellen und zeitgenössischen Landschaftsbildern auseinandersetzen, um dann selbst Landschaften gemeinsam zu erfahren, in Berlin und auch bei zwei Exkursionen nach Brandenburg. Und in gemeinsamer Diskussion die entstandenen Bilder auswerten. Eine Begehung eines ehemaligen Braunkohlegebietes und eines Industriedenkmal sind geplant. Für die Teilnehmer*innen entstehen weitere Kosten durch Fahrtkosten mit Nahverkehr und Eintritt oder Führungen an bestimmten Zielen.

FK2.264 Herr Klaus W. Eisenlohr
22.-26.7.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
 € 115,00 (erm: € 61,00)

Street Photography: Composing Colour

In diesem Kompaktkurs befassen wir uns mit der Ästhetik der Street Photography und legen dabei den Schwerpunkt auf die Komposition von Farben und Flächen. Der Augenblick bleibt entscheidend, wenn es darum geht, wann wir den Auslöser drücken. Maßgeblich ist auch, welche Ausschnitte der Wirklichkeit wir wählen und was wir mit diesen Bildern erzählen möchten. Der Kurs eignet sich für Fotografie-Begeisterte Menschen, die bereits technische Vorkenntnisse haben und sich mit Gestaltung und Ausdruck in verschiedenen Bereichen beschäftigen. Neben der Analyse des Werks von berühmten Straßenfotograf*innen befassen wir uns in praktischen Übungen mit Bildgestaltung und Bildkomposition. Die individuellen Ergebnisse der täglichen Exkursionen werden in der Gruppe vorgestellt und besprochen. Ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch rundet das Programm ab.

FK2.265 Frau Ebba Dangschat
Bildungszeit-Kompaktkurs
4.-8.9.23, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
 € 115,00 (erm: € 61,00)

SPIELZEIT - ein experimentelles Fotoseminar auf Gut Rossin

In diesem Seminar beschäftigen wir uns experimentell mit Fotografie. Es können Fotografien aus dem Bestand mitgebracht werden oder auch vor Ort entstehen. Dabei steht der spielerische Umgang mit

dem Bildmaterial im Vordergrund. Mittels Stegreifübungen werden wir erkunden, wie Fotografien ein spontanes Eigenleben entwickeln und deren Rezeption sinnlich erfahrbar werden können. Das Zusammenspiel verschiedener visueller Information kann z. B. in Form von Collagen oder in Verbindung mit ungewöhnlichem Trägermaterial eine besondere Wirkung entfalten. In den luftigen Räumlichkeiten des alten mecklenburgischen Gutshauses und dem angrenzenden Park finden die Teilnehmer*innen eine stimmungsvolle Kulisse für fotografische Experimente. Zeitgleich findet im Gutshaus auch ein experimentelles Zeichenseminar mit Karoline Schneider statt. Während der abendlichen Präsentationen entsteht ein kreativer Austausch unter allen teilnehmenden Künstler*innen. Wir sind gespannt auf inspirierende Begegnungen! Weitere Informationen über Ort und Anfahrt: www.gutrossin.de

FK2.266 Frau Ebba Dangschat
25.6.-7.7.24, 35 UStd.

Di 18-21 Uhr (Vorbesprechung),
Do-Sa 10-17 Uhr, So 10-14 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 178,00 (erm: € 139,50)

Jenseits der bekannten Welt - Abstraktion in der Fotografie

Schon vor 1900 verließ die Fotografie zum ersten Mal ihrer natürlichen Referenzraum. Kurz danach waren einige Fotografen eifrig dabei zu beweisen, dass die Fotografie als Kanal für visuelle Metaphern und persönlichen Ausdruck dienen könnte und die Fotografie wurde von den konventionellen Erwartungen befreit. Die Mission, die Subjektivität der Fotografie zu betonen, begann Anfang des 20. Jahrhunderts und hat sich bis heute weiterentwickelt und durchgesetzt. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden durch Theorie und Praxis Ideen und Methoden der abstrakten Fotografie lernen, experimentieren und dadurch die Grundlagen für ein selbstständiges Fotoprojekt entwickeln.

FK2.267 Frau Erika Lorenza Babatz
4.9.-9.10.23, 20 UStd.

5x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002
€ 65,00 (erm: € 39,00)

Ein visuelles Abenteuer: Die Erkundung der Subjektiven Fotografie

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs schien die in den 1920er Jahren von László Moholy-Nagy initiierte experimentelle Fotografie keine Zukunft mehr zu haben. Doch Ende der 1940er Jahre begann eine Gruppe von Fotograf*innen unter der Leitung von Otto Steinert erneut mit der Kamera und verschiedenen Techniken und Materialien zu experimentieren, mit dem Ziel, die Fotografie von ihrem Gegenstandsbezug zu befreien und damit die Ausdrucksmöglichkeiten des fotografischen Mediums zu erweitern. In diesem Kurs wird diese Konzeption der Fotografie als ein mächtiges Mittel des

inneren Ausdrucks, als einer transformativen Kraft, die alle Arten des Sehens durch das Objektiv durchdringt, neu beleuchten. Durch Theorie, Praxis und Bildbesprechungen werden wir uns auf ein visuelles Abenteuer einlassen, auf eine Erkundung unserer äußeren und inneren Welten.

FK2.269 Frau Erika Lorenza Babatz
7.9.-5.10.23, 20 UStd.

5x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002
€ 65,00 (erm: € 39,00)

Ein visuelles Abenteuer: Die Kamera als metamorphotische Maschine

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

FK2.270 Frau Erika Lorenza Babatz
11.1.-8.2.24, 20 UStd.

5x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 201
€ 65,00 (erm: € 39,00)

Das Ton-Bild

In der synästhetischen Wahrnehmung liegen sich Sound und Bild näher als andere Sinne. Töne rufen bei vielen Bildassoziationen hervor und Bilder häufig Erinnerungen an Töne. Daher können sich Fotografie und Sound in der Präsentation hervorragend ergänzen. Im Zusammenspiel von Ton und Bild können aber auch ganz gegensätzliche Strategien erfolgreich sein, indem die „Tonspur“ die „Bildspur“ nicht nur illustriert, sondern komplementär ergänzt. Aus Ton und Bild entsteht eine Gesamtkomposition. Mit einfachen Übungen zur Ton- und Fotoaufnahme (als Fotosequenz) führen wir in das Thema ein. Wir kombinieren Field-Recording mit Fotoaufnahmen, wir produzieren Geräusche, nehmen Sprache und Stimme auf und wir werden dazu Fotosequenzen erstellen. Es können aber auch einzelne Bilder mit Sounds kombiniert werden. Mit einfacher Software für Tonbearbeitung und zur Erstellen von Diashows erzeugen wir dann eine ein- oder mehrkanalige Diashow.

FK2.271 Herr Klaus W. Eisenlohr
20.10.-1.12.23, 24 UStd.

3x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
€ 69,00 (erm: € 37,80)

PROJEKTKLASSEN

In den Projektklassen wird gemeinsam über 2-3 Semester an einer subjektiven, künstlerischen Auseinandersetzung mit einer Thematik gearbeitet. Für die Teilnahme wird eine eigenständige fotografische Arbeitsweise vorausgesetzt, die Grundkurse schaffen dazu eine gute Grundlage. Das Ziel des Kurses ist eine im Team geplante Gruppenausstellung mit begleitendem Katalog. Voraussetzung für die Teilnahme an dem 2. und 3. Teil eines Projektkurses ist die erfolgte Teilnahme an den vorangegangenen Teilen.

Fotografie als Waffe, Fotografie als Kunst - Projektkurs

Die Rolle der Fotografie, wie sie gegensätzlicher nicht sein könnte: die Fotografie zwischen scheinbarer Objektivität und eindeutiger Subjektivität, zwischen Aneignung der Wirklichkeit und persönlichem Ausdruck, zwischen politischem Eingreifen und radikalem Selbstbild, letztlich zwischen objektiver Realitätswiedergabe und künstlerischen Ausdrucksweisen. Dieser Projektkurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die erfahren wollen, ob diese Gegensätzlichkeit tatsächlich besteht. Ist es angesichts der heutigen Bilderflut überhaupt noch möglich, die Fotografie als Waffe zu gebrauchen? Und wenn ja, unterscheidet sich diese Bildsprache überhaupt von künstlerischen Ausdrucksweisen? Und sind umgekehrt künstlerisch intendierte Fotografien nicht viel bedeutender im Hinblick auf ihre allgemeingültige Bildaussage? Ziel dieses mehrteiligen Projektkurses ist es, dieses wechselseitige Spannungsverhältnis zwischen Fotografie als Waffe und Fotografie als Kunst mit eigenen Bildstrecken zu erforschen und das Ergebnis dieser Arbeit am Ende in einer Ausstellung und Katalog zu präsentieren.

FK2.295 Herr Peter Fischer-Piel
Teil 1

7.9.-23.11.23, 40 UStd.
10x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
€ 125,00 (erm: € 72,00)

FK2.296 Herr Peter Fischer-Piel
Teil 2

11.1.-21.3.24, 40 UStd.
10x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
€ 125,00 (erm: € 72,00)

FK2.298 Herr Peter Fischer-Piel
Teil 3

18.4.-27.6.24, 40 UStd.
10x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
€ 125,00 (erm: € 72,00)

Chaos und Ordnung - Projektkurs Fotografie Teil 1

Das Chaos, der ungeordnete Urzustand der Welt, in der griechischen Mythologie ein Gegenbegriff zur göttlichen Weltordnung und zum geordneten Universum, begegnet uns auch zu heutiger Zeit regelmäßig. Wir wollen in diesem Projektkurs untersuchen, welche Formen des Chaos uns alltäglich begegnen und wie wir diese fotografisch fassen können. Verschiedene Formen der Ordnung als Versuche, dem Chaos Herr zu werden lassen, sich auch in visuelle Anordnungen übersetzen. So stehen dem absichtlosen, ungeordneten Abbilden eines chaotischen Treibens in mehrere Richtungen auf der einen Seite verschiedene Versuche der fotografischen Anordnung wie etwa das Sammeln von Zugehörigkeiten, das Gegenüberstellen von Widersprüchen etc. gegenüber. Wir folgen in unseren fotografischen Feldforschungen dem Chaos des Zufalls in mehrere Richtungen und beschäftigen uns mit der Auswirkung von Bildern in geordneten Formen. Wie und an wem befruchtet sich die chaotische Bilderwelt und welche Wirkkraft liegt in den unterschiedlichen visuellen Ordnungsprinzipien? Und wo verortet sich mein persönlicher Zugang zur Welt? Die praktische Auseinandersetzung mit der Fotografie zwischen Chaos und Ordnung soll Raum bieten für spielerisches Ausprobieren und ist offen sowohl für klassische fotografische Organisationsformen als auch für experimentelle Ansätze. Zusätzlich zu den Kursgebühren entstehen weitere Gemeinkosten für die Ausstellung und den Katalog und die Ausstellung sowie Individualkosten für die Anfertigung der Ausstellungsexponate.

FK2.280 Frau Ebba Dangschat Teil 1

10.1.-20.3.24, 40 UStd.
10x Mi 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 125,00 (erm: € 72,00)

FK2.282 Frau Ebba Dangschat Teil 2

10.4.-19.6.24, 40 UStd.
10x Mi 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 125,00 (erm: € 72,00)

Die Termine des dritten Teiles werden im Sommer 2024 veröffentlicht.

Reportagefotografie - Projektkurs Fotografie Teil 1

Reportagefotografie ist die Königsdisziplin in der journalistischen Fotografie und eine interessante und spannende Herausforderung. Wir lernen über die Menschen und ihre sozialen Verhältnisse fotografisch zu berichten. Auf fremde Menschen zugehen, sich einzulassen und auf unvorhergesehene Situationen zu reagieren. Dabei werden auch die rechtlichen Aspekte der Reportagefotografie behandelt. Wir lernen, aktuelle Themen zu recherchieren und diese selbstständig visuell umzusetzen, Bilder zu editieren, die eigene Bildsprache weiterzuentwickeln und wie wir unseren persönlichen Standpunkt in den Bildern zeigen können. In den Bildbesprechungen gehen wir auf die Wirkung und Dramaturgie der Auswahl und die Zusammenstellung von Bildern ein. Wir befassen uns mit verschiedenen Präsentationsformen für Ausstellungen und Kataloge. Mit dem Layout-Programm InDesign werden wir unsere eigene Publikation gestalten. Dabei behandeln wir nicht nur die Grundlagen der Gestaltungsprinzipien, sondern auch das Verhältnis von Text und Bild. Als Abschlussarbeit der Teilnehmer*innen ist eine öffentliche Präsentation der Reportagen vorgesehen. Dabei lernt man auch, ein Kulturprojekt mit u.a. Finanzplan, Öffentlichkeitsarbeit und Präsentationsplanung zu realisieren.

FK2.276 Frau Ann-Christine Jansson Teil 1

11.1.-21.3.24, 40 UStd.
10x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 125,00 (erm: € 72,00)

FK2.278 Frau Ann-Christine Jansson Teil 2

11.4.-27.6.24, 40 UStd.
10x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 125,00 (erm: € 72,00)

Die Termine des dritten Teiles werden im Sommer 2024 veröffentlicht.

Jahresklasse - Projektkurs Fotografie

In dieser Klasse setzen wir uns über einen längeren Zeitraum mit einem selbstgewählten fotografischen Thema auseinander. Dieses zu finden und zu formulieren, steht am Anfang unserer gemeinsamen Arbeit. Die sich daran anschließende individuelle Arbeit, der Prozess der Bildfindung, assoziativ oder konzeptionell, die Annäherung an das Thema und die künstlerische Umsetzung, werden im Austausch mit anderen Teilnehmer*innen erarbeitet und konkretisiert, bis hin zu einer Präsentationsform, die für das jeweilige Thema stimmig ist. Dies kann z.B. ein Buch, eine digitale Präsentation, ein Video oder eine Ausstellung sein.

FK2.287 Frau Sibylle Hoffmann Teil 1

27.9.-6.12.23, 28 UStd.
7x Mi 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 80,00 (erm: € 43,60)

FK2.288 Frau Sibylle Hoffmann Teil 2

24.1.-25.5.24, 40 UStd.
8x Mi 18-21 Uhr, 1x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 125,00 (erm: € 72,00)

Die Termine des dritten Teiles werden im Sommer 2024 veröffentlicht.

DREHBUCH UND FILM

Von der Entwicklung eines Exposé oder Drehbuchs über die Erstellung eigener Dokumentar-, Kurz- oder Animationsfilme bis hin zu Filmschnitt und der Gestaltung von Clips für Internetseiten und soziale Medien bieten wir in diesem Bereich Einstiegs- und weiterführende Kurse an.

Unsere Dozent*innen sind Autor*innen und Filmschaffende aus verschiedenen Bereichen und begleiten Sie und Ihre Ideen mit großem Praxisbezug und langjähriger Unterrichtserfahrung.

Stefan Kriekhaus Studium der Wissenschaftsgeschichte. Seit 1998 als freier Autor und Filmemacher tätig. Zahlreiche Filme als Autor, Regieassistent und Regisseur. Auszeichnung mit dem Silbernen Bären für

den Kurzfilm „Die Ruhe bleibt“, Stipendiat der Villa Aurora in Los Angeles. Dozenturen an verschiedenen Filmhochschulen.

Thurit Antonia Kremer Diplomstudium Trickfilm an der Filmuniversität Babelsberg Konrad Wolf. Arbeitet als Animationsfilmemacherin und Filmdozentin. Aktiv in freien künstlerischen Projekten, leitet Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Bereichen der künstlerischen Fusionen aus Trick- und Realfilm, Dokument und Fiktion, Musik, Fotografie, Tanz und Theater.

Sabine Lowsky Historikerin (M.A.), Autorin, System. Coach, Kursleiterin für Kreatives Schreiben und Coaching.

Joachim Mühleisen Studium Filmwissenschaft und Französische Literatur an der FU Berlin und an der Universität Paris VIII.

Ausbildung als Dramaturgischer Editor. Mit dem Filmdozenten und Videografen **Sascha Quednau** 2004 Gründung der Vitascopie Filmgesellschaft, arbeitet seitdem als Kameramann, Filmeditor und Stoffentwickler. Seit 2005 Workshops und Seminare in den Bereichen Filmschnitt, Kurzfilm und Dokumentarfilm.

Dr. Alexander Reichardt Studium der Klinischen Psychologie, Neuropsychologie und Psychopathologie an den Universitäten Fribourg und Bern. Ausbildung in Verhaltenstherapie und Approbation als Psychologischer Psychotherapeut. Weiterbildung zum Psychoanalytiker am C. G. Jung-Institut Berlin. Dozent in postgradualen Fort- und Weiterbildungsangeboten.

Drehbuchschreiben Grundkurs

Die Teilnehmer*innen erhalten eine fundierte Einführung in das Drehbuchschreiben. Während des Kurses werden kleinere Aufgaben nach Hause mitgegeben, in einzelnen Veranstaltungen werden Filmausschnitte den Unterricht ergänzen. Kursinhalte: Struktur und Elemente eines Drehbuchs, Ideenentwicklung, Figurenarrangement, Dramaturgie, Treatment, Szenenkomposition, Dialoggestaltung. Materialkosten für Kopien ca. 5 €.

FK2.312 Herr Stefan Kriekhaus

9.1.-19.3.24, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, R. 202

€ 115,00 (erm: € 60,00)

Drehbuchschreiben Aufbaukurs

Für Teilnehmer*innen, die über Vorkenntnisse im Bereich Drehbuch verfügen, z. B. schon an eigenen Projekten gearbeitet haben oder den Grundkurs Drehbuchschreiben besucht haben. Im Kurs wird vertieft Figurenarrangement, Dramaturgie, Szenenkomposition und Dialoggestaltung behandelt. Während des Kurses werden kleinere Aufgaben nach Hause mitgegeben. In einzelnen Veranstaltungen werden Filmausschnitte den Unterricht ergänzen. Materialkosten für Kopien ca. 5 €

FK2.316 Herr Stefan Kriekhaus

9.4.-11.6.24, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, R. 101

€ 115,00 (erm: € 60,00)

Das Seelenleben der Hauptperson - Psychologie meets Kreatives Schreiben

Lernen Sie Ihre Hauptperson noch besser kennen, indem Sie schreibend ihre Psyche erforschen. Im Fokus dieses Wochenendworkshops stehen die sich aus der Biografie der Hauptperson ergebenden inneren Konflikte und deren Ausdruck im Handlungsverlauf. Überprüfen Sie die Stimmigkeit der Personenführung anhand psychologischer Konzepte aus Psychoanalyse und Verhaltenstherapie. Lassen Sie sich zu mehr Lebendigkeit und Originalität bei der Inszenierung Ihrer Figuren inspirieren! Der Kurs richtet sich an Autor*innen, die bereits an einem Projekt arbeiten und sich Unterstützung und Anregung für die Entwicklung ihrer Hauptfigur wünschen.

FK2.321 Frau Sabine Lowsky,
Herr Alexander Reichardt

25.-26.11.23, 16 UStd.

Sa/So 10.30-17.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, R. 002

€ 79,80 (erm: € 41,80)

Filmworkshop - Einführung Kurzfilm

„Man muss die Filme machen, die man machen will, mit den Mitteln, die einem zur Verfügung stehen“ (J.-L. Godard). Die Themen dieses dreitägigen Filmworkshops sind die Gestaltung eines narrativen Kurzfilms,

Umgang mit der digitalen System- und Spiegelreflexkamera (DSLM/DSLR), Bildkomposition, Szenenauflösung, Kontinuität, Einsatz von Licht und Ton und das Schreiben einer Prämisse für einen Kurzfilm. Im Vordergrund des Kurses steht nicht die Theorie, sondern die praktische Anwendung. Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

FK2.333 Herr Joachim Mühleisen

6.-8.10.23, 20 UStd.

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

VHS, Wassertorstraße 4, R. 202

€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK2.334 Herr Joachim Mühleisen

12.-14.4.24, 20 UStd.

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

VHS, Wassertorstraße 4, R. 202

€ 60,00 (erm: € 32,00)

Filmworkshop - Einführung Dokumentarfilm

Ein Dokumentarfilm setzt die Zuschauer*innen in Beziehung zu einem Aspekt der Welt, in der wir leben. Er will ihn daran beteiligen und ihn überzeugen. Die Themen dieses dreitägigen Filmworkshops sind der Umgang mit der digitalen System- oder Spiegelreflexkamera (DSLM/DSLR), Bildkomposition, Interviewführung, Szenenauflösung, Erzählstrategien und der Einsatz von Licht und Ton. Wir beschäftigen uns mit unterschiedlichen Dokumentarfilmstilen und Herangehensweisen und wenden diese an. Im Vordergrund des Workshops steht die praktische Anwendung. The teacher can answer questions in English, if required.

FK2.335 Herr Joachim Mühleisen

17.-19.11.23, 20 UStd.

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

VHS, Wassertorstraße 4, R. 202

€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK2.336 Herr Joachim Mühleisen

24.-26.5.24, 20 UStd.

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

VHS, Wassertorstraße 4, R. 202

€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK2.338 Herr Joachim Mühleisen

Sommerworkshop

23.-25.7.24, 24 UStd.

Di-Do 10-17 Uhr

Studio Vitascope, Stubbenkammerstr. 13

€ 69,00 (erm: € 36,00)

Einführungskurs Videoschnitt mit Final Cut Pro

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit der Videoschnitt-Anwendung „Final Cut Pro“ von Apple und lernen alle Stationen des Schnitts, vom Importieren, Anlegen, Roh- und Feinschnitt über Ton- und Effektbearbeitung bis zum Exportieren und Umwandeln des fertigen Films kennen. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit grundlegenden Computerkenntnissen. Bitte bringen Sie ein MacBook mit aufgespielter regulärer Version oder Testversion von „Final Cut Pro“ mit. Die kostenfreie Testversion kann zu Kursbeginn auch vor Ort installiert werden.

FK2.341 Herr Sascha Quednau
13.-15.10.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 75,00 (erm: € 44,00)

FK2.342 Herr Sascha Quednau
14.-16.6.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
€ 75,00 (erm: € 44,00)

Einführungskurs Videoschnitt für Webseiten, Social Media und Youtube

In diesem Wochenendkurs lernen Sie, vorhandenes Videomaterial zu einem fertigen Film zusammenzustellen. Wir nutzen ein kostenloses Videoschnittprogramm mit Open Source Lizenz (Win/Mac). Bitte bringen Sie ein eigenes Notebook/Laptop mit (PC oder Mac) mit. Das Schnittprogramm wird zu Kursbeginn gemeinsam installiert. Kenntnisse im Videoschnitt sind nicht erforderlich. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sollten vorhanden sein. Sie können eigenes Material verwenden oder sich vorhandenes Übungsmaterial zum Kursbeginn kopieren. Der Kurs vermittelt Kenntnisse in der Materialverwaltung, im Import, im Bild- und Tonschnitt, in der Effektbearbeitung sowie Titelsezung und im Export und der Bereitstellung auf Videoplattformen. Außerdem werden Sie den Umgang mit unterschiedlichen digitalen Formaten und die Anwendung verschiedener Montageformen und Schnittpraktiken kennenlernen, die Ihren Film für die Zuschauer*innen interessant machen.

FK2.343 Herr Sascha Quednau
17.-19.11.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 75,00 (erm: € 44,00)

FK2.344 Herr Sascha Quednau
16.-18.2.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
€ 75,00 (erm: € 44,00)

Experimentalfilm - Ist das Film oder Kunst?

Ein Workshop für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. Der Experimentalfilm ist ein kraftvolles, künstlerisches Medium und birgt ein hohes Maß an kreativen Freiheiten und künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten. Neben einer Einführung in den Experimentalfilm werden wir Alternativen zu traditionellen Erzählformen erkunden und Ideen in Bewegbilder umsetzen. Wir entziehen uns bewusst filmischen Konventionen, entdecken neue Herangehensweisen und beziehen alle das bewegte Bild umgebende Disziplinen mit ein. Wir werden versuchen, eigene Filmstimmen zu entwickeln und stellen die experimentelle Freiheit im Umgang mit Medien, Video und Kunst sowie die persönliche Vision in den Mittelpunkt. Der Workshop vermittelt Grundlagen und gibt

künstlerische Anstöße, wie abstrakte Ideen verwirklicht werden könnten. Es werden nicht unbedingt Kenntnisse der Filmproduktion oder die Bedienung einer Kamera vorausgesetzt, wichtig ist aber eine innere Bereitschaft zum künstlerischen und kreativen Ausdruck.

Fk2.353 Frau Thurit Antonia Kremer
20.-22.10.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 65,00 (erm: € 34,50)

Fk2.354 Frau Thurit Antonia Kremer
2.-4.2.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 65,00 (erm: € 34,50)

Wie die Bilder laufen lernen - Zu den Grundlagen des Trickfilms

Der Animationsfilm lädt ein, vertraute Objekte und Lebewesen zu verwandeln und mit ihnen Geschichten zu erzählen und neue Bilder zu finden. Der Trickfilm ermöglicht es, Charaktere zu erstellen, die in ihrer eigenen Welt leben und handeln, deren Grenzen nur durch die Phantasie ihrer Gestalter gesetzt werden. In diesem Kurs erlernen wir das Einmaleins des Trickfilms, die grundlegenden Prinzipien der klassischen Animation sowie die Produktionsschritte der Trickfilmherstellung von der Planung bis zur Umsetzung. Wir werden uns mit den klassischen traditionellen 2D-Techniken beschäftigen wie z. B. dem Legetrickfilm, bei dem die Filmobjekte auf eine Horizontale gelegt, bewegt und abgefilmt werden und nicht mit Computeranimation oder Animationsprogrammen. Durch die Gestaltung des Filmes werden Gesetzmäßigkeiten der

Bildkomposition, die Figur im Raum und die filmische Bildsprache erlernt. Beginnend mit einer Ideensammlung und nach der Story-Entwicklung kommen wir zur Anfertigung von Storyboards (visualisierten Drehbüchern), danach erfolgt die Anfertigung von Charakteren und Hintergründen. Nach der Aufnahme unter der Kamera, dem Schnitt und der Nachvertonung entstehen am Ende dieses Kurses als Ergebnis mehrere kleine Trickfilme.

FK2.357 Frau Thurit Antonia Kremer
1.-3.12.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 65,00 (erm: € 34,50)

FK2.358 Frau Thurit Antonia Kremer
8.-10.3.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 65,00 (erm: € 34,50)

MUSIKPRODUKTION UND HÖRSPIEL

Das Aufnehmen von Musik und Sprache ist eine eigene Kunst, denn die Produktion von Musikstücken und Hörspielen erfordert sowohl technische Fähigkeiten, als auch ein klangästhetisches Verständnis. Die analoge oder digitale Tonaufzeichnung, Studioarbeit und Produktion eröffnet dabei neue Welten in der Gestaltung und Erschaffung von Tönen, Geräuschen oder musikalischen Strukturen. In unseren Kursen erlernen Sie von erfahrenen und umfassend vernetzten Kursleiter*innen die Grundfähigkeiten, um Musik, Sprache, Geräusche und alles dazwischen zu kreieren, aufzunehmen, zu bearbeiten und in eine präsentable Form zu bringen.

Natalie Gorris Studium der Publizistik- und Kommunikationswissenschaften, Neuere deutsche Literatur und Frauen- und Geschlechterstudien/Gender Studies an FU und HU Berlin. Tätigkeiten im Bereich Hörspiel u.a. als Dozentin, Verlegerin, Eventmanagerin. Unterrichtet seit 2012 an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg.

Oliver Boos Ausbildung 1996 an der SAE (Diplom). Musiker und Produzent (u.a. Jan Delay, Gods of Blitz, D'Angerous). Betreibt seit 2004 das Tonstudio „Studio Wong“. Unterrichtet an der VHS seit 2019.

Andreas Bückle Ausbildung 1997 an der SAE (Diplom). Tonstudiobetreiber, Sound Engineer und Produzent (Novasonic Reulingen 1997-2005, Studio Wong Berlin seit 2004) Musiker in zahlreichen Bands, seit 2005 Bandmitglied der Blue Man Group Berlin. Unterrichtet an der VHS seit 2019.

Lutz Drefahl Studium Sozialpädagogik und Grafik Design. Seit 2000 tätig als Musikproduzent mit dem Schwerpunkt auf dem Programm Steinberg Cubase. 2004 Gründung der Mediendesign-Agentur Karmapix, Produktion von Videos, Sounddesign,

Audiobearbeitung und Postproduktion. Seit 2006 Lehrtätigkeit im Bereich digitale Kommunikation und Musikproduktion.

Musikproduktion mit dem PC (Onlinekurs)

Benötigten Sie noch vor wenigen Jahren ein kleines Studio mit entsprechend teuren Anschaffungen für Mischpult, Synthesizer und Aufnahmehardware, so ist es mittlerweile möglich, mit kleinem finanziellen Aufwand, Musik am PC zu produzieren. Anhand eines Beispiels aus der Popmusik werden Ihnen grundlegende Elemente eines Songaufbaus vermittelt. Sie erlernen, wie man auch ohne fundierte musikalische Ausbildung kreativ mit dem Sequenzerprogramm Steinberg Cubase Elements 11 arbeiten kann. Der Kurs ist auch als Berufsorientierung im Multimediabereich (Sounddesign/Audiobearbeitung) geeignet. Inhalte: Einführung in den Aufbau eines Homerecordingsstudios (Hard- und Software); Einführung in das Sequenzerprogramm Steinberg Cubase (Programmoberfläche, Grundlagen Audioaufnahme und -bearbeitung, Audiosamples und Loops), Aufnahme mit der Midi-Technologie, Softwaresynthesizer, Aufnahme und Bearbeitung von Midi-Daten im Key-Editor, Grundlagen Aufbau eines Popsongs, Mischtechniken, Insert- und Send-Effekte, Mastering. Voraussetzungen: Grundlegende PC Kenntnisse. Musikalische Vorkenntnisse sind vorteilhaft, aber keine Voraussetzung für den Kurs.

FK2.361 Herr Lutz Drefahl
7.11.-7.12.23, 40 UStd.

10x Mo und Do 17-20.15 Uhr
€ 107,00 (erm: € 55,00)

FK2.362 Herr Lutz Drefahl
13.2.-14.3.24, 40 UStd.

10x Mo und Do 17-20.15 Uhr
€ 107,00 (erm: € 55,00)

Musikproduktion im Tonstudio - Praxis Workshop Musikproduktion

Lernen Sie das Tonstudio als zentralen Ort der Musikproduktion kennen. Trotz den vielfältigen Möglichkeiten bereits mit einem Laptop Musik produzieren zu können, vermittelt ein vertieftes Verständnis von professioneller Musikproduktion in einem Tonstudio wichtige Grundlagen und eröffnet neue Sichtweisen. Von Raumakustik und grundlegenden technischen Aspekten wie Signalfluss, Mischpult- und Aufnahmetechnik über Standard-Geräte der Klangbearbeitung (z. B. Kompressor, Equalizer oder Effektgeräte) hin zu organisatorischen Fragen zu Aufnahmeplanung und Workflow beim Arbeiten mit Einzelmusikern oder Bands wird die Produktion von Musik (mit dem Schwerpunkt Pop, Rock und Independent) praxisnah und anhand vieler Beispiele aus dem Studioalltag vermittelt.

Kursort ist das Studio Wong in der Forster Straße 5 (2.HH), 10999 Berlin/Kreuzberg.
www.studiowong.de

Die Kurse kosten jeweils 99,00 € (erm: 72,00 €).

FK2.365 Herr Oliver Boos,
Herr Andreas Bückle
1.-3.8.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 11-18 Uhr

FK2.367 Herr Oliver Boos,
Herr Andreas Bückle
13.-15.10.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 11-18 Uhr

FK2.370 Herr Oliver Boos,
Herr Andreas Bückle
12.-14.1.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 11-18 Uhr

FK2.372 Herr Oliver Boos,
Herr Andreas Bückle
1.-3.3.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 11-18 Uhr

FK2.376 Herr Oliver Boos,
Herr Andreas Bückle
7.-9.6.24, 20 UStd.
Fr 18–21 Uhr, Sa/So 11–18 Uhr

FK2.378 Herr Oliver Boos,
Herr Andreas Bückle
12.-14.7.24, 20 UStd.
Fr 18–21 Uhr, Sa/So 11–18 Uhr

Musikproduktion im Tonstudio - Aufbaukurs

Praxis-Workshop Musikproduktion. Dieser Kurs baut auf dem Kurs „Musikproduktion im Tonstudio“ auf und vermittelt vertieft die Schritte und Techniken der Musikproduktion. Auch Interessierte, die den ersten Kurs nicht besucht haben, aber bereits Erfahrungen in der Studioarbeit haben, können den Kurs gerne besuchen. Von Raum-Akustik und technischen Aspekten hin zu organisatorischen Fragen zu Aufnahmeplanung und Workflow beim Arbeiten mit Einzelmusikern oder Bands, wird die Produktion von Musik (mit dem Schwerpunkt Pop, Rock und Independent) vertieft praxisnah und anhand vieler Beispiele aus dem Studioalltag vermittelt.

Kursort ist das Studio Wong in der Forster Straße 5 (2.HH), 10999 Berlin/Kreuzberg.
www.studiowong.de

FK2.369 Herr Oliver Boos,
Herr Andreas Bückle
24.-26.11.23, 20 UStd.
Fr 18–21 Uhr, Sa/So 11–18 Uhr
€ 99,00 (erm: € 72,00)

FK2.374 Herr Oliver Boos,
Herr Andreas Bückle
19.-21.4.24, 20 UStd.
Fr 18–21 Uhr, Sa/So 11–18 Uhr
€ 99,00 (erm: € 72,00)

Hörspiele sprechen

Hörspiele sprechen ist anders, als Lesen und auch anders, als Schauspiel. Wir müssen Rollen spielen, können aber weder Gestik noch Mimik nutzen. Unser einziges Instrument ist die Stimme. Wie geht das? Sie lernen Übungen aus den Bereichen Stimmbildung, Sprecherziehung und Schauspiel kennen und sie hörspielgerecht einzusetzen. Wir erschaffen Imaginationsräume und schlüpfen in Rollen, die sowohl dem realen Leben als auch den fantastischen Welten entspringen und sind so in einem Augenblick ein finsterner Gangster und im nächsten ein fröhlich plappernder Keks. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

FK2.381 Frau Natalie Gorris
9.-10.9.23, 16 UStd.
Sa 11–17, So 11–18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002
€ 55,00 (erm: € 31,00)

Praxisseminar Hörspiel

In diesem Seminar werden wir kurze Hörspiele produzieren. Wir werden sie am Samstag schreiben, Sonntag selbst einsprechen und mit Geräuschen abmischen. Der Kurs beinhaltet das Erarbeiten von Kurzhörspiel-Manuskripten, Elemente des Sprech-/Stimmtrainings und schauspielerischer Übungen, das Einsprechen der Figuren am Mikrofon sowie Schnitt, Mix/Produktion der Hörspiele. Das Seminar ist für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Es gibt die Möglichkeit, die fertigen Hörspiele im Anschluss an den Kurs im Radio innerhalb der Hörspielsendung Tinnitus auf ALEX Berlin zu senden. Am Sonntag wird der Workshop teilweise in einem Berliner Tonstudio stattfinden. Die Kosten für die Studiomiete betragen ca. 10–20 € pro Person (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer*innen) und sind am Samstag (1. Kurstag) direkt an die Kursleitung zu übergeben.

FK2.383 Frau Natalie Gorris
7.-8.10.23, 16 UStd.
Sa 11–17, So 11–18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
€ 55,00 (erm: € 31,00)

FK2.388 Frau Natalie Gorris
29.-30.6.24, 16 UStd.
Sa 11–17, So 11–18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
€ 55,00 (erm: € 31,00)

FK2.384 Frau Natalie Gorris
10.-11.2.24, 16 UStd.
Sa 11–17, So 11–18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
€ 55,00 (erm: € 31,00)

Hörbücher selbst vertonen - Vom Text zur inszenierten Lesung

Eine besondere Gattung unter den Hörbüchern ist die inszenierte Lesung. Wir beschäftigen uns mit den Vorbereitungen eines solchen Hörbuchs in Theorie und Praxis. Bestandteil dieser Vorbereitungen sind auch Elemente aus dem Atem- und Stimmtraining. Anhand fertiger Texte bereiten wir die Hörbücher vor, sprechen sie am Sonntag selbst in einem Berliner Tonstudio ein und mischen sie anschließend mit entsprechenden Sounds ab. Das Seminar ist für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Hörbücher mit Hörspielementen, die im Kurs entstanden sind, können im Radio innerhalb der Hörspielsendung Tinnitus auf ALEX Berlin gesendet und im Rahmen der Berliner Hörspielnächte aufgeführt werden. Die Kosten für die Studiomiete betragen ca. 10–20 € pro Person (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer*innen) und sind am 1. Kurstag direkt an die Kursleitung zu übergeben.

FK2.386 Frau Natalie Gorris
13.-14.4.24, 16 UStd.
Sa 11–17, So 11–18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 55,00 (erm: € 31,00)



MALEN, ZEICHNEN, MAPPENKURSE

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

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

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

Andreas Bauschke Studium der Malerei an der HdK Berlin (Meisterschüler), 1. Künstlerisches Staatsexamen, Kunsterziehung. 1986 Preisträger „Kunststudenten stellen aus“, Bonn. Zweijähriges Stipendium der Künstlerischen Nachwuchsförderung (Na-FöG). Seit 2005 Leiter des Kunstprojektes KUNSTRAUM La Girafe Berlin-Brüssel.

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

Pauline Disonn Studium der Freien Malerei Staatliche Kunstakademie Karlsruhe und HdK Berlin, Meisterschülerin bei Prof. Martin Engelmann. 1980 bis 1984 Aufenthalt

in Ruanda. Freischaffende Künstlerin und seit 1989 Leitung der Bereiche Malerei, Zeichnung und Bühnenbild an der Etage - Schule für die Darstellenden Künste Berlin. Stipendien und Einzel- und Gruppenausstellungen in Italien, Deutschland, Gambia, Senegal, Ruanda, Burundi und Japan.

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

Peter Geller Studium der Freien Kunst und Lehramt an der HBK Bukarest sowie der bildenden Kunst an der HfBK Hamburg. Seit 1992 Lehraufträge und Vortragsreihen u.a. an der Kunsthochschule Weißensee, der HBK Braunschweig, der Kunstakademie Düsseldorf und der UdK Berlin. Hat seit 2004 in seinen Kursen über 350 bestandene Aufnahmeprüfungen an Kunsthochschulen deutschlandweit begleitet. www.petergeller.de

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

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

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

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

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

Hans Stein Studium an der HfBK/HdK der Künste Berlin-Charlottenburg, Meisterschüler bei Ernst Schumacher. Lebt und arbeitet freiberuflich in Berlin. 1989 bis 2000

Lehrbeauftragter an der Hochschule der Künste Berlin. Mitglied im Bundesverband Bildender Künstlerinnen und Künstler, dem Verein Berliner Künstler und im Künstlersonderbund. www.hans-stein.de.

Dikla Stern Studium Bildende Kunst und Design am Avni-Institut Tel-Aviv und Kommunikationsdesign, Medientheorie und Philosophie an der Hochschule Mannheim. Lebt und arbeitet als Künstlerin, Designerin und Dozentin in Berlin. Ausstellungen in Galerien und Museen u.a. in Leipzig, Dresden, Brüssel, Florenz, Süd-Korea und New York. www.diklastern.com.

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

Toni Wirthmüller Studium an der UdK Berlin, diverse Stipendien u.a. Stiftung Kunstfonds. Nationale und internationale Ausstellungen und Messebeiträge seit den 1980er Jahren, Lehrtätigkeit u. a. an der UdK Berlin und Bauhaus Universität Weimar.

ZEICHNEN, ILLUSTRATION UND GRAFISCHES GESTALTEN

Grundkurs Zeichnen - Mit Bleistift, Kohle oder Kreide die Fläche entdecken!

Von spielerischen Skizzen zur konkreten Gestaltung. Im Mittelpunkt steht das Erfassen von Linien, Strukturen, Formen und Proportionen sowie das Experimentieren mit Hell-Dunkel und Perspektive. Genaues Beobachten wechselt mit kurzen zeichnerischen Lockerungsübungen. Ausgehend vom Gegenstand (Objekt, Stilleben, Porträt) entstehen in unterschiedlichen Techniken eigene Kompositionen, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen, die Betreuung ist individuell.

FK2.401 Frau Marion Bauer-Stille
5.9.-24.10.23, 28 UStd.

7x Di 18-21 Uhr
Laskerhöfe, Laskerstraße 6-8, Atelier
€ 80,00 (erm: € 42,20)

FK2.402 Frau Marion Bauer-Stille
13.2.-19.3.24, 28 UStd.

6x Di 18-21 Uhr
Laskerhöfe, Laskerstraße 6-8, Atelier
€ 80,00 (erm: € 42,20)

Grundkurs: Zeichnen für Anfänger*innen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Perspektive, der Hell-Dunkel Gestaltung, der Proportions- und Kompositionslehre vermittelt und genaues Beobachten geübt. Es werden verschiedene Techniken des Zeichnens vermittelt - mit Bleistift, Kreide, Kohle. So findet jede/r Teilnehmer*in einen eigenen Weg zu einer realistischen Darstellung von Motiven. Durch musikalisch unterstützte Lockerungsübungen wird der persönliche Zeichenduktus herausgearbeitet. Für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

FK2.405 Frau Antonia Duende Stefanova
25.10.-6.12.23, 28 UStd.

7x Mi 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 80,00 (erm: € 42,20)

FK2.407 Frau Antonia Duende Stefanova
30.10.-11.12.23, 28 UStd.

7x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 80,00 (erm: € 42,20)

FK2.409 Frau Antonia Duende Stefanova
31.10.-12.12.23, 28 UStd.

7x Di 18-21 Uhr
Laskerhöfe, Laskerstraße 6-8, Atelier
€ 80,00 (erm: € 42,20)

FK2.410 Frau Antonia Duende Stefanova
Kompaktkurs

9.-30.4.24, 28 UStd.
4x Di 3x Sa 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003, R. 004
€ 80,00 (erm: € 42,20)

Aufbaukurs: Zeichnen für Fortgeschrittene

In diesem weiterführenden Kurs werden die Grundlagen der Perspektive, der Hell-Dunkel Gestaltung, der Proportions- und Kompositionslehre vertieft vermittelt und genaues Beobachten geübt. Der Besuch eines Grundkurses oder Vorerfahrungen im Zeichnen sind erwünscht.

FK2.411 Frau Antonia Duende Stefanova
11.11.-2.12.23, 16 UStd.

4x Sa 11-14 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 47,00 (erm: € 25,40)

FK2.412 Frau Antonia Duende Stefanova
Kompaktkurs

3.-5.5.24, 12 UStd.
Fr 18-21 Uhr, Sa/So 11-14 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 36,00 (erm: € 19,80)

FK2.414 Frau Antonia Duende Stefanova
12.6.-3.7.24, 16 UStd.

4x Mi 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 47,00 (erm: € 25,40)

La prima linea - Grundlagen des Zeichnens

Linien sind das grundlegende Element des Zeichnens. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit verschiedenen Linienarten wie geraden, gebogenen, welligen oder strukturierten Linien, um unterschiedliche Effekte und Ergebnisse zu erzielen. Wir werden im Kurs verschiedene Techniken, Stile wie auch Materialien erproben und begeben uns auf eine kreative Reise, auf der die eigene stilistische Prägung entwickelt werden kann. **Die Kurse kosten jeweils 69,00 € (erm: 36,60€) und finden in der VHS Wassertorstraße, R 003 statt.**

FK2.422 Herr Toni Wirthmüller
11.1.-15.2.24, 24 UStd.

6x Do 14-17 Uhr

FK2.424 Herr Toni Wirthmüller
9.4.-14.5.24, 24 UStd.

6x Di 14-17 Uhr

Zeichnen lernen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene - Vom Strich zum Bild

Zeichnen heißt Linien setzen und davon können es erst einmal gar nicht genug sein: Krakelige und wuselige Linien in ihrer Fülle verdichten sich zu spannenden Formen mit Raum, Plastizität, Licht und Schatten - man muss sie nur fließen lassen. Diese Fähigkeit soll hier in einfachen Lernschritten vermittelt werden. An unterschiedlichsten Motiven wird zunächst die flüchtige Skizze erprobt. Dann folgen die wichtigen Regeln der Komposition und schließlich die Ausarbeitung ganz in jenem Maß von Naturgetreue, die man persönlich bevorzugt. Ein passendes Programm für Anfänger*innen, das aber auch für Fortgeschrittene neue Ideen bereithält.

FK2.415 Herr Andreas Bauschke
11.10.-15.11.23, 28 UStd.

7x Mi 18.15-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 80,00 (erm: € 42,20)

FK2.416 Herr Andreas Bauschke
10.1.-21.2.24, 28 UStd.

7x Mi 18.15-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 80,00 (erm: € 42,20)

Zeichnen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene - Der Weg zum persönlichen künstlerischen Ausdruck

Für Menschen, die in dem - vom Strich zum Bild - Kurs schon erste Erfahrungen im Zeichnen haben, aber auch Neu- und Quereinsteiger*innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wie lerne ich, in scheinbar banalen Dingen kleine Sensationen zu sehen und diese zeichnerisch umzusetzen? Wie finde ich die mir entsprechenden Bildthemen? Welche Fülle an Möglichkeiten haben verschiedene Zeichenmaterialien zu bieten und welche sind für mich die richtigen? Ein Kurs für

Menschen, die an ihrem eigenen persönlichen künstlerischen Ausdruck arbeiten wollen, um in ihren Zeichnungen das Wesen der abgebildeten Motive besser erfassen zu können. Bitte mitbringen: Papier A3, Zeichenmaterial nach Wahl, weiteres wird besprochen.

FK2.418 Herr Andreas Bauschke
15.5.-26.6.24, 28 UStd.

7x Mi 18.15-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 80,00 (erm: € 42,20)

Grundkurs Zeichnen Tageskurs - Fläche und Perspektive

Ein Zeichenkurs für Anfänger*innen und (Wieder) Einsteiger*innen. Lernen Sie Zeichentechniken und Aspekte des Zeichnens wie Fläche und Perspektive für Ihren zeichnerischen Ausdruck oder als Grundlage für weiterführende gestalterisches Arbeiten. Auch für Teilnehmer*innen mit Vorerfahrung geeignet, die sich vertieft mit zeichnerischen Grundlagen auseinandersetzen möchten. Bitte mitbringen: Papier A3 und Zeichenmaterial nach Wahl.

Kursort: VHS, Wassertorstraße 4, R. 003, € 69,00 (erm: € 36,60)

FK2.421 Herr Toni Wirthmüller
10.10.-28.11.23, 24 UStd.

6x Di 14-17 Uhr

FK2.422 Herr Toni Wirthmüller
11.1.-15.2.24, 24 UStd.

6x Do 14-17 Uhr

FK2.424 Herr Toni Wirthmüller
9.4.-14.5.24, 24 UStd.

6x Di 14-17 Uhr

Urban Sketching - Skizzieren in der Großstadt

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. In den letzten Jahren hat sich weltweit eine neue kreative Bewegung entwickelt: Urban Sketching, das Entdecken und Erforschen des Großstadtlebens durch das Skizzieren vor Ort. Der Kurs bietet einen Einstieg in dieses Thema an. Am ersten Abend werden Grundlagen der Perspektive, der Kompositions- und Proportionslehre vermittelt und anhand von Beispielen Techniken des Gestaltens mit Stiften, Tusche/Fineliner, Aquarellfarben/-Stifte in der Gruppe erprobt. An vier weiteren Terminen ziehen wir durch die Stadt, um das bunte Treiben in den Straßencafés, auf den Wochenendmärkten oder interessante Stadtlandschaften in lebendigen Skizzen einzufangen. Dabei wird die individuelle Anleitung im Mittelpunkt stehen. Die Treffpunkte werden am 1. Abend bekannt gegeben. Bitte mitbringen: Skizzenblock A4 oder Skizzenheft A5 Querformat, Bleistifte HB, 2B, 4B, Anspitzer, Radiergummi, wasserfester Fineliner. Bei Interesse auch möglich: kleiner Aquarellkasten und Aquarellpinsel Gr. 8 oder Aquarell-Buntstifte.

FK2.436 Frau Antonia Duende Stefanova
4.-29.6.24, 20 UStd.

1x Di 18-21 Uhr, 4x Sa 11-14 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 69,00 (erm: € 36,50)

FK2.438 Frau Antonia Duende Stefanova
6.-30.6.24, 20 UStd.

1x Do 18-21 Uhr, 4x So 11-14 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 69,00 (erm: € 36,50)

**Botanische Illustrationen -
Botanische Kunst**

Die Darstellung von Pflanzen mit hoher Detailgenauigkeit hat ihre Wurzeln in den frühen wissenschaftlichen Publikationen des 18. und 19. Jahrhunderts. Das aufmerksame Betrachten der Natur sowie die Präzision, das Wesentliche zu sehen, zu verstehen und darzustellen, hat jedoch auch einen großen ästhetischen Reiz und stellt eine Bereicherung der künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten dar. International erfährt die sogenannte „Botanical Art“ seit einigen Jahren eine regelrechte Renaissance. Ob mit Aquarellfarbe oder Farbstift auf Papier oder Pergament, Ziel in diesem Kurs ist das Erlernen der Darstellung von Pflanzen mit wissenschaftlicher Genauigkeit als künstlerische Technik. Zum ersten Termin bitte Malpapier und Zeichenstifte (Blei- oder Kohlestifte o. ä.) mitbringen. Weitere Materialbesprechung am ersten Termin.

Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4, R. 003 statt und kosten jeweils 59,00 € (erm: 31,50 €).

FK2.445 Frau Duna Rolando
25.-27.8.23, 20 UStd.

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

FK2.447 Frau Duna Rolando
6.-8.10.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003, R. 004

FK2.446 Frau Duna Rolando
2.-4.2.24, 20 UStd.

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

FK2.448 Frau Duna Rolando
15.-17.3.24, 20 UStd.

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

FK2.450 Frau Duna Rolando
26.-28.4.24, 20 UStd.

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

FK2.452 Frau Duna Rolando
7.-9.6.24, 20 UStd.

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

**Comic-Werkstatt I - Einführung in
das Erzählen mit Bildern**

Für Anfänger*innen. Comiczeichnen ist Erzählen mit Bildern. Dabei steht der Informationsgehalt im Vordergrund: wer, was, wo, wie. In diesem Kurs wird das grundsätzliche Handwerkszeug der Comicschaffenden vorgestellt und ausprobiert, von der Figurenentwicklung über die Darstellung von Gefühlen, Hintergründen, der Umgang mit Schrift, Zeichentechnik sowie die

einzelnen Schritte von der Idee bis zur fertigen Comicseite. Schritt für Schritt gehen wir von gemeinsamen Lockerungsübungen über komplexere Aufgaben bis zur individuellen Kurzgeschichte vor, lassen uns von unterschiedlichen Vorbildern inspirieren und erweitern unsere Möglichkeiten durch Einzelkorrekturen, Experimente und Partnerarbeiten.

FK2.455 Frau Elke Renate Steiner
30.9.-2.12.23, 36 UStd.

9x Sa 15-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
€ 89,40 (erm: € 47,10)

FK2.456 Frau Elke Renate Steiner
24.2.-11.5.24, 40 UStd.

10x Sa 15-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
€ 99,00 (erm: € 52,00)

**Comic-Werkstatt II - Projekt
Mentoring**

Vertiefungskurs und individuelle Projektbetreuung. Dieser Kurs will ein Forum für fortgeschrittene Comicschaffende sowie ambitionierte Quereinsteiger*innen sein. Er vertieft die in der Comic-Werkstatt I behandelten Strategien zu Figurendesign, Dramaturgie, Bild-, Seiten- und Szenenkomposition. Die Teilnehmer*innen werden dabei begleitet, eine eigenständige Comicarbeit zu entwerfen oder weiter voranzubringen. Dabei sind alle Ansätze willkommen, ob Manga, US-amerikanischer Independent-Comic, frankobelgische BD, Webcomics oder Graphic Novels. Comics sollen in ihrer Vielfalt wahrgenommen werden und dazu inspirieren, den eigenen künstlerischen Ausdruck zu finden. Dieser Prozess soll durch Kurzvorträge, gemeinsame Lektüre, den Besuch einer Comicausstellung und eines Berliner Comic-Ateliers unterstützt werden.

FK2.457 Herr Dirk Schwieger
8.9.-24.11.23, 40 UStd.

10x Fr 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
€ 99,00 (erm: € 52,00)

**Comic-Werkstatt II: Ein Heft für das
Festival Comic Invasion**

Die Comic-Werkstatt II ist ein Forum für fortgeschrittene Comicschaffende und ambitionierte Quereinsteiger*innen. Dieser Kurs ist auf das Festival „Comic Invasion“ im Museum für Kommunikation ausgerichtet. Die Teilnehmer*innen werden darin begleitet, zu einem selbst gewählten Thema Kurzgeschichten zu zeichnen, die in einem Anthologie-Heft zusammengefasst werden. Der gedruckte Comic wird dann auf der „Comic-Invasion“ am eigenen Stand präsentiert. So erhalten die Teilnehmer*innen die Gelegenheit, über den künstlerischen Prozess hinaus auch Einblicke in die handwerklichen und organisatorischen Aspekte der Comic-Produktion zu gewinnen, von der Druckvorstufe über die Kommunikation mit Messen bzw. Festivals bis zum Signieren

der eigenen Arbeit am Messestand. Die Kosten für den Druck sind in den Kursgebühren enthalten.

FK2.460 Herr Dirk Schwieger
9.2.-3.5.24, 40 UStd.

10x Fr 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
€ 125,00 (erm: € 85,00)

**Typografie - Schrift als
Gestaltungselement**

In diesem Kurs setzen wir uns mit Schrift, Schriftästhetik und dem Einsatz der Schrift in der visuellen Gestaltung auseinander. Wir untersuchen im kunsthistorischen Kontext der Moderne sowie Postmoderne genauer typografische Möglichkeiten und besprechen die Wirkung von Buchstaben. Über erste praktische Übungen wird ein Gefühl für Fonts (Schriftarten) vermittelt. Es folgen Übungen in Mischtechnik und Farbwahrnehmung. Anschließend erarbeiten wir Inhalte aus Büchern und Texten heraus und kommunizieren die Kernbotschaft in freier Bildgestaltung als Collage, Illustration oder Malerei. Von der Konzeptphase bis zur Realisierung werden alle Teilnehmer*innen dabei individuell begleitet. Materialien: Acrylfarben (Primärfarben), Bindemittel, Fixieren, Lineale, Kohlestifte, Aquarellstifte, Pastellstifte, Marker, Bleistifte, Lettering-Farbstifte, Mischpalette, Papier, Schere, Kleber können gegen einen Unkostenbeitrag von 15 €/10 € bei der Kursleiterin bezogen werden. Bitte mitbringen: Lineale, Bleistifte, Radiergummi, Mischpalette, Acryl-/Pastellpapier A4 (300 g), Bücher, Magazine, Kittel (dementsprechende Kleidung), evtl. eigene Stifte oder Materialien.

FK2.465 Frau Dikla Stern
12.-13.8.23, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, Atelier
€ 49,00 (erm: € 28,20)

FK2.469 Frau Dikla Stern
16.-17.12.23, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, Atelier
€ 49,00 (erm: € 28,20)

**Kreatives Flipchart - Neue
Möglichkeiten bei der Gestaltung
von Flipcharts**

Flipchart-Training für Ihre Präsentation von Projekten und Ideen! Ein Wochenende, bei dem Sie mehr Sicherheit und mehr Möglichkeiten bei der Gestaltung von Flipcharts gewinnen können. Ob live im Seminar gezeichnet oder als vorbereitetes Willkommens-Plakat, die Gestaltung überzeugender Flipcharts bereitet oft Kopfzerbrechen. Wir setzen die Hemmschwelle herab und trainieren wesentliche Werkzeuge wie die Darstellung von Emotionen, die Anwendung unterschiedlicher Schriften sowie den Umgang mit Farbe und freien Flächen. Wir entwickeln eigene Zeichnungen, benutzen die bekannten

allgemeinverständlichen Symbole und kombinieren beides sinnvoll und ökonomisch. Zum Abschluss finden die erlernten Techniken in individuellen Plakaten Anwendung. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Anliegen oder Projekt mit.

FK2.463 Frau Elke Renate Steiner
31.10.-2.11.23, 12 UStd.

Di-Do 15-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002
€ 29,40 (erm: € 16,50)

FK2.464 Frau Elke Renate Steiner
15.-16.6.24, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 39,80 (erm: € 21,80)

MAPPENKURSE ZUR VORBEREITUNG AUF EIN KÜNSTLERISCHES STUDIUM ODER EINE GESTALTERISCHE, KREATIVE AUSBILDUNG

Mappenkurs - Vorbereitung, Weitergestaltung und Orientierung für ein künstlerisches oder gestalterisches Studium

Der umfangreichste Kurs von Peter Geller dient der Vorbereitung, Weitergestaltung und der Orientierung für eine Bewerbungsmappe in den Bereichen Freie Kunst (Malerei, Bildhauerei, Konzeptkunst, Medien), Kunstpädagogik, Bühnenbild, Kommunikations- Mode- Textil- Produkt- Graphik- Fotodesign, Illustration, Architektur u.a. Durch die Unterrichtsstruktur, die der Grundklasse einer Kunsthochschule ähnelt, ermöglichen die Mappenkurse von Peter Geller an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg eine intensive Auseinandersetzung mit allen künstlerischen Fachrichtungen. Zudem verschaffen die Kurse einen Überblick über die zeitgenössische Kunstpraxis und behandeln allgemeine Informationen zum aktuellen Kunstgeschehen. Als Anregung und Diskussionsgrundlage werden Bücher und Filmmaterial gezeigt und die Kursteilnehmenden bekommen künstlerische und gestalterische Grundkenntnisse vermittelt, z. B. den Umgang mit Farben, Formen, Materialien, Techniken und Medien. Im Mittelpunkt der Betrachtung stehen dabei die Auswahl individueller Themen und deren Ausarbeitung, die Innovation, das Layout in der Mappe sowie die Reihenfolge der Arbeiten für die Präsentation. Die Hausaufgabe, die Prüfungsphase und speziell das Gespräch mit der Fachkommission werden vorbereitet. Ehemaligen Kursteilnehmer*innen, die jetzt studieren, kommen gerne in den Kurs, ermöglichen einen Besuch einer Fachklasse an der Uni oder versuchen Kontakt zu Professor*innen herzustellen. beim ersten Kurstermin eigene Arbeiten analog oder digital (Laptop) mitzubringen.

Materialien: Bleistifte 2H, HB, 2B, Kugelschreiber, Filzstifte u.a. Wasserfarben, Pinsel, Block A3 mit Papier 190 g/m².

Die Kurse kosten jeweils 115,00 € (erm: 60,00 €).

FK2.471 Herr Peter Geller
18.9.-11.12.23, 40 UStd.

10x Mo 18-21 Uhr
Laskerhöfe, Laskerstraße 6-8, Atelier

FK2.475 Herr Peter Geller
19.9.-12.12.23, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon

FK2.472 Herr Peter Geller
8.1.-18.3.24, 40 UStd.

10x Mo 18-21 Uhr
Laskerhöfe, Laskerstraße 6-8, Atelier

FK2.476 Herr Peter Geller
9.1.-19.3.24, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon

FK2.474 Herr Peter Geller
15.4.-17.6.24, 40 UStd.

10x Mo 18-21 Uhr
Laskerhöfe, Laskerstraße 6-8, Atelier

FK2.478 Herr Peter Geller
16.4.-18.6.24, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon

MALEREI, COLLAGE, MISCHTECHNIKEN UND FREIES GESTALTEN

Gouache und Deckfarben-Malerei

Die Gouache-Technik ist eine der handwerklich einfachsten und zudem ökonomisch wie ökologisch genügsamsten Maltechniken in der Kunst. Der Kurs bietet einen genauen Einblick sowohl in die geschichtliche Tradition dieser Malweise als auch und vor allem, im handwerklichen Umgang damit. Motivisch gehen wir unseren eigenen Bildvorstellungen nach. Das können figürliche Bilder sein, Abstrakte, reine Farbstudien usw. Bitte mitbringen: Gouache- bzw. wasserlösliche Deckfarben, Papier, Pinsel.

FK2.470 Herr Hans Kobe
11.1.-1.2.24, 16 UStd.

4x Do 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 47,00 (erm: € 25,40)

Ölmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Ölmaltechniken kennen und können eigene Ideen für Bildthemen realisieren. Sie bekommen Gestaltungsimpulse und haben Raum zur Selbstentfaltung. Weitere Inhalte sind Bildbesprechungen, Herstellung der Ölfarben, verschiedene Ausdruckstechniken sowie experimenteller Umgang mit der Ölmalerei. Nebenkosten von ca. 30 € bitte mit dem Dozenten verrechnen. Bitte

mitbringen: kleine Gläser, Borstenpinsel, Lappen und Kernseife. Am ersten Termin findet eine Materialbesprechung statt.

Die folgenden Kurse finden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 28/29, 10961 Berlin-Kreuzberg statt:

FK2.479 Herr Jörg Seidel-Grunow
Sommerkurs

14.-16.8.23, 12 UStd.
Mo-Mi 10-13 Uhr
€ 30,00 (erm: € 16,50)

FK2.481 Herr Jörg Seidel-Grunow
Sommerkurs

23.-25.8.23, 12 UStd.
Mo-Mi 10-13 Uhr
€ 30,00 (erm: € 16,50)

FK2.483 Herr Jörg Seidel-Grunow
28.8.-25.9.23, 20 UStd.

5x Mo 19-22 Uhr
€ 59,00 (erm: € 32,50)

FK2.487 Herr Jörg Seidel-Grunow
9.10.-6.11.23, 20 UStd.

5x Mo 19-22 Uhr
€ 59,00 (erm: € 32,50)

FK2.491 Herr Jörg Seidel-Grunow
13.11.-18.12.23, 24 UStd.

6x Mo 19-22 Uhr
€ 66,60 (erm: € 35,40)

FK2.486 Herr Jörg Seidel-Grunow
8.1.-5.2.24, 20 UStd.

5x Mo 19-22 Uhr
€ 59,00 (erm: € 32,50)

FK2.488 Herr Jörg Seidel-Grunow
12.2.-11.3.24, 20 UStd.

5x Mo 19-22 Uhr
€ 59,00 (erm: € 32,50)

FK2.492 Herr Jörg Seidel-Grunow
18.3.-22.4.24, 20 UStd.

5x Mo 19-22 Uhr
€ 59,00 (erm: € 32,50)

FK2.496 Herr Jörg Seidel-Grunow
29.4.-3.6.24, 20 UStd.

5x Mo 19-22 Uhr
€ 59,00 (erm: € 32,50)

FK2.500 Herr Jörg Seidel-Grunow
8.7.-5.8.24, 20 UStd.

5x Mo 19-22 Uhr
€ 59,00 (erm: € 32,50)

Die folgenden Ölmalerei-Kurse finden in dem Atelier des Dozenten DAS HAUS, Weidenweg 62 HH, 10247 Berlin statt:

FK2.485 Herr Jörg Seidel-Grunow
29.8.-26.9.23, 20 UStd.

5x Di 19-22 Uhr
€ 59,00 (erm: € 32,50)

FK2.489 Herr Jörg Seidel-Grunow
10.10.-7.11.23, 20 UStd.

5x Di 19-22 Uhr
€ 59,00 (erm: € 32,50)

FK2.493 Herr Jörg Seidel-Grunow
14.11.-19.12.23, 24 UStd.

6x Di 19-22 Uhr
€ 66,60 (erm: € 35,40)

FK2.484 Herr Jörg Seidel-Grunow
2.1.-6.2.24, 24 UStd.6x Di 19-22 Uhr
€ 66,60 (erm: € 35,40)**FK2.490** Herr Jörg Seidel-Grunow
13.2.-12.3.24, 20 UStd.5x Di 19-22 Uhr
€ 59,00 (erm: € 32,50)**FK2.494** Herr Jörg Seidel-Grunow
19.3.-23.4.24, 24 UStd.6x Di 19-22 Uhr
€ 66,60 (erm: € 35,40)**FK2.498** Herr Jörg Seidel-Grunow
30.4.-4.6.24, 24 UStd.6x Di 19-22 Uhr
€ 66,60 (erm: € 35,40)**FK2.502** Herr Jörg Seidel-Grunow
9.7.-6.8.24, 20 UStd.5x Di 19-22 Uhr
€ 59,00 (erm: € 32,50)**Impressionismus und Malen nach der Natur**

Der Impressionismus war mit seiner offenen Sicht- und Malweise auf die Welt die erste moderne Stilrichtung der Kunstgeschichte. Der Kurs bietet die Möglichkeit, mit handwerklichen Mitteln und Techniken, gemeinsam diese scheinbar einfache, von der Realität abstrahierte Malweise in einem Theorie-Praxis-Seminar aktuell zu erarbeiten und als eigene Position künstlerischer Arbeit für sich zu definieren. Wir lassen uns dabei inspirieren von Malern wie Claude Monet, Camille Pissaro und anderen. Bitte mitbringen: Malgründe jeder Art, Papier, Stifte, Pinsel, Farben.

Kursort: VHS, Wassertorstraße 4, R. 003**FK2.503** Herr Hans Kobe
7.-28.9.23, 16 UStd.4x Do 18-21 Uhr
€ 47,00 (erm: € 25,40)**FK2.504** Herr Hans Kobe
16.-30.6.24, 24 UStd.3x So 11-18 Uhr
€ 69,00 (erm: € 36,60)**Aquarellieren für engagierte Anfangende und Fortgeschrittene**

Grundlegende und spezielle Aquarelltechniken werden erlernt, geübt und praktisch umgesetzt. Bildbetrachtung und Stilvergleiche sollen dazu beitragen, eine persönliche Ausdrucksform zu entwickeln. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock, Aquarellpinsel Gr. 12.

FK2.505 Frau Karoline Koepfel
25.10.-13.12.23, 32 UStd.8x Mi 14-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 79,80 (erm: € 42,20)**FK2.506** Frau Karoline Koepfel
10.1.-13.3.24, 40 UStd.10x Mi 14-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 99,00 (erm: € 52,00)**FK2.510** Frau Karoline Koepfel
10.4.-5.6.24, 32 UStd.8x Mi 14-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 79,80 (erm: € 42,20)**Wege zur malerischen und bildnerischen Abstraktion**

Der Begriff der abstrakten Malerei bezeichnet ungegenständliche und formlose Bilder, in denen räumliche und sinnhafte Bezüge aufgehoben zu sein scheinen. In diesem Kurs werden Mittel und Wege erarbeitet, um die aus Gegenständlichem und Figürlichem abgeleitete Formen durch malerische Experimente wie Schütten, Abdrucken, Falten oder Zerreißen neu Zusammensetzen und mit Hilfe von Malgeräten wie Pinsel, Spachtel, Schwämme oder Lappen zu unerwarteten Bildfindungen zu kommen. Wir wollen die malerischen Möglichkeiten der Abstraktion und deren vielfeitiges Spektrum kennenlernen und für uns entdecken. Hierzu gehören z. B. die figürliche Abstraktion, die gegenständliche Abstraktion, die geometrische Abstraktion, der Tachismus, das Action Painting oder die Farbfeldmalerei. Bildbesprechungen, maltechnische Ratschläge und kunsthistorische Hintergründe finden an Hand der erstellten Arbeiten direkt statt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Acrylfarben (bevorzugt), Ölfarben, Aquarell, Leinwände oder mittelschweres Papier A3, A2, 220-280 g/qm, Ölkreiden, Grafitstifte, Bleistifte verschiedener Stärken, Pinsel verschiedener Größen, Haushaltsschwämme, Lappen, Kleber, Klebeband.

Die Kurse finden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 28/29, 10961 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 109,80 € (erm: 58,40 €).**FK2.511** Herr Rolf Behm
12.9.-12.12.23, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr

FK2.512 Herr Rolf Behm
9.1.-19.3.24, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr

FK2.514 Herr Rolf Behm
9.4.-25.6.24, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr

Malen mit Ölfarben ... aber ohne Lösungsmittel!

Die Ölmalerei gilt als die Königsdisziplin der Malerei, denn es ist die umfassendste und vielseitigste Maltechnik. Traditionelle Lösungsmittel sind aber leider gesundheitsschädlich und verbreiten einen unangenehmen Geruch. Die Verwendung von wassermischbaren Ölfarben vermeidet diese Probleme, ohne die Qualität oder die Eigenschaften der Ölmalerei zu beeinträchtigen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Grundlagen der Malerei beschäftigen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Ziel ist es, die Teilnehmer*innen zur Entfaltung ihrer kreativen Fähigkeiten durch individuelle Betreuung zu unterstützen,

wobei der Schwerpunkt auf der Schaffung ihrer eigenen Werke liegt. Wir beschäftigen uns mit Farben und ihren Beziehungen zueinander. Dies hilft uns bei der Entwicklung verschiedener Methoden zum Erstellen von Farbharmonien und Farbkontrasten. Verschiedene Maltechniken, u. a. Lasur, Impasto, Trockenpinsel werden vorgestellt, umgesetzt und vertieft. Dazu bieten ergänzende Beispiele aus der Kunstgeschichte einen Überblick über reichhaltige Gestaltungsmöglichkeiten. Die Motive sind frei wählbar und sollten selbst mitgebracht werden, z. B. in Form von Fotos oder Skizzen. Auch Bildideen aus der Fantasie oder abstrakte Malerei sind möglich. Zeichenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, aber von Vorteil. Gerne beantwortet der Dozent Ihre Fragen auch auf Englisch oder Spanisch. Zum 1. Termin bitte mitbringen: wassermischbare Ölfarben, Malpapier DIN A3 (mind. 300 g), Pinsel, Farbpalette ohne Mulden, 2 Wassergläser und Mal-Lappen. **Die Kurse finden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 28/29, 10961 Berlin statt und kosten jeweils 109,80 € (erm: 58,40 €).**

FK2.531 Herr Carlos Gomis Sanchez
22.9.-8.12.23, 40 UStd.

10x Fr 18-21 Uhr

FK2.532 Herr Carlos Gomis Sanchez
12.1.-22.3.24, 40 UStd.

10x Fr 18-21 Uhr

FK2.534 Herr Carlos Gomis Sanchez
12.4.-21.6.24, 40 UStd.

10x Fr 18-21 Uhr

Malerei, Zeichnung und Collage im Stil der Moderne

Die Werke der Moderne hinterlassen oft starke Eindrücke, die uns selbst zur künstlerischen und kreativen Tätigkeit anregen. In diesem Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene wollen wir uns explizit und bewusst von Vor-Bildern inspirieren lassen, um im Anschluss eigene Bildideen umzusetzen. Wir verstehen dabei, wie Bilder gemacht und gedacht sind und welche malerischen Methoden und Bildideen die Künstler*innen eingesetzt haben. Dabei schauen wir gezielt auf Werke der Moderne und wollen uns von den Kompositionen, Bildthemen und den handwerklichen Techniken anregen lassen. Dieser Kompaktkurs bietet Hilfestellungen zur Arbeit im Atelier und bei der Umsetzung eigener Bildideen mit verschiedenen Mal- und Zeichentechniken. Bitte mitbringen: Acrylfarbe, Zeichenmaterial, Pinsel, Papier A2, 190 Gramm, Cutter, Tesakrepp.

FK2.515 Frau Franziska Goes
2.-3.12.23, 16 UStd.Sa/So 11.30-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 49,88 (erm: € 27,48)**FK2.522** Frau Franziska Goes
27.5.-15.7.24, 32 UStd.8x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 79,80 (erm: € 43,00)

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

Das Bauhaus, Schule für Architektur, Design und Kunst im 20. Jhd. verfolgte einen völlig neuen Ansatz in der Zusammenführung von Kunst und Handwerk. Dieser Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene vermittelt grundlegende Kenntnisse zur künstlerisch-gestalterischen Bewegung des Bauhauses und geht entscheidenden Fragen zu visionären Ideen und Neuerungen nach. Neben einer kurzen kunsthistorischen Einführung werden Bilder, Zeichnungen und Collagen erstellt (Malerei mit Acryl- und/oder Gouachefarbe auf Papier und/oder Leinwand, verschiedene Zeichentechniken), die Methoden und Stilelemente des Bauhauses aufgreifen. Es werden experimentelle malerische Strukturen entwickelt, bei denen neue Farbauftragungsmöglichkeiten erkundet werden und es wird zum Thema Textur, Form und Umraum gearbeitet. Mit geometrischen Formen und Kompositionsideen werden Flächen und Bildräume entwickelt. Dabei wird mit Schablonen, Abdrücken und Frottage-Techniken gearbeitet, um das Bewusstsein für Texturen, Materialien und deren Bedeutung zu schärfen. Die Teilnehmer*innen können nach Vorgaben oder frei nach eigenen Ideen arbeiten. Material: Acrylfarbe o. ä., alles Zeichenmaterial, Tusche, Pinsel, Papier A2, 190 g, Tesakrepp, Cutter.

FK2.516 Frau Franziska Goes
15.1.-15.4.24, 32 UStd.
 9x Mo 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
 € 89,40 (erm: € 47,00)

Pop Art und Zeitgenössische Kunst - das Komische, das Kritische und das Oberflächliche

In diesem Kurs legen wir ein Augenmerk auf die Pop Art. Wir untersuchen die Vorläufer, schauen uns die Entstehungsgeschichte an, finden die Inspirationsquellen der Künstler*innen heraus, reflektieren die gesellschaftlichen Umbrüche jener Zeit und betrachten die Entwicklung dieser Epoche bis ins Jetzt. In Übungen konzentrieren wir uns auf Acryltechnik und lernen die Farbenlehre und Mischtechniken besser kennen. Es werden Key-Elemente der grafischen Gestaltung vermittelt, wie Komposition und Farbwahrnehmung. Im zweiten Schritt konzipieren wir eigene Bildideen mit aktuellem Hintergrund, die in Form von Collagen, Plakate, Malerei, Typografie zum Ausdruck kommen. Von der Konzeptphase bis zur Realisierung wird jede/r Teilnehmende dabei individuell begleitet. Materialien: Acrylfarben (Primärfarben), Pigmente, Bindemittel, Fixieren, Lineale, Kohlestifte, Aquarellstifte, Pastellstifte, Marker, Bleistifte, Lettering-Farbstifte, Mischpalette, Papier, Schere, Kleber können gegen einen Unkostenbeitrag von 15 €/10 € bei der Kursleiterin bezogen werden. Bitte mitbringen: Lineale, Bleistifte, Radiergummi, Mischpalette,

Acryl-/Pastellpapier A4 (300 g), Bücher, Magazine, Kittel (dementsprechende Kleidung), evtl. eigene Stifte oder Materialien.
Die Kurse finden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 28/29, 10961 Berlin-Kreuzberg statt.

FK2.467 Frau Dikla Stern
2.-3.9.23, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 49,00 (erm: € 28,20)

FK2.468 Frau Dikla Stern
13.-14.1.24, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 49,00 (erm: € 28,20)

Action Painting und experimentelle abstrakte Malerei

In diesem kompakten Workshop wollen wir sowohl mit experimentellen als auch mit klassischen Techniken der Acrylmalerei und Zeichnung arbeiten. Inspiriert von Künstlerinnen und Künstlern des 20. Jahrhunderts wie Jackson Pollock u.a. können sich eigene Kompositionen und Techniken entwickeln. Bitte mitbringen: Acryl- oder Gouachefarbe, je nach Bedarf etwas größere Mengen, Pinsel aller Art und Größe, Schwämme, Rollen etc. Mal-Lappen, ggf. größere Gefäße/Eimer zum Anmischen, Papier (Block a 190 gr.) ca. A2, Kohle, Kreide, Tesakrepp, Cutter.

FK2.523 Frau Franziska Goes
9.-10.9.23, 16 UStd.
 Sa-So 11.30-18.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon, R. 003
 € 45,40 (erm: € 25,00)

FK2.520 Frau Franziska Goes
11.-12.5.24, 16 UStd.
 Sa/So 11.30-18 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
 € 45,40 (erm: € 25,00)

FK2.524 Frau Franziska Goes
Sommerkurs
11.-13.7.24, 24 UStd.
 Do-Sa 11.30-18.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
 € 69,00 (erm: € 37,20)

Farben! Zusammenhänge und Wirkung in Theorie und Praxis

Warum wirken manche Gemälde so schön, spannungsgeladen und doch harmonisch? An diesem Wochenende widmen wir uns intensiv der Wirkung der Farben. In einem Rückblick betrachten wir die wichtigsten Theorien der Farbenlehre (Itten, Goethe, Runge), begreifen Zusammenhänge und Wirkungsweisen der Farben untereinander und verstehen die Bedeutung von Kontrast, Sättigung, Helligkeit etc. Weiterhin arbeiten wir praktisch zum Thema Farbmischungen, Textur, Oberfläche und Pinsel-Lehre. Dabei entstehen eigenständige Bilder, die ihre Lebendigkeit und Strahlkraft durch die richtige Kombination der Farben enthalten. Bitte mitbringen: Papier (ca. 170 g) und/oder Leinwände, Acryl-, Aquarell- oder Gouachefarben (Grundfarben rot, gelb,

blau, schwarz und weiß, Magenta, Ocker, gerne weitere Töne nach Wahl), Pinsel, Bleistift, Lineal, ggf. Buntstifte, farbige Kreiden.

FK2.518 Frau Franziska Goes
24.-25.2.24, 16 UStd.
 Sa/So 11.30-18.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
 € 46,20 (erm: € 25,00)

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

Auf dem Kunsthof Stackelitz im Fläming arbeiten wir nach frei gewählten Themen mit Naturmaterialien aus der Umgebung oder mit Dingen, zu denen wir einen Bezug haben: Mitgebrachtes und Gefundenes wird durch verschiedene Techniken wie Malerei, Zeichnung, Installation oder Bildhauerei spielerisch gestaltet. Wir üben die künstlerische Reaktion auf den Ort und die Situation und reflektieren den ästhetischen Prozess. Gearbeitet werden kann auf dem großzügigen Gelände oder in den Ateliers unter Anleitung der erfahrenen und langjährigen Kursleiterin Pauline Disonn. Bitte unbedingt an der Vorbesprechung teilnehmen. Unterkunft (ca. 25 €) und Verpflegung zu günstigen Preisen im Ort, Selbstverpflegung ist auch möglich. Materialkostenumlage an Dozentin ca. 20 €.

FK2.526 Frau Pauline Disonn
10.5.-2.6.24, 22 UStd.
 1x Fr 18-19.30 Uhr (Vorbesprechung in der VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon),
 1x Fr 18-21 Uhr, 1x Sa/So 10-17 Uhr
 (Workshop in Stackelitz)
 € 68,00 (erm: € 35,55)

FK2.528 Frau Pauline Disonn
28.5.-16.6.24, 22 UStd.
 1x Fr 18-19.30 Uhr (Vorbesprechung in der VHS, Wassertorstraße 4, R. 004),
 1x Fr 18-21 Uhr, 1x Sa/So 10-17 Uhr
 (Workshop in Stackelitz)
 € 68,00 (erm: € 35,55)

Sehen-Zeichnen-Malen. Freies Gestalten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Zeichnens und Malens durch die Methodik des neuen „Sehen Lernens“ erarbeitet. Parallel dazu werden mit eigenen Bildern (Fotos, Postkarten, Zeitschriften, etc.) künstlerische Formen der Umsetzung in neue Kontexte aufgezeigt. Im Laufe des Kurses lernen die Teilnehmer*innen individuell verschiedene Techniken des Malens und Zeichnens wie z. B. Bildkomposition, Perspektiven, Licht und Schatten kennen. Materialien wie Bleistift, Kohle, Acryl, Aquarell und Pastellkreide können dazu verwendet werden. Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmer*innen den individuellen Zugang und die Arbeitsweise für die Entwicklung der eigenen künstlerischen Ausdrucksform entdecken. Bitte Papier (mind. A3) und Bleistifte mitbringen; Materialbesprechung am 1. Kurstag.

FK2.529 Frau Pauline Disonn
22.9.-8.12.23, 40 UStd.
 10x Fr 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
 € 99,00 (erm: € 52,00)

FK2.530 Frau Pauline Disonn
12.1.-5.4.24, 40 UStd.
 10x Fr 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
 € 99,00 (erm: € 52,00)

Collage, Montage, Übermalung - Mischtechniken

Unterschiedliche Collage- und Montage-techniken und deren Kombination mit verschiedenen Mitteln der Malerei und Zeichnung sollen erprobt werden. Schwerpunkt ist dabei der Schritt von der geklebten Arbeit zu einer Malerei, die zwar Collageelemente erkennen lässt, aber doch zu neuem Charakter und neuer Qualität entwickelt wird. Darüber hinaus geht es um das Kennenlernen und Umsetzen einer experimentellen Arbeitsweise. Wege der Bildfindung und Entwicklungsstrategien werden aufgezeigt. Bitte mitbringen: eine stabile Unterlage (Zeichenbrett, Hartfaserplatte o. ä.), versch. farbige und bedruckte Papiere, Acryl- oder Temperafarben, Pinsel, Tusche, eventuell Ölkreiden. Materialkosten ca. 5 € (Leim, Papier).

Die Kurse finden im Studio Otto Nagel/ Mal Heur e.V. Eckertstraße 16, 10249 Berlin-Friedrichshain statt und kosten jeweils 94,20 € (erm: 49,40 €).

FK2.533 Herr Detlef Olschewski
12.8.-2.9.23, 32 UStd.
 4x Sa 10-17 Uhr

FK2.535 Herr Detlef Olschewski
11.11.-2.12.23, 32 UStd.
 4x Sa 10-17 Uhr

FK2.536 Herr Detlef Olschewski
9.-30.3.24, 32 UStd.
 4x Sa 10-17 Uhr

AKT UND PORTRÄT

Aktzeichnen und -malen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (auch für UdK-Vorbereitung)

Bewegungsstudien des menschlichen Körpers unter Berücksichtigung der plastischen Anatomie, der Proportionen und Verkürzungen. Der Kontrapost - Kurzstellungen - Ausdruckstudien. Der Akt in der Fläche. Vergleichende künstlerische Anschauungsmaterialien aus verschiedenen Epochen. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Zeichenkohle, Knetgummi, Zeichenpapier nicht unter DIN A3. Das Modellgeld ist in der Kursgebühr enthalten. **Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4, Aula statt und kosten jeweils 155,00 € (erm: 103,00 €).**

FK2.565 Herr Hans Stein
1.9.-17.11.23, 40 UStd.
 10x Fr 18-21 Uhr

FK2.566 Herr Hans Stein
5.1.-22.3.24, 40 UStd.
 10x Fr 18-21 Uhr

FK2.568 Herr Hans Stein
12.4.-21.6.24, 40 UStd.
 10x Fr 18-21 Uhr

Aktzeichnen nach Modell

Entdecken Sie die menschlichen Proportionen, das Hell-Dunkel in der Linie und im Tonwert. Komponieren Sie in der Fläche, experimentieren Sie mit verschiedenen Materialien, versuchen Sie, Ihren eigenen Ausdruck zu finden! Langsames, genaues Erarbeiten der Figur korrespondiert mit schnellem und freiem Skizzieren. Lange und kurze Positionen wechseln mit Bewegungsabläufen. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Zum 1. Termin bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte weich und hart, Zeichenkohle. Das Modellgeld ist in der Kursgebühr enthalten.

Die Kurse finden im Kunstraum in der Alten Feuerwache, Marchlewskistraße 6, 10243 Berlin-Friedrichshain statt.

FK2.571 Frau Marion Bauer-Stille
1.11.-6.12.23, 24 UStd.
 6x Mi 18-21 Uhr
 € 99,00 (erm: € 67,80)

FK2.572 Frau Marion Bauer-Stille
17.4.-29.5.24, 24 UStd.
 6x Mi 18-21 Uhr
 € 99,00 (erm: € 67,80)

Aktzeichnen - Richtig lernen, in Ruhe üben

Welche Voraussetzungen sind notwendig für eine gelungene Zeichnung? Wie erfasst man die Proportionen und die Haltung eines Modells? Wie stellt man Einzelheiten interessant dar, wie kann man die Figur durch Schatten modellieren? Lange Positionen geben uns genügend Zeit zum Wahrnehmen und Zeichnen des Modells. Alle Teilnehmer*innen werden dabei individuell beraten und je nach ihrem Kenntnisstand unterstützt. Bitte mitbringen: Zeichenblock mindestens DIN A3, besser DIN A2 oder Papierrolle und Zeichenklammern, Bleistifte: HB, 3B, 6B, Radiergummi und Knetradiergummi. Das Modellgeld ist in der Kursgebühr enthalten.

FK2.575 Frau Anna von Bassen
14.9.-19.10.23, 24 UStd.
 6x Do 10-13 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 99,00 (erm: € 67,80)

FK2.576 Frau Anna von Bassen
11.4.-23.5.24, 24 UStd.
 6x Do 10-13 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 99,00 (erm: € 67,80)

Die menschliche Figur - Aktzeichnen Basiskurs

Dieser Kurs ist offen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene des Aktzeichnens, legt aber den Fokus auf eigenständiges und freies Arbeiten. Grundkenntnisse des allgemeinen Zeichnungsaufbaus sollten vorhanden sein. Der Kurs soll interessierten Teilnehmer*innen die Möglichkeit geben, vorhandene Kenntnisse zu vertiefen und mit Modell und unter fachlicher Anleitung zu arbeiten und zu experimentieren. Fortgeschrittene können mit den von ihnen favorisierten grafischen Medien arbeiten. Denkbar sind z. B. Bleistift, Kohle, Kreiden oder auch diverse Marker. Anfänger*innen wird empfohlen, folgende Materialien mitzubringen: Zeichenblock/-blöcke (vorteilhaft sind Blöcke mit Spiralbindung, DIN A3-A2) oder Skizzenbuch, eventuell zusätzlich Skizzen- oder Schmierpapier, Bleistifte (mindestens 3B oder weicher, z. B. 6B-8B), Radier- oder Knetgummi, Anspitzer. Am ersten Kurstermin können Fragen (z. B. über Materialien) geklärt werden. Staffeleien sind im Kursraum vorhanden, das Modellgeld ist in der Kursgebühr enthalten.

FK2.587 Frau Fabrizia Vanetta
21.8.-25.9.23, 24 UStd.
 6x Mo 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 96,60 (erm: € 64,20)

FK2.588 Frau Fabrizia Vanetta
Tageskurs
9.1.-12.3.24, 40 UStd.
 10x Di 10-13 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 155,00 (erm: € 103,00)

FK2.590 Frau Fabrizia Vanetta
8.4.-13.5.24, 24 UStd.
 6x Mo 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 96,60 (erm: € 64,20)

FK2.592 Frau Fabrizia Vanetta
27.5.-1.7.24, 24 UStd.
 6x Mo 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 96,60 (erm: € 64,20)

Aktzeichnen mit flüssigen Medien

Dieses Aktkurs-Wochenende legt Augenmerk auf das Arbeiten mit verschiedenen flüssigen Medien. Denkbare Materialien sind Bambus- oder Metallfeder sowie (Kalligraphie-)Pinsel mit farbiger oder schwarzer Tusche, aber auch Wasser- oder Aquarellfarben auf Papier. Das Arbeiten mit flüssigen Medien erlaubt schnelles und intuitives Zeichnen von Umrisen, sowohl als auch genau beobachtete Licht-Schatten-Studien. Während des Kurswochenendes wird neben kürzeren außerdem Zeit für lange Posen eingeräumt. Neben den Materialien, mit denen Sie arbeiten möchten (z. B. Tusche, Aquarellfarben, Pinsel oder Feder), bitte folgendes mitbringen: Skizzenbuch, Zeichenblock/-blöcke (vorteilhaft sind Blöcke mit Spiralbindung, mindestens

im Format DIN A3) oder Papier in der Rolle sowie Klebeband. Feldstaffeleien sind im Kursraum vorhanden, das Modellgeld ist in der Kursgebühr enthalten.

FK2.593 Frau Fabrizia Vanetta
28.-29.10.23, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 59,80 (erm: € 40,60)

Aktzeichnen mit Requisiten

Teilnehmer*innen dieses Aktkurs-Wochenendes zeichnen das Modell unbekleidet, teilweise bekleidet oder mit Requisiten. In Anlehnung an die klassische akademische Tradition Modelle mit Objekten zu zeichnen, um genaue Studien für Gemälde zu erstellen, werden in diesem Kurs spielerisch Gegenstände und Kostüme mit in die Posen einbezogen. Der Kurs bietet dadurch Zeichner*innen mit Grunderfahrung im Aktzeichnen eine abwechslungsreiche Herausforderung. Neben den Materialien, mit denen Sie arbeiten möchten, bitte folgendes mitbringen: Zeichenblock/-blöcke (vorteilhaft sind Blöcke mit Spiralbindung, DIN A3-A2) oder Skizzenbuch, eventuell zusätzlich Skizzen- oder Schmierpapier, Bleistifte (mindestens 3B oder weicher, z. B. 6B-8B), Radier- oder Knetgummi, Anspitzer. Am ersten Kurstermin können Fragen (z. B. über Materialien) geklärt werden. Staffeleien sind im Kursraum vorhanden, das Modellgeld ist in der Kursgebühr enthalten.

FK2.594 Frau Fabrizia Vanetta
20.-21.4.24, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 59,80 (erm: € 40,60)

Aktzeichnen Intensiv-Wochenende

Dieser Kurs richtet sich an am Zeichnen interessierte Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die die Möglichkeit ergreifen möchten, sich ein ganzes Wochenende konzentriert mit der Darstellung der menschlichen Figur und dem Akt auseinander zu setzen. Die Anfänger*innen werden dabei unterstützt, ein zeichnerisches Grundgerüst aufzubauen und Methoden der Darstellung zu erlernen. Fortgeschrittene haben in diesem Kurs die Gelegenheit, zu experimentieren, ihre Fähigkeiten weiter zu entwickeln und mit den individuell favorisierten grafischen Medien arbeiten zu können. Denkbar sind zum Beispiel Bleistift, Kohle, Kreiden oder auch diverse Marker. Anfänger*innen wird empfohlen, folgende Materialien mitzubringen: Zeichenblock/-blöcke (vorteilhaft sind Blöcke mit Spiralbindung) oder Skizzenbuch (je circa 100 Blatt, DIN A4 bis DIN A2), eventuell zusätzlich Skizzen- oder Schmierpapier, bei Bedarf Zeichenklembrett, Bleistift(e) (mindestens HB oder weicher, z. B. 6B-8B), Radiergummi, Knetgummi, Anspitzer. Feldstaffeleien sind im Kursraum vorhanden, das Modellgeld ist in der Kursgebühr enthalten.

FK2.595 Frau Fabrizia Vanetta
9.-10.12.23, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 59,80 (erm: € 40,60)

FK2.596 Frau Fabrizia Vanetta
8.-9.6.24, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 59,80 (erm: € 40,60)

Porträt in Öl - Ölmalerei mit Modell

Das Porträt in Öl ist eine klassische Form der Malerei. Mit den Möglichkeiten der Ölfarbe lassen sich die Charakterzüge eines Modells besonders gut herausarbeiten. Wir beginnen mit einer Skizze in Bleistift oder Kohle eines Modells, wobei Perspektive, Licht, Proportionen und Ausdruck besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird. Das Ziel ist es, Genauigkeit in der Betrachtung des Modells zu erlernen, die Eigenschaften des Gesichtes zu verstehen und diese Züge auf die Leinwand oder das Papier zu übertragen. Ab dem zweiten Termin beginnen wir mit der Ölmalerei. Bei der Bearbeitung der Öltechnik liegt der Schwerpunkt auf Realismus und Naturalismus. Techniken zur sanften Ausarbeitung von Oberflächen und Übergängen werden vermittelt, ebenso wie subtile und vielfältige Farbmischung, durch die eine große Ähnlichkeit zum Modell erreicht werden kann. Vorkenntnisse in perspektivischem Zeichnen sind von Vorteil aber nicht erforderlich. Zum ersten Termin bitte Zeichenpapier und Stifte (Bleistift, Kohle o. ä.) mitbringen, am ersten Termin findet auch die Materialbesprechung statt. Das Modellgeld ist bereits in den Kursgebühren enthalten.

Die Kurse finden im Kunstraum der VHS R. 003, Wassertorstraße 4 statt und kosten jeweils 80,00 € (erm: 55,00 €).

FK2.539 Frau Duna Rolando
2.-30.9.23, 20 UStd.
5x Sa 13-16 Uhr

FK2.541 Frau Duna Rolando
10.10.-7.11.23, 20 UStd.
5x Di 18-21 Uhr

FK2.543 Frau Duna Rolando
14.10.-11.11.23, 20 UStd.
5x Sa 13-16 Uhr

FK2.545 Frau Duna Rolando
18.11.-17.12.23, 20 UStd.
4x Sa 13-16 Uhr, 1x So 13-16 Uhr

FK2.540 Frau Duna Rolando
10.2.-10.3.24, 20 UStd.
4x Sa 13-16 Uhr, 1x So 13-16 Uhr

FK2.542 Frau Duna Rolando
23.3.-20.4.24, 20 UStd.
5x Sa 13-16 Uhr

FK2.544 Frau Duna Rolando
2.-30.4.24, 20 UStd.
5x Di 18-21 Uhr

FK2.546 Frau Duna Rolando
11.5.-2.6.24, 20 UStd.
4x Sa 13-16, 1x So 13-16 Uhr

FK2.548 Frau Duna Rolando
28.5.-25.6.24, 20 UStd.
5x Di 18-21 Uhr

FK2.550 Frau Duna Rolando
15.6.-13.7.24, 20 UStd.
5x Di 18-21 Uhr

Porträtzeichnen am Modell

Das Verstehen und Erschaffen von Kunst erfordert vor allem, sehen zu lernen. Beim Betrachten eines Motivs erhalten wir ein Übermaß an visuellen Informationen. Zeichnen lernen heißt also auch, in jeder Phase des Prozesses die notwendigen Informationen auszuwählen. So lernen Sie ein Porträt von groben Formen zu den Details der Gesichtszüge erfolgreich aufzubauen. Der Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten anatomischen Grundlagen sowie verschiedene Methoden zur Erstellung realistischer Porträts. Wert wird dabei auf Aspekte wie Komposition, Räumlichkeit, Proportion und Licht- und Schattenbildung gelegt. In entspannter Atmosphäre und Schritt für Schritt lernen Sie den Umgang mit verschiedenen Zeichentechniken und experimentieren mit Materialien und Farben. Sie werden individuell betreut und lernen die bildnerischen Ausdrucksmöglichkeiten jeder Technik kennen. Eingesetzt werden verschiedene Materialien wie Kohle, Bunt- und Bleistift, Pastell, Ölkreide, Rötel oder Tusche. Je nach Textur, Dicke und Farbe werden unterschiedliche Papiere eingesetzt. Geübt wird 6 der 10 Termine mit einem Modell, die Modellkosten sind im Kursentgelt enthalten. Zeichenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, aber von Vorteil. Bitte folgende Materialien mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte (HB, 4B und 8B), Radiergummi und Anspitzer.

Die Kurse finden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 28/29, 10961 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 131,00 € (erm: 79,00 €).

FK2.555 Herr Carlos Gomis Sanchez
20.9.-6.12.23, 40 UStd.
10x Mi 18-21 Uhr

FK2.556 Herr Carlos Gomis Sanchez
Tageskurs
10.1.-13.3.24, 40 UStd.
10x Mi 15-18 Uhr

FK2.558 Herr Carlos Gomis Sanchez
Tageskurs
17.4.-26.6.24, 40 UStd.
10x Mi 15-18 Uhr

Sprachpraxis Kultur: Dibujo de retrato (con el modelo)

Ein Kurs für alle Menschen, die Freude an der spanischen Sprache haben! En este curso usted podrá emplear sus conocimientos de español mientras se comocin en el apasionante mundo del retrato. Adecuado a partir del nivel B1 del idioma y, por supuesto, también para hispanohablantes. Seis de los diez días trabajamos con modelo, cuyos costes están incluidos en el precio del curso. Los cuatro días restantes

los dedicamos a otro tipo de ejercicios. Comprender y crear arte requieren, en primer lugar, aprender a ver. Pues al observar un motivo recibimos excesiva información visual. Aprender a dibujar conlleva por tanto seleccionar adecuadamente los elementos necesarios en cada fase del proceso. De este modo usted aprenderá a construir un retrato desde su estructura básica hasta los detalles y particularidades del rostro. El curso ofrece los fundamentos anatómicos más importantes, así como diversos métodos para la creación de retratos realistas. Se hace hincapié en aspectos como la composición, la representación espacial, la proporción y el claroscuro. En un ambiente agradable y paso a paso profundizará en las técnicas del dibujo mientras experimenta con materiales y colores. Descubra con el apoyo individualizado del profesor las posibilidades expresivas de cada técnica. Se utilizan diferentes materiales, como lápiz, carboncillo, lápices de colores, pasteles, óleos en barra, sanguina o tinta. En función de la textura, el grosor y el color pueden ser utilizados diversos tipos de papel. No se requieren conocimientos previos de dibujo. Por favor, traiga los siguientes materiales: Bloc de dibujo DIN A3, lápices HB, 4B y 8B, goma de borrar y sacapuntas.

Los cursos tienen lugar en el estudio de la VHS, Bergmannstraße 28/29, 10961 Berlin (Kreuzberg).

FK2.559 Herr Carlos Gomis Sanchez
21.9.-7.12.23, 40 UStd.

10x Do 18-21 Uhr
€ 131,00 (erm: € 79,00)

FK2.560 Herr Carlos Gomis Sanchez
10.1.-13.3.24, 40 UStd.

10x Mi 18:15-21:15 Uhr
€ 131,00 (erm: € 79,00)

FK2.562 Herr Carlos Gomis Sanchez
17.4.-26.6.24, 40 UStd.

10x Mi 18:15-21:15 Uhr
€ 131,00 (erm: € 79,00)

Selbstporträts zeichnen

Man hat ihn stets zur Verfügung, den eigenen Kopf. Ihn darzustellen unterscheidet sich vom Porträtieren einer anderen Person. Dieser Kurs möchte - neben der Vermittlung der Kopfproportionen und seiner Räumlichkeit - Möglichkeiten aufzeigen, das ganz Spezielle des Selbstporträts zeichnerisch zum Ausdruck zu bringen. Grundkenntnisse des Zeichnens sind wünschenswert. Gut geeignet für Teilnehmer*innen des vorausgegangenen Kurses ‚Vom Strich zum Bild‘. Bitte mitbringen: Papier A3, Zeichenmaterial, Klebeband, Spiegel (mind. Format A4, auch Tablet möglich).

FK2.563 Herr Andreas Bauschke
22.11.-13.12.23 16 UStd.

4x Mi 18.15-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 47,00 (erm: € 25,40)

FK2.564 Herr Andreas Bauschke
6.-27.3.23, 16 UStd.

4x Mi 18.15-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 47,00 (erm: € 25,40)

Porträts mit schnellem Strich - Zeichenkurs für Anfangende und Fortgeschrittene

Mit geschlossenen Augen ertasten wir ein Gesicht. Wir beobachten aufmerksam unser Gegenüber und versuchen, unserem Blick langsam mit dem Bleistift zu folgen, ohne auf das Blatt zu schauen. Die durch diese Übung gewonnenen Sensibilisierungen für das Wesentliche des Porträtierten, erweitern wir in einem zweiten Schritt über Proportions- und Detailstudien hinaus nach Modell. Im dritten Schritt porträtieren wir mit unterschiedlichen Zeichenmaterialien wie Kreide, Kohle, Tusche und Graphit. Dabei soll es nicht nur um die akribische Wiedergabe eines Gesichts gehen, sondern um die Vermittlung einer lebendigen und stimmungsvollen Präsenz. Am letzten Abend besuchen wir einen Jazzclub und porträtieren die Musiker vor Ort (Eintritt in den Jazz-Club ca. 10 €). Bitte mitbringen: Zeichenblöcke A3 (feinkörniges Papier), Bleistifte HB, 2B, 4B, Anspitzer, Radiergummi.

FK2.582 Frau Antonia Duende Stefanova
8.4.-13.5.24, 24 UStd.

5x Mo 18-21 Uhr, 1x Mi 20-23 Uhr (im Jazzclub
VHS, Wassertorstraße 4, R. 003
€ 82,20 (erm: € 43,20)

FK2.584 Frau Antonia Duende Stefanova
3.6.-8.7.24, 24 UStd.

5x Mo 18-21 Uhr, 1x Mi 20-23 Uhr (im Jazzclub)
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 82,20 (erm: € 43,20)

KÜNSTLERISCHE DRUCKTECHNIK

Grafische Anwendungen entstehen heute meist digital, doch die Gestaltung eines Druckes in einer Werkstatt und der Druck auf einer Maschine oder Apparatur erzeugen besondere Ergebnisse und ermöglichen ein vertieftes Arbeiten an Motiven und Techniken. Die VHS Friedrichshain-Kreuzberg bietet Kurse in verschiedenen klassischen künstlerischen Drucktechniken bieten durch eine entschleunigte Arbeitsweise nicht nur neue kreative Erfahrungen, sondern vermitteln auch Motiv-, Farb- und Gestaltungsgrundlagen, welche vielfältig bereichernd für künstlerisch und gestalterisch arbeitende und denkende Menschen sind. Unsere Kursleiter*innen haben langjährige Erfahrung in der Vermittlung und Anleitung zum eigenen gestalterischen und kreativen Arbeiten.

Künstlerischer Hochdruck - Holzschnitt Grundkurs

Nach der Einführung in die Techniken des Holzschnitts erfolgt die Umsetzung eigener Bild-Ideen als ein- oder mehrfarbiger Holzschnitt mit anschließender Realisierung als Hand- oder Pressendruck. Materialkosten ca. 10 € (Holz, Farbe, Papier). Bitte mitbringen: Zeichnungen, Skizzen oder auch nur Ideen, dunkle Tusche, Pinsel.

Die Kurse finden im Bezirksmuseum, Adalbertstraße 95a, Druckwerkstatt statt und kosten jeweils 110,00 € (erm: 57,30 €).

FK2.613 Herr Detlef Olschewski
7.-28.10.23, 32 UStd.

4x Sa 10-17 Uhr

FK2.614 Herr Detlef Olschewski
3.-24.2.23, 32 UStd.

4x Sa 10-17 Uhr

FK2.616 Herr Detlef Olschewski
25.5.-15.6.24, 32 UStd.

4x Sa 10-17 Uhr

Lithografie in der Druckwerkstatt Zehdenick

In der Saalpresse, Werkstatt für künstlerische Druckgrafik in Zehdenick, lernen Sie unter fachkundiger Anleitung die Herstellung von Lithografien, von der Vorbereitung des Drucksteins über die Entstehung des Motives bis zum Druck auf einer historischen Lithografie-Pressen. Das malerische Dorf am Rande der Schorfheide ist mit der Regionalbahn stündlich zu erreichen, die Druckwerkstatt liegt in unmittelbarer Nähe des Dorfbahnhofs. Die Ruhe des Dorfes und die stimmungsvolle Atmosphäre der Atelier-Werkstatt lässt Sie an diesem Wochenende in die künstlerischen und gestalterischen Möglichkeiten der klassischen Lithografie-Technik eintauchen. Bergsdorf liegt ca. 60 Kilometer nördlich von Berlin und mit der Bahn erreichbar: Jede Stunde fährt der Regionalexpress RE 5 vom Hauptbahnhof über Oranienburg Richtung Rostock/Stralsund oder alle 20 Minuten die S1 von Potsdam nach Oranienburg. Getränke (Kaffee, Tee, Wasser, Bier) stehen zur Verfügung. Essen muss mitgebracht bzw.

vorher gemeinsam organisiert werden. In Bergsdorf gibt es keinen Laden! Auch kein Restaurant, nicht einmal eine Würstchenbude ... Das Arbeitsmaterial (Druckpapier, Farbe, Chemikalien, Lithografie-Tusche, Waschmittel etc.) wird gegen eine Materialpauschale von 10 € gestellt. Zeichenmaterial wie Pinsel, Feder etc. sollten mitgebracht werden. Wichtig sind festes Schuhwerk und Arbeitskleidung (Schürze). **Die Kurse finden in der Lithografiewerkstatt Saalpresse, Bergsdorfer Dorfstr. 82 in 16792 Zehdenick statt.**

FK2.621 Frau Angela Schröder,
Herr Jürgen Zeidler
9.-10.9.23, 16 UStd.
Sa/So 11-18 Uhr
€ 79,00 (erm: € 41,00)

FK2.622 Frau Angela Schröder,
Herr Jürgen Zeidler
8.-9.6.24, 16 UStd.
Sa/So 11-18 Uhr
€ 79,00 (erm: € 41,00)

Siebdruck

Die Drucktechnik wird als künstlerisches Ausdrucksmittel mit ihren unterschiedlichen gestalterischen Möglichkeiten und Anwendungsgebiete erörtert. Mitgebrachte Entwürfe werden besprochen und für den Siebdruck vorbereitet. Jede Station in der Werkstatt und somit jeder Arbeitsschritt im Siebdruck werden durchgegangen (Beschichten, Belichten, Auswaschen, Farbmischen, Einrichtung Tisch, Druck). Die Teilnehmer*innen bringen bitte Entwürfe und Skizzen mit, gerne auch mehrfarbig. Jede/r Teilnehmer*in druckt während des Kurses 2-4 Motive (jeweils max. A3). Zu bedruckendes Material muss außerdem mitgebracht werden, z. B. Platten, Papier, Karton, Stoffe, Beutel, T-Shirts, Textil ... Es ist möglich, größere Stoffe im Rapport zu bedrucken, Fotografien oder Grafiken im Mehrfarbdruck umzusetzen und vieles mehr! Hilfestellung leistet hier die Kursleiterin. Für die Bildbearbeitung bringen Sie bitte Laptop und Bildbearbeitungssoftware

mit. Es geht aber auch komplett analog, beispielsweise mit Handzeichnungen. Der Kurs befähigt die Teilnehmenden zum selbstständigen und eigenverantwortlichen Arbeiten in der offenen Werkstatt und begleitet sie bei der Produktion von Siebdrucken in Auflage. Materialkosten an Kursleitung circa 25 € (Farben, Siebe, Beschichtung).

Die Kurse finden in der SDW Siebdruckwerkstatt, Rütli-Wear e.V., Taborstraße 3, 10997 Berlin Kreuzberg statt.

FK2.641 Frau Sabine Kelka
13.-22.10.23, 20 UStd.
1x Fr 18-21 Uhr, 2x So 11-18 Uhr
€ 75,00 (erm: € 49,00)

FK2.643 Frau Sabine Kelka
17.-26.11.23, 20 UStd.
1x Fr 18-21 Uhr, 2x So 11-18 Uhr
€ 75,00 (erm: € 49,00)

(Weitere Termine werden im Laufe des Jahres auf www.vhs-fk.de veröffentlicht)

GOLDSCHMIEDEN

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

Ein Team von Goldschmiedinnen und Goldschmiedern mit langjähriger handwerklicher und künstlerischer Erfahrung unterrichtet die Grund- und weiterführenden Techniken.

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

Jost Walesch gelernter Goldschmied, Meisterschüler und staatlich Geprüfter Gestalter für Schmuck und Gerät. Ausstellungen und Galerien in Schwäbisch Gmünd und Berlin.

Silke Spitzer Goldschmiedegesellin und Diplomschmuckdesignerin, seit 2002 als

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

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

Schmuckgestaltung und Goldschmieden für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lernen Sie in der Goldschmiede-Werkstatt der VHS das Gestalten und die Anfertigung von Schmuckarbeiten wie Ringen, Ohrschmuck, Halsschmuck, Armreife oder von künstlerischen Werkstücken. Sie können nach eigenen Entwürfen oder Vorlagen mit Gold, Silber, Kupfer, Messing, Edelsteinen und Perlen, aber auch mit Holz, Fundstücken und Alltagsmaterialien arbeiten. Ein Team von Goldschmiedinnen und Goldschmiedern mit langjähriger handwerklicher und künstlerischer Erfahrung vermitteln die Grundtechniken des Goldschmiedens wie Sägen, Biegen, Feilen, Löten, Schmieden oder Treiben. Ob Anfänger*in oder bereits erfahren, die Kurse richten sich an alle Menschen mit Interesse an diesem kreativen und sinnlichen künstlerischen Handwerk. Die Materialien können von den Teilnehmenden selbst mitgebracht, nach Beratung mit der Kursleitung selbst besorgt oder im Kurs erworben werden.

Alle Kurse finden in der Goldschmiedewerkstatt der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt.

Montagskurse

Die Kurse kosten jeweils 115,00 € (erm: 67,00 €).

FK2.661 Herr Jost Walesch
21.8.-9.10.23, 32 UStd.
8x Mo 14.30-17.30

FK2.663 Herr Jost Walesch
21.8.-9.10.23, 32 UStd.
8x Mo 18-21 Uhr

FK2.667 Herr Jost Walesch
23.10.-11.12.23, 32 UStd.
8x Mo 14.30-17.30

FK2.669 Herr Jost Walesch
23.10.-11.12.23, 32 UStd.
8x Mo 18-21 Uhr

FK2.672 Herr Jost Walesch
8.1.-26.2.24, 32 UStd.
8x Mo 14.30-17.30

FK2.674 Herr Jost Walesch
8.1.-26.2.24, 32 UStd.
8x Mo 18-21 Uhr

FK2.678 Herr Jost Walesch
11.3.-6.5.24, 32 UStd.
8x Mo 14.30-17.30

FK2.680 Herr Jost Walesch
11.3.-6.5.24, 32 UStd.
8x Mo 18-21 Uhr

FK2.684 Herr Jost Walesch
27.5.-15.7.24, 32 UStd.
8x Mo 14.30-17.30

FK2.686 Herr Jost Walesch
27.5.-15.7.24, 32 UStd.
8x Mo 18-21 Uhr

Dienstagkurse

Die Kurse kosten jeweils 115,00 € (erm: 67,00 €).

FK2.691 Frau Britta Ehlich
5.9.-7.11.23, 32 UStd.
8x Di 15-18 Uhr

FK2.693 Frau Britta Ehlich
5.9.-7.11.23, 32 UStd.
8x Di 18.30-21.30 Uhr

FK2.697 Frau Britta Ehlich
14.11.23-16.1.24, 32 UStd.
8x Di 15-18 Uhr

FK2.699 Frau Britta Ehlich
14.11.23-16.1.24, 32 UStd.
8x Di 18.30-21.30 Uhr

FK2.702 Frau Britta Ehlich
23.1.-12.3.24, 32 UStd.
8x Di 15-18 Uhr

FK2.704 Frau Britta Ehlich
23.1.-12.3.24, 32 UStd.
8x Di 18.30-21.30 Uhr

FK2.708 Frau Britta Ehlich
9.4.-28.5.24, 32 UStd.
8x Di 15-18 Uhr

FK2.710 Frau Britta Ehlich
9.4.-28.5.24, 32 UStd.
8x Di 18.30-21.30 Uhr

FK2.714 Frau Britta Ehlich
4.6.-23.7.24, 32 UStd.
8x Di 15-18 Uhr

FK2.716 Frau Britta Ehlich
4.6.-23.7.24, 32 UStd.
8x Di 18.30-21.30 Uhr

Mittwochskurse

FK2.665 Herr Jost Walesch
23.8.-11.10.23, 32 UStd.
8x Mi 18-21 Uhr
€ 115,00 (erm: € 67,00)

FK2.723 Frau Silke Spitzer
13.9.-13.12.23, 40 UStd.
10x Mi 10-13 Uhr
€ 135,00 (erm: € 79,00)

FK2.725 Frau Silke Spitzer
13.9.-13.12.23, 40 UStd.
10x Mi 14-17 Uhr
€ 135,00 (erm: € 79,00)

FK2.671 Herr Jost Walesch
25.10.-13.12.23, 32 UStd.
8x Mi 18-21 Uhr
€ 115,00 (erm: € 67,00)

FK2.736 Frau Silke Spitzer
10.1.-13.3.24, 40 UStd.
10x Mi 10-13 Uhr
€ 135,00 (erm: € 79,00)

FK2.738 Frau Silke Spitzer
10.1.-13.3.24, 40 UStd.
10x Mi 14-17 Uhr
€ 135,00 (erm: € 79,00)

FK2.676 Herr Jost Walesch
10.1.-28.2.24, 32 UStd.
8x Mi 18-21 Uhr
€ 115,00 (erm: € 67,00)

FK2.682 Herr Jost Walesch
13.3.-8.5.24, 28 UStd.
7x Mi 18-21 Uhr
€ 108,00 (erm: € 63,90)

FK2.744 Frau Silke Spitzer
10.4.-19.6.24, 40 UStd.
10x Mi 10-13 Uhr
€ 135,00 (erm: € 79,00)

FK2.746 Frau Silke Spitzer
10.4.-19.6.24, 40 UStd.
10x Mi 14-17 Uhr
€ 135,00 (erm: € 79,00)

FK2.688 Herr Jost Walesch
29.5.-17.7.24, 32 UStd.
8x Mi 18-21 Uhr
€ 115,00 (erm: € 67,00)

Donnerstagskurse

FK2.695 Frau Britta Ehlich
7.9.-9.11.23, 32 UStd.
8x Do 9-12 Uhr
€ 115,00 (erm: € 67,00)

FK2.759 Herr Marcel Meier
28.9.-23.11.23, 36 UStd.
9x Do 12.30-15.30 Uhr
€ 129,00 (erm: € 75,00)

FK2.761 Herr Marcel Meier
28.9.-23.11.23, 36 UStd.
9x Do 16-19 Uhr
€ 129,00 (erm: € 75,00)

FK2.701 Frau Britta Ehlich
16.11.23-18.1.24, 32 UStd.
8x Do 9-12 Uhr
€ 115,00 (erm: € 67,00)

FK2.764 Herr Marcel Meier
11.1.-14.3.24, 40 UStd.
10x Do 12.30-15.30 Uhr
€ 135,00 (erm: € 79,00)

FK2.766 Herr Marcel Meier
11.1.-14.3.24, 40 UStd.
10x Do 16-19 Uhr
€ 135,00 (erm: € 79,00)

FK2.706 Frau Britta Ehlich
25.1.-14.3.24, 32 UStd.
8x Do 9-12 Uhr
€ 115,00 (erm: € 67,00)

FK2.768 Herr Marcel Meier
4.4.-23.5.24, 28 UStd.
7x Do 12.30-15.30 Uhr
€ 108,00 (erm: € 63,90)

FK2.770 Herr Marcel Meier
4.4.-23.5.24, 28 UStd.
7x Do 16-19 Uhr
€ 108,00 (erm: € 63,90)

FK2.712 Frau Britta Ehlich
11.4.-6.6.24, 32 UStd.
8x Do 9-12 Uhr
€ 115,00 (erm: € 67,00)

FK2.772 Herr Marcel Meier
6.6.-25.7.24, 32 UStd.
8x Do 12.30-15.30 Uhr
€ 115,00 (erm: € 67,00)

FK2.774 Herr Marcel Meier
6.6.-25.7.24, 32 UStd.
8x Do 16-19 Uhr
€ 115,00 (erm: € 67,00)

FK2.718 Frau Britta Ehlich
13.6.-25.7.24, 28 UStd.
7x Do 9-12 Uhr
€ 108,00 (erm: € 63,90)

Goldschmieden für Fortgeschrittene

Für alle, die Vorkenntnisse im Goldschmieden haben und die Gelegenheiten in der Goldschmiedewerkstatt kennen. Neben der Begleitung der eigenen Projekte, die auf dem bereits Erlernten aufbauen, vertiefen und erweitern wir bestehendes Wissen. Es gibt zahlreiche neue Techniken und Kniffe zu entdecken, die Ihre gestalterischen und kreativen Möglichkeiten erweitern. Gerne können Arbeiten und Projekte mitgebracht werden, die in einem anderen Zusammenhang entstanden sind und zur Fertigstellung noch etwas Unterstützung, ein bestimmtes Detail oder eine neue Fertigkeit benötigen. Im Fortgeschrittenenkurs darf auch gerne mit Nicht-Edelmetallen experimentiert werden, sowie mit alternativen Materialien wie Fundstücke, Holzteile, Steine etc. in Verbindung mit Metall.

Die Kurse finden in der Goldschmiedewerkstatt der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 135,00 € (erm: 79,00 €).

FK2.721 Frau Silke Spitzer
12.9.-12.12.23, 40 UStd.
10x Di 9-12 Uhr

FK2.734 Frau Silke Spitzer
9.1.-12.3.24, 40 UStd.
10x Di 9-12 Uhr

FK2.742 Frau Silke Spitzer
9.4.-11.6.24, 40 UStd.
10x Di 9-12 Uhr

Tagesworkshop Goldschmieden für Fortgeschrittene

Ein langer Samstagstermin im Herbst für alle, die schon Vorkenntnisse im Goldschmieden haben und mehr Zeit benötigen, um ganz in ein Projekt eintauchen zu können. Die geplanten Projekte sollten sich an den bereits vorhandenen Kenntnissen und den Gelegenheiten vor Ort orientieren, die Kursleiterin steht unterstützend zur Seite, es wird mit dem aktuellen Kenntnisstand der Teilnehmer*innen vertieft an einem Projekt gearbeitet.

Die Tagesworkshops für Fortgeschrittene finden in der Goldschmiedewerkstatt der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt, jeweils Samstag von 12-18 Uhr. Die Kursgebühr beträgt 35,00 € (erm: 21,00 €).

FK2.727 Frau Silke Spitzer
30.9.23, 8 UStd.

FK2.729 Frau Silke Spitzer
28.10.23, 8 UStd.

FK2.731 Frau Silke Spitzer
25.11.23, 8 UStd.

FK2.733 Frau Silke Spitzer
16.12.23, 8 UStd.

Goldschmieden Gestaltungskurs: Formen finden Wochenend-Workshop für Fortgeschrittene

Für alle, die sich mit Gestaltung befassen und Erfahrungen im Goldschmieden oder angrenzenden Bereichen haben. Wir begeben uns mit einfachem Handwerkszeug wie Pinsel, Tusche, Papier, Karton, Schere und Klebstoff in einem spielerischen Umgang auf die Suche nach einer guten Form. Der Kurs ist ergebnisoffen, vorrangig ist der Prozess und die Reflexion. Mitzubringen sind: Viele (z. B. eine Kiste voll) dünne, noch schneidbare oder mit der Laubsäge sägbare Pappe ungefähr im DIN A4 Format oder plattgemachte Milchkartons, Rückkartons von Blöcken oder ähnlich. Ein guter Klebestift, ein ca. 2cm breiter Borstenpinsel, eine gute Schere und pro Person mindestens ein dicker DIN A 4 Block Zeichenpapier!

FK2.740 Frau Silke Spitzer
20.-21.1.24, 20 UStd.

VHS Goldschmiedewerkstatt
Sa/So 10-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 102
€ 69,00 (erm: € 41,00)

3 Tage Goldschmieden kompakt für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lernen Sie in der Goldschmiedewerkstatt der VHS das Gestalten und die Anfertigung von Schmuckarbeiten wie Ringe, Ohrschmuck, Halsschmuck, Armreife oder von künstlerischen Werkstücken. Sie können nach eigenen Entwürfen oder Vorlagen mit Gold, Silber, Kupfer, Messing, Edelsteinen und Perlen, aber auch mit Holz, Fundstücken und Alltags Materialien arbeiten. Dieser Kompaktkurs richtet sich an alle, die Lust haben, an drei intensiven Tagen dieses kreative und sinnliche künstlerische Handwerk kennenzulernen oder zu vertiefen. Anfänger*innen erlernen anhand einfacher Schmuckstücke die traditionellen Grundtechniken: Sägen, Feilen, Biegen, Schmieden und Lötten. Fortgeschrittene werden bei der Umsetzung Ihrer neuen Ideen fachkräftig unterstützt. Die Materialien können von den Teilnehmenden selbst mitgebracht werden, Silber und einfache Edelsteine können aber auch bei der Kursleitung im Kurs erworben werden.

Die 3 Tage Kompaktkurse finden in der Goldschmiedewerkstatt der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin statt, jeweils Freitag bis Sonntag von 10-17 Uhr. Die Kursgebühr beträgt 89,00 (erm: 52,00 €).

FK2.777 Frau Britta Ehlich
20.-22.10.23, 24 UStd.

FK2.779 Frau Britta Ehlich
17.-19.11.23, 24 UStd.

FK2.780 Frau Britta Ehlich
26.-28.1.24, 24 UStd.

FK2.782 Frau Britta Ehlich
16.-18.2.24, 24 UStd.

FK2.784 Frau Britta Ehlich
15.-17.3.24, 24 UStd.

FK2.786 Frau Britta Ehlich
19.-21.4.24, 24 UStd.

FK2.788 Frau Britta Ehlich
24.-26.5.24, 24 UStd.

FK2.790 Frau Britta Ehlich
21.-23.6.24, 24 UStd.

TEXTIL, PLASTISCHES GESTALTEN, KERAMIK

Wir bieten Kurse in vielfältigen kunsthandwerklichen Themenbereichen an. Von der künstlerisch-kreativen Auseinandersetzung mit Material und Form bis zum Do-It-Yourself-Ansatz bei der eigenen Herstellung von Dingen des Alltags, möchten wir Sie in unseren Kursen befähigen und anregen, Ihre Ideen und Vorstellungen zielgerichtet zu verwirklichen. Die Umsetzung in verschiedenen Materialien und durch unterschiedliche Techniken wird dabei von erfahrenen Dozent*innen unterrichtet und begleitet. Ob Textil, Keramik, Buchbinden oder Bildhauerei – die gemeinsame Arbeit in der Gruppe sowie der Austausch und das Lernen voneinander prägen den Charakter vieler dieser Angebote.

HÄKELN, STRICKEN, SCHNEIDERN

Häkeln lernen und neu entdecken!

In diesem Wochenend-Workshop Kurs lernen Sie das Häkeln (neu) kennen. Sie gestalten eigene, individuelle Häkelprojekte und können vielfältige Techniken einbinden, z. B. tunesische Häkelei, Reliefhäkelei oder die traditionelle Motivhäkelei, wobei über 200 Mustersätze zur Verwendung bereitstehen. Ein Kurs für alle, die diese Handarbeit erlernen oder wiederentdecken möchten. Wolle und Häkelnadeln können gerne mitgebracht werden, stehen für Anfänger*innen aber auch im Kurs zur

Verfügung. Weitere Info zur Kursleiterin und zum Thema: <https://lisagrodek.home.blog/>.

Die Kurse finden jeweils Samstag und Sonntag von 10-17 Uhr im Atelier der VHS, Bergmannstraße 28/29, 10961 Berlin-Kreuzberg statt und kosten 49,00 € (erm: 28,20 €).

FK2.837 Frau Lisa Grodek
16.-17.9.23, 16 UStd.

FK2.839 Frau Lisa Grodek
28.-29.10.23, 16 UStd.

FK2.841 Frau Lisa Grodek
18.-19.11.23, 16 UStd.

FK2.843 Frau Lisa Grodek
9.-10.12.23, 16 UStd.

FK2.838 Frau Lisa Grodek
20.-21.1.24, 16 UStd.

FK2.840 Frau Lisa Grodek
17.-18.2.24, 16 UStd.

FK2.842 Frau Lisa Grodek
16.-17.3.24, 16 UStd.

FK2.844 Frau Lisa Grodek
13.-14.4.24, 16 UStd.

FK2.846 Frau Lisa Grodek
18.-19.5.24, 16 UStd.

FK2.848 Frau Lisa Grodek
15.-16.6.24, 16 UStd.

FK2.850 Frau Lisa Grodek
13.-14.7.24, 16 UStd.

Kreatives Textiles Gestalten - Schneidern für Anfänger*innen

Dieser Kurs bietet zu Beginn eine kurze Einführung in die Nähmaschinenteknik und Textilwarenlehre. Dann beschäftigen wir uns mit dem Aufbau von Nähkenntnissen über ein Basistraining. Einfache Nahtverbindungen, Spezialnähte, Schmuck- und Ziernähte dienen zur Übung. Verschiedene Projekte wie einfache Taschenformen und Bekleidungsstücke werden nähtechnisch kreativ umgesetzt. Fachkundige Hinweise zur Reparatur und Umgestaltung von vorhandenen Kleidungsstücken ergänzen den Kurs. Bitte Schere und Maßband mitbringen. Material- und Vorbesprechung am ersten Abend. Materialkostenumlage an die Kursleiterin ca. 10 €.

Die Kurse finden im Näh-Raum im Familienzentrum Adalbertstraße 23b in 10997 Berlin-Kreuzberg statt.

FK2.861 Frau Angelika Ader
6.9.-29.11.23, 42 UStd.

1x Mi 18.30-20 Uhr
10x Mi 18.30-21.30 Uhr
€ 120,60 (erm: € 62,85)

FK2.862 Frau Angelika Ader
10.1.-20.3.24, 42 UStd.

1x Mi 18.30-20 Uhr
10x Mi 18.30-21.30 Uhr
€ 120,60 (erm: € 62,85)

Kreatives Textiles Gestalten - Aufbaukurs

Auf der Basis des Grundkurses erfolgt eine Erweiterung der nähtechnischen Kenntnisse über eine kurze Einführung in die Schnitttechnik. Das Zusammenspiel von der Idee über den Schnitt zur nähtechnischen Umsetzung in Verbindung mit verschiedenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten wird geübt. Bitte Schere, Maßband mitbringen. Material- und Vorbesprechung am ersten Abend. Nur für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen! Materialkostenumlage an die Kursleiterin ca. 10 €.

Die Kurse finden im Näh-Raum im Familienzentrum Adalbertstraße 23b in 10997 Berlin-Kreuzberg statt.

FK2.864 Frau Angelika Ader
9.1.-12.3.24, 40 UStd.
10x Di 18.30-21.30 Uhr
€ 119,00 (erm: € 62,00)

FK2.866 Frau Angelika Ader
9.4.-11.6.24, 40 UStd.
10x Di 18.30-21.30 Uhr
€ 119,00 (erm: € 62,00)

Nähkurs für Anfänger*innen - Babyausstattung

Sie erwarten ein Baby oder möchten werdende Eltern mit etwas Selbstgenähtem überraschen? In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit einer Haushaltsnähmaschine und nähen zum Einstieg eine Wickeltasche und zudem 2-3 Babybekleidungsstücke aus einer Auswahl an vorhandenen Schnittmustern oder Sie bringen ein eigenes Wunschprojekt mit. Bringen Sie für den ersten Kurstag bitte zwei verschiedene Lieblingsstoffe (am besten eignen sich nicht-dehnbare Baumwollstoffe, das können z. B. auch aussortierte Bettwäsche oder Hemden zum Upcycling sein) sowie eine kleine & eine große Schere, Geodreieck und/oder ein langes Lineal, Bleistift, Kugelschreiber sowie 1-2 Nähgarnrollen mit. Insgesamt benötigen Sie für die Wickeltasche etwa 1 Meter Stoff. Nähmaschinen werden im Kurs zur Verfügung gestellt. In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie noch gar keine Näherfahrung haben oder Ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten. Zusätzliches Material für die Projekte für die Folgetermine besprechen wir am ersten Kurstag.

Die Kurse finden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 28/29, 10961 Berlin-Kreuzberg statt.

Weitere Informationen zur Kursleiterin Susann Werner: www.urbanerna.com.

FK2.875 Frau Susann Werner
1.-15.10.23, 15 UStd.
3x So 10-13.45 Uhr
€ 48,00 (erm: € 27,38)

FK2.876 Frau Susann Werner
28.1.-11.2.24, 15 UStd.
3x So 10-13.45 Uhr
€ 48,00 (erm: € 27,38)

Nähkurs für Anfänger*innen - Upcycling

Aus alt mach neu! In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit einer Haushaltsnähmaschine und verwandeln durch Upcycling Ihre aussortierten Textilien in etwas Neues für Sie oder Ihre Liebsten! Egal ob Tasche, Rock oder Top, Schritt für Schritt werden Sie bei Ihrem Upcyclingvorhaben unterstützt. Bringen Sie dazu am Kurstag bitte 2-3 aussortierte Herrenhemden, Bettwäsche oder 1-2 m Ihrer Lieblingsstoffe (am besten eignen sich nicht-dehnbare Baumwollstoffe) sowie eine kleine & eine große Schere, Geodreieck oder ein langes Lineal, Bleistift und Kugelschreiber sowie 1-2 Nähgarnrollen mit. Weiteres Nähzubehör wie z. B. Druckknöpfe, Kordeln, eine Auswahl an einfachen Schnittmustern und Nähmaschinen werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Die Kurse finden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 28/29, 10961 Berlin-Kreuzberg statt.

Weitere Informationen zur Kursleiterin Susann Werner: www.urbanerna.com.

FK2.881 Frau Susann Werner
12.11.23, 8 UStd.
So 10-17 Uhr
€ 25,00 (erm: € 15,00)

FK2.882 Frau Susann Werner
3.3.24, 8 UStd.
So 10-17 Uhr
€ 25,00 (erm: € 15,00)

Nähkurs für Anfänger*innen - DIY Weihnachtskalender

Weihnachten steht vor der Tür und Sie wollten schon immer mal einen Weihnachtskalender für Ihre Liebsten selber nähen? In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit einer Haushaltsnähmaschine und gestalten anschließend 24 individuelle Säckchen, die Sie später zu Hause z. B. an einem dekorativen Ast oder einer Schnur aufhängen können. Bringen Sie dazu am Kurstag bitte 2-3 verschiedene Lieblingsstoffe (am besten eignen sich nicht-dehnbare Baumwollstoffe, das können z. B. auch aussortierte Bettwäsche oder Hemden zum Upcycling sein) sowie 25 Meter schmaleres Kordelband (~3mm breit), 25 Meter Satinband oder Sisalschnur sowie eine kleine & eine große Schere, Geodreieck und/oder ein langes Lineal, Bleistift, Kugelschreiber, Filzstift sowie 1-2 Nähgarnrollen mit. Insgesamt benötigen Sie Stoff für 24 Rechtecke in jeweils DIN A4 Größe. Nähmaschinen werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Der Kurs findet im Atelier der VHS, Bergmannstraße 28/29, 10961 Berlin-Kreuzberg statt.

Weitere Informationen zur Kursleiterin Susann Werner: www.urbanerna.com.

FK2.873 Frau Susann Werner
26.11.23, 8 UStd.
So 10-17 Uhr
€ 25,00 (erm: € 15,00)

Workshop für Kostümbild-Entwurf im Theater und Film

Eine zweitägige Einführung in die Welt des Theater- und Filmkostümbildes für Schüler*innen, Theaterpädagog*innen, Amateurtheaterteams und für alle, die mit Kostümen arbeiten und einen Einblick in diesen Beruf bekommen möchten. Die verschiedenen Aspekte des Kostümbildentwurfes werden am Beispiel unterschiedlicher Kostümausstattungen und Stile analysiert und durch Diashows und Begutachtung konkreter Kostüme veranschaulicht. Darüber hinaus wird man in praktische Arbeiten dazu angeregt, selbstständig ein Kostümbild zu entwerfen.

Der Kurs findet im Fundus des Kostümkollektiv e.V., Verein zur Förderung des Kostüm- und Maskenbildes mit Sitz im Kunstquartier Bethanien, Mariannenplatz 2, in 10997 Berlin-Kreuzberg statt. Der Fundus umfasst momentan ca. 15000 Teile, die an den 2 Tagen zum Aus- und Anprobieren zu Verfügung stehen.

FK2.867 Frau Silvia Albarella
11.-12.11.23, 16 UStd.
Sa/So 12-19 Uhr
€ 55,00 (erm: € 29,00)

FK2.868 Frau Silvia Albarella
2.-3.3.24, 16 UStd.
Sa/So 12-19 Uhr
€ 55,00 (erm: € 29,00)

Entwurf, Gestaltung und Erstellung einer persönlichen Schneiderbüste

Wer gerne für sich näht, benötigt eine Schneiderbüste/-puppe mit eigenen Maßen. Während des Schneiderns kann so das Kleidungsstück an der Puppe auf Passform, Fall und Aussehen von allen Seiten überprüft werden. In diesem Workshop wird an zwei Wochenenden die eigene, passgenaue Schneiderbüste erstellt. Bitte mitbringen: Fön, Verlängerungskabel, Plastikschüssel, Papierschere, Schwamm, Filzstift, Maßband. Weiterhin bitte mitbringen bzw. vorher anziehen: Enganliegendes dünnes T-Shirt, Strumpfhose oder Leggings. Nähmaschinenkenntnisse sind Voraussetzung. Dunkler Stretch-Stoff und Flies werden gestellt. Materialkosten: 30 €.

FK2.870 Frau Andrea Krüger
29.3.-7.4.24, 36 UStd.
1x Fr 18-21, 2xSa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 93,00 (erm: € 48,90)

PLASTISCHES GESTALTEN

Holzbildhauerei in der Natur

Lernen Sie in diesem Holzbildhauerworkshop handwerkliche Grundkenntnisse für den gestalterischen, kreativen Umgang mit Holz. Sie arbeiten bildhauerisch mit unterschiedlichen Hölzern von ca. 20-25 cm Durchmesser und 50-70 cm Länge, z. B. Linde, Eiche, Pappel, Erle und Nadelhölzer aber auch Kork, Bambus Aluminium und Stahl stehen als Materialien zur Gestaltung von Objekten zur Verfügung. Jede/r Teilnehmer*in kann ein selbst gewähltes Motiv unter fachkundiger Anleitung erarbeiten oder sich einfach spielerisch dem Thema Holz zuwenden. Die Teilnehmer*innen lernen mit verschiedenen Fräs- und Schleifwerkzeugen umzugehen und Holz zu gestalten. Die Umsetzung eigener Ideen wird unter künstlerischen und handwerklichen Aspekten unterstützt. Vorkenntnisse im bildhauerischen oder handwerklichen Bereich sind nicht erforderlich. Bitte Arbeitskleidung mitbringen, Maschinen und Werkzeuge sind vorhanden.

Der Wochenendkurs findet ca. 50 km südlich von Berlin statt. Die Unterbringung ist auf dem Gelände möglich. Der Workshop beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück und endet mit einem selbst gekochten Abendessen am Lagerfeuer.

Eigene Anreise, weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-fk.de und www.martin-henkel.de.

FK2.831 Herr Martin Henkel
Kompaktkurs - Bildungszeit
25.8.-1.9.23, 40 UStd.

1x Fr 18-19.30 (Vorbesprechung),
Mo 14-17, Di-Do 9-17.30, Fr 10-14 Uhr
€ 79,00 (erm: € 41,00)

FK2.833 Herr Martin Henkel
21.-24.9.23, 26 UStd.

1x Do 18-19.30 (Vorbesprechung)
Fr 15-20, Sa 10-19, So 10-16 Uhr
€ 68,00 (erm: € 35,50)

FK2.834 Herr Martin Henkel
30.5.-2.6.24, 26 UStd.

1x Do 18-19.30 (Vorbesprechung)
Fr 15-20, Sa 10-19, So 10-16 Uhr
€ 68,00 (erm: € 35,50)

Bildhauerei mit Speckstein

Anfänger*innen können mit diesem Material einen raschen Einstieg in die Bildhauerei finden und Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihr Können zu erweitern. Entdecken Sie an diesem Wochenende wie sich Speckstein bearbeiten und gestalten lässt und begeben Sie sich auf den Weg, mit diesem Material ihren eigenen Ausdruck zu finden. Die Materialkosten für den Speckstein betragen ca. 18 €. Bitte Arbeitskleidung mitbringen!

Die Kurse finden in der Bildhauerwerkstatt Laskerhöfe, Laskerstraße 6-8 in 10245 Berlin-Friedrichshain statt.

FK2.823 Frau Marie-Luise Bauerschmidt
15.-17.9.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
€ 65,00 (erm: € 35,00)

FK2.824 Frau Marie-Luise Bauerschmidt
12.-14.4.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
€ 65,00 (erm: € 35,00)

Skulpturen - Bildhauerworkshop im Freien

Keine Miniaturen, sondern Skulpturen - nicht unter 50cm Höhe - sollen an diesem Wochenende aus verschiedenen Materialien entstehen. Sie erfahren eine Einführung in die sinnliche Materialität, den Aufbau und die Rhythmik in der Gestaltung einer Skulptur. Als bildnerische Materialien stehen wahlweise Stein (bis 30 kg), Lindensammholz (Durchmesser durchschnittlich 20-25 cm, Länge 50-70 cm), Speckstein (bis 15 kg) oder Ytong zur Verfügung. Teilen Sie bitte unbedingt der Dozentin unter marieluis@gmx.de vorab ihre Materialwahl mit. Die an die Kursleiterin zu zahlenden Materialkosten können Ihnen dann sofort mitgeteilt werden und Sie finden ihr fachgerecht ausgewähltes Bildhauermaterial zum Kursbeginn vor. Der ungefähre Kostenrahmen liegt zwischen 28 € und 52 €. Bitte Arbeitskleidung mitbringen!

Die Kurse finden in der Bildhauerwerkstatt Laskerhöfe, Laskerstraße 6-8 in 10245 Berlin statt.

FK2.825 Frau Marie-Luise Bauerschmidt
6.-8.10.23, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
€ 65,00 (erm: € 35,00)

FK2.826 Frau Marie-Luise Bauerschmidt
26.-28.4.24, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
€ 65,00 (erm: € 35,00)

BUCHBINDEN UND PAPIERKUNST

Handgeschöpfte Papiere als künstlerisches Medium

In einer professionellen Werkstatt bereiten die Teilnehmer*innen in einem ersten Teil verschiedene Faserstoffe (Baumwolle, Manilahanf, Zellstoff) traditionell im ‚Holzländer‘ auf und erlernen anschließend die Grundlagen des Schöpfens an der Bütte. Gearbeitet wird mit klassischen A3 Schöpfmaschinen. In einem zweiten Teil werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten während des Prozesses (Collage, Einlagerungen, Wasserzeichen, Pulppainting) aufgezeigt und Raum für eigene Experimente gelassen. Die Teilnehmer*innen können Grundlegendes zum Bogenschöpfen, aber auch dessen kreatives Potential, je nach persönlichem Interesse selbst erarbeiten. Anhand der getrockneten Bogen lässt sich im Nachgang dann das Spannungsfeld Papier neu entdecken - Transparenz,

Klang, Griff, Härte, Struktur und Oberfläche des ‚weissen Wunders‘. Materialkostenumlage ca. 25 €.

Der Kurs findet Freitag, 17-20 Uhr sowie Samstag/Sonntag je 10-17 Uhr in der Werkstatt für Papier im Bethanien, Mariannenplatz 2 im Erdgeschoss, Raum 54 statt und kostet 75,00 € (erm: 39,00 €).

FK2.801 Herr Dipl. Ing. Gangolf Ulbricht
10.-12.11.23, 20 UStd.

FK2.802 Herr Dipl. Ing. Gangolf Ulbricht
12.-14.1.24, 20 UStd.

FK2.804 Herr Dipl. Ing. Gangolf Ulbricht
19.-21.1.24, 20 UStd.

FK2.806 Herr Dipl. Ing. Gangolf Ulbricht
12.-14.4.24, 20 UStd.

Papier Gestalten mit Collage

Die Collage als künstlerische und kreative Ausdrucksmöglichkeit hat einen frischen, unmittelbaren und unkonventionellen Charakter. Zu Recht gewinnt sie in den letzten Jahren wieder an Präsenz in Magazinen, Kinderbüchern und künstlerischen Werken. Im Sinne des Bauhauses wird in der Collage die Kluft zwischen Kunst und Handwerk überbrückt. Die avantgardistischen Künstler*innen fanden in der Collage eine unbelastete Form des Gestaltens, frei von den Vorgaben der traditionellen Künste. Der Bauhaus-Meister Johannes Ippen setzte die Collage als Mittel zur Findung neuer Farb- und Formkompositionen ein und auch heute entdecken wir durch das Schneiden, Reißen, Verschieben und Verkleben viele Möglichkeiten des Ausdruckes und der Gestaltung. Im Kurs untersuchen wir mit der Collage Komposition und Farbe in Landschaften, Architektur, im Stadtleben, Stillleben, Portrait und in der Tierwelt. Wir probieren verschiedene Materialien und Techniken aus und gestalten Einladungskarten und Plakate. Bitte zum Kurs mitbringen: Schere, Klebestift, weißes Papier 200 g/m², buntes Papier, Pastell-Kreiden, Marker, Buntstifte und alles womit Sie gerne zeichnen.

Die Kurse finden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 28/29, 10961 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 49,00 € (erm: 28,20 €).

FK2.807 Frau Juliana Penkova
23.-24.9.23, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr

FK2.809 Frau Juliana Penkova
2.-3.12.23, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr

FK2.808 Frau Juliana Penkova
9.-10.3.24, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr

FK2.810 Frau Juliana Penkova
11.-12.5.24, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr

Buchbinden für Anfänger*innen

Einführung in die Technik des Buchbindens mit kleinen Übungen und Anregungen für eigene buchbinderische und kunsthandwerkliche Arbeiten. Anfertigung von Leporellos, Heften, Broschüren, Halbeinband sowie Kästchen, Alben und dergleichen aus eigenem Material. Wegen der erhöhten Unfallgefahr werden die Teilnehmer*innen gebeten, eine Unfallversicherung im eigenen Namen abzuschließen. Materialkostenumlage von ca. 15 €.

Die Kurse finden in der Druckwerkstatt des Bezirksmuseums Friedrichshain-Kreuzberg, Adalbertstraße 95a in 10999 Berlin-Kreuzberg statt.

FK2.815 Frau Theresa Ippen
19.9.-28.11.23, 40 UStd.
10x Di 18-21 Uhr
€ 129,00 (erm: € 69,00)

FK2.816 Frau Theresa Ippen
16.1.-19.3.24, 40 UStd.
10x Di 18-21 Uhr
€ 129,00 (erm: € 69,00)

FK2.818 Frau Theresa Ippen
9.4.-28.5.24, 32 UStd.
8x Di 18-21 Uhr
€ 123,00 (erm: € 65,40)

Buchbinden für Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt in der gestalterischen Umsetzung eigener Entwürfe in dem Bereich Papier und Pappe, wobei auch andere Materialien mit einbezogen werden können. Wegen der erhöhten Unfallgefahr werden die Teilnehmer*innen gebeten, eine Unfallversicherung im eigenen Namen abzuschließen. Materialkostenumlage von ca. 10 €.

Die Kurse finden in der Druckwerkstatt des Bezirksmuseums Friedrichshain-Kreuzberg, Adalbertstraße 95a in 10999 Berlin-Kreuzberg statt.

FK2.819 Frau Theresa Ippen
18.9.-20.11.23, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
€ 129,00 (erm: € 69,00)

FK2.820 Frau Theresa Ippen
15.1.-18.3.24, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
€ 129,00 (erm: € 69,00)

FK2.822 Frau Theresa Ippen
8.4.-3.6.24, 32 UStd.
8x Mo 18-21 Uhr
€ 123,00 (erm: € 65,40)

Buchbinden in der Kunstdruck-Werkstatt

Das vielgelesene Kinderbuch, die alte Familienbibel oder das geliebte Kochbuch der Oma sind so kaputt, dass man sie lieber nicht mehr zur Hand nimmt? Lernen Sie die Grundlagen des Buchbindens und erhalten Sie Einblicke in die verschiedenen Techniken dieses alten Handwerks. Nach einer Einführung wenden Sie das Erlernete an einem Buch an, welches Sie bitte zum Kurs mitbringen. An einem Wochenende werden

Sie in der Kunstdruck-Werkstatt Saalpresse im malerischen Bergsdorf ein Lieblingsbuch zerlegen, neu zusammenfügen und zu neuem Leben erwecken! Arbeitsmaterial: Druckpapier, Farbe, Chemikalien, Lithografie-Tusche, Waschmittel etc. werden gegen eine Materialpauschale von 10 € gestellt. Zeichenmaterial wie Pinsel, Feder, etc. sollten mitgebracht werden. Wichtig ist noch: Festes Schuhwerk, Arbeitskleidung bzw. Schürze.

Der Kurs findet in 16792 Zehdenick/OT Bergsdorf statt.

Weitere Informationen unter www.vhs-fk.de oder saalpresse@gmx.de.

FK2.812 Frau Angela Schröder,
Herr Jürgen Zeidler
4.-5.11.23, 16 UStd.
Sa/So 11-17 Uhr
€ 79,00 (erm: € 41,00)

KERAMIK

Ab Oktober 2023 öffnet die neue Keramikwerkstatt der VHS in Kreuzberg mit vielen neuen zusätzlichen Kursen. Bitte beachten Sie die Ankündigung und Termine auf www.vhs-fk.de.

Aufbaukeramik am Vormittag

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die in das Thema Keramik einsteigen möchten oder bereits Erfahrungen haben. Unter künstlerischer und handwerklicher Anleitung erlernen und vertiefen Sie die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik. Es werden vielfältige Techniken der Oberflächengestaltung vermittelt, wie z. B. Glasieren, Arbeiten mit Dekorfarben und Engoben, Strukturieren, Patinieren, Kratztechnik oder Wachsmaltechnik. Sie gestalten Gebrauchskeramik und dekorative Objekte und erhalten fachliche Unterstützung bei der Findung und Verwirklichung Ihrer Ideen. Bitte beim ersten Termin pünktlich erscheinen (Materialbesprechung). Es fällt eine Material- und Brennkostenumlage i.H. von 75 € an die Kursleiterin an.

Die Kurse finden in der Keramikwerkstatt in Das Haus e.V., Weidenweg 62 HH, 10247 Berlin (Nähe Bersarinplatz) statt und kosten 120,00 € (erm: 66,50 €).

FK2.901 Frau Anke Dziewulski
31.8.-7.12.23, 40 UStd.
10x Do 10-13 Uhr

FK2.902 Frau Anke Dziewulski
15.2.-25.4.24, 40 UStd.
10x Do 10-13 Uhr

FK2.904 Frau Anke Dziewulski
16.5.-18.7.24, 40 UStd.
10x Do 10-13 Uhr

Aufbaukeramik für Fortgeschrittene

Unter künstlerischer und handwerklicher Anleitung arbeiten Sie in den verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik. Es werden die vielfältigen Techniken der

Oberflächengestaltung unterrichtet, Sie gestalten Gebrauchskeramik und dekorative Objekten und erhalten fachliche Unterstützung bei der Findung und Verwirklichung Ihrer Ideen. Es fällt eine Material- und Brennkostenumlage i.H. von 75 € an die Kursleiterin an.

Die Kurse finden in der Keramikwerkstatt in Das Haus e.V., Weidenweg 62 HH, 10247 Berlin (Nähe Bersarinplatz) statt.

FK2.911 Frau Anke Dziewulski
31.8.-28.9.23, 20 UStd.
5x Do 18-21 Uhr
€ 60,00 (erm: € 34,00)

FK2.913 Frau Anke Dziewulski
6.11.23-22.1.24, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
€ 120,00 (erm: € 66,50)

FK2.914 Frau Anke Dziewulski
12.2.-22.4.24, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
€ 120,00 (erm: € 66,50)

FK2.916 Frau Anke Dziewulski
13.5.-22.7.24, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
€ 120,00 (erm: € 66,50)

Aufbaukeramik - Wochenendworkshop für Fortgeschrittene

Der Wochenend-Workshop ermöglicht ein konzentriertes und ausdauerndes Arbeiten auch an größeren bzw. aufwendigeren Objekten. Dabei werden Sie künstlerisch und handwerklich begleitet und beraten und erhalten fachliche Unterstützung bei der Verwirklichung ihrer Ideen. Es werden die verschiedenen Aufbautechniken und vielfältige Möglichkeiten der Oberflächengestaltung angewendet, vorzugsweise das Arbeiten mit Engoben, Malen, Strukturieren, Kratztechnik oder Wachsmaltechnik sowie Glasieren. Der letzte Termin ist dem Glasieren der geschürhten Arbeiten vorbehalten. Es fällt eine Material- und Brennkostenumlage i.H. von 50 € an die Kursleiterin an.

Die Kurse finden in der Keramikwerkstatt in Das Haus e.V., Weidenweg 62 HH, 10247 Berlin (Nähe Bersarinplatz) statt und kosten 69,15 € (erm: 38,70 €).

FK2.919 Frau Anke Dziewulski
4.-17.11.23, 21 UStd.
Sa/So 11-17 Uhr, Fr 17:15-21 Uhr

FK2.922 Frau Anke Dziewulski
13.-25.1.24, 21 UStd.
Sa/So 11-17 Uhr, Do 17:15-21 Uhr

FK2.924 Frau Anke Dziewulski
2.-14.3.24, 21 UStd.
Sa/So 11-17 Uhr, Do 17:15-21 Uhr

FK2.926 Frau Anke Dziewulski
13.-25.4.24, 21 UStd.
Sa/So 11-17 Uhr, Do 17:15-21 Uhr

FK2.928 Frau Anke Dziewulski
15.-27.6.24, 21 UStd.
Sa/So 11-17 Uhr, Do 17:15-21 Uhr





© Ebba Dangschat

GESUNDHEIT, BEWEGUNG, UMWELT, PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG UND FAMILIE

**Qi Gong und Shiatsu - Yoga und Pilates - Fitness und Gymnastik - Entspannung,
Massage und gesunder Rücken - gesunde Ernährung - Tanz - Kommunikation,
Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie - die junge vhs - Familienbildung -
Natur- und Umweltbildung**

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Claudia Hiesemann

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1118

☎ 90298-4259

✉ claudia.hiesemann@ba-fk.berlin.de

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



GESUNDHEIT, BEWEGUNG, UMWELT, PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND FAMILIE

Zur Qualität des Angebots der Berliner Volkshochschulen in der Gesundheitsbildung

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

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

Regelungen für die Kostenerstat- tung durch die Krankenkassen

Das bisherige Verfahren der Anerkennung von Präventionskursen gemäß § 20 Abs. 1 SGB V hat sich für alle Kurse grundlegend geändert. Für die Anerkennung der Kurse ist für die meisten gesetzlichen Krankenkassen jetzt die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zuständig. Viele Kurse, die bisher bezuschusst worden sind, fallen jetzt nicht mehr unter diese Regelung. Für alle Fragen, welche Kurse tatsächlich bezuschusst werden, wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

Bonusystem

Die gesetzlichen Krankenkassen bestimmen in ihren Satzungen, welche Kurse sie ihren Versicherten im Rahmen eines Bonus-System anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Bei Vorliegen der Voraussetzungen können Sie sich in unseren Servicebüros zur Bestätigung Ihrer regelmäßigen Teilnahme das Bonusheft abstempeln lassen.

QI GONG UND SHIATSU

Qi Gong – chinesische Bewegungskunst

Konzentration, Entspannung und Kraft

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

FK3.103 Frau Barbora Denk
9.10.-11.12.23, 24 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 59,00 (erm: € 31,00)

FK3.104 Frau Barbora Denk
22.1.-18.3.24, 18 UStd.

8x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 53,40 (erm: € 28,20)

Qi Gong – Hilfen für den Alltag

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

FK3.105 Frau Marianne Raeschler
6.9.-22.11.23, 20 UStd.

10x Mi 10-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 60,00 (erm: € 31,50)

FK3.106 Frau Marianne Raeschler
31.1.-17.4.24, 20 UStd.

10x Mi 10-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 60,00 (erm: € 31,50)

Qi Gong am Nachmittag

Die sanften Bewegungen des Qi Gong wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Psyche. Die Übungen regulieren Ihren Energiefluss und helfen Ihnen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, Spannungen aufzulösen und durchlässig zu werden. Ihre Aufmerksamkeit zentriert sich und Ihre Gedanken können zur Ruhe kommen. Mit zunehmender Erfahrung verbessern sich Ihre Körperwahrnehmung und Ihr Gleichgewichtsgefühl. Klar, leicht und gut geerdet

entwickeln Sie die innere Kraft, um stabil im Leben zu stehen. Sie lernen eine Übungsreihe kennen, die Sie selbstständig zu Hause üben können. Lockerungsübungen und Selbstmassagen runden die Übungsstunden ab.

FK3.107 Frau Christa Kohlhaas
14.9.-7.12.23, 22 UStd.

11x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 66,80 (erm: € 34,90)

FK3.108 Frau Christa Kohlhaas
18.1.-21.3.24, 18 UStd.

9x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 56,20 (erm: € 30,10)

FK3.110 Frau Christa Kohlhaas
11.4.-27.6.24, 18 UStd.

9x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 56,20 (erm: € 30,10)

Qi Gong im Park

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

FK3.112 Frau Marianne Raeschler
24.4.-5.6.24, 6 UStd.

6x Mi 10-10.45 Uhr
Volkspark Friedrichshain, Virchowstraße,
Blindengarten
€ 20,10 (erm: € 11,55)

Tao – Qi Gong- Der Weg zur Inneren Mitte

Die Qigong-Übungen haben ihre Wurzeln in der fernöstlichen asiatischen Kultur und werden seit tausenden Jahren bis heute zur Gesundheitspflege praktiziert. Die sanften, fließenden Fünf-Elemente-Qigong-Übungen wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Das stetige Wechselspiel von Yin und Yang, Ruhe und Bewegung reguliert den Energiefluss – Spannungen und Blockaden werden aufgelöst. Sie öffnen die Energietore und Energieleitbahnen (=Meridiane) und bringen das Qi zum Fließen. Sie stärken das Immunsystem, fördern die körperliche Vitalität, führen zu geistiger Klarheit, unterstützen die Selbstheilungskräfte und helfen zu einer harmonischen Lebensweise. Die Lebenskraft stärken, Qi und Blut harmonisch fließen lassen, die Organe regulieren, von innerem Fließen bis zur Stärkung der Haltung durch:

- Entspannungsübungen und Meditation
- Wahrnehmen und Führen der inneren Energie
- Koordination von Körper, Geist und Atem
- Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen
- Selbstmassage, u.a. diverse spezielle Übungen zur Stärkung der einzelnen Körperteile und inneren Organe

Die Übungsreihen sind für alle geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen.

Die Kurse finden in der Aula der VHS, Wassertorstraße 4 statt.

FK3.115 Frau Thi Thanh Ha Nguyen
5.9.-5.12.23, 24 UStd.
 12x Di 16-17.30 Uhr
 € 70,20 (erm: € 36,60)

FK3.116 Frau Thi Thanh Ha Nguyen
9.1.-19.3.24, 22 UStd.
 11x Di 16-17.30 Uhr
 € 64,60 (erm: € 33,80)

FK3.118 Frau Thi Thanh Ha Nguyen
9.4.-2.7.24, 26 UStd.
 13x Di 16-17.30 Uhr
 € 75,80 (erm: € 39,40)

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

Diese Qigong-Übungen umfassen Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen, die auf dem Prinzip von Yin und Yang und der Wandlungsphasen der fünf Elemente basieren. Truong-Xuan-Cong-Übungen (=Verjüngungsübungen) sorgen dafür, dass die Lebensenergie bewahrt und gestärkt wird. Sie helfen uns, aus der Quelle der weiblichen Kraft zu schöpfen - der ideale Ausgleich, um dem Stress des Alltags zu entfliehen. Die Übungen eröffnen die Möglichkeit, selber auf den körperlichen und geistigen Zustand positiven Einfluss zu nehmen, die Mitte, das Gleichgewicht und die Lebensfreude auch in schwierigen Situationen zu bewahren. Vitalität und Wohlbefinden werden gestärkt, wie auch die Yin-Kraft und das Frau-Sein. Inhalte: Von innerem Fließen bis zur Stärkung der Haltung durch:

- Entspannungsübungen, Meditation
- Wahrnehmen und Führen der inneren Energie
- Koordination von Körper, Geist und Atem
- Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen
- Selbstmassage, u.a. diverse spezielle Übungen zur Stärkung der einzelnen Körperteile und inneren Organe

Die Übungsreihen sind für alle geeignet, unabhängig von den Vorkenntnissen.

Die Kurse finden in der Aula der VHS, Wassertorstraße 4 statt.

FK3.119 Frau Thi Thanh Ha Nguyen
6.9.-29.11.23, 24 UStd.
 12x Mi 10-11.30 Uhr
 € 70,20 (erm: € 36,60)

FK3.120 Frau Thi Thanh Ha Nguyen
10.1.-20.3.24, 22 UStd.
 11x Mi 10-11.30 Uhr
 € 64,60 (erm: € 33,80)

FK3.122 Frau Thi Thanh Ha Nguyen
10.4.-26.6.24, 22 UStd.
 11x Mi 10-11.30 Uhr
 € 64,60 (erm: € 33,80)

Qi Gong Selbstmassagen

Qigong dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Als Rüstzeug für den Alltag können auch Selbstmassagen als eine Erweiterung der „Hausapotheke“ angewendet werden. Durch Techniken wie Reiben, Klopfen, Streichen, Kneifen und Bewegen wird Blut und (Qi) in die behandelten Körperbereiche gelenkt. Dies sorgt für Entlastung und kann die Erneuerung vom Gewebe fördern, hat aber auch eine Breitenwirkung auf den gesamten Körper: energetische Zentren werden geöffnet, Leitbahnen durchlässig gemacht, Organe gestärkt. Die Übungskonzepte zielen ab auf Nacken, Schultern, Wirbelsäule, Herz, Bauch, Kopf, Gesicht, Knie, Hand- und Fußgelenke sowie die einzelnen Sinnesorgane. Die Qi Gong Selbstmassagen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet.

FK3.123 Frau Christina Schenck
14.10.23, 8 UStd.
 1x Sa 9.45-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
 € 27,00 (erm: € 15,00)

FK3.124 Frau Christina Schenck
27.1.24, 8 UStd.
 1x Sa 9.45-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
 € 27,00 (erm: € 15,00)

Shiatsu für Kopf und Kragen

In diesem Kurs stehen die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden der oberen Körper-Region im Focus. Sie lernen die Grundzüge der Fünf Elemente kennen und eine entsprechende Vielfalt an Übungen aus dem Do-Yin, Qi-Gong und Selbst-Shiatsu. Jede Einheit beginnt mit einer Meridian-Klopf-Massage, Do-Yin-Übungen und Meridian-Dehnungsübungen. Die Selbst-Shiatsu-Techniken werden im Verlauf des Kurses nach und nach eingeführt, erweitert und vertieft. Die „Fünf-Elemente-Lehre“ bettet die einzelnen Massage-Abschnitte in einen größeren Zusammenhang unseres oft stressigen Alltags ein. Abschluss eines jeden Settings bildet eine kurze Meditation. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte warme Socken sowie bequeme Kleidung mitbringen.

FK3.131 Frau Petra Lohan
15.9.-1.12.23, 20 UStd.
 10x Fr 10-11.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
 € 59,00 (erm: € 31,00)

Shiatsu für Kopf und Kragen

Workshop für mehr Entspannung und Mobilität im Kopf-Nacken-Schulter-Bereich

Dieser Workshop ist ein Angebot, unsere stark überlastete Kopf-Nacken-Schulter-Partie mit regelmäßigen Pausen und

liebvoller Aufmerksamkeit zu verwöhnen. Mit sanftem Druck der Finger, des Handballens, des Unterarms oder des Ellenbogens sowie mit Dehnungen der Muskulatur und Rotationen der Gelenke werden Stagnationen gelöst, so dass der Energiefluss angeregt und der Körper in Harmonie gebracht wird. Übungen aus dem Do-Yin und dem Qi-Gong, Meridian-Dehnungs-Übungen, Selbst-Shiatsu Techniken sowie kurze gegenseitige Behandlungssequenzen sind Inhalte dieses Workshops. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, mitzubringen sind: Warme, frische Socken und bequeme Kleidung.

FK3.132 Frau Petra Lohan
20.1.24, 7 UStd.
 1x Sa 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
 € 24,00 (erm: € 13,50)

Ruhe und kraftvolle Geschmeidigkeit durch Taijiquan und Atemarbeit

Meditation in Bewegung

Sanfte, fließende Bewegungen verbessern unsere Haltung nicht nur in der Wirbelsäule, sie verwurzeln uns in der Erde, dehnen und kräftigen die Muskulatur und 'ölen' die Beweglichkeit der Gelenke. Bewegungs-Koordinationen werden geübt, das Feingefühl für uns selbst wird gestärkt, Konzentration und Gedächtnisleistung werden trainiert und im Körper verankert. Aus der erreichten Entspannung können sich im Erlernen der TaiJi-Form elastische Energie, Bewegungskraft und Geschmeidigkeit sowie eine wache Präsenz entwickeln. Nach einem funktionalen Warm-up mit Elementen der Atemarbeit und erfahrbaren Anatomie nach Gindler-Goralewski (Sensory Awareness) wird langsam fortlaufend die Peking-Form unterrichtet - mit viel Zeit für das Verstehen ihrer Bewegungsbilder und ausgiebiges gemeinsames Üben und Genießen der Poesie fließender Bewegungen. Bei der Peking-Form stehen der meditative und der gesundheitliche Aspekt des Taijiquans im Zentrum. Sie eignet sich besonders für Anfänger*innen. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung und Socken oder weiche Schuhe mitbringen!

FK3.133 Frau Gabriele M. Franzen
14.-15.10.23, 14 UStd.
 Sa/So 11-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 45,00 (erm: € 24,00)

FK3.135 Frau Gabriele M. Franzen,
4.11.-9.12.23, 18 UStd.
 6x Sa 10-12.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
 € 53,40 (erm: € 28,20)

FK3.134 Frau Gabriele M. Franzen
10.-11.2.24, 14 UStd.
 Sa/So 11-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 45,00 (erm: € 24,00)

FK3.136 Frau Gabriele M. Franzen
17.2.-23.3.24, 18 UStd.
 6x Sa 11-13.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
 € 53,40 (erm: € 28,20)

YOGA UND PILATES

Workshop für Yogabeginner*innen – Yoga Einstieg oder Wiedereinstieg

Yoga Workshop

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

FK3.152 Frau Anja Bodenstern
27.1.24, 9 UStd.

1x So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 33,80 (erm: € 19,40)

Yoga für Männer (Einsteiger)

In diesem Kurs sind Männer unter sich und üben ohne Leistungsdruck einfache Übungen aus dem Hatha Yoga. Sportlichkeit und Beweglichkeit spielen keine Rolle. Es werden keine akrobatischen Asanas geübt, sondern alle Teilnehmer erwartet ein anfängergerechtes, gesundes „Training“. Dadurch werden gleichermaßen Kraft und Flexibilität erweitert, was eine gesunde Körperhaltung positiv beeinflusst. Weiter geht es mit Entspannungsübungen und bewusstem Atmen. Das hilft, angesammelten Stress loszulassen. Mit Yoga lässt sich der Alltag ausgeglichener und bewusster erleben. Es gibt keine Voraussetzungen, um diesen Kurs zu besuchen. Bitte bequeme Sportkleidung und Wasser zum Trinken mitbringen.

FK3.155 Herr Elmar Kaiser
14.9.-30.11.23, 24 UStd.

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

FK3.156 Herr Elmar Kaiser
18.1.-21.3.24, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 59,00 (erm: € 31,00)

FK3.158 Herr Elmar Kaiser
11.4.-27.6.24, 22 UStd.

11x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 64,60 (erm: € 33,80)

Sanftes Yoga

für Anfänger*innen und Weitermacher*innen

Yoga bedeutet übersetzt Einheit und verbindet alle Ebenen unseres Daseins (Körper, Geist, Psyche). Durch Yogaübungen erweitern wir unser Wahrnehmungsvermögen. Durch richtiges Atmen, Dehnen und Entspannen bauen wir Verspannungen ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

FK3.161 Frau Sylvia Linde
5.9.-12.12.23, 24 UStd.

12x Di 10-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 70,20 (erm: € 36,60)

FK3.162 Frau Sylvia Linde
9.1.-19.3.24, 22 UStd.

11x Di 10-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 64,60 (erm: € 33,80)

FK3.164 Frau Sylvia Linde
9.4.-16.7.24, 28 UStd.

14x Di 10-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 82,40 (erm: € 43,20)

Yoga against stress in English

Relaxation is the precondition for flow. Join us for soft yet powerful class that will move your body, mind and emotions. With the tools of hatha yoga and pranayama, we will move our attention to sensations and learn mechanisms to cope with (bad) stress. The breath will be our bridge to access the parasympathetic state of rest and processing. The class is open to all levels, including beginners, and is also indicated for those who wish to refine their practice at a slower pace. We will practice with the Pranayoga Method®, „Yoga of the Vital Energy“, paying attention to the individuality of each practitioner and to awareness and presence, without any dogmas.

FK3.165 Frau Marta Palombo
12.9.-5.12.23, 24 UStd.

12x Di 18.45-20.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 70,20 (erm: € 36,60)

FK3.166 Frau Marta Palombo
16.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 18.45-20.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 59,00 (erm: € 31,00)

FK3.168 Frau Marta Palombo
9.4.-18.6.24, 20 UStd.

10x Di 18.15-19.45 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 59,00 (erm: € 31,00)

Flow-Yoga-Workshop

Starke Schultern, gesunde Hüften, glückliche Knie. Rückenprobleme adé

Yoga ist eine über Jahrhunderte tradierte Körperarbeit, die es möglich macht, bis ins hohe Alter beweglich und flexibel zu

bleiben. Yoga bringt den Körper in Balance und fördert eine gesunde Lebensweise. Kraft, Ausdauer und Stabilität können sich durch regelmäßiges Üben entwickeln. Die Beobachtung der Atmung verfeinert die Körperwahrnehmung und schult das Konzentrationsvermögen. Yoga eignet sich für alle und bietet die Möglichkeit, Stresssymptome zu verringern, ausgeglichener und gelassener zu werden und haltungsbedingte Schmerzen zu überwinden. In diesem Workshop lernen wir, die Signale unseres Körpers wahrzunehmen und zu verstehen. In den Übungsabfolgen erleben wir einen wunderbar fließenden Ablauf. Dabei wird großer Wert auf ganzheitliche Körperkompetenz gelegt. Dies führt Schritt für Schritt zu Entspannung und Wohlbefinden. Dieser Workshop ist für alle Levels geeignet, auch ohne Vorkenntnisse. Alle Workshop Teile verbinden Theorie (inkl. Skript/Handout) und Praxis!

FK3.169 Frau Christiane Völker
9.-10.9.23, 13 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 43,00 (erm: € 23,50)

FK3.170 Frau Christiane Völker
16.-17.3.24, 13 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 43,00 (erm: € 23,50)

Yoga für die Generation 50 + und für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aufgrund körperlicher Einschränkungen (alters-, gewichts- oder unfallbedingt) noch keinen Zugang zum Yoga gefunden haben. Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung sinnvoll und kann Beschwerden (vor allem im Schulter/Nackensbereich, 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 alle 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.

FK3.173 Frau Cornelia Gritzner

20.9.-6.12.23, 24 UStd.

12x Mi 10.30-12 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 72,60 (erm: € 37,80)

FK3.174 Frau Tanja Tress

17.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 10.30-12 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 63,00 (erm: € 33,00)

FK3.176 Frau Cornelia Gritzner

17.4.-10.7.24, 22 UStd.

11x Mi 10.30-12 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 66,80 (erm: € 34,90)

Yoga am Morgen (Onlinekurs)

Hatha Yoga I Pranayoga Method®

Starten Sie von Zuhause aus voller Energie und Inspiration in den Tag, ohne zu schwitzen. Aus dem Bett direkt auf die Matte - vor Ihrem Computer, Ihrem Smartphone oder Ihrem Tablet. Die Kamera auf Wunsch einfach auslassen. Ich führe Sie durch eine Yoga Morgen Routine, die wach und munter macht. Wir mobilisieren unsere Gelenke und stretchen und öffnen den ganzen Körper mit sanften Bewegungen. Wir widmen uns den yogischen Atemtechniken (Pranayama), die regelmäßig ausgeführt u.a. die Vitalenergie erhöhen können, die Konzentration verbessern, uns besser mit Stress umgehen lassen und das Immunsystem stärken. Diese besondere 45 Minuten Klasse endet mit einer kurzen geführten Meditation. Bitte wenn möglich mit leerer Blase und nüchtern am Kurs teilnehmen. Voraussetzungen: Geeignet für Anfänger*innen wie Fortgeschrittene. Kontraindikationen: Da die Atemübungen im Verlauf des Kurses auch aktivierende Übungen und Übungen, bei denen die Luft kurz angehalten wird, enthält, ist dieser Kurs für Teilnehmer*innen mit Bluthochdruck, Herz- und Lungenerkrankungen, erhöhtem Augeninnendruck, grüner Star nicht geeignet. Onlinekurs! Sie erhalten die Zugangsdaten vor Kursstart von der VHS. Bei Schwangerschaft kann an diesem Kurs nicht teilgenommen werden.

FK3.177 Frau Marion Brings

10.10.-12.12.23, 10 UStd.

10x Di 7.30-8.15 Uhr
€ 35,00 (erm: € 19,50)

FK3.178 Frau Marion Brings

16.1.-19.3.24, 10 UStd.

10x Di 7.30-8.15 Uhr
€ 35,00 (erm: € 19,50)

FK3.180 Frau Marion Brings

9.4.-11.6.24, 9 UStd.

9x Di von 7.30-8.15 Uhr
€ 31,90 (erm: € 17,95)

Yoga Onlinekurs

Hatha Yoga I Pranayoga Method®

Die Pranayoga Lehrmethode, die aus der klassischen Tradition des Hatha Yoga entwickelt wurde, bietet eine sehr meditative und energiespendende Yoga Praxis. Wir üben Körperhaltungen (Asana), beruhigende yogische Atemtechniken (Pranayama) und

Meditation. Dadurch werden die Fähigkeiten und Grenzen des eigenen Körpers wahrgenommen und das Körperbewusstsein gefördert. Verspannungen können erspürt und aufgelöst werden. Der Geist wird ruhig. Körper und Seele entspannen und können so dem Alltag gelassener begegnen. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Tiefenentspannung im Liegen. Diese Lehrmethode legt großen Wert auf anatomisch sinnvolle, sicher und detailliert angeleitete Sequenzen, denen immer ein Warm-up vorausgeht. Körper und Geist werden in der Aufwärmphase optimal auf die Stunde vorbereitet. Der Rhythmus und die Intensität sowie die Abfolge der Übungen variiert in den einzelnen Klassen, angepasst an die Möglichkeiten der Teilnehmer*innen. Geeignet für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene. Onlinekurs: Die Teilnehmenden erhalten vor Kursstart die Zugangsdaten von der VHS.

FK3.181 Frau Marion Brings

25.9.-11.12.23, 24 UStd.

12x Mo 18.30-20 Uhr
€ 71,40 (erm: € 37,80)

FK3.182 Frau Marion Brings

15.1.-18.3.24, 20 UStd.

10x Mo 18.30-20 Uhr
€ 64,20 (erm: € 34,20)

FK3.184 Frau Marion Brings

8.4.-10.6.24, 18 UStd.

9x Mo 18.30-20 Uhr
€ 58,20 (erm: € 31,20)

Yoga Onlinekurs

Der Kurs ist bewegungsintensiv und beinhaltet regenerative Entspannungsphasen. Durch bewusstes Dehnen, Kräftigen und Entspannen bauen wir Verspannungen ab und erlangen Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht für den Alltag. Durch Yoga schulen wir das Bewusstsein für eine anatomisch sinnvolle Körperhaltung und erweitern unser Wahrnehmungsvermögen. Beim Üben verbinden wir uns mit dem eigenen Atemfluss, wodurch die Erfahrung der inneren Stille begünstigt wird. Onlinekurs: die Teilnehmenden erhalten vor Kursstart die Zugangsdaten von der VHS.

FK3.185 Frau Adriane Dobberthien

13.9.-22.11.23, 20 UStd.

10x Mi 9.30-11 Uhr
€ 66,20 (erm: € 35,20)

FK3.186 Frau Adriane Dobberthien

17.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 9.30-11 Uhr
€ 66,20 (erm: € 35,20)

FK3.188 Frau Adriane Dobberthien

10.4.-5.6.24, 16 UStd.

8x Mi 9.30-11 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,60)

Meditation for good sleep in English Online class

Online class

Meditation can be soft. This weekly appointment is open to all levels: if you have never tried meditation, you are welcome. If

you already have a practice and are looking for a regular group commitment, you are welcome.

We will move our awareness to the body, the breath, and gradually come into a place of stillness. The practice will be guided, with body-scans and other techniques of yoga nidra, the yoga of sleep. We will practice with the Pranayoga Method®, „Yoga of the Vital Energy“, with the intention to move into a restful state that conduces to good sleep. Please notice that this course is not specifically aimed at people with acute depression, psychotic symptoms, severe anxiety or an untreated addiction problem. It can support but not substitute specifically aimed therapies.

FK3.189 Frau Marta Palombo

12.9.-5.12.23, 12 UStd.

12x Di 20.45-21.30 Uhr
€ 37,80 (erm: € 21,00)

FK3.190 Frau Marta Palombo

16.1.-19.3.24, 10 UStd.

10x Di 20.45-21.30 Uhr
€ 32,20 (erm: € 18,20)

FK3.192 Frau Marta Palombo

9.4.-18.6.24, 10 UStd.

10x Di 20.45-21.30 Uhr
€ 32,20 (erm: € 18,20)

Yoga

Der Kurs ist bewegungsintensiv und beinhaltet regenerative Entspannungsphasen. Durch bewusstes Dehnen, Kräftigen und Entspannen bauen wir Verspannungen ab und erlangen Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht für den Alltag. Durch Yoga schulen wir das Bewusstsein für eine anatomisch sinnvolle Körperhaltung und erweitern unser Wahrnehmungsvermögen. Beim Üben verbinden wir uns mit dem eigenen Atemfluss wodurch die Erfahrung der inneren Stille begünstigt wird.

FK3.193 Frau Adriane Dobberthien

5.9.-12.12.23, 26 UStd.

13x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 76,80 (erm: € 40,40)

FK3.194 Frau Adriane Dobberthien

9.1.-11.6.24, 40 UStd.

20x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 116,00 (erm: € 60,00)

FK3.195 Frau Adriane Dobberthien

7.9.-14.12.23, 28 UStd.

14x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 82,40 (erm: € 43,20)

FK3.196 Frau Adriane Dobberthien

11.1.-13.6.24, 40 UStd.

20x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 116,00 (erm: € 60,00)

Yoga für Weitermacher*innen

Teilnahmevoraussetzung: mindestens ein Jahr regelmäßige Yogapraxis.

FK3.197 Frau Adriane Dobberthien
5.9.-12.12.23, 26 UStd.

13x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 76,80 (erm: € 40,40)

FK3.198 Frau Adriane Dobberthien
9.1.-11.6.24, 40 UStd.

20x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 116,00 (erm: € 60,00)

YIN Yoga

Yin Yoga ist ein langsamer und passiver Yogastil, in dem die Posen (Asanas) mehrere Minuten lang größtenteils liegend und sitzend gehalten werden. Dabei wird das tiefliegende Bindegewebe (Faszien) gründlich gedehnt und Blockaden und Verklebungen können sich lösen. Durch Yin-Yoga ist es möglich, Muskeln vollkommen zu entspannen, wodurch Raum für einen tiefenentspannten, meditativen Zustand entsteht und letztlich Stress reduziert werden kann. Der Kurs ist für alle geeignet, mit/ohne Vorerfahrung. Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen.

FK3.199 Frau Cornelia Gritzner
19.9.-5.12.23, 22 UStd.

11x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 65,60 (erm: € 34,80)

FK3.200 Frau Cornelia Gritzner
16.4.-2.7.24, 24 UStd.

12x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 70,20 (erm: € 36,60)

Rückenyooga - Rückenschule

Rückenyooga ist eine Mischung aus einfachen Yogaelementen, Dehnung und Flexibilitätstraining. Die Übungen werden langsam und bewusst ausgeführt. Rumpf- und Extremitäten werden in Ihrem Zusammenspiel hierbei harmonisiert. Zentrierung, Atmung und Entspannung bis zu gemeinsamen Meditationsreisen runden das Programm ab. Die Kursleiterin ist Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt auf Prävention und Rehabilitation sowie Sporttherapeutin Orthopädie.

FK3.201 Frau Jana Lothar
13.9.-6.12.23, 17 UStd.

13x Mi 16-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 55,70 (erm: € 29,35)

FK3.203 Frau Jana Lothar
13.9.-6.12.23, 17 UStd.

13x Mi 17.15-18.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 55,70 (erm: € 29,35)

FK3.204 Frau Jana Lothar
17.1.-20.3.24, 13 UStd.

10x Mi 16-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 43,30 (erm: € 23,15)

FK3.206 Frau Jana Lothar
17.1.-20.3.24, 13 UStd.

10x Mi 17.15-18.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 43,30 (erm: € 23,15)

FK3.208 Frau Jana Lothar
10.4.-26.6.24, 14 UStd.

11x Mi 16-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 49,50 (erm: € 26,25)

FK3.210 Frau Jana Lothar
10.4.-26.6.24, 14 UStd.

11x Mi 17.15-18.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 49,50 (erm: € 26,25)

Yoga für Schulter und Nacken (Einsteiger*innenkurs)

Schultern, Nacken und Rücken sind besonders anfällig für Verspannungen. Fehlhaltungen sowie Überbelastungen psychischer und physischer Art können zu Verspannungen bis hin zu Schmerzen (z. B. Kopfschmerzen) führen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga können sich bestens eignen, um diese Partien zu lockern, weiteren Verspannungen vorzubeugen und die Funktionsfähigkeit von Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken zu erhöhen. Wir üben Hatha Yoga mit dem Fokus auf dem Schulter- Nackenbereich. Mit dem Ziel, mehr Bewusstsein und Beweglichkeit für unseren Schulter-Nackebereich zu entwickeln, erforschen wir unsere Haltungsmuster und nehmen verschiedene Körperhaltungen (Asanas) und -Bewegungen ein. Abgerundet wird das Üben durch eine Tiefenentspannung am Ende jedes Termins.

FK3.211 Frau Adriane Dobberthien
7.9.-14.12.23, 28 UStd.

14x Do 10-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 93,60 (erm: € 48,80)

FK3.212 Frau Adriane Dobberthien
11.1.-14.3.24, 20 UStd.

10x Do 10-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.214 Frau Adriane Dobberthien
11.4.-6.6.24, 16 UStd.

8x Do 10-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 52,00 (erm: € 28,00)

In der Ruhe liegt die Kraft - entspannt durch ruhige Yogastile

Yoga Workshop

Im Yoga gibt es unterschiedliche Stile für jede Lebenssituation und jede körperliche Voraussetzung. In diesem eintägigen Workshop lernen Sie die ruhigen, entschleunigten und dadurch tief entspannenden Yogastile kennen. Dazu tauchen wir ins Yin Yoga, Restorative Yoga und in den Schlaf des Yogi - ins Yoga Nidra ein. Indem die Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden bzw. in den Haltungen möglichst passiv verweilt wird, wird der Körper gründlich bis sanft gedehnt und tief entspannt. Die

Teilnehmenden können über diese körperliche Ebene ebenso zu einem ruhigen Geisteszustand finden. Vorkenntnisse sind nicht nötig, es kommt viel mehr auf das Einlassen und Zulassen des Loslassens an, weshalb die ruhigen Yogastile auch perfekt für Einsteiger*innen oder in herausfordernden Lebenslagen geeignet sind. Der Fokus liegt auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Bändern, Sehnen und vor allem auf den Faszien sowie auf mentaler Ebene - weniger auf den Muskeln. Sie erwartet: meditatives Training ohne Leistungsdruck, positive Wirkung bei Stress und Angespanntheit, Erhöhung der Beweglichkeit, förderndes Training für das Faszienewebe, positive Wirkungen bei Rückenschmerzen, Förderung der ganzheitlichen Entspannung von Körper und Geist, Steigerung von Akzeptanz, Ausgeglichenheit und Selbstliebe. Der Kurs ist für alle Level geeignet.

FK3.217 Frau Anja Bodenstern
2.9.23, 8 UStd.

1x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 29,80 (erm: € 17,40)

FK3.218 Frau Anja Bodenstern
22.6.24, 8 UStd.

1x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 29,80 (erm: € 17,40)

Achtsamkeit mit Yoga und Meditation Onlinekurs

In diesem Entspannungskurs erlernen wir beruhigende yogische Atemtechniken (Pranayama) und widmen uns anschließend unterschiedlichen Meditationsformen. Körperliche und emotionale Blockaden können sich dadurch lösen und wir gelangen zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und tiefer Entspannung. Zu den Meditationsarten gehören neben der Meditation in Stille, z. B. auch die Mantra Meditation, die Chakra (Energiezentren) Meditation, der geführte Body Scan oder die Meditation mit Mudras (energielenkende Handhaltungen). Die Pranayoga Lehrmethode legt großen Wert auf anatomisch sinnvoll, sicher und detailliert angeleitete Übungen, denen immer ein Warm-up vorausgeht. Jede Stunde beginnt mit sanften, langsamen Dehnungen und leichter Mobilisation, um den Tag hinter uns zu lassen und den Körper inkl. der Atemmuskeln optimal auf die Stunde vorzubereiten. Der Kurs ist für alle Level geeignet. Die Teilnehmenden erhalten vor Kursstart die Zugangsdaten von der VHS.

FK3.217 Frau Marion Brings
10.10.-12.12.23, 16 UStd.

10x Di 19.30-20.45 Uhr
€ 53,50 (erm: € 28,85)

FK3.218 Frau Marion Brings
16.1.-19.3.24, 16 UStd.

10x Di 19.30-20.45 Uhr
€ 53,50 (erm: € 28,85)

FK3.220 Frau Marion Brings
9.4.-11.6.24, 16 UStd.

10x Di 19.30-20.45 Uhr
€ 53,50 (erm: € 28,85)

Yoga und Meditation

Yoga Workshop

In diesem eintägigen Workshop vertiefen wir die Yogaerfahrung mit dem Themenbereich der Meditation. Sanfte Lockerungsübungen und tief lösende Yogahaltungen werden auf eine meditative Art eingenommen und dadurch ganz neu erlebbar gemacht. Sie erfahren, welchen Raum Meditation in einer Yogapraxis einnehmen kann, was Meditation ist, wie sie zu erlernen und anzuwenden ist. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Meditationstechniken: welche Techniken Stress abbauen, Gedanken abschalten helfen, Tagesaktivität oder Nachtruhe fördern. Sie erfahren, wie Ängste, Zweifel und Wut sanft gelöst, Verspannungen gelockert und Schmerzen gelindert werden können. Sie lernen abzuschalten, sich körperlich und geistig zu entspannen und zu erholen. Es wird erklärt, wie diese Techniken gespeichert und nach Bedarf in jeder Situation mental abgerufen werden können. Mit Entspannungsübungen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schreibutensilien mit. Der Kurs ist für alle Level geeignet.

FK3.223 Frau Anja Bodenstern
21.10.23, 8 UStd.

1x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 29,80 (erm: € 17,40)

FK3.224 Frau Anja Bodenstern
10.2.24, 8 UStd.

1x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 29,80 (erm: € 17,40)

FK3.226 Frau Anja Bodenstern
8.6.24, 8 UStd.

1x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 29,80 (erm: € 17,40)

Yoga und Meditation

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene jeden Alters

In diesem Kurs lernen wir einige Meditationstechniken kennen und verbinden sie mit sanften fließenden Yoga-Übungen. Schon seit tausenden von Jahren praktizieren Menschen Meditation, um ihren Geist zu schulen. Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung der stillen Einkehr auf Körper und Psyche. Das Wohlbefinden steigt und Stresssymptome wie auch Schlafstörungen oder Nervosität können sich verringern. Yoga und Meditation sind untrennbar miteinander verbunden. Jede Yoga-Übung geschieht im Einklang mit der Atmung, weshalb Yoga auch als „Meditation in Bewegung“ verstanden wird. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Meditations-Praktiken, die zur inneren Ruhe führen und den Geist in Einklang bringen. In diesem Kurs lernen wir einige dieser Meditationstechniken kennen und verbinden sie mit sanften fließenden Yoga-Übungen. Bitte ein kleines Handtuch oder Sitzkissen und bequeme (warme) Kleidung mitbringen.

FK3.227 Frau Christiane Völker
13.9.-6.12.23, 21 UStd.

13x Mi 19.30-20.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 67,80 (erm: € 35,90)

FK3.228 Frau Christiane Völker
10.1.-20.3.24, 18 UStd.

11x Mi 19.30-20.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 56,20 (erm: € 30,10)

FK3.230 Frau Christiane Völker
10.4.-26.6.24, 18 UStd.

11x Mi 19.30-20.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 56,20 (erm: € 30,10)

Yoga - Meditation in Bewegung

TriYoga® Flow

Meditation in Bewegung
TriYoga ist ein dynamischer und durch seine fließenden Bewegungen meditativer Hatha YogaStil. „Tri“ steht für die Verbindung von wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule, den Asanas und der Atmung. Er vereint dabei Kraft, Dehnung, Entspannung und Achtsamkeit. Wir besinnen uns zurück auf die Langsamkeit und Genauigkeit der Bewegungen gepaart mit einer tiefen Atmung. Dies schafft eine neue Verbindung nach innen, beruhigt das zentrale Nervensystem, löst muskuläre Blockaden und verleiht ein freies neues und kraftvolles Körpergefühl. Besonders für Anfänger*innen geeignet aber auch für Fortgeschrittene, die ein tieferes Körperbewusstsein erfahren möchten. **Die Kurse finden in der August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3, Gymnastikraum statt.**

FK3.231 Frau Laura Vanselow
30.8.-29.11.23, 24 UStd.

12x Mi 18-19.30 Uhr
€ 71,20 (erm: € 37,60)

FK3.233 Frau Laura Vanselow
30.8.-29.11.23, 24 UStd.

12x Mi 19.45-21.15 Uhr
€ 71,20 (erm: € 37,60)

FK3.234 Frau Laura Vanselow
10.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK3.236 Frau Laura Vanselow
10.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr
€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK3.238 Frau Laura Vanselow
17.4.-10.7.24, 24 UStd.

12x Mi 18-19.30 Uhr
€ 71,20 (erm: € 37,60)

FK3.240 Frau Laura Vanselow
17.4.-10.7.24, 24 UStd.

12x Mi 19.45-21.15 Uhr
€ 71,20 (erm: € 37,60)

Die Fünf Tibeter

Workshop am Wochenende

Was ist dran am Geheimnis der „fünf Tibeter“, einer Übungsreihe aus dem Himalaya? Man sagt, sie fördern die Langlebigkeit

des Körpers, die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes. Probieren Sie es aus! Diese fünf leicht zu erlernenden Körperübungen sind für alle Altersstufen und Fitnesslevel geeignet. Sie erlernen Sie in diesem Kurs unter fachkundiger Anleitung und erfahren den Zusammenhang zu den sieben Energiezentren sowie deren Wirkung auf den Körper. Bitte warme Socken und ein Handtuch mitbringen. Yvette Richter hat an der Hochschule für Schauspiel Ernst Busch Schauspiel studiert und hat 15 Jahre an deutschen Bühnen gespielt. Seit 2009 gibt sie Gruppenunterricht als Körpertrainerin an verschiedenen Schauspielschulen. Sie ist Mitglied des Dachverbandes der fünf Tibeter und ermächtigt, diese Übungen zu lehren.

FK3.241 Frau Yvette Richter
16.-17.9.23, 17 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 50,60 (erm: € 26,80)

FK3.242 Frau Yvette Richter
8.-9.6.24, 17 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 50,60 (erm: € 26,80)

Yoga und Pilates

Für alle Level

Diese Kombination ist optimal, um den Herausforderungen des leistungsorientierten Lebensstils zu begegnen. Mit Yoga und Pilates haben wir eine Kraftquelle, um neu aufzutanken. In diesem Kurs verbinden wir die Techniken des Hatha Yoga mit den Prinzipien der Pilates Methode. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf gelenkschonende Art und Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Durch die Asana (Körperhaltungen) aus dem Yoga können sich Verspannungen lösen und die gesamte Muskulatur wird gedehnt. Yoga bezieht sich auf den Menschen in seiner Ganzheit, schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele lässt Momente tiefer Entspannung entstehen. Bitte in bequemer Kleidung kommen und ein Handtuch zum unterlegen mitbringen. Im Familienzentrum Adalbertstraße sowie der Heinrich-Hertz-Oberschule bitte eine eigene Yogamatte mitbringen.

FK3.243 Frau Carmen Rodina
13.9.-18.10.23, 12 UStd.

6x Mi 18-19.30 Uhr
Heinrich-Hertz-Oberschule, Rigauer Straße 81/82, Turnhalle
€ 40,00 (erm: € 22,00)

FK3.244 Frau Carmen Rodina
15.5.-17.7.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
Heinrich-Hertz-Oberschule, Rigauer Straße 81/82, Turnhalle
€ 63,00 (erm: € 33,00)

FK3.247 Frau Hannah Komoll
5.9.-28.11.23, 22 UStd.
 11x Di 16.15-17.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
 € 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.246 Frau Hannah Komoll
9.1.-12.3.24, 20 UStd.
 10x Di 16.15-17.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
 € 63,00 (erm: € 33,00)

FK3.248 Frau Hannah Komoll
9.4.-18.6.24, 22 UStd.
 11x Di 16.15-17.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
 € 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.249 Frau Christiane Völker
13.9.-6.12.23, 21 UStd.
 13x Mi 18-19.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 67,80 (erm: € 35,90)

FK3.250 Frau Christiane Völker
10.1.-20.3.24, 18 UStd.
 11x Mi 18-19.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 56,20 (erm: € 30,10)

FK3.250A Frau Christiane Völker
10.4.-26.6.24, 18 UStd.
 11x Mi 18-19.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 56,20 (erm: € 30,10)

FK3.251 Frau Hannah Komoll
4.9.-27.11.23, 22 UStd.
 11x Mo 18.15-19.45 Uhr
 Familienzentrum Adalbertstraße,
 Adalbertstraße 23b, Aula
 € 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.252 Frau Hannah Komoll
8.1.-11.3.24, 20 UStd.
 10x Mo 18.15-19.45 Uhr
 Familienzentrum Adalbertstraße,
 Adalbertstraße 23b, Aula
 € 63,00 (erm: € 33,00)

FK3.254 Frau Hannah Komoll
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
 10x Mo 18.15-19.45 Uhr
 Familienzentrum Adalbertstraße,
 Adalbertstraße 23b, Aula
 € 63,00 (erm: € 33,00)

Kundalini Yoga meets Belly Fusion

Die in der Energielehre des Yogas beheimateten 7 Hauptenergiezentren/Chakren des Menschen werden in diesem Kurs mit den Techniken des orientalischen Tanzes und des Tribal-Fusions verbunden. Ein beweglicher und sinnlicher Körper ist eine sehr wichtige Kraftquelle. Bauchtanz trainiert auf eine sanfte und umfassende Weise den ganzen Körper. Der Kurs beinhaltet Atemtechniken, Asanas/Yogastellungen, Meditationen und Visualisierungen aus dem Kundalini Yoga nach Sivananda. Weiterhin lernen wir, zu den einzelnen Chakren korrespondierende Bewegungen aus dem Belly-Fusion zu tanzen und uns darüber auszudrücken. Der Kurs ist ebenso geeignet für Anfänger*innen, die sich in diesem neuen Bereich ausprobieren möchten,

Tänzer*innen, die an Ihrer Ausstrahlung arbeiten wollen sowie als Selbsterfahrung und tieferen Einstieg in die Energielehre des Yoga.

Die Kurse finden in der August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3, Gymnastikraum, II OG statt.

FK3.257 Frau Tara La Loba
5.9.-5.12.23, 22 UStd.
 11x Di 19.45-21.15 Uhr
 € 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.258 Frau Tara La Loba
9.1.-19.3.24, 22 UStd.
 11x Di 19.45-21.15 Uhr
 € 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.260 Frau Tara La Loba
23.4.-4.6.24, 14 UStd.
 7x Di 19.45-21.15 Uhr
 € 46,00 (erm: € 25,00)

Gesundheit und seelisches Wohlbefinden im Beruf (Bildungszeit)

Diese Bildungszeit unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden, zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft. Wir erarbeiten uns eine Pilates Routine (Kraft/Haltung), eine Yoga Routine (Dehnung/Flexibilität) sowie eine Atmungs- und Entspannungs-Routine als praktikable Hilfestellung für Alltag und Berufsleben. Ergänzend beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des Faszientrainings. Pilates stärkt vor allem die tief liegende Bauch- und Rückenmuskulatur und verhilft zu mehr Beweglichkeit in den Gelenken. Dies ist eine Wohltat für den oft einseitig belasteten Rücken. Yoga bietet ein ganzheitliches und differenziertes Instrumentarium an Körperübungen, Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken, das Körper, Geist und Psyche gleichermaßen anspricht. Wir verwenden neben den Atem-Techniken aus dem Yoga, die des Heart-Math Systems. Indem ein Atemmuster erlernt wird, kann der Herzrhythmus positiv beeinflusst werden und mit der gleichzeitigen absichtlichen Erzeugung eines positiven emotionalen Zustandes die Gesundheit durch Stressreduktion gefördert werden. Nach den 3 Tagen haben wir ein je 20-minütiges Yoga und Pilates Programm für die tägliche Praxis zu Hause, eine Entspannungs-Sequenz für den Abend zum Abschalten, eine Atemmeditation zum Einschlafen sowie eine Technik zur Verwandlung negativer Emotionen erlernt.

FK3.263 Frau Tara La Loba
11.-13.12.23, 25 UStd.
 Mo-Mi 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 85,50 (erm: € 46,75)

FK3.264 Frau Tara La Loba
3.-5.4.24, 25 UStd.
 Mo, Di, Mi 9-16 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
 € 85,50 (erm: € 46,75)

FK3.266 Frau Tara La Loba
8.-10.7.24, 25 UStd.
 Mo, Di, Mi 9-16 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08,
 Wassertorstraße 4, Aula
 € 85,50 (erm: € 46,75)

Ruhige Yogastile gegen Stress im Alltag (Bildungszeit)

Eine Bildungszeit als Präventionsmaßnahme zum Erwerb von Fähigkeiten zur Resilienz und Entspannungsfähigkeit durch Yoga als Methode. Im Yoga gibt es unterschiedliche Stile für jede Lebenssituation und jede körperliche Voraussetzung. In dieser Bildungszeit wird der Fokus auf die Richtungen des Yin Yoga, Restorative Yoga und in den Schlaf des Yogi - ins Yoga Nidra gerichtet. Indem die Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden und in den Haltungen möglichst passiv verweilt wird, wird der Körper gründlich und gleichzeitig sanft gedehnt und tief entspannt. Die Teilnehmenden können über diese körperliche Ebene zudem zu einem ruhigen Geisteszustand finden. Vorkenntnisse sind hierzu nicht nötig. Schritt für Schritt bauen wir die Yoga-Haltungen auf und lernen systematisch ihre Wirkung und Einsatzmöglichkeiten kennen. Der gesamte Körper wird gedehnt, die Beweglichkeit erhöht und auf tiefsitzende Verspannungen gelöst. So wird ein bewusster Umgang mit uns selbst geschult. Die Teilnehmenden erfahren, wie Yoga sie unterstützen kann im (Berufs-)Alltag aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Klarheit handeln zu können. Die Resilienzfähigkeit wird gesteigert und somit eine effektive Burnout-Profilaxe eingeübt. Der Kurs ist für alle Level geeignet. Inhalt: Training für das Faszienewebe, positive Wirkung bei Verspannungen, Förderung der ganzheitlichen Entspannung von Körper und Geist. Die Bildungszeit richtet sich an Berufstätige mit und ohne Kindern.

FK3.267 Frau Anja Bodenstein
15.-17.11.23, 25 UStd.
 Mi, Do, Fr 9-16 Uhr
 Familienzentrum Menschkinder,
 Fürstenwalder Straße 30,
 € 90,00 (erm: € 50,00)

FK3.268 Frau Anja Bodenstein
13.-15.3.24, 25 UStd.
 Mi, Do, Fr 9-16 Uhr
 Familienzentrum Menschkinder,
 Fürstenwalder Straße 30,
 € 90,00 (erm: € 50,00)

Haltung finden im Beruf und Alltag-Flow Yoga zur Stressreduktion und für mehr Energie

Im beruflichen und privaten Alltag wachsen die Anforderungen und Aufgaben. Krisen stehen auf der Tagesordnung. Dabei geht häufig die innere Balance verloren, unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach. Alles eine Frage der Haltung? Nicht alles, doch vieles lässt sich durch eine gesunde Haltung verbessern. Um Druck und Stress abzubauen, ist Yoga

einer der wirkungsvollsten Wege zu einer gesunden Haltung. Yoga ist aktive Regeneration. Immer mehr Menschen üben Yoga, achtsam praktiziert, als Gesundheitsvorsorge ohne Nebenwirkungen. In dieser Bildungswoche geht es um Yogatechniken als körperliche und geistige Unterstützung für Beruf und Alltag. Der ganzheitliche Ansatz von Körperübungen, Atemtechniken und Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen helfen, die Gedanken und den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Wir lernen hilfreiche Ressourcen des Yoga kennen, die es ermöglichen, dem (Berufs-)Alltag mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Hierbei wird großer Wert auf ganzheitliche Körperkompetenz und individuelle Fähigkeiten und Stärken gelegt. Dies fördert Selbstbewusstsein und Managementfähigkeiten für einen souveränen Umgang mit Herausforderungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

FK3.215 Frau Christiane Völker
28.8.-1.9.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 120,00 (erm: € 62,00)

FK3.270 Frau Christiane Völker
15.-19.7.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 120,00 (erm: € 62,00)

Yoga: körperliche Praxis, Hintergründe und Methoden (Bildungszeit)

Yoga ist eine seit Jahrtausenden praktizierte integrale Lehre, die Körper und Geist als Einheit betrachtet. In diesem Intensivkurs erfahren Sie, wie Ihre Entspannungsfähigkeit, Resilienz und Selbstfürsorge mit Achtsamkeit zusammenhängt und, wie Sie diese durch Yoga ganzheitlich Schritt für Schritt stärken können. Wir lernen die Haltungen systematisch in ihrer genauen Ausrichtung mit ihrer je eigenen Wirkung und den Einsatzmöglichkeiten kennen. Dabei wird der gesamte Körper mobilisiert, gekräftigt und gelockert. Ebenso lernen wir einen bewussten Umgang mit uns selbst kennen. Sie erfahren Hintergründe und mentale Techniken dazu, wie Yoga Sie unterstützen kann im (Berufs-)Alltag und mit/ohne Kindern aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Kraft handeln zu können. Aufmerksames Einnehmen verschiedener Körperstellungen, gezielte Bewegungsabläufe, behutsame Atemlenkung und Entspannungstechniken verbessern die (Körper-) Haltung, vertiefen den Atem, führen zu Energieaufbau und Konzentrationszuwachs. Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert, Verspannungen können sich lösen. Eine Bildungszeit als Präventionsmaßnahme zum Erwerb von Fähigkeiten zur Resilienz und Entspannungsfähigkeit durch Yoga als ganzheitliche Methode. Der Kurs ist für alle Level geeignet. Inhalt: Meditation, Hintergründe und Yoga als integrale Technik. Die Bildungszeit richtet sich an Berufstätige mit und ohne Kindern.

FK3.272 Frau Anja Bodenstern
25.-28.3.24, 32 UStd.

Mo-Do 9-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 106,00 (erm: € 58,00)

Yoga als Form des Selbstcoaching bei Stress (Bildungszeit)

Stress gehört zum Leben. Die Natur hat uns deshalb mit wirksamen Stressbewältigungsmechanismen ausgestattet. In dieser ressourcenorientierten Bildungszeit lernen Sie Ihre verborgenen natürlichen Fähigkeiten für einen gesunden Umgang mit Stress kennen. So können Sie stressbedingten Krankheiten vorbeugen, z. B. Rückenproblemen oder Burnout. Das Jahrtausende alte fernöstliche System des Yoga bietet verschiedene Übungen, die den Körper von Spannungen und Fehlhaltungen befreien und ihn wieder ins Gleichgewicht bringen. Atem- und Meditationsübungen stärken die Konzentrationsfähigkeit, gleichen das bei Stress belastete vegetative Nervensystem aus und verhindern zahlreiche daraus entstehende psychische und mentale Störungen. Viniyoga ist eine meditative Yogapraxis, die das zur Ruhe kommen in den Mittelpunkt stellt und diese Kompetenz stärkt. Aus der Sicht des Yoga beschärfen Sie sich außerdem mit verschiedenen Stressauslösern um die Stresstoleranz zu erhöhen. Mit den Erfahrungen aus dieser Bildungszeit können Sie die Anforderungen im Alltag in Beruf und Familie leichter und erfolgreicher meistern. Bitte warme Socken mitbringen.

Kursort: Familienzentrum Menschenkinder, Fürstenwalder Straße 30, 10243 Berlin.

FK3.275 Frau Helga Brinkmann
4.-6.10.23, 24 UStd.

Mi, Do, Fr 9-16 Uhr
€ 92,00 (erm: € 50,00)

FK3.276 Frau Helga Brinkmann
3.-5.4.24, 24 UStd.

Mi, Do, Fr 9-16 Uhr
€ 92,00 (erm: € 50,00)

Pilates Grundkurs

Die Pilates-Methode ist ein Bewegungssystem, das sich auf die Stärkung der tiefen Bauch-Rückenmuskulatur und den Beckenboden konzentriert. Die Muskeln werden gekräftigt und auf schonende Weise wird die Koordination, Atmung und Körperhaltung verbessert. Durch regelmäßiges Üben baut der Körper Verspannungen ab und Muskulatur auf. Dadurch werden muskuläre Dysbalancen behoben und das Ergebnis ist eine ausgeglichene Körperhaltung. Die Methode kann unabhängig von Alter und physischer Kondition ausgeübt werden. Bitte lockere Sportkleidung mitbringen.

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106 statt.

FK3.281 Frau Mariela Ledesma Mendez,
14.9.-7.12.23, 18 UStd.

11x Do 18-19:15 Uhr
€ 56,20 (erm: € 30,10)

FK3.282 Frau Mariela Ledesma Mendez
18.1.-21.3.24, 15 UStd.

9x Do 18-19:15 Uhr
€ 47,50 (erm: € 25,75)

FK3.284 Frau Mariela Ledesma Mendez
11.4.-4.7.24, 20 UStd.

12x Do 18-19:15 Uhr
€ 62,00 (erm: € 33,00)

FK3.287 Frau Tara La Loba
6.9.-6.12.23, 28 UStd.

14x Mi 18-19:30 Uhr
€ 88,00 (erm: € 46,00)

FK3.286 Frau Tara La Loba
10.1.-20.3.24, 22 UStd.

11x Mi 18-19:30 Uhr
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.288 Frau Tara La Loba
24.4.-5.6.24, 12 UStd.

6x Mi 18-19:30 Uhr
€ 40,00 (erm: € 22,00)

Pilates

Pilates ist ein ganzheitlich orientiertes Körpertraining nach der von J. Pilates entwickelten Methode. Die Aktivierung und Stärkung des Beckenbodens, der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur und die Mobilisation und Stabilisierung des Schultergürtels begünstigen die optimale Ausrichtung der Wirbelsäule. Durch das geschärfte Körperbewusstsein und die natürlich aufrechte Körperhaltung können Fehlhaltungen und Rückenschmerzen vermindert bzw. vermieden werden. Die Übungen werden immer mit der Atmung koordiniert. Die Zentrierung, die Arbeit aus der Körpermitte heraus in Verbindung mit Atemtechniken, kann auch zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Der vertiefte Atem versorgt die Körperzellen mit mehr Sauerstoff und bewirkt so deren Regeneration und Verjüngung.

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106 statt.

FK3.289 Frau Hannah Komoll
8.9.-1.12.23, 20 UStd.

12x Fr 10-11:15
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.290 Frau Hannah Komoll
12.1.-15.3.24, 15 UStd.

9x Fr 10-11:15
€ 48,00 (erm: € 25,50)

FK3.292 Frau Hannah Komoll
12.4.-21.6.24, 18 UStd.

11x Fr 10-11:15
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.293 Frau Carmen Rodina
11.9.-30.10.23, 14 UStd.

7x Mo 9.30-11 Uhr
€ 44,60 (erm: € 24,30)

FK3.294 Frau Carmen Rodina
13.5.-29.7.24, 22 UStd.

11x Mo 9.30-11 Uhr
€ 67,80 (erm: € 35,90)

Power Pilates

Power Pilates ist gedacht für diejenigen, die mit Pilates bereits vertraut sind und dementsprechend gewisse Vorerfahrungen haben. Bei jedem Treffen arbeiten wir gezielt mit bestimmten Muskelgruppen, wir variieren die Übungen und arbeiten mit Pilates-Accessoires wie dem Redondo Ball, dem Magic-Ring, Hanteln oder Therabänder. Am Ende der Übungsstunde werden 10 min der Entspannung gewidmet.

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106 statt.

FK3.295 Frau Mariela Ledesma Mendez,
14.9.-7.12.23, 18 UStd.
11x Do 19.30-20.45 Uhr
€ 56,20 (erm: € 30,10)

FK3.296 Frau Mariela Ledesma Mendez
11.4.-4.7.24, 20 UStd.
12x Do 19.30-20.45 Uhr
€ 62,00 (erm: € 33,00)

FK3.298 Frau Mariela Ledesma Mendez
18.1.-21.3.24, 15 UStd.
9x Do 19.30-20.45 Uhr
€ 47,50 (erm: € 25,75)

Restoratives Rücken-Pilates für ein entspanntes Wochenende

Neben der ursprünglichen Mattenarbeit von Joseph Pilates praktizieren wir in diesem Kurs Mobilitäts- und Dehnungsübungen, um unseren Körper zu mehr Beweglichkeit zu verhelfen, ihn zu verlängern und zu stärken. Ziel vom restorativen Rücken-Pilates ist es, für ein entspanntes Wochenende die Körperfähigkeit zu verbessern sowie eine Regeneration von den langen Arbeitsstunden während der Woche zu unterstützen um entspannter in das Wochenende zu gehen. Durch regelmäßiges Üben baut der Körper Verspannungen ab und Muskulatur auf. Dadurch können muskuläre Dysbalancen behoben werden und eine ausgeglichene Körperhaltung kann sich einstellen. Bitte lockere Sportkleidung mitbringen.

FK3.299 Frau Sofia Karagiorgou
8.9.-8.12.23, 16 UStd.
12x Fr 18-19 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 50,40 (erm: € 27,20)

FK3.300 Frau Sofia Karagiorgou
12.1.-22.3.24, 13 UStd.
10x Fr 18-19 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 41,70 (erm: € 22,85)

FK3.302 Frau Sofia Karagiorgou
12.4.-28.6.24, 16 UStd.
12x Fr 18-19 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 50,40 (erm: € 27,20)

Pilates und Tanz

Ein beweglicher und sinnlicher Körper ist eine sehr wichtige Kraftquelle.

Tanzen trainiert auf eine sanfte und umfassende Weise den ganzen Körper und fördert das Körperbewusstsein. Aus dem Pilates nehmen wir das Training der tiefen Muskulatur und die Dehnübungen, so dass die Körperhaltung verbessert wird. Dazu kommen tänzerische Übungen aus dem orientalischen Tanz und dem Tribal-Fusion. Die gedehnte und gekräftigte Muskulatur wird dann im Tanz entsprechend eingesetzt. Ergänzt wird das Übungsprogramm durch gezieltes Atem-, Entspannungs- und Beckenbodentraining.

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106 statt.

FK3.305 Frau Tara La Loba
4.9.-4.12.23, 26 UStd.
13x Mo 18-19.30 Uhr
€ 82,00 (erm: € 43,00)

FK3.306 Frau Tara La Loba
8.1.-18.3.24, 22 UStd.
11x Mo 18-19.30 Uhr
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.308 Frau Tara La Loba
22.4.-3.6.24, 12 UStd.
6x Mo 18-19.30 Uhr
€ 40,00 (erm: € 22,00)

Pilates - in Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung (Onlinekurs)

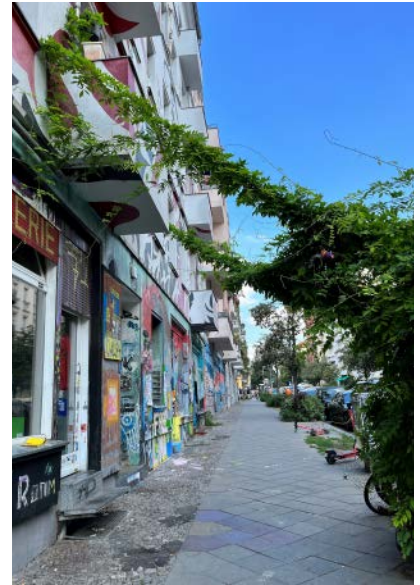
Ein Kurs für Frauen

Der zentrale Teil des Kurses sind Pilates- und Yoga Übungselemente in Bewegung. In Achtsamkeit der eigenen Bewegungsabläufe wie Dehnungen, Schwünge und Muskelstärkungen, wird der eigene Atemrhythmus koordiniert und begleitet die Übungsabläufe. Die Begleitung der Übungsabläufe durch Musik füllt Sie mit neuer Energie. Durch unterschiedliche Entspannungsangebote erlangen Sie Wohlbefinden zum Tagesausklang. Onlinekurs. Vor Kursstart erhalten Sie die Zugangsdaten von der VHS.

FK3.311 Frau Susanne Kern
19.9.-12.12.23, 22 UStd.
11x Di 18.15-19.45 Uhr
€ 65,60 (erm: € 34,80)

FK3.312 Frau Susanne Kern
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
10x Di 18.15-19.45 Uhr
€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK3.314 Frau Susanne Kern
9.4.-2.7.24, 26 UStd.
13x Di 18.15-19.45 Uhr
€ 76,80 (erm: € 40,40)



© VHS Friedrichshain-Kreuzberg

Pilates meets Yoga

Pilates meets Yoga vereint das Beste aus zwei Welten miteinander: einerseits die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur durch Übungen aus dem Pilates-Training und andererseits die gelassene Entspannung und tiefe Wahrnehmung durch Yogaübungen. Übungen aus dem Yoga- und aus dem Pilates-Training beanspruchen den ganzen Körper gleichmäßig. Im Einklang mit der Atmung wird das Bewegungsspektrum des Körpers erweitert. Gleichgewicht und Haltung werden nachhaltig geschult. Individuelle körperliche Ressourcen können so mobilisiert werden. Ein ganzheitliches Körpertraining für jedermann, bei dem sich aktive und entspannende Elemente abwechseln.

Die Kurse finden in der VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08 statt.

FK3.315 Frau Mariela Ledesma Mendez
11.9.-4.12.23, 18 UStd.
11x Mo 18-19.15 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.317 Frau Mariela Ledesma Mendez
11.9.-4.12.23, 18 UStd.
11x Mo 19.30-20.45 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.318 Frau Mariela Ledesma Mendez
15.1.-18.3.24, 16 UStd.
10x Mo 18-19.15 Uhr
€ 54,00 (erm: € 28,50)

FK3.320 Frau Mariela Ledesma Mendez
15.1.-18.3.24, 16 UStd.
10x Mo 19.30-20.45 Uhr
€ 54,00 (erm: € 28,50)

FK3.322 Frau Mariela Ledesma Mendez
8.4.-1.7.24, 20 UStd.
12x Mo 18-19.15 Uhr
€ 63,00 (erm: € 33,00)

FK3.324 Frau Mariela Ledesma Mendez
8.4.-1.7.24, 20 UStd.
12x Mo 19.30-20.45 Uhr
€ 63,00 (erm: € 33,00)

FITNESS UND GYMNASTIK

Gyrokinesis®

Workshop zum Kennenlernen

Die Kursleiterin ist studierte Tanzpädagogin mit Zusatzausbildungen in GYROKINESIS®- und GYROTONIC®.

FK3.325 Frau Andrea Krohn
14.9.23, 1 UStd.

1x Do 18.30-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 6,00 (erm: € 4,50)

FK3.326 Frau Andrea Krohn
21.3.24, 1 UStd.

1x Do 18.30-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 6,00 (erm: € 4,50)

Gyrokinesis®

Gyrokinesis® ist ein sanftes und vitalisierendes Körpertraining. Der ganze Körper wird aus seiner Mitte heraus auf dem Hocker sitzend, im Stand sowie auf dem Boden liegend in fließenden und kreisenden Bewegungsabläufen aktiviert. Jede Stunde beginnt mit Selbstmassageübungen, die den Körper und seine Energiebahnen stimulieren. Weiter geht es mit rhythmischen Übungen für mehr Raum in den Gelenken sowie mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule. Einfache Atemmuster werden mit den Ganzkörperbewegungen kombiniert. Blockaden werden gelöst, das Herz-Kreislauf-, Lymph- und Nervensystem werden stimuliert und die Muskulatur gestärkt. Jede Bewegung fließt im Training weich ineinander über, was den Stressabbau fördert. Ziel des Trainings ist es, die innere Ruhe, Kraft und Koordination der Bewegung mit dem Atmen zu fördern. Der Kurs richtet sich an alle, die mit dieser Methode von der Vitalisierung des eigenen Körpers profitieren und eine entspannte Muskulatur gewinnen sowie Freude an Bewegung entwickeln möchten. Die Kursleiterin ist studierte Tanzpädagogin mit Zusatzausbildungen in GYROKINESIS®- und GYROTONIC®.

FK3.327 Frau Andrea Krohn
5.10.-7.12.23, 13 UStd.

10x Do 18.30-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 40,70 (erm: € 21,85)

FK3.328 Frau Andrea Krohn
11.4.-4.7.24, 16 UStd.

12x Do 18.30-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 49,40 (erm: € 26,20)

Beckenbodentraining für Frauen (Onlinekurs)

Ein kräftiger Beckenboden stabilisiert die Beckenorgane und die Lendenwirbelsäule. Er hilft bei aufrechter Haltung und der Atmung und sorgt für mehr Wohlbefinden. Gezielte Übungen für den Beckenboden wirken den Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie

Rückenschmerzen, Blasenschwäche und Organsenkung entgegen. Auch wenn es beim Lachen, Niesen oder Hüpfen schon manchmal tröpfelt, können regelmäßige Übungen eine Verbesserung bringen. In diesem Training üben wir, die verschiedenen Muskelschichten des Beckenbodens gezielt anzusteuern. Die bewusste Wahrnehmung, Anspannung und Entspannung dieser Muskulatur kann durch das Training verbessert werden. Beckenbodenübungen für den Alltag runden das Programm ab. Onlinekurs! Die Teilnehmenden erhalten die Zugangsdaten vor Kursstart von der VHS.

FK3.331 Frau Marion Brings
25.9.-11.12.23, 16 UStd.

12x Mo 17-18 Uhr
€ 52,20 (erm: € 28,20)

FK3.332 Frau Marion Brings
15.1.-18.3.24, 13 UStd.

10x Mo 17-18 Uhr
€ 44,50 (erm: € 24,35)

FK3.332A Frau Marion Brings
8.4.-10.6.24, 12 UStd.

9x Mo 17-18 Uhr
€ 41,40 (erm: € 22,80)

Vitalgymnastik für Frauen und Männer 55 plus

Bleiben Sie fit! Ein gesundheitsförderndes Training für die Generation 55 plus. Das vielseitige Übungsprogramm wird positiven Einfluss auf Ihre körperliche und geistige Fitness und Ihr Wohlbefinden haben. Nach der Aufwärmphase, die eine moderate Belastung für das Herz-Kreislauf-System ist, erfolgt ein sanftes Beweglichkeits- und Kräftigungstraining. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen können vorhandene Verspannungen abbauen. Die Schlussphase besteht aus Dehn- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: rutschfeste Schuhe, Handtuch, etwas zu trinken. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

FK3.333 Herr Alessandro Zannini
4.9.-27.11.23, 17 UStd.

13x Mo 11.45-12.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 52,30 (erm: € 27,65)

FK3.334 Herr Alessandro Zannini
15.1.-15.4.24, 17 UStd.

13x Mo 11.45-12.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 52,30 (erm: € 27,65)

FK3.336 Herr Alessandro Zannini
6.5.-15.7.24, 13 UStd.

10x Mo 11.45-12.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 40,70 (erm: € 21,85)

Fit bleiben mit Gymnastik für Menschen 55 plus

Dieses Gesundheitssportangebot ist darauf ausgerichtet, mit gezielten Übungen die Muskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit zu verbessern und Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern. Koordinationsübungen verbessern Ihr Gleichgewicht und Sie erlangen mehr Sicherheit und Stabilität im Alltag. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Kursstunden sanft ab. Bitte mitbringen: rutschfeste Schuhe, Handtuch, etwas zu trinken. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

FK3.337 Herr Alessandro Zannini
4.9.-27.11.23, 17 UStd.

13x Mo 10.30-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 52,30 (erm: € 27,65)

FK3.338 Herr Alessandro Zannini
15.1.-15.4.24, 17 UStd.

13x Mo 10.30-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 52,30 (erm: € 27,65)

FK3.340 Herr Alessandro Zannini
6.5.-15.7.24, 13 UStd.

10x Mo 10.30-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 40,70 (erm: € 21,85)

Problemzongymnastik

Bei diesem Ganzkörpertraining wird zuerst der ganze Körper mobilisiert. Es werden verstärkt die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po bearbeitet, aber auch der Rücken kommt nicht zu kurz. Ergänzt wird das Training durch Feldenkrais Elemente für organischere Bewegungen und einem leichten Stretching. Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum geführt. Damit können ggf. Kurstermine auch online durchgeführt werden. Die Umwandlung von Präsenzterminen in Onlineterminen berechtigt nicht zur Erstattung des Kursentgelts.

FK3.341 Frau Stephanie-Cassy Kloppe,
Herr Jens Eltmann

14.9.-7.12.23, 18 UStd.
11x Do 19.15-20.30 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87, kleine TH
€ 54,40 (erm: € 29,20)

FK3.342 Frau Stephanie-Cassy Kloppe,
Herr Jens Eltmann

11.1.-21.3.24, 16 UStd.
10x Do 19.15-20.30 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87, kleine TH
€ 53,30 (erm: € 28,65)

FK3.344 Frau Stephanie-Cassy Kloppe
11.4.-4.7.24, 20 UStd.

12x Do 19.15-20.30 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87, kleine TH
€ 62,00 (erm: € 33,00)

Sanfte Fitnessgymnastik

Sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen als Ausgleich zu den einseitigen Bewegungsabläufen des täglichen Lebens, spezielles Programm zur Lösung von Hals-Nackenschulterbeschwerden und im Bereich der Lendenwirbelsäule, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, der Körperwahrnehmung sowie des Gleichgewichts. Übungen im Stehen und Liegen. Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum geführt. Damit können ggf. Kurstermine auch online durchgeführt werden. Die Umwandlung von Präsenzterminen in Onlineterminen berechtigt nicht zur Erstattung des Kursentgelts.

FK3.345 Frau Marianne Raeschler
5.9.-12.12.23, 16 UStd.

12x Di 18-19 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87, große TH
€ 48,60 (erm: € 25,80)

FK3.346 Frau Marianne Raeschler
30.1.-30.4.24, 16 UStd.

12x Di 18-19 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87, große TH
€ 48,60 (erm: € 25,80)

Fitnessgymnastik

Das Training beginnt im ersten Teil mit einem abwechslungsreichen Ausdauertraining zur Stärkung des Herzkreislaufsystems. Anschließend erfolgt ein effektives Muskel-Workout für die Kräftigung von Bauch, Beine, Po und Rücken, abgerundet durch Stretching und Entspannung. Ein ideales Ganzkörpertraining für Jung und Alt.

FK3.347 Frau Ines Preylowski
7.9.-7.12.23, 16 UStd.

12x Do 18-19 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87, kleine TH
€ 49,40 (erm: € 26,20)

FK3.348 Frau Ines Preylowski
11.1.-21.3.24, 13 UStd.

10x Do 18-19 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87, kleine TH
€ 40,70 (erm: € 21,85)

FK3.350 Frau Ines Preylowski
11.4.-4.7.24, 16 UStd.

12x Do 18-19 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87, kleine TH
€ 49,40 (erm: € 26,20)

Fitness querbeet

Herzlich Willkommen in diesem Kurs. Hier gibt es ein abwechslungsreiches und vielseitiges Bewegungsangebot, das Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen die Möglichkeit bietet, die unterschiedlichen Bedürfnisse des Körpers aufzufangen. Vielleicht bietet sich ja hier auch die Möglichkeit, den ein oder anderen Trainingsstil erstmal kennenzulernen. Von Pilates, Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulen- & Faszientraining, Yoga werden wir u.a. auch Herz-Kreislauf stärkendes Aerobiktraining machen. Alle, die sich einen rundum bewegten Körper wünschen, sind hier genau richtig!

FK3.351 Frau Stephanie-Cassy Kloppe
5.9.-5.12.23, 16 UStd.

12x Di 17.30-18.30 Uhr
Haus des Sports, Böcklerstraße 1
€ 49,40 (erm: € 26,20)

FK3.352 Frau Stephanie-Cassy Kloppe
9.1.-19.3.24, 13 UStd.

10x Di 17.30-18.30 Uhr
Haus des Sports, Böcklerstraße 1
€ 42,00 (erm: € 22,50)

FK3.354 Frau Stephanie-Cassy Kloppe
16.4.-9.7.24, 14 UStd.

11x Di 17.30-18.30 Uhr
Haus des Sports, Böcklerstraße 1
€ 46,50 (erm: € 24,75)

Faszien-Fitness

Faszien, das Bindegewebsgeflecht, umhüllt jeden Knochen und jeden Muskel in unserem Körper. Dieses Gitternetzwerk stützt und formt unseren Körper und schützt ihn dadurch vor Überlastung. Faszienfitness verbessert die Beweglichkeit und reduziert Schmerzen, da die in den Faszien liegenden Nervenenden, Schmerz- und Bewegungssensoren durch das Training positiv beeinflusst werden. Das Training besteht aus der Mobilisation des Bewegungsapparates, federnden und kraftvollen Übungen, die ergänzt werden durch Faszienrollmassagen und Engpassdehnungen (nach Lieblicher und Bracht/Schmerzspezialisten) und wird am Ende mit einer Entspannung abgeschlossen. Muskeln lockern sich, Verspannungen lösen sich auf und auch unelastische Faszien werden beweglich und gleitfähig. Wir verbessern die Koordination unserer Bewegungen und bei regelmäßigem Üben können sich sogar schmerzhaft Bereiche (Triggerpunkte) wie z. B. in der Schulter-Nackens-Region auflösen, so dass bald mit einem besseren Körpergefühl gerechnet werden kann. In der ersten Stunde wird das Roll-Material (eigenes kann mitgebracht werden) besprochen und zusätzlich gibt es ein kleines Handout, um die Materialien selber herzustellen.

FK3.355 Frau Tara La Loba
4.9.-4.12.23, 26 UStd.

13x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 82,00 (erm: € 43,00)

FK3.356 Frau Tara La Loba
8.1.-18.3.24, 22 UStd.

11x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.358 Frau Tara La Loba
22.4.-3.6.24, 12 UStd.

6x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 40,00 (erm: € 22,00)

Beweglichkeits- und Entspannungsgymnastik

In diesem Kurs werden wir Bewegung und Entspannung zusammenbringen. Eine unangeregte musikalische Begleitung rundet diesen Kurs ab. Die abwechslungsreiche Übungsauswahl zur Erhaltung und Gewinnung von besserer Beweglichkeit besteht aus: Schwungübungen, mehrgelenkige Bewegungen und dynamisch Dehnung der Faszien in Kombination mit Elementen aus Rückenschule und Gymnastik. Die einfachen Übungen dienen hauptsächlich der Stärkung der Körperzonen Schulter, Nacken, Wirbelsäule und Becken. Zielsetzung dieses Kurses ist es, Schmerz- und Druckpunkte sowie Verkürzungen im Muskel- und Bindegewebe (Faszien) zu lösen. Wir wollen Länge und Beweglichkeit in diesen Strukturen verbessern und den Druck auf Gelenke und Wirbelsäule mindern. Der Kurs findet ausschließlich in Präsenz statt.

FK3.359 Herr Jens Eltmann
5.9.-5.12.23, 14 UStd.

11x Di 18-19 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3, Turnhalle
€ 49,50 (erm: € 26,25)

FK3.360 Herr Jens Eltmann
9.1.-19.3.24, 13 UStd.

10x Di 18-19 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3, Turnhalle
€ 42,00 (erm: € 22,50)

FK3.362 Herr Jens Eltmann
9.4.-2.7.24, 17 UStd.

13x Di 18-19 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3, Turnhalle
€ 54,00 (erm: € 28,50)

Ganzkörper Workout und Entspannung

In diesem Kurs werden wir Bewegung und Entspannung zusammenbringen. Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining zur Erhaltung und Gewinnung von besserer Beweglichkeit bietet eine gezielte Kombination aus Schwungübungen und dynamischer Dehnung der Faszien in Kombination mit Elementen aus Rückenschule und Gymnastik. Die einfachen Übungen dienen hauptsächlich der Stärkung der Körperzonen Schulter, Nacken, Wirbelsäule und Becken. Zielsetzung dieses Kurses ist es, Schmerz- und Druckpunkte sowie Verkürzungen im Muskel- und Bindegewebe (Faszien) zu lösen. Ein Ganzkörpertraining mit musikalischer Begleitung und Wohlfühlereffekt zum Start ins Wochenende.

FK3.363 Herr Jens Eltmann
8.9.-8.12.23, 24 UStd.

12x Fr 17-18.30 Uhr
August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3, Gymnastikraum, II OG
€ 72,60 (erm: € 37,80)

FK3.364 Herr Jens Eltmann**12.4.-28.6.24, 24 UStd.**

12x Fr 17-18.30 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3, Gymnastikraum, II OG
€ 72,60 (erm: € 37,80)**FK3.366** Herr Jens Eltmann**19.1.-22.3.24, 16 UStd.**

8x Fr 17-18.30 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3, Gymnastikraum, II OG
€ 49,40 (erm: € 26,20)**Bauch, Beine, Po und Rücken**

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen, Rücken und Po zur Kräftigung. Intensive Straffung, Dehnung und Formung aller großen Muskelgruppen. Wer seinen Körper kräftigen will und ein effektives Ganzkörpertraining möchte, ist hier richtig. Das Training stabilisiert, mobilisiert und formt den ganzen Körper. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente aktivieren zusätzlich Herz und Kreislauf. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

FK3.369 Frau Tara La Loba**6.9.-6.12.23, 28 UStd.**

14x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 88,00 (erm: € 46,00)**FK3.370** Frau Tara La Loba**10.1.-20.3.24, 22 UStd.**

11x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 70,00 (erm: € 37,00)**FK3.372** Frau Tara La Loba**24.4.-5.6.24, 12 UStd.**

6x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 40,00 (erm: € 22,00)**Fitness & Pilates Mix**

Es erwartet Sie ein ganzheitliches Training, das Pilates-Elemente mit einem effektiven Fitness-Training kombiniert. Die Tiefenmuskulatur wird gezielt angesprochen, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Kondition verbessert. Bei einem musikalischen Ganzkörper-Workout stärken wir unsere Fitness, Koordination, Haltung und Beweglichkeit für mehr Leistungsfähigkeit im Alltag. Die Stunde schließt mit einem sanften Dehnen und einer wohlverdienten Relaxation von Atem- und Entspannungsübungen ab. Ausgeglichen, gestärkt und entspannt können wir nun den Tag beginnen. Bitte ein eigenes Handtuch für die Matten mitbringen.

FK3.375 Frau Leila Matzke**5.9.-28.11.23, 22 UStd.**

11x Di 9.30-11 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 64,60 (erm: € 33,80)**FK3.376** Frau Leila Matzke**9.1.-19.3.24, 20 UStd.**

10x Di 9-10.30 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 60,00 (erm: € 32,00)**FK3.378** Frau Leila Matzke**16.4.-2.7.24, 24 UStd.**

12x Di 9-10.30 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 70,20 (erm: € 36,60)**Tanz Workout**

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch noch ein unglaublich effizientes Training, das den ganzen Körper fit hält, das Herz-Kreislauf System in Schwung hält und zusätzlich auch noch das Selbstwertgefühl erhöht. In diesem Kurs sind alle willkommen, die gerne tanzen. Ohne Vorerfahrung kann an diesem gesundheitsfördernden Tanzen, mit viel Spaß an der Bewegung, teilgenommen werden. Wir verbinden ein Ganzkörpertraining mit rhythmischen Bewegungseinheiten, Ausdauer und Kraft Übungen, Atemtechniken sowie Koordination und klassischen Bodyweight Übungen. Für eine gesunde und aufrechte Haltung werden einzelne Körperpartien trainiert. Die Musik sorgt dabei für ein ganz neues Körpergefühl. Am Ende der Stunde gehen wir in Dehnung und Entspannungsübungen, um den Körper nach reichlichen Schwitzen wieder runterzufahren und Spannungen zu lösen.

FK3.381 Frau Leila Matzke**5.9.-28.11.23, 18 UStd.**

11x Di 11.15-12.30 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 53,40 (erm: € 28,20)**FK3.382** Frau Leila Matzke**9.1.-19.3.24, 16 UStd.**

10x Di 10.45-12 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 50,60 (erm: € 26,80)**FK3.384** Frau Leila Matzke**16.4.-2.7.24, 20 UStd.**

12x Di 10.45-12 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 59,00 (erm: € 31,00)**Bewegung für Menschen mit oder ohne sportlicher Vorerfahrung**

Dieser Bewegungskurs richtet sich an Frauen Männer jeden Alters, die durch moderates und freudorientiertes Sporttreiben gegen körperliche Passivität oder Begleiterscheinungen des Älterwerdens (Haltungs- und Rückenprobleme, Ungelenkigkeit, mangelndes Körpergefühl) aktiv werden möchten. Es erwartet Sie ein Mix aus angeleiteten Übungen und Spielformen mit und ohne Ball. Ziel ist es, Spaß an der Bewegung zu erleben bei gleichzeitiger Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit sowie koordinativer Fähigkeiten. Zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens werden auch Entspannungsübungen durchgeführt.

FK3.387 Herr Holger Schulze**11.9.-4.12.23, 22 UStd.**

11x Mo 18-19.30 Uhr

Turnhallen, Singerstraße 87, kleine TH
€ 64,60 (erm: € 33,80)**FK3.388** Herr Holger Schulze**8.1.-18.3.24, 20 UStd.**

10x Mo 18-19.30 Uhr

Turnhallen, Singerstraße 87, kleine TH
€ 59,00 (erm: € 31,00)**FK3.390** Herr Holger Schulze**8.4.-1.7.24, 24 UStd.**

12x Mo 18-19.30 Uhr

Turnhallen, Singerstraße 87, kleine TH
€ 70,20 (erm: € 36,60)**Ausgleichsgymnastik mit Spiel, Spaß und Volleyball****für (Wieder-) Einsteiger*innen**

Rhythmische Sportgymnastik mit Musik verbessert die Kondition und die Koordinationsfähigkeit. Wir üben Pritschen, Baggern und Aufschlag und setzen das Erlernete im Spiel um.

Die urse finden in der Aufbaukurs Lina-Morgenstern-Schule, Mehringdamm 59, Turnhalle statt.

FK3.391 Frau Christiane Lueder**6.9.-13.12.23, 26 UStd.**

13x Mi 18-19.30 Uhr

€ 71,60 (erm: € 37,80)

FK3.393 Frau Christiane Lueder**Aufbaukurs****6.9.-13.12.23, 26 UStd.**

13x Mi 19.45-21.15 Uhr

€ 71,60 (erm: € 37,80)

FK3.394 Frau Christiane Lueder**10.1.-19.6.24, 40 UStd.**

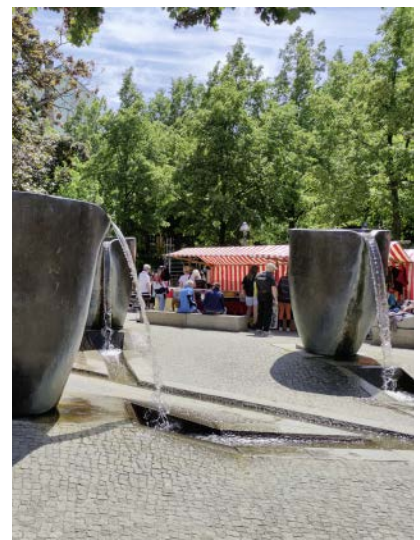
20x Mi 18-19.30 Uhr

€ 107,00 (erm: € 55,00)

FK3.396 Frau Christiane Lueder**Aufbaukurs****10.1.-19.6.24, 40 UStd.**

20x Mi 19.45-21.15 Uhr

€ 107,00 (erm: € 55,00)



© Oliver S. Scholten

ENTSPANNUNG, MASSAGE UND GESUNDER RÜCKEN

Acem-Meditation aus Norwegen

Die von skandinavischen Ärzt*innen und Psycholog*innen entwickelte Meditationsmethode führt zu einer tiefen Entspannung, hilft beim Stressabbau und hat eine positive Wirkung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Es handelt sich um eine von Fremdeinflüssen unabhängige Methode, die frei von jeglicher religiöser Bindung gelehrt wird. Acem-Meditation ist einfach zu erlernen. Am Kursanfang lernt man einen Methodenlaut, der in den Gedanken leise und gelassen wiederholt wird. Die weitere Anleitung zielt darauf, die bestmögliche Entspannung im täglichen Leben zu erreichen. Die Dozentin ist Professorin Emerita der Psychologie an der Universität Trondheim. Im Anschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, ein Begleitbuch zu kaufen (Kaufpreis 12 €).

FK3.451 Frau Dr. Turid Suzanne Berg-Nielsen
23.-24.9.23, 10 UStd.
 Sa 9.30-13.30 Uhr, So 10-14 Uhr
 ACEM, Jungstraße 2, 1. Etage,
 Entspannungsraum ACEM
 € 40,40 (erm: € 21,70)

FK3.452 Frau Dr. Turid Suzanne Berg-Nielsen
2.-3.3.24, 10 UStd.
 Sa/So 10-14 Uhr
 ACEM, Jungstraße 2, 1. Etage,
 Entspannungsraum ACEM
 € 40,40 (erm: € 21,70)

Entspannungsmethoden kennenlernen (Autogenes Training, PMR, Meditation, Bodyscan)

Wer nach Strategien und Wegen sucht, um den Stressbelastungen der modernen Welt besser begegnen zu können, ist in diesem Seminar richtig. Es werden die Gemeinsamkeiten und Unterschiede mehrerer Körper- und Entspannungsmethoden kennengelernt. Alle Teilnehmenden bekommen auf diese Weise eine bessere Orientierung, welcher Ansatz für sie am besten geeignet ist. Wer ggf. bereits mit einer oder mehreren Methoden vertraut ist, erlebt im Kurs eine Zeit der Praxis, in der die Entspannung vertieft werden kann. Die vorgestellten Methoden verhelfen zu Ruhe, Gelassenheit und Regeneration auf physiologischer, emotionaler und mentaler Ebene. Neben allgemeiner Entspannung und Abbau von Stress werden dabei auch die Aufmerksamkeit und Konzentration geschult. Körperliche Aktivierung und Spaß kommen dabei nicht zu kurz. Die Nachhaltigkeit wird durch viele Anregungen und Tipps für den Alltag hergestellt.

FK3.455 Herr Stefan Hoffmann
23.-24.9.23, 10 UStd.
 Sa/So 10.30-15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
 € 32,00 (erm: € 17,50)

Autogenes Training

Das Autogene Training nach J.H. Schulz ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung. Auf autosuggestivem Wege werden stufenweise sechs nacheinander zu lernende Konzentrationsübungen durchgeführt. Das Autogene Training hilft u.a. bei der Bewältigung von Stress, psychosomatischen Beschwerden, chronischen Schmerzen und öffnet den Blick für Ressourcen. Bereitschaft zum täglichen Üben ist Voraussetzung.

FK3.461 Frau Andrea Cuba
5.9.-24.10.23, 16 UStd.
 7x Di 19.15-20.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
 € 44,60 (erm: € 24,30)

FK3.462 Frau Andrea Cuba
5.3.-30.4.24, 16 UStd.
 8x Di 19.15-20.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
 € 50,40 (erm: € 27,20)

Bioenergetik - lebendige Körperarbeit, persönliches Wachstum

Die Bioenergetik ist eine dynamische, aktive Methode, die Körperarbeit und Selbsterfahrung verbindet. Die von Alexander Lowen entwickelten Übungen fördern Körpergefühl, Erdung, Selbstbewusstsein, auch das Wahrnehmen eigener Impulse und Bedürfnisse. Sie wirken befreiend auf die Lebensenergie, helfen Stress abzubauen und mit Gefühlen wie Angst und Ärger umzugehen. Die Körperarbeit umfasst Bewegung, Spannung/Entspannung, Vibrationen, Arbeit mit Atem, Stimme und auch expressiven Selbstausdruck. Gefühle sind ausdrücklich erlaubt. Der Kurs bietet Gelegenheit, diese Form der Körperarbeit in achtsamer Atmosphäre kennen zu lernen und zu praktizieren. Wir werden die Erfahrungen besprechen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

FK3.465 Frau Christina Burgfried
11.-12.11.23, 12 UStd.
 Sa 10-16 Uhr, So 10.30-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 45,60 (erm: € 24,80)

FK3.466 Frau Christina Burgfried
23.-24.3.24, 12 UStd.
 Sa 10-16, So 10.30-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, Aula
 € 45,60 (erm: € 24,80)

Progressive Muskelrelaxation

Die Übungsschritte dieses Trainings orientieren sich an der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen. Als Ergebnis wechselnder Anspannung und Entspannung von insgesamt 16 Muskelpartien, wird das Erleben tiefer Entspannung ermöglicht. Ein gezieltes Absenken des Muskeltonus unterstützt u.a. die Bewältigung von Schlafstörungen und stressbedingten Beschwerden. Bitte warme Socken mitbringen.

FK3.467 Frau Michaela Sauer
10.10.-28.11.23, 13 UStd.
 8x Di 18-19.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
 € 49,20 (erm: € 27,60)

FK3.468 Frau Michaela Sauer
27.2.-23.4.24, 13 UStd.
 8x Di 18-19.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
 € 49,20 (erm: € 27,60)

Entspannung durch Beweglichkeit

Zielsetzung dieses Kurses sind, Schmerz- und Druckpunkte sowie Verkürzungen im Muskel- und Bindegewebe (Faszien) zu lösen. Wir wollen Länge und Beweglichkeit in diesen Strukturen verbessern und den Druck auf Gelenke mindern. Schwungübungen, Eigendruckpunktmassage, Abrollen, fasziale Dehnung, mehrgelenkige Bewegungen sind Techniken, welche vermittelt werden. Mit diesen Methoden soll der Kurs abwechslungsreich gestaltet werden! Seele und Wohlbefinden sollen nicht zu kurz kommen ... progressive Muskelrelaxation, Atemtechnik und entspannende Musik runden das Stundenbild ab.

FK3.469 Herr Jens Eltmann
13.9.-6.12.23, 17 UStd.
 13x Mi 16.45-17.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
 € 52,30 (erm: € 27,65)

FK3.470 Herr Jens Eltmann
17.1.-20.3.24, 13 UStd.
 10x Mi 16.45-17.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
 € 40,70 (erm: € 21,85)

FK3.472 Herr Jens Eltmann
10.4.-3.7.24, 16 UStd.
 12x Mi 16.45-17.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
 € 49,40 (erm: € 26,20)

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Der Kurs vermittelt Grundtechniken zur Selbst- und Partnerbehandlung und zeigt auf, wie man mit einfachen Griffen und Streichungen im Gewebe der Füße harmonisierend und entspannend auf den Körper einwirken kann. Personen, die sich ohne Partner*in anmelden, üben die Massagen an den eigenen Füßen. Bitte bequeme Kleidung, Decke, großes Handtuch, Massageöl und wärmende Socken mitbringen! Die Übungen finden paarweise statt. Anmeldung bitte paarweise.

FK3.474 Herr Matthias Bergmann
17.2.24, 8 UStd.

1x Sa 9.30-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 26,20 (erm: € 14,60)

Akupressur - den Daumen haben wir immer dabei

Akupressur ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin, um den Energiefluss im Körper zu beleben und zu harmonisieren sowie Verspannungen zu lösen. Sie kann im akuten Krankheitsfall oder zur Vorbeugung angewandt werden. Der Workshop zeigt Lage und Wirkung bestimmter Akupressurpunkte auf und vermittelt eine Behandlungsanleitung zu folgenden Themen: Kopf- und Rückenschmerzen, Erkältungen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Andere Themen nach Wunsch. Alle Übungen sind kontaktlos, da es um die Selbstbehandlung geht. Bitte Schreibmaterial und wärmende Socken mitbringen.

FK3.476 Herr Matthias Bergmann
18.2.24, 8 UStd.

1x So 9.30-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 26,20 (erm: € 14,60)

Massage für Paare

Leicht erlernbare Griffe aus verschiedenen Massagetechniken werden vorgestellt und eingeübt für eine entspannende Massage am Boden. Körper, Seele und Geist erfahren Entspannung sowie Entlastung und werden gestärkt. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein Laken, ein kleines Kissen und Massageöl mitbringen. Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person. Bitte mit Partner*in anmelden.

FK3.477 Herr Peter Regulin
14.-15.10.23, 14 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107, 1108
€ 46,00 (erm: € 25,00)

FK3.480 Herr Peter Regulin
13.-14.4.24, 14 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107, 1108
€ 46,00 (erm: € 25,00)

Massage für Paare

Ein Wohlfühlwochenende zu zweit

Die Sanfte Massage ist eine Kombination aus verschiedenen Techniken für die Rücken-, Schulter-, Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage, die einfach und leicht zu erlernen sind. Körper, Seele und Geist erfahren Entspannung sowie Entlastung und werden gestärkt. Achtung: Bitte melden Sie sich zum Kurs nur paarweise (2 Personen) an! Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, ein großes und zwei kleinere Handtücher, ein kleines Kissen und Schreibsachen mitbringen. Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person.

FK3.479 Frau Martina Katharina Sünkel
21.-22.10.23, 15 UStd.

Sa/So 9.30-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 49,00 (erm: € 26,50)

FK3.482 Frau Martina Katharina Sünkel
27.-28.4.24, 15 UStd.

Sa/So 9.30-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101, R. 2106, R. 2110
€ 49,00 (erm: € 26,50)

Wirbelsäulenfitness

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Ziel des Kurses ist es, rückengerechte Bewegungsabläufe für den Alltag zu erlernen. Die Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen (teilweise mit musikalischer Unterstützung) sollen helfen, Fehlhaltungen der Wirbelsäule vorzubeugen.

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107 statt.

FK3.487 Frau Kerstin Püschel
4.9.-4.12.23, 14 UStd.

11x Mo 17.45-18.45 Uhr
€ 46,50 (erm: € 24,75)

FK3.489 Frau Kerstin Püschel
4.9.-4.12.23, 14 UStd.

11x Mo 19-20 Uhr
€ 46,50 (erm: € 24,75)

FK3.491 Frau Kerstin Püschel
4.9.-4.12.23, 14 UStd.

11x Mo 20.15-21.15 Uhr
€ 46,50 (erm: € 24,75))

FK3.488 Frau Kerstin Püschel
8.1.-24.6.24, 28 UStd.

21x Mo 17.45-18.45 Uhr
€ 84,20 (erm: € 43,60)

FK3.490 Frau Kerstin Püschel
8.1.-24.6.24, 28 UStd.

21x Mo 19-20 Uhr
€ 84,20 (erm: € 43,60)

FK3.492 Frau Kerstin Püschel
8.1.-24.6.24, 28 UStd.

21x Mo 20.15-21.15 Uhr
€ 84,20 (erm: € 43,60)

Aktives Gesundheitsmanagement

Bildungszeit

Die Lebensarbeitszeit wird länger, die Belastungen (physisch und psychisch, beruflich und persönlich bedingt) nehmen zu, die Anforderungen steigen. Sie sind so stark eingespannt, dass Sie in Ihrem Alltag wenige Chancen sehen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun? Ungesunde Ernährung, Fastfood und keine Zeit beim Essen haben vielfältige negative Auswirkungen auf unseren Körper. Auch langes Sitzen ist Ursache vieler Beschwerden. Der Körper reagiert mit Rücken- und Kopfschmerz, Fehlbelastungen, Nackenverspannungen und Unwohlsein. In dieser Bildungszeit haben Sie die Möglichkeit, sich mit Ihrer Ernährung sowie Möglichkeiten der Stressreduktion auseinanderzusetzen. Informationen zur Entstehung von Übergewicht, Wissenswertes über Diäten und die Methode der Achtsamkeit, auch beim Essverhalten, sind neben verschiedenen Anleitungen zu kurzen Übungen für Körper und Geist spannende Aspekte. Ziel ist eine veränderte Wahrnehmung zum Stress und den eigenen Ernährungsgewohnheiten sowie das Erlernen kurzer, in den Arbeitsalltag gut zu integrierender aktiver Pausen und Entspannungsübungen für den verspannten Körper. Sie lernen u. a. die Muskelrelaxation, Mobilisierung der Gelenke sowie die Aktivierung von Muskulatur und Atmung kennen. Mit Hilfe von Achtsamkeit, Ernährung und Bewegung haben Sie die Möglichkeit, ein gesundes Gleichgewicht für den Berufsalltag zu finden. Bitte bequeme Kleidung, etwas zum Trinken, Handtuch, dicke rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

FK3.493 Herr Jens Eltmann,
Herr Daniel Aichinger

30.10.-31.11.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula, Pavillon
€ 119,00 (erm: € 61,00)

FK3.494 Herr Jens Eltmann,
Herr Daniel Aichinger

2.-5.4.24, 32 UStd.

Di-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula, Pavillon
€ 95,80 (erm: € 49,40)



© Oliver S. Scholten

GESUNDE ERNÄHRUNG

Brot backen – einfach, vollwertig und schmackhaft

Wollten sie schon immer mal selbst Brot backen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. An diesem Samstag werden wir gemeinsam Brote aus Sauerteig und Hefeteig backen und diese anschließend mit leckeren Aufstrichen und Ofengemüse verkosten. Dabei darf natürlich auch ein süßes Brot nicht fehlen. Außerdem bekommen Sie alles grundlegende Wissen und Falltechniken vermittelt, so dass Sie ganz einfach daheim Ihr Brot selbst backen können. In der Kursgebühr sind 10 € Lebensmittelkosten enthalten. Bitte ein Küchenhandtuch und Schürze mitbringen.

FK3.501 Frau Alexandra Maria Raugust
2.12.23, 8 UStd.

1x Sa 10.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 35,40 (erm: € 24,20)

Vegane Pastagerichte

Italienische Pasta in ihrer Vielfalt sind die beliebtesten Gerichte der Welt. Aber kann man sie auch vegan zubereiten? – Ja! Wir probieren heute Pasta & Co. mit rein pflanzlichen Zutaten: Vegane Spaghetti alla Carbonara, vegane Lasagne alla Bolognese und hausgemachte Gnocchi mit veganer Salbei-Butter, Zucchini und Paprika. So genießen wir köstliche Pasta ganz ohne schlechtes Gewissen. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 13 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.503 Herr Michael Adrians
17.11.23, 5 UStd.

1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,50 (erm: € 24,25)

Veganes Backen einfach gemacht

Naschkatzen aufgepasst, an diesem Backsamstag kommt selbst der skeptische Küchenfan nicht zu kurz!

Wir werden an diesem süßen Start in das Wochenende einige Kuchenklassiker zubereiten: Schokoladenkuchen – in Version einer modernen Schokomousse Torte, Omas schwäbischer Käsekuchen mit Variationen und ein saftiger gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan crumble. Auch ein saftiger Zitronenkuchen und Gugelhupf mit Schokoladenglasur wird nicht fehlen. Für den Bereich Feingebäck machen wir leckere Nougatringe, Kalter Hund und Peanutbutter-Chocolate-Cookies. Dabei lernen die Teilnehmer*innen die geläufigen Teigvariationen und deren Zubereitung kennen. In der Kursgebühr sind 15 € Lebensmittelkosten enthalten. Bitte ein Küchenhandtuch sowie leere Dosen zum Mitnehmen von Lebensmitteln mitbringen.

FK3.505 Frau Alexandra Maria Raugust
18.11.23, 8 UStd.

1x Sa 10.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 40,40 (erm: € 29,20)

Vegan Yoga Food

Yoga als Bewegungskunst ist nicht nur gesund und erfrischend für den Körper und Geist, sondern beinhaltet auch die ayurvedische Ernährungslehre, nach der man sich undogmatisch durch gut ausbalanciertes Essen gesund, schmackhaft und leicht versorgen kann. An diesem Abend werden wir ein kreatives Menü nach den Prinzipien des Ayurveda zubereiten und zusammen genießen. Zur Vorspeise machen wir einen würzigen Temple-Taco-Salatbowl und pinken Sommerrolls. Zur Hauptspeise machen wir Polentaküchlein, fein würzig mariniert mit gegrilltem Romanasalatherzen und cremigem Cashewdressig. Zum Nachtisch gibt es Bratapfel auf Vanillesoße mit zimtigen Crumblebites. Namaste! In der Kursgebühr sind 15 € Lebensmittelkosten enthalten. Bitte ein Küchenhandtuch sowie leere Dosen zum Mitnehmen von Lebensmitteln mitbringen.

FK3.507 Frau Alexandra Maria Raugust
22.11.23, 5 UStd.

1x Mi 17-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,00 (erm: € 25,00)

Vegane Bio-Weihnachtsplätzchen

„Oh, das riecht aber lecker, ...“ Heute lernen Sie Rezepte für vegane Weihnachtsplätzchen kennen, die sogar erfahrene Bäcker*innen überraschen werden. Mit Nüssen, Früchten, veganer Schokolade, veganer Butter und veganer Sahne und anderen Zutaten zaubern wir süße, kleine Leckereien, die der ganzen Familie schmecken. Tipps und Tricks runden das Programm ab – damit Ihre Plätzchen zu Hause immer gelingen und schmecken wie von Oma. Bitte bringen Sie Keksdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit. Für verwendete Lebensmittel sind 13 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.509 Herr Michael Adrians
24.11.23, 5 UStd.

1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,50 (erm: € 24,25)

Vegetarisches Street Food

Kleine saftige vegetarische Leckerbissen auf die Hand, für die man in Berlin, London oder Paris in der Mittagspause in der Schlange steht. Wir bereiten drei dieser kleinen Köstlichkeiten zu: Blumenkohl-Falafel in einem Pita-Brot mit Dip und leckeren Soßen, dann kleine Panzerotti mit verschiedenen Füllungen (Apuliens Pizzateigtaschen sind der Hit) sowie Sommerrollen

im knusprigen Reispapiermantel, gefüllt mit Sojasprossen, Minze, Salat, Erdnüssen, Chili-Limetten-Honig Dressing und knusprig gebratenem Tofu mit Dip. Bitte bringen Sie Geschirrhandtücher, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 12 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.510 Herr Michael Adrians
14.6.24, 5 UStd.

1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 31,20 (erm: € 23,70)

Schnelle vegetarische Küche zum Verlieben

Immer zu wenig Zeit – aber trotzdem lecker vegetarisch kochen? – Das geht!

Der Dozent zeigt Ihnen in diesem Kurs, wie Sie schmackhafte Gerichte mit einfachen Zutaten schnell und gesund zubereiten, wie Sie die Zeit zum Kochen optimal nutzen, und wie Sie eine kluge Vorratshaltung betreiben können, um das Nötige stets bereit zu haben. Als Vorspeise zaubern wir geröstete Brotscheiben mit gegrilltem Kürbis und Parmesan hobeln. Unser Hauptgericht ist gebackenes Gemüse im Teigmantel mit Creme fraiche, Käse und einem Kürbis-Kartoffel-Stampf. Und als Dessert servieren wir schnelle amerikanische Pancakes mit Heidelbeeren und Schlagsahne. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 12 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.511 Herr Michael Adrians
20.10.23, 5 UStd.

1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,10 (erm: € 24,15)

FK3.512 Herr Michael Adrians
26.1.24, 5 UStd.

1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,10 (erm: € 24,15)

Vegetarische und vegane Soßen

Sie lieben vegetarische und vegane Küche – aber mit der Soße hapert's, so richtig will die Soße nicht gelingen? Unser Dozent verrät Ihnen seine Tipps und Tricks, damit beim nächsten vegetarischen oder veganen Dinner auch die Soße köstlich schmeckt. Er erklärt Ihnen, warum Gemüsesäfte und Gemüsebouillons wichtig sind, damit die vegetarische oder vegane Bratensoße einen guten Geschmack bekommt. Er zeigt Ihnen weitere Soßenvariationen: Zwiebelsoße, Champignonrahmsoße, Tomatensoße, Gemüsesoße, veganes Pesto. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und einen verschließbaren Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 11 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.514 Herr Michael Adrians

16.2.24, 5 UStd.

1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 30,20 (erm: € 22,70)

Senf & Co

Seien es selbstgebackene Kekse oder selbstgekochte Marmeladen, nicht nur zur Weihnachtszeit kommen kleine kulinarische Geschenke vom Herzen und erwärmen die Seele. In diesem Kurs backen wir Kuchen im Glas, Cantuccini, Pinienkernhörnchen, Reisküchlein und stellen raffinierte Senfsorten selber her. Außerdem Aprikosensalsa, Erdbeerchutney, Minze-Limettenpesto ... Bitte ein eigenes Geschirrhandtuch mitbringen. In der Kursgebühr sind 15 € Lebensmittelkosten enthalten.

FK3.515 Herr Bernd Dornbusch

13.10.23, 5 UStd.

1x Fr 17-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,00 (erm: € 25,00)

Norddeutsche Küche

Norddeutschland, das ist nicht nur Wind und Wasser, Bohnen mit Speck oder Kohl und PINKEL. Die neue norddeutsche Küche hat weitaus mehr zu bieten. Zum Beispiel: Steckrübencremesuppe mit Ingwer und Majoran, Frikadellen mit Krabbenragout, in Heu gegarte Lammkeule mit Safran-Spitzkohl - und natürlich Windbeutel pikant mit Huhn und Pilzen oder süß mit Maracujasahne. Wir lernen typisch norddeutsche Zutaten sowie ihre Bedeutung für die regionale Küche kennen und zaubern mit ihnen feine Gerichte auf den Tisch. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen. In der Kursgebühr sind 15 € Lebensmittelkosten enthalten.

FK3.517 Herr Bernd Dornbusch

3.11.23, 5 UStd.

1x So 12-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 34,40 (erm: € 27,40)

Pfannkuchen & Co

Pikant oder süß, dick oder dünn, mit und sogar ohne Ei und Milch - eben vegan - ob arabische Pfannkuchen (Kataifs), indische Crêpes (Dosas) oder russische Blini, - es gibt wohl kaum einen Ort auf der Welt, wo keine feinen Fladen verspeist werden. Sie können aus Weizenmehl, Buchweizen- Dinkel, Esskastanien-, Kichererbsen- Mais- oder Reis- mehl sein. Auf unserem Programm stehen Blinis mit Räucherlachs und Schmand, Elsässer Pfannkuchen mit Sauerkraut und Morcheln, die klassische Galette aus Buchweizenmehl - sowie natürlich die ganze Palette an süßen Pfannkuchen wie „Dutch Baby“ oder Blaubeerpfannkuchen. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtuch und verschließbare Behälter mit. In der Kursgebühr sind 15 € Lebensmittelkosten enthalten.

FK3.518 Herr Bernd Dornbusch

9.2.24, 5 UStd.

1x So 10.30-14.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 34,40 (erm: € 27,40)

Weihnachtliche Buddha Bowls - eine Schüssel voller Glück

Ein schöner Trend der letzten Jahre sind Buddha Bowls - kleine Gerichte, die in einer einzigen Schüssel kunstvoll arrangiert werden. Wie stellt man eine richtige Buddha Bowl her und welchen Einfluss hat sie auf unser Wohlbefinden? Wir bereiten drei verschiedene weihnachtliche Bowls zu: Eine cremige Kokos-Curry-Lachs-Bowl mit gerösteten Erdnüssen, Jasminreis, Wildkräutersalat mit Chili-Limetten-Vinaigrette, Sesam und Zuckerschoten. Eine Weihnachtsrollen-Bowl mit rotem Enten-Curry, einem Reispapier-Mantel, gefüllt mit Sojasprossen und Minze, dazu hausgemachtes Chili-Limetten-Dressing, Spitzkohl, Wildkräutersalat und eine cremige Cashewnuss-Soße. Als Dessert gibt es eine Süße Bowl mit gebackenen Bananen, Klebereis und Früchten. Genießen werden wir sie dann gemeinsam bei einer schönen Tasse Tee. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtuch, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 15 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.519 Herr Michael Adrians

8.12.23, 5 UStd.

1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 34,50 (erm: € 26,25)

Gesunde Buddha-Bowls fürs Büro

Ein schöner Trend der letzten Jahre sind Buddha Bowls - kleine vegane oder vegetarische Gerichte, die in einer einzigen Schüssel kunstvoll arrangiert werden. Wie stellt man eine richtige Buddha Bowl her und welchen Einfluss hat sie auf unser Wohlbefinden? Wir bereiten drei verschiedene Bowls fürs Büro zu und genießen sie dann gelassen und entspannt: eine Green Bowl mit cremiger Kokosmilch, grün-gelbem Curry, Wildkräutersalat, Zitronengras, knackigem Gemüse, Gemüsebällchen und Jasminreis. Dann eine Joghurt Bowl mit griechischem Joghurt, vegetarischem Gyros, Linsensalat, Honigtomaten, Fetakäse, Reis und Wildkräuter-Limettdressing. Und zum Abschluss eine gesunde Frucht-bowl mit Kokosreis. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtuch, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 13 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.520 Herr Michael Adrians

17.5.24, 5 UStd.

1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,20 (erm: € 24,70)

Pasta und nochmals Pasta - die besten Rezepte aus Italien für Pasta-Liebhaber*innen

Pasta sind nicht bloß Nudeln, sie sind eine Welt für sich! Es gibt sie in unendlich vielen Variationen und Geschmacksrichtungen. Man kann sie mit so gut wie allen Lebensmitteln kombinieren: mit frischem Gemüse, Kräutern, Käse, Tomaten, Fisch und Fleisch, sie sind reich an Mineralien und Vitaminen und schmecken einfach wunderbar! Damit die Pasta zu Hause garantiert gelingt, erhalten Sie heute einige wichtige Tipps. Wir bereiten zwei verschiedene Pasta-Teige und dann drei leckere Pasta-Gerichte zu: Eine grüne Pasta mit Schwertfisch, sizilianischen Kräutern, knackigem Gemüse und Parmesanhobeln, danach hausgemachte Tagliatelle mit Honigtomaten, einer Parmesancremesoße und Basilikum und zum Abschluss noch hausgemachte Ravioli, gefüllt mit Gorgonzola und Birne, verfeinert mit Salbeibutter. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtuch, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit. Für verwendete Zutaten sind 15 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.522 Herr Michael Adrians

26.4.24, 5 UStd.

1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 35,10 (erm: € 27,15)

Türkisches Streetfood

Kleine türkische Leckerbissen auf die Hand - das perfekte Take Away Food in der Mittagspause für wenig Zeit und großen Hunger: Gözleme (türkische Teigtaaschen aus der Pfanne, gefüllt mit einem türkischen Kartoffel-Gemüse), Lahmacun (ein türkischer Teigfladen mit Lammhackfleisch, Salat und Joghurtsoße) und türkische Fleischbällchen mit Safran und Joghurt. Bitte bringen Sie Geschirrhandtuch, scharfe Messer, Getränke und Vorratsdosen mit. Für verwendete Lebensmittel sind 15 € im Kursentgelt enthalten.

FK3.524 Herr Michael Adrians

22.3.24, 5 UStd.

1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 35,10 (erm: € 27,15)

Karibische Küche

Karibik - das sind vor allem raffinierte Fleisch- und Fischgerichte mit exotischen Zutaten. Wir bereiten Fischfilet mit Ananas, Mango und Avocado zu, probieren Schweinefiletspieße und Garnelenküchlein mit fruchtig, pikanter Sauce und natürlich darf auch der Rumcocktail nicht fehlen. Kurzum: Wir lernen viele typische Zutaten und ihre Bedeutung für die Küche der Region kennen und zaubern mit ihnen feine Gerichte auf den Tisch. In der Kursgebühr sind 15 € Lebensmittelkosten enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtuch und verschließbare Behälter mit. Bei einer

Stornierung 2 Tage vor Kursstart kann die Lebensmittelpauschale nicht mehr rück-erstattet werden.

FK3.526 Herr Bernd Dornbusch
24.5.24, 5 UStd.
1x So 11-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 34,40 (erm: € 27,40)

Taste of India

Cooking class in english

Welcome to the festival of Spices and indulge yourself in the taste of India. Variety is the essence of Indian cuisine and blending of spices at it's core. The freshness of the food, vibrant colors and tempting aromatic flavors makes Indian cuisine delicious, outstanding and incredible. Come, join us and let us celebrate together. In this course we will help you to prepare an entire menu with traditional recipes. A starter, main course, salad, drink and a dessert. Highlight of this course will be a yummy dessert 'Gajar Halwa'. You will also receive an introduction to the spices, their use and basics of Indian cooking, which also includes roasting and grinding. 15 € for the food grocery is included into the fee. At the end of the cooking session, we will enjoy eating up our self-prepared delicious menu. Please bring your own tea towel and if you want an apron and empty plastic boxes for left over food.

FK3.527 Frau Anjali Manthanwar
30.10.23, 5 UStd.
1x Mi 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 34,20 (erm: € 26,70)

Falafel - Streetfood aus dem Nahen Osten

Falafel sind vegan, extrem gesund und halten lange satt. Mit Hummus kombiniert, sind sie der gesunde Snack für Zwischendurch, denn sie sind eine hochwertige pflanzliche Proteinquelle. Wir zeigen Ihnen heute Abend, wie Sie diese köstlichen Gerichte richtig zubereiten. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit. Im Preis für den Kurs sind 12 € für verwendete Zutaten enthalten. Bitte Geschirrhandtuch und Dosen für eventl. Reste mitbringen.

FK3.528 Herr Michael Adrians
23.2.24, 5 UStd.
1x Mi 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,10 (erm: € 24,15)

Asiatisch und vegetarisch - asiatisches Gemüse und seine Speisen

In einem Asia-Laden findet man vegetarische Produkte, die einem oft unbekannt sind. In diesem Kochkurs werden wir asiatisches frisches Gemüse und vegetarische Produkte verwenden und daraus leckere Gerichte zubereiten. (Eier sind teilweise

enthalten.) Falls jemand Lebensmittelunverträglichkeiten hat, bitte nach der Anmeldung rechtzeitig der Dozentin melden (info@japanische-kochkurse.de). Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher, Getränke und verschließbare Gefäße mit. Lebensmittelkosten in Höhe von 13 € sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.529 Frau Shoko Kono
8.9.23, 5 UStd.
1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,00 (erm: € 24,00)

Asiatisch und vegetarisch - Sushi mal anderes

Wenn man von Sushi spricht, denkt man sofort an rohen Fisch, aber in der Tat gibt es verschiedene Sushi-Sorten, die nicht unbedingt mit Fisch sein sollen. Wir werden Seetangrollen und kleine Häppchen mit frischem und gekochtem Gemüse und Eiern zubereiten. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten, bitte rechtzeitig bei der Dozentin melden (info@japanische-kochkurse.de) Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher, Getränke und verschließbare Gefäße mit. Lebensmittelkosten in Höhe von 13 € sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.531 Frau Shoko Kono
29.9.23, 5 UStd.
1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,00 (erm: € 24,00)

Asiatisch und vegetarisch - Nudel und Teigwaren

Es gibt Nudelsorten aus z. B. Reis, Weizenmehl, Mungobohnen und Süßkartoffel und auch verschiedene Teiggerichte in Asien. Wir werden Nudel- und Teiggerichte aus verschiedenen asiatischen Ländern kochen und ihre Herstellungsmethoden kennenlernen. (Eier und Weizen sind teilweise enthalten.) Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitte rechtzeitig bei der Dozentin melden (info@japanische-kochkurse.de). Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher, Getränke und verschließbare Gefäße mit. Lebensmittelkosten in Höhe von 13 € sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.533 Frau Shoko Kono
1.12.23, 5 UStd.
1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,00 (erm: € 24,00)

Asiatisch und vegetarisch - Dim Sum und kleine Gerichte

Ob roh, gekocht, gedämpft oder frittiert, gibt es Gerichte, die in mundgerechte Stücke geformt sind. Wir werden asiatische, einfach zuzubereitende kleine Gerichte herstellen. (Eier und Weizenmehl sind teilweise enthalten.) Die japanische Kursleiterin verrät ihre Tricks zur einfachen Zubereitung. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitte rechtzeitig bei der Dozentin melden (info@japanische-kochkurse.de).

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher, Getränke und verschließbare Gefäße mit. Lebensmittelkosten in Höhe von 13 € sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.534 Frau Shoko Kono
5.4.24, 5 UStd.
1x Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,00 (erm: € 24,00)

Asiatisch und vegetarisch - scharf auf scharf

Mittlerweile verzehren viele Leute mehr scharfe Gerichte. Ob mit Chili, Ingwer, Wasabi, Pfeffer oder Galgant, werden scharfe Speisen auch in gesundheitlicher Hinsicht positiv angenommen. Wir werden in diesem Kochkurs von leicht scharf bis originalscharf verschiedene asiatische Speisen zubereiten. (Eier und Weizenmehl sind teilweise enthalten.) Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitte rechtzeitig bei der Dozentin melden (info@japanische-kochkurse.de) Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher, Getränke und verschließbare Gefäße mit. Lebensmittelkosten in Höhe von 13 € sind in der Kursgebühr enthalten.

FK3.536 Frau Shoko Kono
31.5.24, 5 UStd.
1x Fr 17-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 32,00 (erm: € 24,00)

Kultur und Küche des Baskenlandes

Tapas kennen viele Menschen, aber „Pintxos“? „Pintxos“ sind Spieße mit feinen Sachen – die im Baskenland sehr beliebt sind. Zum kulinarischen Koch- und Fotoabend mit Restaurant- und Reisetipps bereiten wir Hackbällchen, sogenannte „Albondigas“, mit Datteln und Mandeln in pikanter Sauce zu. Außerdem Seeteufelspießchen mit Maracuja-Vinaigrette, Croquetas, Toast mit Paprika & Anchovis usw. Dazu gibt es auch ein Gläschen Wein oder Bier. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen. In der Kursgebühr sind 15 € Lebensmittelkosten enthalten.

FK3.537 Herr Bernd Dornbusch
14.10.23, 5 UStd.
1x Sa 13-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 34,40 (erm: € 27,40)

Kultur und Küche der Bretagne

Die Bretagne in Frankreich war einst keltisch geprägt und unabhängig. Hier gibt es nach wie vor viele Eigenheiten. Zum kulinarischen Koch- und Fotoabend mit wertvollen Reisetipps backen wir eine Tarte mit den berühmten rosa Roscoff-Zwiebeln. Dazu gibt es würzigen Blattsalat, vorweg ein feines Senfsüppchen und als Dessert „Far Breton“ (Bretonischer Eierkuchen). Dazu trinken wir ein „Schälchen“ Apfelwein und auch ein „Schälchen“ Buttermilch (lait ribot). Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen. In der Kursgebühr sind 15 € Lebensmittelkosten enthalten.

FK3.539 Herr Bernd Dornbusch

4.11.23, 5 UStd.

1x Sa 10.30-14.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 34,40 (erm: € 27,40)

Kultur und Küche Irlands

Irland - eine regenreiche Insel mit eigener Kultur und Sprache, dunklem Bier und Liebe zu Musik und Gesang. Es gibt in Dublin wohl keine Kneipe ohne Lifemusik und für gewöhnlich wird spätestens nach dem zweiten Bier beherzt mitgesungen. Zum kulinarischen Koch- und Fotoabend mit wertvollen Reisetipps kochen wir ein „Irish Stew“, backen „Shepherd's Pie“ und „Gur Cake“ und trinken dazu ein feines Guinness Bier. In der Kursgebühr sind 15 € Lebensmittelkosten enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher und verschließbare Behälter mit. Bei einer Stornierung 2 Tage vor Kursstart kann die Lebensmittelpauschale nicht mehr rückerstattet werden.

FK3.540 Herr Bernd Dornbusch

10.2.24, 5 UStd.

1x So 11-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 34,40 (erm: € 27,40)

Durch intuitive Ernährung zum Wohlfühl-Gewicht Onlinekurs

Kreisen die Gedanken ständig ums Essen? Überwiegt mehr Frust als Lust beim Essen? Löst der eigene Körper beim Blick in den Spiegel Unbehaglichkeit aus? Wer sich endlich von kreisenden Gedanken, von Heißhungerattacken und vom schlechten Gewissen beim Essen lösen möchte, endlich mit sich zufrieden sein möchte und sich wieder wohl im eigenen Körper fühlen will, kann in diesem Seminar den richtigen Weg für sich finden. Das Seminar gibt einen Einblick in die Hintergründe zum intuitiven Essen und warum Diäten nichts bringen. Durch mentale, emotionale und körperliche Arbeit wird der Weg zum gesunden

Wohlfühl-Ich entdeckt. Ziel dieses Kurses ist es, eine Grundlage für eine neue Ernährungsroutine zu schaffen. Jede Woche widmen wir uns einem anderen Thema, wie emotionalem Essen und dem Erkennen von Hunger- und Sättigungssignalen. Wir arbeiten mit verschiedenen Ansätzen, wie zum Beispiel Deiner Zielsetzung, Meditation und achtsamer Ernährung. Am Ende des Kurses hast du eine bessere Vorstellung davon, was mit dir rationiert und kannst Deine eigene, persönliche und intuitive Ernährung weiter ausbauen. Onlinekurs! Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmenden vor Kursstart von der VHS.

FK3.541 Frau Kristin Hall

19.9.-17.10.23, 8 UStd.

4x Di 19.30-21 Uhr
€ 28,20 (erm: € 16,20)

FK3.542 Frau Kristin Hall

11.1.-1.2.24, 8 UStd.

4x Do 18.30-20 Uhr
€ 28,20 (erm: € 16,20)

TANZ

Komm Tanzen

Tanzworkshop für Menschen mit/ohne Bewegungseinschränkungen

KommTanzen! Wir laden mehr Leichtigkeit, Lebensfreude und herzliche Begegnungen in unser Leben ein. Beweglichkeit, Ausdauer, Vitalität, Koordination, Kontakt und Entspannung werden beim gemeinsamen Tanzen spielerisch gefördert. Einfach angeleitete und freie Tänze regen unsere Fantasie an und dienen ganz nebenbei auch der Gesunderhaltung. Harmonische Musik aus aller Welt begleitet rhythmische, fließende und ruhige Tänze. KommTanzen ist ein offenes Bewegungsangebot, geeignet für alle Menschen mit und ohne Bewegungseinschränkungen, die sich gerne tanzend ausdrücken und begegnen möchten. Wir bewegen uns individuell, im Paar und in der Gruppe - mit und ohne Bewegungserfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Bewegungskleidung, rutschfeste Socken/Fußbekleidung, Decke, Trinkwasser (im verschließbaren Behälter) und Snacks für die Mittagspause. Kein barrierefreier Zugang zum Kursraum! Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person.

FK3.545 Frau Katja Sehl

3.9.23, 4 UStd.

1x So 11-14.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 14,20 (erm: € 8,60)

FK3.547 Frau Katja Sehl

22.10.23, 4 UStd.

1x So 11-14.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 14,20 (erm: € 8,60)

Gesellschaftstanz Standard/Latein

Grundkurs

Ein Intensivkurs für Interessierte, die sich in kurzer Zeit die gebräuchlichsten Gesellschaftstänze aneignen möchten. Eine Einführung in die Standard- und Lateinamerikanischen Tänze (Walzer, Tango, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, Jive). Vorkenntnisse im Gesellschaftstanz sind nicht erforderlich. Bitte mit Partner*in anmelden und Schuhe zum Wechseln mitbringen! Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person. Ort: City Dance e.V. Storkower Straße 207, Zugang nur außen über die S-Bahn Brücke, erste Etage Raum Cedio!

FK3.551 Herr Albrecht Hager

22.9.-8.12.23, 16 UStd.

8x Fr 20.30-22 Uhr
€ 52,00 (erm: € 28,00)

FK3.552 Herr Albrecht Hager

22.1.-11.3.24, 16 UStd.

8x Mo 17.45-19.15 Uhr
€ 52,00 (erm: € 28,00)

Salsa und Bachata

Grundkurs

Salsa ist schon lange weltweit sehr populär und beliebt und in vielen Clubs und im Sommer auch Outdoor anwendbar. Bei Salsa cubana gibt es zum Einstieg viele einfache Figuren und nach einem speziellen Konzept sind wir schnell so erfolgreich, dass wir in den Clubs mittanzen können. Bachata ist inzwischen sehr populär und in größeren Städten schon fast so verbreitet wie Salsa. Bachata sensual ist eine kunstvolle Weiterentwicklung des Tanzes. Am Anfang ist der Tanz sehr schnell und einfach zu erlernen. Später wird er anspruchsvoller, weil es auch sehr auf die Körperbewegungen

ankommt. Möglichst mit Partner*in anmelden aber Singles sind auch willkommen. Ort: City Dance e.V. Storkower Straße 207, Zugang nur außen über die S-Bahn Brücke, erste Etage Raum Cedio!

FK3.553 Herr Albrecht Hager

24.9.-10.12.23, 16 UStd.

8x So 20.30-22 Uhr
€ 52,00 (erm: € 28,00)

FK3.554 Herr Albrecht Hager

23.1.-12.3.24, 16 UStd.

8x Di 19.15-20.45 Uhr
€ 52,00 (erm: € 28,00)

Salsa Cubana

Grundkurs

Salsa ist schon lange weltweit sehr populär und beliebt und in vielen Clubs und im Sommer auch Outdoor anwendbar. Bei Salsa cubana gibt es zum Einstieg viele einfache Figuren und nach einem speziellen Konzept sind wir schnell so erfolgreich, dass wir bald in den Clubs mittanzen können. Wenn möglich bitte mit Partner*in anmelden. Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person. Ort: City Dance e.V. Storkower Straße 207, Zugang nur außen über die S-Bahn Brücke, erste Etage Raum Cedio!

FK3.556 Herr Albrecht Hager

14.4.-9.6.24, 16 UStd.

8x So 20.30-22 Uhr
€ 52,00 (erm: € 28,00)

Bachata

Grundkurs

Bachata ist inzwischen weltweit sehr populär und in größeren Städten schon fast so verbreitet wie Salsa. Bachata sensual ist eine kunstvolle Weiterentwicklung des Tanzes. Am Anfang ist der Tanz sehr schnell und einfach zu erlernen. Später wird er anspruchsvoller, weil es neben Schritten und Figuren auch auf die Körperbewegung vor allem bei der Frau und das Reagieren auf die Musik ankommt. Neben dem Erlernen schöner Figuren wollen wir auch den spielerischen Charakter des Tanzes erleben. Wenn möglich bitte mit Partner*in anmelden. Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person. Ort: City Dance e.V. Storkower Straße 207, Zugang nur außen über die S-Bahn Brücke, erste Etage Raum Cedio!

FK3.558 Herr Albrecht Hager

19.4.-14.6.24, 16 UStd.

8x Fr 20.30-22 Uhr

€ 52,00 (erm: € 28,00)

Tango Argentino Grundkurs

Der Tanz entstand Ende des letzten Jahrhunderts in den Vororten von Buenos Aires und ist durch das Spannungsverhältnis unterschiedlicher kultureller Einflüsse geprägt. Tango ist ein Spiel, ein harmonisches Miteinander zweier Tanzpartner*innen, ein aufeinander Eingehen, ein Reagieren und auch ein Provozieren. All das macht diesen Tanz so reizvoll. In diesem Kurs soll ein Gefühl für den Rhythmus und die Musik entwickelt werden. Es werden einfache Schrittkombinationen und vor allem die Führungstechnik vermittelt. Bitte mit Partner*in anmelden. Bitte Schuhe zum Wechseln mitbringen! Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person. Anmeldung bitte nur mit Partner*in.

FK3.559 Frau Debra Paula Ferrari, Herr Emiliano Gimenes

5.9.-5.12.23, 22 UStd.

11x Di 19.45-21.15 Uhr

Lina-Morgenstern-Schule, Mehring-

damm 59, Turnhalle

€ 74,40 (erm: € 39,20)

Tango Argentino Aufbaukurs

In unserm Unterricht bauen wir auf die traditionellen Wurzeln des Tangos auf und fördern gleichzeitig die Improvisation und Kreativität der Tanzenden. Wichtige Elemente des Tango Salons werden erarbeitet: die Position der Körper zueinander, die Umarmung, die Kontinuität der Bewegung im Raum, die Kunst des Gehens, der musikalische Rhythmus, die Figuren und ihre möglichen Kombinationen. Es werden nicht nur die technischen Grundlagen des Tanzes vermittelt, sondern auch die kulturelle Authentizität und Identität des klassischen Tango Argentinos nahegebracht. Teilnahmevoraussetzung: mindestens ein Semester Tangopraxis. Bitte mit Partner*in anmelden. Bitte Schuhe zum Wechseln mitbringen! Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person. Anmeldung nur paarweise.

FK3.560 Frau Debra Paula Ferrari,

Herr Emiliano Gimenes

9.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

Lina-Morgenstern-Schule, Mehring-

damm 59, Turnhalle

€ 68,00 (erm: € 36,00)

Tango Milonga und Vals Aufbaukurs

Ausgehend vom Tangotanz, werden im Kurs verschiedene Möglichkeiten im Takt zu gehen geübt, Drehungen sowie Sequenzen schöner Figuren für jeden Rhythmus studiert und in ihrer spezifischen Musikalität im Valser und Milong erlernt. Der Kurs unterstützt die Tanzpaare zudem bei der Entwicklung ihres individuellen Charakters. Neben der Eleganz und der Leidenschaft des Tangos, werden der spielerische und fröhliche Geist der Milonga und das romantische Wesen der Vals entdeckt. Bitte Schuhe zum Wechseln mitbringen! Teilnahmevoraussetzung: mindestens ein Semester Tangopraxis. Bitte mit Partner*in anmelden. Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person. Anmeldung nur paarweise.

FK3.562 Frau Debra Paula Ferrari,

Herr Emiliano Gimenes

9.4.-25.6.24, 24 UStd.

12x Di 19.45-21.15 Uhr

Lina-Morgenstern-Schule, Mehring-

damm 59, Turnhalle

€ 80,80 (erm: € 42,40)

Afro Latin Moves

Komm zu einem abwechslungsreichen Training zu traditioneller und moderner afrikanischer und lateinamerikanischer Musik und lass dich anstecken von lebensfrohen, rhythmischen Klängen! In diesem Kurs kombinieren wir einfache Tanzschritte mit Fitnesselementen und stärken so unsere Kondition, unsere Muskulatur und fördern zugleich auch noch unsere Bewegungskoordination. Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust und Spaß an einem bewegungsintensiven Training haben und gerne ihre Hüfte schwingen. Bitte bequeme Sportsachen, ein Handtuch und Hallenschuhe mitbringen.

FK3.563 Frau Karla Knie

28.8.-4.12.23, 16 UStd.

12x Mo 18-19 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Gymnastikraum, II OG

€ 49,40 (erm: € 26,20)

FK3.564 Frau Karla Knie

8.1.-18.3.24, 13 UStd.

10x Mo 18-19 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Gymnastikraum, II OG

€ 40,70 (erm: € 21,85)

FK3.566 Frau Karla Knie

8.4.-8.7.24, 17 UStd.

13x Mo 18-19 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Gymnastikraum, II OG

€ 52,30 (erm: € 27,65)

Swing und Lindy Hop

Tanzworkshop

Der Swing der 30er und 40er Jahre feiert wieder sein Comeback. In New York und London boomt die Swingmusik und auch in vielen Berliner Clubs wird wieder nach den Melodien von Glenn Miller, Benny Goodman und dem Neoswinger Brian Setzer getanzt. Und Titel wie „Bei mir bist Du schön“ und „In the Mood“ kennt schließlich jeder! Wir unterrichten Lindy Hop im Savoy Stil, dessen Wurzeln in den Ballrooms des New York der 30er Jahre liegen. Gemeinsam lernen wir die ersten Schritte und üben einige Paar-Figuren mit Euch. Voraussetzung ist lediglich der Spaß am Tanz und der Musik. Bitte achten Sie darauf, dass eine Teilnahme nur mit einer/m Tanzpartner*in möglich ist. Bitte bequeme, flache Wechsel-Schuhe mitbringen. Anmeldung nur paarweise. Ausgewiesenes Entgelt gilt für eine Person.

FK3.567 Frau Su Mattenkloft,

Herr Gernot Schröder

11.-12.11.23, 8 UStd.

Sa/So 11-14.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106

€ 28,60 (erm: € 15,80)

FK3.568 Frau Su Mattenkloft,

Herr Gernot Schröder

13.-14.4.24, 8 UStd.

Sa/So 11-14.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106

€ 28,60 (erm: € 15,80)

Tänze der Welt - vom Balkan bis Indien

Wir tanzen verschiedene Tänze vom Mittelmeer entlang der Seidenstraße bis nach Indien. Baladi und Saidi (Ägypten), Bollywood und Kathak (Indien), Dabke (Syrien), Karsilama (Türkei), Mazedonisch, Nubisch (Oberägypten), Persisch (Iran), Pharaonisch (Altägyptisch), Raks Sharqi (Orient), Sirtaki (Griechenland), Tribal und Fusion (Modern). Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Kein Paartanz.

FK3.569 Frau Gerlind Krüger

7.9.-30.11.23, 22 UStd.

11x Do 19.45-21.15 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Gymnastikraum, II OG

€ 66,80 (erm: € 34,90)

FK3.570 Frau Gerlind Krüger

15.2.-23.5.24, 24 UStd.

12x Do 19.45-21.15 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Gymnastikraum, II OG

€ 72,60 (erm: € 37,80)

Flamenco-Workshop

Der Kurs vermittelt Elemente der Fußtechnik, der Armtechnik und des Körperbewusstseins. Gezielt wird am Rhythmusempfinden gearbeitet. Das tänzerische Thema wird zu Beginn des Workshops festgelegt. Bitte Absatzschuhe (ca. 3 cm, keine Straßenschuhe,) mitbringen. Kein Paartanz.

FK3.571 Frau Laura Santiso

2.-3.9.23, 11 UStd.

Sa/So 11-15.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106

€ 38,20 (erm: € 20,60)

FK3.572 Frau Laura Santiso

13.-14.1.24, 11 UStd.

Sa/So 11-15.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106

€ 38,20 (erm: € 20,60)

Flamenco

Flamenco verbindet Improvisation, Musik, Gesang und Tanz stimmungsvoll mit Lebensfreude. Der Kurs vermittelt Elemente der Fußtechnik (Zapateado), der Armtechnik wie Händeklatschen (Palmas) und Handdrehungen (Floreos) sowie Grundlagen für das Körperbewusstsein. Gezielt wird am Rhythmusempfinden gearbeitet. Das tänzerische Thema (Alegria, Buleria, Tangos, Canasteros) wird gemeinsam zu Beginn des Kurses festgelegt. Bitte Absatzschuhe (ca. 3 cm, keine Straßenschuhe) mitbringen.

FK3.573 Frau Laura Santiso

8.9.-8.12.23, 24 UStd.

12x Fr 17.30-19 Uhr

Lina-Morgenstern-Schule, Mehring-

damm 59, Turnhalle

€ 75,00 (erm: € 39,00)

FK3.574 Frau Laura Santiso

19.1.-17.5.24, 28 UStd.

14x Fr 17.30-19 Uhr

Lina-Morgenstern-Schule, Mehring-

damm 59, Turnhalle

€ 87,00 (erm: € 45,00)

Orientalischer Tanz und Bollywood

An diesem Kurs kann jeder Mensch - egal welchen Alters - teilnehmen. Es werden die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes und des Bollywoods (moderner indischer Tanz) geübt. Stärkung der Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur und die Verbesserung der Körperhaltung ist das Ziel des Kurses. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen! Kein Paartanz.

FK3.575 Frau Gerlind Krüger

7.9.-30.11.23, 22 UStd.

11x Do 18-19.30 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Gymnastikraum, II OG

€ 66,80 (erm: € 34,90)

FK3.576 Frau Gerlind Krüger

15.2.-23.5.24, 24 UStd.

12x Do 18-19.30 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Gymnastikraum, II OG

€ 72,60 (erm: € 37,80)

Tribal Fusion Belly Dance - ohne Tanzerfahrung

Tribal Fusion ist ein Tanzstil, der sich ausgehend von Techniken aus dem orientalischen Tanz, modern-zeitgenössisch weiterentwickelt hat und sich mehrerer Elemente aus Tänzen verschiedener Kulturen und Zeiten bedient. Einflüsse aus urbanen Tanzstilen wie Hip-Hop, Locking/Popping und Modern wechseln sich u.a. ab mit Flamenco und traditionellem Bauchtanz. Wir werden Hüftbewegungen aus dem Bauchtanz lernen, Arm- und Handbewegungen aus dem Flamenco und dem indischen Tanz sowie durch Yoga und Pilatesübungen ein neues Körpergefühl entwickeln. Dieser Kurs richtet sich hauptsächlich an Interessierte, die noch keinerlei Tanzerfahrung haben und gerne ihren Körper besser kennen und fühlen lernen möchten.

Kursort: dienstags August - Sander-Schule, samstags Frankfurter Allee

FK3.577 Frau Tara La Loba

5.9.-5.12.23, 28 UStd.

11x Di 18-19.30 Uhr, 2x Sa 10.30-13 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Gymnastikraum, II OG;

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106

€ 88,00 (erm: € 46,00)

FK3.578 Frau Tara La Loba

9.1.-19.3.24, 28 UStd.

11x Di 18-19.30 Uhr, 2x Sa 10.30-13 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Gymnastikraum, II OG;

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106

€ 88,00 (erm: € 46,00)

FK3.580 Frau Tara La Loba

23.4.-4.6.24, 20 UStd.

6 x Di 18-19.30 Uhr, 2 x Sa 10.30-13 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Gymnastikraum, II OG;

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106

€ 64,00 (erm: € 34,00)

Fusion Bauchtanz für Schwangere und postnatale Frauen

Bauchtanz in seinen verschiedenen Ausführungen ist schon seit Jahrhunderten ein weit verbreiteter Tanz unter Frauen, der die Gemeinschaft fördert, die Weiblichkeit betont und besonders als Geburtstanz für Schwangere eingesetzt wurde. Bauchtanz ist sowohl als Geburtsvorbereitung sowie als Geburtsnachbereitung zu empfehlen, da der Tanz besonders die Muskulatur im Becken, in den Oberschenkeln und im Bauchraum sanft trainiert. Durch die kreisenden Bewegungen im Becken wird ein enger Kontakt mit dem Baby möglich, das auf die Bewegungen meist sehr beruhigt reagiert. Für Frauen nach einer Geburt ist der Kurs zur Kräftigung der Körpermitte und Rückbildung der von der Schwangerschaft gedehnten Muskeln und Sehnen geeignet.

FK3.581 Frau Leila Matzke

11.9.-4.12.23, 22 UStd.

11x Mo 11.15-12.45 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08

€ 64,60 (erm: € 33,80)

FK3.582 Frau Leila Matzke

8.1.-18.3.24, 20 UStd.

10x Mo 11.15-12.45 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08

€ 59,00 (erm: € 31,00)

FK3.584 Frau Leila Matzke

15.4.-1.7.24, 22 UStd.

11x Mo 11.15-12.45 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08

€ 64,60 (erm: € 33,80)

Modern Dance Improvisation

Einfach mal zu Musik bewegen. In diesem Kurs lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Rhythmus in der Musik und in uns selbst. Wir beginnen mit einem sanften, langsamen Warm-Up mit geführter Improvisation, die im ersten Schritt dazu dient, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern und sich von vorgeschriebenen Formen zu lösen. Wenn wir ein gewisses Körperbewusstsein erreicht haben, gehen wir über zu spielerischen Übungen, die der körperlichen Erkundung dienen sowie unser Koordinationsgefühl, Rhythmusgefühl, unsere Interaktionsfähigkeit und die Schaffung von Bewegungsabläufen verschiedener Qualitäten fördern. Im Kursverlauf sammeln alle Teilnehmenden Erfahrungen im Erspüren des eigenen, instinktiven und ehrlichen Ausdrucks von Gefühlen, Ideen und natürlich dem Entdecken unserer ganz persönlichen und einzigartigen Form des Bewegens. Der Kurs ist offen für alle Tanzinteressierten, auch ohne Vorkenntnisse. Bitte bequeme Trainingskleidung und Wasser mitbringen.

FK3.585 Frau Sofia Karagiorgou

5.9.-5.12.23, 22 UStd.

11x Di 19.15-20.45 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Turnhalle

€ 65,60 (erm: € 34,80)

FK3.586 Frau Sofia Karagiorgou

9.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 19.15-20.45 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Turnhalle

€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK3.588 Frau Sofia Karagiorgou

9.4.-25.6.24, 24 UStd.

12x Di 19.15-20.45 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3,

Turnhalle

€ 71,20 (erm: € 37,60)

Modern Dance für Anfänger*innen und Weitermacher*innen

Lust auf Tanzen? Wir verwenden Elemente aus dem modernen und zeitgenössischen Tanz und entwickeln sie zu Schrittkombinationen und zu Choreographien. Abwechslungsreiche Rhythmen und Tanzstile sowie Spaß an der Bewegung stehen im Mittelpunkt des Kurses. Ein Kurs für Einsteiger*innen und Tanzerfahrene.

FK3.589 Frau Sofia Karagiorgou
6.9.-6.12.23, 24 UStd.

12x Mi 18-19.30 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87, kleine TH
€ 71,20 (erm: € 37,60)

FK3.590 Frau Sofia Karagiorgou
10.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87, kleine TH
€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK3.592 Frau Sofia Karagiorgou
10.4.-3.7.24, 24 UStd.

12x Mi 18-19.30 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87, kleine TH
€ 71,20 (erm: € 37,60)

Danza espressiva - Ausdruckstanz

Der Workshop lädt ein, die Nuancen der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken. Entspannungs- und Atemübungen werden den Körperstress abbauen, Wahrnehmungsübungen lassen Bedürfnisse neu erkennen, Tanzimprovisationen erwecken den Spaß und Freude an der Bewegung. Methoden: Körperarbeit nach

Laban-Bartenieff, Elemente der Tanztherapie, des Butoh Tanzes, Authentic Movement und danza sensible. Kein Paartanz.

FK3.593 Frau Annalisa Maggiani
18.-19.11.23, 13 UStd.

Sa,11-17 Uhr, So 11-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 08
€ 42,00 (erm: € 22,50)

FK3.594 Frau Annalisa Maggiani
20.-21.1.24, 13 UStd.

Sa 11-17 Uhr, So 11-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 42,00 (erm: € 22,50)

Tanztheater

Dieser Kurs ist für alle, die gerne mit Bewegung, Stimme und Sprache spielen wollen. Die Kombination aus Tanz und Theater eröffnet endlose Möglichkeiten. Wir können lustig, philosophisch, biographisch, alltäglich, abstrakt, narrativ, absurd, emotional und vieles mehr sein. In diesem Kurs sind alle sowohl Spieler*in als auch Schöpfer*in. Wir arbeiten mit freier Improvisation, einfachen Strukturen und thematischen Rahmungen, um unsere eigenen Ideen mit unserem Körper und unserer Stimme zu gestalten.

- Mit unterschiedlichen Übungen und Techniken aus Körpertheater, zeitgenössischem Tanz und Sprechtheater entwickeln wir unsere Fähigkeiten in Bezug auf Körper und Stimme.
- Durch Improvisation lernen wir, Entscheidungen in Echtzeit zu treffen und unsere Intuition zu benutzen.

- Wir werden in Solo-, Duo- und Ensemble-Konstellationen spielen und kleine Performances füreinander gestalten. Wir entdecken neue Facetten von uns und wir lernen, mit anderen einen gemeinsamen Weg ohne Vorgespräch zu finden.
- Wir benutzen konstruktives Feedback, um unsere Wahrnehmung und Erfahrung als Spieler*in oder Publikum zu teilen. Dadurch entsteht eine respektvolle, ehrliche und unterstützende Gruppenkultur, in der es kein richtig oder falsch gibt. Bitte bequeme Kleidung und ggf. rutschfeste Socken mitbringen.

FK3.595 divers Maria Ferrara Jimenez Barrio

5.9.-28.11.23, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
Lina-Morgenstern-Schule, Mehringdamm 59, Turnhalle
€ 60,00 (erm: € 32,00)

FK3.596 divers Maria Ferrara Jimenez Barrio

9.1.-19.3.24, 18 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
Lina-Morgenstern-Schule, Mehringdamm 59, Turnhalle
€ 54,40 (erm: € 29,20)

FK3.598 divers Maria Ferrara Jimenez Barrio

9.4.-11.6.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
Lina-Morgenstern-Schule, Mehringdamm 59, Turnhalle
€ 60,00 (erm: € 32,00)

KOMMUNIKATION, PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND PSYCHOLOGIE

Körpersprache/Bodytalk/ Bodylanguage - Workshop

Sie wollen das Verhalten Ihrer Vorgesetz*in, Ihrer Kolleg*in, Ihrer Freund*in, Ihrer Partner*in besser einschätzen und Ihre eigene Wirkung in der Kommunikation verbessern? Ein Großteil unserer Wirkung auf andere ist nonverbal. Und davon beruhen allein wiederum weit über 50 % auf der Körpersprache. Ob beruflich oder privat: Die Kenntnis der Körpersprache bereichert nicht nur Ihr Leben, sie verschafft Ihnen vor allem den entscheidenden Vorsprung in Ihrer kommunikativen Kompetenz. Lernen Sie die Gesetze und Prinzipien von Bodytalk kennen und anwenden. Leichte Übungen aus dem Schauspiel- und Körpertraining werden Ihnen dazu verhelfen. Bitte warme Socken mitbringen.

FK3.612 Herr Stefan Pietzsch
2.-4.2.24, 17 UStd.

Fr 19-21.15, Sa/So 10-16
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107
€ 56,00 (erm: € 30,50)

Sprechtraining

Eine Vielzahl von individuellen Stimm- und Artikulationsübungen stehen neben sehr angenehmen Entspannungsübungen im Mittelpunkt des Workshops. Es werden Grundprinzipien der Artikulation sowie Techniken zur Verbesserung der Aussprache vermittelt. Dabei erfahren Sie viel über die Wechselbeziehungen von Körpersprache und Sprache sowie über die psychophysische Vorbereitung des Sprechvorgangs. Sie lernen, dieses Wissen anzuwenden, mit Ihrer Stimme und Sprache besser umzugehen und präsenter zu werden. Bitte bringen Sie warme Socken mit.

FK3.613 Herr Stefan Pietzsch
25.-26.11.23, 14 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 47,00 (erm: € 26,00)

Sich selbst kennen, bewusst verändern, gezielt kommunizieren

Seminar zur Persönlichkeitsentwicklung

Mit sich selbst, der eigenen Lebenssituation und anderen Menschen im Flow zu sein ist ein Herzenswunsch, der uns Menschen alle eint. Unabdingbare Voraussetzung dafür ist es, die eigene Identität zu kennen und zu steuern. Im Kurs lernen die Teilnehmenden, aus welchen Facetten eine Identität besteht, wie sie sich im Laufe eines Lebens herausbildet und wie wir – sofern gewünscht – Änderungen herbeiführen können. Denn unsere Identität ist keineswegs ein unabänderliches Schicksal! Lerne, wie Ärger entsteht! Erkenne Deine persönlichen Stellhebel für Dein Handeln! Erfahre, wie Du Eigenverantwortung für eine gelungene Kommunikation übernimmst! Basierend auf grundlegenden Kenntnissen (wie etwa die eigene Biografie, Bedürfnisse und Glaubenssätze) entsteht ein Verständnis über die Wirkzusammenhänge der Kommunikation mit sich selbst und anderen. Die im Kurs vermittelten Inhalte, das Gespräch mit

anderen sowie die vielfältigen Übungen geben die Möglichkeit von Selbsterfahrung & Selbststeuerung.

FK3.617 Frau Ines Flügge

23.-24.9.23, 14 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111

€ 47,80 (erm: € 25,40)

Biographisches Schreiben Onlinekurs

Der rote Faden meines Lebens

Die Funktion von Erinnerungen liegt darin, dem Menschen ein Gefühl der Kontinuität zu vermitteln. Um die Aneinanderreihung von Momenten, woraus unser Leben besteht, wird ein großer Bogen der Sinngebung gespannt. Das ist besonders wichtig, denn wir sind stets bemüht, den Erlebnissen und Erfahrungen unseres Lebens einen sinnvollen Zusammenhang zu konstruieren. Biographisches Schreiben kann helfen, diesen roten Faden unseres Lebens zu erfassen. Es sind unsere Erinnerungen, die uns und unser Leben ausmachen. Wir sind das Ergebnis unserer Erfahrungen, die wir nun als Erinnerungen in uns tragen. Diesen Schatz gilt es, zu heben. Die Kursleiterin ist Diplom-Sozialpädagogin sowie Glücks- und Resilienztrainerin. Onlinekurs! Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn von der VHS!

FK3.619 Frau Serpil Maglicoglu

21.9.23, 9 UStd.

1x Do 10-17 Uhr

€ 32,10 (erm: € 19,05)

Selbstverständlich selbstbewusst! Wie du zu dir stehst und deinen Weg gehst

Seminar zur Persönlichkeitsentwicklung

Du bewunderst andere Menschen für ihr scheinbar angeborenes Selbstbewusstsein und fragst dich, wie du besser für Dich und Deine Bedürfnisse einstehen kannst? Dieser Workshop unterstützt Dich, mehr Klarheit, Mut und Methoden für deinen Weg zu finden. Selbstbewusstsein ist lernbar! In diesem Kurs arbeiten wir mit Ansätzen und Methoden u.a. aus der Positiven Psychologie, dem systemischen Coaching und der gewaltfreien Kommunikation. So schärfst du Dein Selbstbewusstsein in gezielten Übungen und lernst deine psychischen Ressourcen kennen, mit vielen nützlichen Routinen für den Alltag.

FK3.621 Frau Anita Fritz

14.-15.10.23, 16 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1103

€ 54,20 (erm: € 28,60)

Eigene Wege zum Traumjob finden

Ein Workshop für Frauen

Sie haben Ihr Studium erfolgreich beendet, Ihren Abschluss in der Tasche, aber Sie finden keinen Job? Sie haben gearbeitet, aber sind aus betrieblichen Gründen gekündigt worden oder Sie selber haben aus persönlichen Gründen gekündigt? Oder spüren Sie, dass Sie Ihren Job wechseln müssen, aber Sie trauen sich nicht? Wenn ja, dann sind Sie sicher in diesem Selbsterfahrungsworkshop richtig. An diesem Wochenende werden wir uns mit Ihrer konkreten Arbeitssituation befassen und Strategien erarbeiten, zur Überwindung dieser kritischen Situation. Denn bei jeder Krise kann was Neues entstehen. Keinesfalls sollen Sie die Arbeitslosigkeit unter die Haut gehen lassen: Selbstzweifel, Existenzängste, schlaflose Nächte. Stattdessen die Zeit nutzen, um über Sie selber zu erfahren und aus dieser vorübergehenden Krise Kraft erschöpfen, Ideen entwickeln und Kreativität entfalten. Es geht um die Potenzierung Ihrer Kommunikationsfähigkeiten aber auch um die Entwicklung positiver Emotionen. Im Grunde: Ihre Frustration besiegen und Fit für einen neuen Start sein. Sie werden die Möglichkeit haben, über Ihre Entscheidungen, Rollen, Haltungen und Denkmuster zu reflektieren, Schwächen und Stärken besser zu erkennen und notwendige Veränderungen in Ihrem Leben anzutreiben. In diesem Selbsterfahrungsworkshop werden Sie Perspektive und Methoden der Motivationspsychologie und der Biographiearbeit praktisch kennen lernen und selbst erfahren.

FK3.625 Frau Dr. Martha Escalona Zerpa
13.10.23, 8 UStd.

1x Fr 9.30-16.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107

€ 29,00 (erm: € 17,00)

FK3.626 Frau Dr. Martha Escalona Zerpa
12.7.24, 8 UStd.

1x Fr 9.30-16.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1107

€ 29,00 (erm: € 17,00)

Die sieben Säulen der Resilienz kennenlernen

Workshop

Die psychische Widerstandskraft (Resilienz) beschreibt die innere Stärke, gut mit den Widrigkeiten des Lebens umgehen zu können. Mit ihr meistert man Herausforderungen. Und das Beste daran: Resilienz ist erlernbar! Während manche Menschen an Krisen verzweifeln, können resiliente Menschen sogar an ihnen wachsen. Sie lassen sich nicht so schnell von Rückschlägen entmutigen, machen wertvolle neue Erfahrungen und gehen gestärkt aus diesen hervor. Resilienz ist dabei keine reine „Krisenfähigkeit“, sondern ein Gerüst von Fähigkeiten, das man bereits im Alltag aufbauen und dort gewinnbringend für ein ausgeglichenes Leben nutzen kann. In diesem Workshop wird das Modell der 7 Säulen der Resilienz kennengelernt. Im Vordergrund

stehen praktische und methodisch vielseitige Übungen zu den einzelnen Resilienz-faktoren. Sie unterstützen dabei, effektive Handlungsmuster zur Krisenbewältigung zu entwickeln. Wer regelmäßig an kleinen Herausforderungen und in Alltagssituationen übt, kommt in die Lage, auch größere Probleme leichter zu meistern. In diesem Kurs sind alle richtig, die aufgeschlossen sind für persönliche Entwicklung und ihre Resilienz trainieren möchten.

FK3.629 Frau Anita Fritz

20.-21.1.24, 16 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1103

€ 54,20 (erm: € 28,60)

Mindful SelfCompassion - Achtsames Selbstmitgefühl

Übungstag zum Kennenlernen

An diesem Übungstag „Mindful SelfCompassion - Achtsames Selbstmitgefühl“ bekommen wir einen Einblick in die Methoden des MSC, um Fertigkeiten in Selbstmitgefühl zu erlernen und eigene Ressourcen zur Stressbewältigung und dem freundlichen Umgang mit uns selbst und anderen aufzubauen. MSC wurde von Psycholog*innen entwickelt und besteht aus Meditationen, Übungen und Kurzvorträgen, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen von Psychologie und Neurologie. Als ganzheitlicher Ansatz verbindet es östliche Methoden des Geistes und Körperschulung mit Forschungsergebnissen der westlichen Medizin. Dieses Seminar gibt uns einen Eindruck davon, wie wir einen positiven Umgang mit Burnout, Stress und Depression erlernen sowie Gelassenheit und Ruhe für den Alltag entwickeln können. Der Übungstag bereitet auf den MSC-SC 8-Wochenkurs vor, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Anmerkungen: MSC ersetzt keine Psychotherapie!

FK3.631 Frau Isolde Schwarz

2.9.23, 7 UStd.

1x Sa 10-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, Aula

€ 20,50 (erm: € 11,75)

FK3.633 Frau Isolde Schwarz

26.11.23, 7 UStd.

1x So 10-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, Aula

€ 20,50 (erm: € 11,75)

Mindful SelfCompassion - Achtsames Selbstmitgefühl

MSC: Achtsames Selbstmitgefühl ist ein erfahrungsorientiertes 8-Wochen-Seminar, um Fertigkeiten in Selbstmitgefühl zu erlernen und eigene Ressourcen zur Stressbewältigung und dem freundlichen Umgang mit sich selbst und anderen aufzubauen. MSC wurde von Psycholog*innen entwickelt und besteht aus Meditationen, Übungen und Kurzvorträgen, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen von Psychologie und Neurologie. Als ganzheitlicher Ansatz verbindet es östliche Methoden des Geistes

und Körperschulung mit Forschungsergebnissen der westlichen Medizin. In diesem Seminar erlernen wir einen positiven Umgang mit Burnout und Stress und entwickeln die Fähigkeit, Gelassenheit und Ruhe auch in herausfordernden Alltagssituationen zu bewahren. Der Kurs besteht aus 8 Vormittagsterminen sowie einem 4,5 stündigem Retreattag in Stille an dem die erlernten Übungen vertieft werden. Die Module bauen aufeinander auf, es sollte deshalb unbedingt eingeplant werden, an möglichst allen Terminen teilzunehmen! Ein späterer Einstieg ist nicht möglich. Selbstmitgefühl kann jeder erlernen. Es ist für alle geeignet, die lernen wollen, sich selbst und anderen mit mehr Freundlichkeit und Fürsorge zu begegnen, um gelassen und selbstbewusst mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen!

Anmerkungen: Bitte einplanen an ALLEN Terminen teilzunehmen! MSC ersetzt keine Psychotherapie. Nach 1. Kurstag bitte Informationsfragebogen für die Kursleiterin ausfüllen. Für das MSC-Arbeitsbuch (Kristin Neff & Christopher Germer: Selbstmitgefühl - Das Übungsbuch) sind 20 € bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Sitzkissen zum Sitzen auf dem Boden UND Matte UND Decke, dicke Socken, Getränk und Pausensnack!

FK3.635 Frau Isolde Schwarz
19.10.-14.12.23, 37 UStd.

8x Do 10-13 Uhr, 1x Sa 11-15.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula, Pavillon
€ 134,00 (erm: € 78,50)

FK3.636 Frau Isolde Schwarz
18.1.-14.3.24, 41 UStd.

9x Do 10-13 Uhr, 1x Sa 10.30-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula, Pavillon
€ 141,90 (erm: € 82,45)

Positives Denken für mehr Kraft in Alltag und Beruf

Bildungszeit

Globalisierung, technischer Fortschritt und immense gesellschaftliche Veränderungen fordern von uns weit mehr als Flexibilität, Widerstandskraft und andere Stärken, die uns häufig aufgrund der täglichen Belastungen nicht bewusst sind und somit nicht zur Verfügung stehen. Wieder Freude am Leben und an der Arbeit zu empfinden, Hindernisse als Herausforderungen zu verstehen sowie die Einheit von Körper, Geist und Seele zu spüren, sind Grundvoraussetzungen für anhaltende Kraft und notwendig, um geistige Erschöpfung oder Burnout erfolgreich zu vermeiden. Dem Ansatz der Positiven Psychologie folgend, werden in dieser Bildungszeit den Teilnehmenden praktisch und lebensnah die aktuellen, wissenschaftlichen Erkenntnisse nähergebracht und deren Umsetzung geübt. Dabei geht es um die Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, des Einfühlungsvermögens, der eigenen Kreativität, dem lösungsorientierten Denken sowie um Intuition, Kooperation und

Teamfähigkeit. Die Teilnehmenden lernen ihre persönlichen Stärken besser kennen und entwickeln unangestrengt neue Perspektiven, um Herausforderungen in heiterer Gelassenheit zu bewältigen und die eigenen Resilienz zu stärken. Unterstützt durch kleine Filmbeispiele sowie künstlerische und spielerische Mittel, wird der praktische Teil mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen abgerundet.

FK3.640 Frau Ursula Cyriax
15.-17.4.24, 27 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula, Pavillon
€ 96,70 (erm: € 54,85)

Das Glück im Alltag finden!

Onlinekurs

Mehr Lebenszufriedenheit mit Positiver Psychologie

Im stressigen Alltag verlieren wir oft aus den Augen, was für uns wirklich zählt. Wir merken, dass wir nicht so zufrieden sind, wie wir es uns wünschen. Wir spüren, dass wir eigentlich viel glücklicher sein könnten. Doch wie packen wir es an? Die Positive Psychologie liefert wertvolle Antworten. Als Wissenschaft für gelingendes Leben hält sie viele wirksame Methoden bereit, die schnell erlernt und gut in den Alltag eingebaut werden können. Im Vordergrund stehen dabei die eigenen Stärken, Ressourcen und Möglichkeiten. Her mit dem schönen Leben! In dieser 4-teiligen interaktiven Webinarreihe

- lernen Sie verschiedene Methoden der Positiven Psychologie kennen und probieren sie aus.
 - entdecken Sie eigene Kraftquellen und Ressourcen und erproben, wie Sie sie fördern können.
 - setzen sich mit der Bedeutung positiver Emotionen auseinander und verstehen, wie die Aufwärtsspirale funktioniert.
- Die Kursleiterin ist Diplom-Sozialpädagogin sowie Glücks- und Resilienztrainerin. Onlinekurs! Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn von der VHS!

FK3.641 Frau Stefanie Lühthje
13.11.-11.12.23, 12 UStd.

4x Mo 18.45-21 Uhr
€ 40,80 (erm: € 23,40)

One-day Retreat for Balancing, Deep relaxation & Rejuvenation

With attendance certificate

We are entering the Womb of Winter, where nature starts going inward, collecting its energy, returning to its core, essentials. In this one day retreat, through deep relaxation, awareness of breath meditation, mindful movement and sharing, we will be introduced to mindfulness practices in alignment with and supported by the contemplative energy of Winter. When we do these practices regularly, we could meet life's challenges and stress in a calmer way and come back to balance when needed. No previous experience is needed. Wear

comfortable clothes and come with your curiosity and your smile. You could complete this retreat as Fortbildung and receive a Certificate of Attendance from VHS as well. Dr. Ayse Dayi is a psychologist, medical sociologist, Reiki practitioner (RMT) and a mindfulness trainer. She has a PhD from Penn State University in the field of Human Development and Family Studies and Women's Studies. She has an MBSR Teacher Certificate from IMA: Institut für Achtsamkeit.

FK3.645 Frau Ayse Dayi
16.9.23, 7 UStd.

1x Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 27,50 (erm: € 15,25)

FK3.646 Frau Ayse Dayi
28.1.24, 7 UStd.

1x So 10-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 27,50 (erm: € 15,25)

Ekinoks Achtsamkeit Atölyesi: Güzü Dengeyle Karsiliyorum

23 Eylül 2023 tarihinde Güz Ekinoksunu yasayacağız. Gündüz ve gecenin, isik ve karanlığın denge içinde olup isigin yavasca kendini karanlığa bırakmaya başlamasının habercisi bu gunun destegiyle yapacagimiz calismada derin gevseme, nefes meditasyonu, farkindalikla hareket ve benzeri pratikleri keyifle deneyimleyerek deneyimlerimizi paylasacagiz. Amacimiz güzü denge ve uyum içinde karsilamak ve hayafin zorluklari içinde, sakince, fiziksel ve mental/psikolojik dengemizi koruyarak, savrulmadan, savrulduğumuzda da zaman içinde gittikçe daha kolaylıkla dengeye gelmemize destek olacak pratikleri öğrenmek ve beraber deneyimlemek. Deneyim gerekli degil. Merakiniz ile, rahat bir seyler giyerek gelin. Bu calismayi Fortbildung olarak yapabilir VHS'den Katilimci Sertifikasi alabilirsiniz. Dr. Ayse Dayi psikolog, medikal sosyolog, Reiki yolcusu (RMT) ve farkindalik (Achtsamkeit) egitmenidir. Doktorasını Penn State Universitesi Insan Gelistimi ve Aile Çalışmaları ve Kadın Çalışmaları alanlarında alan Dr. Dayi 2020'de kurduğu Orca Dreams: Farkindalikla Yasam Platformu ile kisilere ve kurumlara bütüncül saglik, kadin sagligi, tükenmisligi önleme, stresle basa cikma, okullarda farkindalik, is vizyonu netlestirme ve benzeri konularda egitim ve danismanlik sunmaktadir. Kendisi IMA: Institut für Achtsamkeit'tan MBSR Egitmeni Sertifikasına sahiptir.

FK3.647 Frau Ayse Dayi
23.09.23, 7 UStd.

1x Sa 10-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 27,50 (erm: € 15,25)

Entering Spring in Balance, Relaxation & Renewal

With attendance certificate

Spring provides a great opportunity and supportive energy for rebirth and rejuvenation. As nature awakens and re-energizes, it is a good time for us also to take care of our bodies and minds and recenter. Offered by Dr. Ayse Dayi as a psychologist, certified MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction Program) Teacher, and mindfulness trainer, this retreat is an invitation to relax and rejuvenate together and to meet Spring and Summer in renewed energy. In this one-day retreat we will do deep relaxation, awareness of breath meditation, mindful movement and other practices in joy and share our experiences. When we do these practices regularly, we could meet life's challenges and stress in a calmer way and renew ourselves whenever we feel the need to do so. No previous experience is needed. Wear comfortable clothes and come with your curiosity.

Born in Istanbul and living in Berlin, Dr. Ayse Dayi is a psychologist, sociologist and a mindfulness trainer/consultant. She has a PhD from Penn State University in the field of Human Development and Family Studies (and Women's Studies). She received her MBSR teacher certificate from IMA: Institut für Achtsamkeit, the oldest institution in Europe to offer mindfulness based trainings. She is a member of Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT and of the Wake Up Schools Project that aims to bring mindfulness to education.

FK3.648 Frau Ayse Dayi

20.4.24, 7 UStd.

1x Sa 10-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2106
€ 27,50 (erm: € 15,25)

Bin ich hochsensibel?

Viele Menschen sind sehr erleichtert, wenn sie erfahren, dass es einen Begriff für ihre besondere individuelle Empfindsamkeit gibt. Sie sind dankbar, dass sie sich selbst und andere besser verstehen lernen. Im interaktiven Vortrag gibt es Informationen über Merkmale und Inspirationen im Umgang mit der Hochsensibilität. Die Kursleiterin ist selbst hochsensibel und begleitet als Coach seit Jahren empfindsame Menschen auf ihrem Weg.

FK3.653 Frau Antje Remke

18.9.23, 3 UStd.

1x Mo 18-20.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 12,00 (erm: € 7,50)

FK3.654 Frau Antje Remke

25.4.24, 3 UStd.

1x Do 18-20.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 12,00 (erm: € 7,50)

Hochsensibilität in Beruf und Alltag

Viele Hochsensible verstecken ihre Empfindsamkeit vor anderen. Manchmal kann es auch von Vorteil sein, sich mit seiner Gabe zu zeigen. Es gibt ein Für - und Wider im privaten und beruflichen Kontexten. Im interaktiven Vortrag gibt es Inspirationen, um die eigene Haltung zu stärken, eventuell zu überdenken oder ggfs. konstruktiv zu verändern. Die Kursleiterin ist selbst hochsensibel und begleitet als Coach seit Jahren Kund*innen auf ihrem Weg.

FK3.657 Frau Antje Remke

23.11.23, 3 UStd.

1x Do 18-20.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 12,00 (erm: € 7,50)

FK3.658 Frau Antje Remke

17.6.24, 3 UStd.

1x Mo 18-20.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 12,00 (erm: € 7,50)

Sterben für Anfänger*innen

Den Todesfall gut vorbereiten: Schon lange wollen Sie Ihren digitalen Nachlass sortieren, einen Plan für den Notfall schmieden, aber Sie sitzen ratlos vor Vorsorge-Büchern und leeren Formularen? Jetzt nicht mehr. Dieser Wochenendworkshop führt Sie strukturiert durch all die Aufgaben, die wir erledigen sollten, bevor wir uns von dieser Welt verabschieden und unseren Angehörigen oder Freund*innen unseren Nachlass in die Hände geben. Ziel ist, es unseren Liebsten mal einfacher zu machen, nach uns „aufzuräumen“. Und es gibt uns ein gutes Gefühl, wenn wir wichtige Dinge geregelt haben. Im Workshop folgen wir einer individuellen Schritt für Schritt-Anleitung über die notwendigen Aufgaben. Das komplexe Thema wird in überschaubare Einheiten aufgeteilt. Sie arbeiten allein und in Kleingruppen. Durch die Unterstützung der Gruppe wird scheinbar Unlösbares auf einmal ganz leicht. Begleitend zum interaktiven Workshop erhalten Sie ein persönliches Handbuch mit Vorlagen, Checklisten und einem Fragekatalog, der strukturiert, Schritt für Schritt, von Aufgabe zu Aufgabe und zur Erledigung führt. – Sie erforschen Ihr Unterstützer*innen-Netzwerk, erstellen Ihren persönlichen Alarmplan und stellen sich Ihren eigenen Notfallpass her.

- Sie erfahren, ob Sie überhaupt ein Testament brauchen, wer nach der gesetzlichen Erbfolge erbt und was die „Erbmasse“ ist (inklusive Übung „Mein Testament in fünf Minuten“).
- Sie bereiten Ihre „Patientenverfügung“ vor (inkl. Experten-Rat zum Ausfüllen).
- Wir beleuchten pro und contra der „Vorsorgevollmacht“ und für und wider der „Bestattungsverfügung“.
- Sie sortieren Ihren analogen Nachlass, schaffen Klarheit in Ihren Verträgen und Unterlagen und schaffen Übersicht über die Dinge, die Ihnen wertvoll sind.

- Sie verschaffen sich einen Überblick über Ihre Online-Accounts und ordnen Ihren digitalen Nachlass. Sie legen fest, was mit Ihren Fotosammlungen und SocialMedia-Accounts passieren soll. Sie legen eine*n Nachlass-Verantwortliche*n fest und übergeben ihm*ihre eine Kopie Ihrer Entscheidungen. Achtung: Dieser Workshop ist keine Rechtsberatung und keine Steuerberatung. Eine unterstützende Beratung durch entsprechende Rechts-, Erbschafts- und Steuerexperten ist ggf. notwendig!

FK3.665 Frau Sabine Stengel

11.-12.11.23, 13 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 39,40 (erm: € 21,20)

FK3.666 Frau Sabine Stengel

24.-25.2.24, 13 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
€ 39,40 (erm: € 21,20)

Träumt der Schmetterling oder ich?

Crashkurs Daoismus

Workshop mit 3 Terminen

Zhuangzi war ein Philosoph im alten China, der eines nachts einschlief und träumte, als Schmetterling von Blume zu Blume zu fliegen, und während er träumte, fühlte er sich frei und von der Brise hin und her geweht. Doch als er erwachte, merkte er, dass er nur geträumt hatte. Doch dann stellte sich Zhuangzi die folgende Frage: „War ich Zhuangzi, der träumte, ein Schmetterling zu sein, oder bin ich jetzt wirklich ein Schmetterling, der träumt, Zhuangzi zu sein?“ Ausgehend von dieser berühmten Episode entfaltet der Kurs zentrale Aspekte der daoistischen Denk- und Lebensweise.

- Was ist das Dao (der „Weg“), und was bedeutet es, ihm zu folgen?
- „Alles tun, indem man nichts tut“
- „Für jedes Yin gibt es ein gleichwertiges und entgegengesetztes Yang“
- „Schreiben, was nicht gesprochen werden kann“ – Die vielen Texte des Daoismus

Ihr Dozent: Dr. Ralf Müller hat in Berlin Philosophie und Japanologie studiert und an der Humboldt Universität im Bereich der Kulturphilosophie promoviert. Neben seiner internationalen Forschungstätigkeit hat er eine Ausbildung in Logotherapie nach Viktor Frankl absolviert. Ihn beschäftigen vor allem anthropologische, psychologische und kulturphilosophische Fragen in östlicher und westlicher Perspektive.

FK3.671 Herr Dr. Ralf Müller

11.-25.11.23, 12 UStd.

3x Sa 11-14 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1103
€ 39,00 (erm: € 21,00)

Zwischen japanischer Lebensfreude und westlicher Psychotherapie.

Crashkurs „Sinnfindung“

Workshop mit 3 Terminen

„Wer ein Warum hat zu leben, erträgt fast jedes Wie.“ – Dieser Nietzsche-Aphorismus wurde zum Leitsatz der Logotherapie (nicht Logopädie) des Psychiaters Viktor E. Frankl (1905–1997). Frankl zielt darauf ab, dass nicht primär das Glück oder die Lust, sondern der Sinn das Leben lebenswert macht. Der japanische Begriff Ikigai zielt auf etwas ganz Ähnliches ab, eine motivierende Kraft, also etwas oder jemand, der einer Person einen Sinn oder einen Grund zum Leben gibt. Allgemeiner ausgedrückt, kann es sich auf etwas beziehen, das Freude oder Erfüllung bringt. Der Kurs zielt auf die Sinnfrage und stellt diese Frage angesichts eines Lebens in Überfluss – Überfluss nicht nur an Konsumgütern, sondern auch an Sinnangeboten.

- Macht es Sinn, nach dem Sinn des Lebens zu fragen?
- Was macht unser Leben, was macht den Sinn aus?
- Macht Sinn das Leben zu einem glücklichen Leben?

Ihr Dozent: Dr. Ralf Müller hat in Berlin Philosophie und Japanologie studiert und an der Humboldt Universität im Bereich der Kulturphilosophie promoviert. Neben seiner internationalen Forschungstätigkeit hat er eine Ausbildung in Logotherapie nach Viktor Frankl absolviert. Ihn beschäftigen vor allem anthropologische, psychologische und kulturphilosophische Fragen in östlicher und westlicher Perspektive.

FK3.672 Herr Dr. Ralf Müller

10.-24.2.24, 12 UStd.

3x Sa 11-14 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1103

€ 39,00 (erm: € 21,00)

Vom Leben als Leiden zum gelassenen Leben. Crashkurs Buddhismus

Workshop mit 3 Terminen

Was können wir heute noch von Siddharta Gautama, auch Buddha genannt, lernen? Welche Lösungen schlägt er vor, um ein Leben in Gelassenheit zu führen? Der Buddhismus ist eine Lebensphilosophie, die manchmal auch als Religion oder Wissenschaft des Geistes bezeichnet wird. Sie hat sich von Ostasien aus in der ganzen Welt verbreitet und im Westen auch zu einem säkularen Buddhismus entwickelt. Der Kurs behandelt die Kernideen des Buddhismus und stellt Querbezüge zur Philosophie der Antike (Stoa und Epikureismus) sowie zur modernen Neurowissenschaft und Psychologie her. Es geht aber auch darum, den Buddhismus als Lebensphilosophie für den Alltag lebendig werden zu lassen.

- Was hat der Buddha damit gemeint, dass das Leben „leidvoll“ ist?
- Was sind die Vier Edlen Wahrheiten und der Achtfache Pfad?
- Welche erkenntnistheoretischen und ethischen Positionen finden sich im Buddhismus?

Ihr Dozent: Dr. Ralf Müller hat in Berlin Philosophie und Japanologie studiert und an der Humboldt Universität im Bereich der Kulturphilosophie promoviert. Neben seiner internationalen Forschungstätigkeit hat er eine Ausbildung in Logotherapie nach Viktor Frankl absolviert. Ihn beschäftigen vor allem anthropologische, psychologische und kulturphilosophische Fragen in östlicher und westlicher Perspektive.

FK3.672 Herr Dr. Ralf Müller

20.4.-4.5.24, 12 UStd.

3x Sa 11-14 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1103

€ 39,00 (erm: € 21,00)

Umbalgo Konflikttraining

Im umbalgo Konflikttraining ist das grundlegende Lernziel ein Gespür für die eigenen Grenzen und Grenzbereiche zu erlangen, diese der/m Übungspartner*in mitzuteilen und gleichermaßen achtsam umzugehen. Dazu wird aus dem jahrhundertealten Erfahrungsschatz internationaler Kampfkünste und Kampfsportarten geschöpft, wie z. B. dem Tai Chi, Kung Fu, Brasilianischen Jiu Jitsu, Kickboxen oder Boxen. Gleichzeitig bietet umbalgo einen modernen Trainingsansatz, der zeitgemäße Erkenntnisse aus den Sportwissenschaften, der Trainingslehre und Didaktik offen aufnimmt und auch Übungen aus dem Improvisationstanz und -theater einbezieht. Der spielerische Aufbau ermöglicht ein Nachvollziehen existentieller Zusammenhänge in einem kleinen, nach außen geschützten und im inneren abgesicherten Rahmen. Die schöpferischen Elemente des Spielens werden gefördert, um Bleibendes zu erschaffen, das über das Spiel hinausgeht und sich weiter entwickelt. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, lange Sporthose ohne Reißverschluss, evtl. weiches Zopfgummi. Der Workshop ermöglicht durch leicht verständliche und einfach umzusetzende Übungen und Spiele erste Einblicke in die Möglichkeiten spielerischer Kampfkunst, zur konstruktiven, respektvollen und kreativen körperlichen Auseinandersetzung und eignet sich dementsprechend ideal für interessierte Anfänger*innen.

FK3.676 Herr Joscha Keiling

15.6.24, 8 UStd.

1x Sa 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, Aula

€ 26,20 (erm: € 14,60)

Selbstbehauptung und Fitness

Selbstbehauptung beginnt im Kopf und Fitness unterstützt im Ernstfall die Verteidigung. Die Anforderungen an den Körper werden durch einfache konditionelle und koordinative Übungen gesteigert. In der Theorie gehen wir auf (Ihre) Beispiele aus dem Alltag ein und erarbeiten Verhaltensweisen, die helfen können, gefährliche Situationen zu meistern. Nach dem theoretischen Teil der Trainingseinheit werden wir Bewegungsabläufe trainieren und unsere (Alltags) Fitness und Koordination verbessern. Es gibt Tipps, um zu Hause mit Partner*innen die Reaktion zu trainieren und auch alle Fitness- und Koordinationsübungen können daheim ohne Geräte geübt werden. Der Kurs ist eine Einführung in die Selbstverteidigung und für alle ohne Altersbegrenzung geeignet. Einige Übungen helfen uns, Stürze zu vermeiden bzw. uns bei diesen vor Verletzungen zu schützen. Partner*innenübungen in festen Kleingruppen. Bitte Sportbekleidung mitbringen. Es kann auch barfuß trainiert werden. Der erste und letzte Kurstermin findet in der kleinen Turnhalle Singerstraße statt, die Abendtermine in der Turnhalle Rüdersdorfer Straße. Zum Präsenzkurs wird begleitend ein digitaler Kursraum geführt. Damit können ggf. Kurstermine auch online durchgeführt werden. Die Umwandlung von Präsenzterminen in Onlineterminen berechtigt nicht zur Erstattung des Kursentgelts.

FK3.681 Herr Jens Katzorke

14.10.-9.12.23, 22 UStd.

2x Sa 10-13 Uhr, 6x Mo 18.15-19.45 Uhr

Ellen-Key-Oberschule, Rüdersdorfer

Straße 20/27, Sporthalle; Turnhallen,

Singerstraße 87, kleine TH

€ 64,60 (erm: € 33,80)

FK3.682 Herr Jens Katzorke

13.4.-25.5.24, 22 UStd.

2x Sa 10-13.45 Uhr, 5x Mo 18.15-19.45 Uhr

Ellen-Key-Oberschule, Rüdersdorfer

Straße 20/27, Sporthalle; Turnhallen,

Singerstraße 87, kleine TH

€ 64,60 (erm: € 33,80)



© Oliver S. Scholten

FAMILIENBILDUNG

Gelassen in Konflikten mit unseren Kindern

Niemand kann so treffend unsere Knöpfe drücken und uns auf die Palme bringen, wie unsere Kinder – ganz gleich in welchem Alter. Ob Zähneputzen oder Spülmaschine ausräumen, im Familienalltag finden sich immer wieder Reibungspunkte. Im Kurs finden wir heraus,

- wie wir diesen Konflikten gelassener begegnen können,
- was wir brauchen, um mit unseren Kindern eine Lösung zu finden
- und wie wir dabei unsere Verbindung zueinander stärken können.

Für mehr Leichtigkeit im Familienalltag. Die Kursleiterin ist Lehrerin, Pädagogin, Resilienzcoachin sowie Elternberaterin.

FK3.811 Frau Melanie Müller 23.9.23, 3 UStd.

1x Sa 10-12.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1103
€ 11,40 (erm: € 7,20)

Elternpower - mehr Gelassenheit im Alltag mit Kindern

Erziehung bedeutet für Sie als Eltern, Ihrem Kind nachahmenswerte Beispiele und vor allem Liebe zu geben. Und wie Sie wissen, kann das manchmal sehr aufreibend sein. Erziehung ist eben auch harte Arbeit. In diesem Elternkurs unterstützen wir Sie darin, Ihren Familienalltag gelassener und souveräner zu meistern. Damit Sie die Zeit als Familie und die mit Ihren Kindern (wieder) genießen können. An 4 Abenden lernen Sie Strategien kennen, die

- Ihr Selbstbewusstsein als Mutter oder Vater stärken.
- helfen, den Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern.
- Wege zeigen, um Konflikte zu bewältigen und zu lösen.
- Ihnen Chancen eröffnen, Freiräume für sich selbst zu schaffen und frische Kraft zu tanken.
- über allgemeine Erziehungsthemen und über Kinderrechte informieren.

Unser Kurs bietet Ihnen Raum zum Nachdenken und zum Austausch mit anderen Müttern und Vätern. Arbeitsgrundlage in diesem Kurs ist der gemeinsame Austausch. In Gesprächsrunden zur Selbstreflexion werden wir die Fragen mit Inhalten füllen und gemeinsam Ressourcen und Lösungsstrategien entdecken.

Der Kurs findet im Familienzentrum Menschenskindler statt, Fürstenwalder Straße 30, 10243 Berlin

FK3.813 Frau Katharina Frass 11.10.-1.11.23, 10 UStd.

4x Mi 18-20 Uhr
€ 38,80 (erm: € 23,40)

FK3.814 Frau Katharina Frass 6.-27.3.24, 10 UStd.

4x Mi 18-20 Uhr
€ 38,80 (erm: € 23,40)

Auf Schatzsuche - Kraftquellen für den Alltag mit Kindern

Elternseminar mit Kinderbetreuung ab 3 Jahren

Der Spagat zwischen Familie und Beruf, die Begleitung von Babys und Kleinkindern durch tägliche Abläufe, die Organisation von Haushalt und Alltag und die eigenen Ansprüche an Beziehung und Partnerschaft große Anforderungen an Eltern. Die Balance zwischen den Lebensbereichen zu halten und für die eigene Ausgeglichenheit zu sorgen, ist oft nicht ganz einfach. Dabei können schon kleine Veränderungen in der Alltagsorganisation große Erleichterung bringen. Dafür kann es hilfreich sein, sich der eigenen Kraftquellen und Ressourcen bewusst zu werden. In diesem Seminar wird zunächst der gegenwärtige Alltag analysiert, um herauszufinden, welche Faktoren den größten Stress verursachen. Anschließend werden Sie Möglichkeiten kennen lernen, wie Sie im Alltag Kraft und Energie für die täglichen Herausforderungen gewinnen. Dabei werden u.a. folgende Fragen aufgegriffen:

- Wie läuft der Alltag bei mir ab? Was läuft gut und was kann/möchte ich verändern?
- Wo ist der Stress, was nervt mich?
- Was tut mir gut, was gibt mir Kraft?
- Wie kann ich Kraftquellen im Alltag anzapfen?

In Gesprächsrunden zur Selbstreflexion werden wir die Fragen mit Inhalten füllen und gemeinsam Ressourcen und Lösungsstrategien entdecken. Praktische Entspannungstechniken und Anregungen zur Rückenstärkung ergänzen den Kurs. Dafür bitte entsprechend bequeme Kleidung mitbringen. Die Teilnehmenden möchten bitte einen Gegenstand mitbringen, der für sie eine besondere Bedeutung hat.

Für die Kinderbeaufsichtigung (ab 3 Jahre) fällt eine Gebühr von 5 € pro Tag und Kind an. Bitte vor Ort bezahlen. Anmeldung unbedingt erforderlich im Familienzentrum unter Email: familienzentrum@menschenskindler-berlin.eu

FK3.815 Frau Katharina Frass 18.-25.11.23, 12 UStd.

2x Sa 10-15 Uhr
Familienzentrum Menschenskindler,
Fürstenwalder Straße 30
€ 41,00(erm: € 23,00)

FK3.816 Frau Katharina Frass 27.4.-4.5.24, 12 UStd.

2x Sa 10-15 Uhr
Familienzentrum Menschenskindler,
Fürstenwalder Straße 30
€ 41,00 (erm: € 23,00)

Autismus akzeptieren und Handeln

Beziehungsorientierte Spielraumprogramme für Autisten fördern stabile Fundamente für eine gesunde Entwicklung. Während Verhaltenstherapien sich auf die (oberflächliche) Korrektur von Symptomen und autistischen Verhaltensweisen konzentrieren, respektieren Spielraumprogramme den Menschen als Individuum, lassen maßgeschneiderte Förderprogramme entstehen, um eine volle Potenzialentfaltung der Kinder (Erwachsenen) für bedeutsame Kommunikation und lebendige Beziehungen freizusetzen. Am Freitag werden Mifne, Son-Rise, FloorTime oder AuJA im Rahmen eines Vortrags vorgestellt sowie deren Vor- und Nachteile erörtert. Am Samstag üben wir Kernelemente aus Kind-initiierten Autismus-Programmen praktisch. Und am Sonntag befassen wir uns mit Autismus im Alltag bzw. dem Umgang mit schwierigen Situationen. Wie verändern wir den Umgang mit Problemverhalten, bleiben gelassen bei Wutanfällen oder, wenn das Kind haut und beißt? Im Alltag ein harmonischeres Miteinander entstehen zu lassen, ist das Anliegen. Eltern, Pädagog*innen, Therapeut*innen oder Angehörige können gleichermaßen von der Teilnahme am Seminar profitieren. Im Anschluss des Seminars besteht die Möglichkeit, ein Begleitbuch zu kaufen (Preis 10 €). Christiane und Deniz Döhler Spiel- und Theaterpädagoginnen, Gründer der AuJA Spielräume gUG (h.b.), einem gemeinnützigen Unternehmen, zum Zwecke der Erziehung und Förderung von Kindern und Jugendlichen aus dem Autismusspektrum.

FK3.821 Frau Christiane Döhler 6.-8.10.23, 11 UStd.

Fr 18-20.30 Uhr, Sa/So 10-13 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104, 1107
€ 43,25 (erm: € 23,13)

FK3.822 Frau Christiane Döhler 22.-24.3.24, 11 UStd.

Fr 18-20.30 Uhr, Sa/So 10-13 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 43,25 (erm: € 23,13)

FK3.823 Frau Christiane Döhler 10.-12.11.23, 11 UStd.

Fr 18-20.30 Uhr, Sa/So 10-13 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 43,25 (erm: € 23,13)

FK3.824 Frau Christiane Döhler 3.-5.5.24, 11 UStd.

Fr 18-20.30 Uhr, Sa/So 10-13 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 43,25 (erm: € 23,13)

Wenn Eltern älter werden

Benötigen Ihre Eltern immer mehr Hilfe im Haushalt, beim Einkaufen, im Alltag – oder sind sie pflegebedürftig? Pflegebedürftigkeit entwickelt sich oft schleichend oder entsteht plötzlich: ein Schlaganfall, ein folgenschwerer Sturz, Demenz. Die Gründe sind vielfältig und belasten die Menschen, die es betrifft. Auf die Betroffenen und ihre Angehörigen kommen viele Fragen und Veränderungen zu. Wo kann ich mir Unterstützung holen? Welche Leistungen der Pflegeversicherung gibt es? Wie kann ich Beruf und Pflege miteinander vereinbaren? Dieses kostenfreie Informationsangebot möchte einen Überblick über die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten geben. Außerdem beantworten wir gerne

Ihre Fragen. Ein Angebot des Pflegestützpunktes Friedrichshain-Kreuzberg. Kostenfrei, Anmeldung erforderlich.

FK3.833 Frau Vivien Schröder
28.9.23, 4 UStd.

1x Do 17.30-19 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
entgeltfrei

Pflegebedürftigkeit – Was nun?

Sie bemerken zunehmenden Unterstützungsbedarf und wissen nicht, wie Ihnen dabei geholfen werden kann und wie Sie das alles bezahlen sollen? Oder Sie sind selbst Pflegeperson und benötigen Unterstützung und sei es nur als finanzielle Anerkennung Ihrer Leistungen? Oder Sie kennen jemanden, der Hilfe benötigt aber keine oder nicht genügend erhält? Sie erfahren,

welche Schritte Sie gehen können von Antragstellungen über das Begutachtungsverfahren bis hin zu möglichen Leistungen. Dieses kostenfreie Angebot richtet sich sowohl an Hilfebedürftige selbst, aber auch an Angehörige, Freund*innen, Bekannte und Nachbar*innen

Angebot in Kooperation mit den Pflegestützpunkten Friedrichshain-Kreuzberg. Kostenfrei, Anmeldung erforderlich.

FK3.836 Frau Vivien Schröder
14.2.24, 2 UStd.

1x Mi 17-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
entgeltfrei

FK3.838 Frau Vivien Schröder
12.6.24, 2 UStd.

1x Mi 17-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
entgeltfrei

NATUR- UND UMWELTBILDUNG

Weinbau in Kreuzberg: Theorie und Praxis im Jahresverlauf

Sie sind bereits Hobbywinzer*in oder einfach nur begeisterte/r Weinfan? Sie interessieren sich für die Stadtnatur Berlins und was es dort alles kennen zu lernen gibt? Unsere 3-teilige Workshopreihe „Weinbau im Kreuzberg – Theorie und Praxis im Jahresverlauf“ haben wir über das ganze Jahr so verteilt, dass wir Ihnen saisonal passend die richtigen Themen vermitteln können. Vom Rebschnitt über die Pflanzung und Erziehung der Rebe, zur Jungweinprobe und Pflanzenstärkung der Weinstöcke bis hin zur Weinlese im Herbst.

1. Termin: Rebschnitt und Erziehung der Rebe (6.4.2024, 10-14 Uhr)

Das Jahr eines Winzers beginnt mit dem Rebschnitt. Bei unserem ersten Termin sollen Sie erfahren, was für den Weinbau nötig ist, wie der Aufbau der Rebe aussieht und welche Arten von Erziehungssystemen es gibt. Anschließend wollen wir gemeinsam ein paar Reben schneiden und das pflanzen („aufreben“) praktisch angehen.

2. Termin: Jungweinprobe, Sensorikseminar mit Berliner und Brandenburger Weinen (25.5.2024, 15-19 Uhr)

3. Termin: Der Weingarten im Sommer (29.6.2024, 10-14 Uhr)

Um den kalendarischen Sommerbeginn herum, beginnt auch immer die Blüte im Weingarten. An diesem Termin machen wir uns gemeinsam Gedanken, wie wir unsere Reben gesund erhalten und werfen einen ersten Blick in Richtung Weinlese. Ein Überblick über verschiedene Pflanzenstärkungsmittel und ein paar gesundheitsfördernde Maßnahmen an der Rebe werden erläutert.

4. Termin: Weinlese und gemeinsame Verarbeitung der Trauben (5.10.2024, 10-14 Uhr; witterungsabhängig und bei Reife der Trauben)

Das Winzerjahr endet mit der Weinlese. In Bezug auf verschiedene Reifeparameter möchten wir diese gemeinsam angehen und einen Teil der Trauben direkt verarbeiten – und sicherlich kommen für alle Teilnehmenden auch eine kleine Flasche Most zustande ... Wer hat, kann gerne eine Gartenschere mitbringen. Der Kursleiter hat Weinbau studiert und betreut neben einem Weingut (Saale-Unstrut) den Weinberg auf dem Kreuzberg. Teilnahme ab 18 Jahren!

Ort: Methfesselstraße 10-12, 10965 Berlin, Eingang der Gärtnerei „Hofgrün“.

FK3.850 Herr Hannes Lewerenz
6.4.-5.10.24, 21 UStd.

3x Sa 10-14 Uhr, 1x Sa 15-19 Uhr
€ 63,90 (erm: € 33,45)

Stadtnatur im Park am Gleisdreieck

Auf dieser vielseitigen, unterhaltsamen und alle Sinne ansprechenden Parkführung lässt sich vieles über unsere Stadtnatur erfahren. Bereits zur Bundesgartenschau 1995 entstand die Idee, die verwilderten, stillgelegten Gleisanlagen der Anhalter Bahntrasse als durchgehende Verbindung von Kreuzberg bis zum Insulaner mit Übergang nach Steglitz in die sogenannte -Grüntangentenumzuwandeln. Mit Hilfe von Bürgerinitiativen, Verhandlungen und Wettbewerben haben die Berliner*innen nun eine gelungene Umsetzung diverser perlenkettenartiger Themengärten, deren Konzepte, Bepflanzungen und stadthistorischen Hintergründe die Teilnehmenden auf dieser Halbtagestour kennen lernen werden. Nebenher werden wir an diesem Termin das Erkennen und Bestimmen der frisch ausschlagenden und blühenden Gehölze entdecken. Bitte bei Bedarf Getränke und Verpflegung mitbringen.

Treffpunkt: Tempelhofer Ufer Ecke Mückernstraße

FK3.852 Frau Christiane Hoffmann
4.5.24, 2 UStd.

1x Fr 16-18 Uhr
€ 7,20 (erm: € 5,10)

Gartengeschichtliche Führung auf dem Kreuzberg/Viktoriapark

Aufwendig rekonstruiert beherbergt der Kreuzberg Parkanlagen aus vier Gartenepochen! Von vielen Berliner*innen für Erholung und Freizeit genutzt, soll dieser historische Spaziergang interessante Einblicke ins Grüne und sozialpolitische Metier vergangener Zeiten bieten. Auf kaiserlichen Wunsch wird 1890 der Tempelower Berg mit dem Nationaldenkmal zur gewonnenen Völkerschlacht gegen Napoleon von 1813 gartenkünstlerisch gestaltet, um eine weitere bauliche Ausdehnung der Stadt zu verhindern. Gartendirektor Mächtig schafft ein ehrwürdiges Umfeld im deutschen Geiste mit Mittelgebirgswasserfall und Wolfsschlucht, welches Anfang des 20. Jh. durch einen offenen Park von Albert Brodersen ergänzt wird. Im südlichen Teil finden wir Spiel- und Sportanlagen von Erwin Barth im Stil der Moderne und aus den 50er Jahren erwartet uns ein Sommergarten über den Tivoli-Weinbergen neben dem alten Schultheiss-Brauerei Gelände. Bitte mitbringen: je nach Wetter mit Sonnenschutz oder Regenschirm.

Treffpunkt: Kreuzbergstraße, Ecke Großbeerstraße vor der Statue „Am Fang“!

FK3.853 Frau Christiane Hoffmann
2.9.23, 2 UStd.

1x Sa 10.30-12.30 Uhr
€ 7,20 (erm: € 5,10)

Gartengeschichtliche Führung im Görlitzer Park

Kein anderer Berliner Park ist bei seiner Entstehung so einen langen und mühevollen Weg gegangen wie dieser. Ursprünglich waren hier schon im 19. Jahrhundert vom preußischen Gartenkünstler Peter Joseph Lenné in seinem Grenz- und Schmuckzuplan grüne Quartiere geplant, die zugunsten des Eisenbahnbaus fallen gelassen wurden. In den fünfziger Jahren setzte sich der Kreuzberger Bürgermeister Kressmer dafür ein, die Parkplanung auf den vom Bahnbetrieb stillgelegten Flächen durchzusetzen. Seit 1977 kämpften engagierte Kreuzberger aktiv und erfolgreich bis zur endgültigen offiziellen Eintragung als Grünanlage. Ergänzt durch ein Feuchtbiotop, Spiel- und Sportstätten, einen Schmuckgarten und die zu Sitzstufen reduzierte Brunnenanlage Pamukkale hat der Park seinen anarchistisch funktionierenden Charakter bis heute sichtbar erhalten.

Treffpunkt: Parkeingang Skalitzer Straße 36 neben dem Hühnerhaus. Anmeldung erforderlich, Bezahlung vor Ort nicht möglich.

FK3.854 Frau Christiane Hoffmann
6.4.24, 2 UStd.
1x Sa 10.30-12.30 Uhr
€ 7,20 (erm: € 5,10)

Tagesausflug in den Forstbotanischen Garten Eberswalde Wildkräuter und Heilpflanzen entdecken und schmackhaft zubereiten

Der 1830 gegründete Forstbotanische Garten ist einer der ältesten botanischen Gärten Europas. Mittlerweile ist er der Hochschule für nachhaltige Entwicklung in Eberswalde als lebendiger Studienort angegliedert. Begeben Sie sich heute – gemeinsam mit den Natur- und Wildpflanzenpädagoginnen Cordula Herwig und Maike Ziegler – auf einen Rundgang durch diesen vielfältigen Forstgarten, wo wir sowohl ältere und neuere Kulturpflanzen, als auch wilde Vertreter entdecken können. Anhand von ausgewählten „Pflanzensteckbriefen“ erfahren Sie mehr über Herkunft, Geschichten, Bedeutung und Besonderheiten einiger ausgewählter wilder Pflanzenpersönlichkeiten. Last, but not least befassen wir uns mit den kulinarischen Facetten dieser – meist unscheinbaren – Pflanzen: Dabei werden wir zunächst kurz darauf eingehen, was es beim Sammeln zu beachten gilt, einige Inhaltsstoffe und deren Wirkung, sowie einfache Möglichkeiten, giftige und ungiftige Vertreter klar voneinander zu unterscheiden, kennenlernen. Am Ende werden wir aus den unterwegs gesammelten Pflanzen einige einfache Köstlichkeiten aus der Wildpflanzenküche zubereiten und natürlich auch probieren. Rezepte zum Mitnehmen inklusive. Es fallen zusätzliche Kosten für den Regionalzug an. **Abfahrt ab Gesundbrunnen mit dem RE3 um 10.13 Uhr. Zugticket bitte eigenständig erwerben.**

FK3.856 Frau Cordula Herwig
30.6.24, 8 UStd.
1x Sa 11.15-16.15 Uhr
€ 14,20 (erm: € 8,60)

Wilde Großstadtpflanzen zu unseren Füßen

Unauffällig, anspruchslos und evtl. auch noch essbar – oder gar heilsam? Oder auch mal aufdringlich, stachelig und sogar ein bisschen gemein? Viel sogenanntes „Unkraut“ wächst nicht nur auf der grünen Wiese, sondern auch – oft eher unbeachtet – mitten in der Stadt: am Wegesrand, zwischen Pflastersteinen oder in Mauerrißen. Doch der scheinbar nutzlose Wildwuchs hat oft Erstaunliches zu bieten: sei es als Kraut im Tee, als würzige Note in Salatsaucen, Suppen oder Smoothies oder auch als Bestandteil von Salben, Tinkturen oder heilenden Ölen. Einige Wildpflanzen lernen wir auf einem Rundgang über das Ökowerk-Gelände kennen und erfahren nebenbei Interessantes, Kurioses und Wissenswertes zu alltäglichen Pflanzen, die oft auch in unserer direkten Nachbarschaft zu finden sind: was z. B. hat das Franzosenkraut mit „den Franzosen“ zu tun, warum steckt im Wegerich ein „König“ und kann man aus Seifenkraut wirklich Seife herstellen? Außerdem erfahren wir Einiges darüber, was es beim Pflücken von Wildpflanzen zu beachten gilt. Am Veranstaltungsende wird es noch einmal praktisch: wir stellen eine kleine Leckerei und ein pflegendes Öl zum Mitnehmen aus einigen – unterwegs gesammelten – Pflanzen her. In der Teilnahmegebühr sind 3 € Materialkosten enthalten. Bitte ein Schraubglas mitbringen!

Kursort ist im Ökowerk e.V. Teufelsseechaussee 22, 14193 Berlin. In Kooperation mit dem Ökowerk Berlin e.V.

FK3.858 Frau Cordula Herwig
6.7.24, 3 UStd.
1x Sa 13.30-16 Uhr
€ 7,10

Vogelgezwitscher im Volkspark Friedrichshain

Führung

Der Volkspark Friedrichshain ist mit seinen rund 50 Hektar Berlins ältester Park und eine beliebte grüne Oase in der Stadt. Der Park bietet zahlreichen Vogelarten unterschiedliche Landschaftsräume. Repräsentativen Umfragen zufolge, macht uns Menschen der Gesang von Vögeln glücklich. Doch welche Arten leben hier und wie kann man sie erkennen? Während eines Spaziergangs werden die verschiedenen Vogelarten vorgestellt, über deren Besonderheiten berichtet und ihrem Gesang oder Ruf gelauscht. Die Exkursion ist vor allem für Neueinsteiger*innen und allgemein Naturinteressierte ideal, die schon immer mehr über die Stadtvögel wissen und ihre Rufe und Gesänge kennenlernen wollten. Bitte unbedingt ein Fernglas mitbringen.

Treffpunkt: 17 Uhr Friedenstraße Ecke Am Friedrichshain, am Brunnen. Anmeldung erforderlich! Bezahlung beim Kursleiter nicht möglich!

FK3.860 Herr Derk Ehlert
25.4.24, 2 UStd.
1x Do 17-18:30 Uhr
€ 6,00 (erm: € 4,50)

Vogelkundliche Führung auf den Friedhöfen Bergmannstraße

Die Friedhöfe an der Bergmannstraße sind nicht nur historische Gedenkstätten und Orte der Trauer, sondern weisen darüber hinaus eine gewachsene biologische Vielfalt auf. Kommen Sie mit auf eine vogelkundliche Führung auf den Friedhöfen der Bergmannstraße und erleben dabei, wieviel Natur sich in unserer Stadt entdecken lässt.

Treffpunkt: Haupteingang Friedhof Bergmannstraße 39. In Kooperation mit dem NABU Berlin. Anmeldung erforderlich! Bezahlung beim Kursleiter nicht möglich!

FK3.859 Herr Peter Badke
10.9.23, 2 UStd.
1x So 8-9.30 Uhr
€ 6,00 (erm: € 4,50)

FK3.861 Herr Peter Badke
8.10.23, 2 UStd.
1x So 9-10.30 Uhr
€ 6,00 (erm: € 4,50)

Freizeitimkerei

Ob in der Stadt oder auf dem Land überall finden sich Menschen, die in ihrer Freizeit Bienenvölker betreuen. Einerseits, um ihren Honig zu ernten, andererseits um den eigenen und auch den Nachbarsgarten bestäuben zu lassen. Alle Menschen eint die Faszination über den Bien, wie das Bienenvolk als Ganzes auch genannt wird. Im Workshop werden wir etwas zur Biologie des Superorganismus hören, wir werden Honig kosten und auch Propolis und Bienenwachs kennenlernen. Was sind die Voraussetzungen, um Imker*in zu werden? Welche Ausrüstung und welche Kosten sind erforderlich? Wie viel Aufwand ist mit der Hobbyimkerei verbunden? Wir werden gemeinsam auf dem Gelände der Gartenarbeitsschule Friedrichshain-Kreuzberg das Bienenhäuschen besuchen und je nach Wetterlage auch in ein Volk hineinschauen. **Ort: Gartenarbeitsschule Friedrichshain-Kreuzberg, Persiusstraße 9, 10245 Berlin.**

FK3.862 Frau Barbara Kastner
13.6.24, 5 UStd.
1x Do 17-20 Uhr
€ 8,60 (erm: € 5,80)

Wildbienen in Berlin

Wildbienen sind hervorragende Beispiele für die Vielfalt und Schönheit unserer Natur. Sie bevorzugen naturnahe Lebensräume und sind für die Vermehrung vieler Pflanzen sowie für die Bestäubung von Bäumen, Blumen und Nutzpflanzen unerlässliche Helfer.

Von A wie Ackerhummel bis Z wie Zweifarbig-Mauerbiene gibt es mehr als 500 teilweise bedrohte Arten. Wie viele Wildbienen gibt es wohl allein in Berlin? Und was kann man für sie tun – z. B. durch Schaffung möglichst naturnaher Bereiche und seien sie noch so klein? Am Beispiel der Nistangebote auf dem Ökowerkgelände erfahren Sie unter fachkundiger Leitung spannende Informationen zu „Häuserbesetzungen“ und „Höhlenkindheiten“ verschiedener einheimischer Wildbienenarten. Ein selbst hergestellter „Klimatler“ mit Ökowerk Saatgut sorgt für die Versorgung künftiger Wildbienenpopulationen in Ihrem Umfeld. 2,5 spannende Stunden inkl. 15 min Pause. **Kursort ist im Ökowerk e.V. Teufelsseechaussee 22, 14193 Berlin. In Kooperation mit dem Ökowerk Berlin e.V.**

FK3.864 Frau Cordula Herwig
4.5.24, 3 UStd.
1x Sa 13.30–16 Uhr
€ 7,10

Regenwasseragent(o)ur Rummelsburger Bucht – Der Schwammstadt auf der Spur

Führung

Was an der Rummelsburger Bucht in den 90er-Jahren geschaffen wurde, ist heute Vorbild für die ganze Stadt: Berlin soll Schwammstadt werden. Gemeint ist die Fähigkeit einer Stadt, Regenwasser wie ein Schwamm zu speichern, um es dann zu verdunsten, zu versickern oder zu nutzen. Anstelle einer Regenwasserkanalisation sind blau-grüne Maßnahmen wie Dachbegrünungen, Fassadenbegrünung, wasserdurchlässige Flächenbefestigungen, Zisternen oder bepflanzte Versickerungsanlagen gefragt. Vor Ort schauen wir uns gemeinsam an, wie naturbasierte Lösungen konkret ausgestaltet sowie miteinander kombiniert werden und welchen Beitrag sie für die Klimaanpassung, Regenwasserrückhalt, Vitalität und Biodiversität des Stadtgrüns leisten können. Bitte kleiden Sie sich wettergerecht (Sonnenschutz bzw. Regenkleidung) und bringen Sie ausreichend Trinkwasser mit. Wir werden ca. 2 Stunden durchs Quartier spazieren und Sitzmöglichkeiten sowie Schatten sind nur an einzelnen Stellen vorhanden. Entgeltfrei, Anmeldung erbeten wegen begrenzter Platzzahl.

Treffpunkt: Parkplatz Hauptstraße 4B, 10317 Berlin, nahe S-Bahnhof Rummelsburg. In Kooperation mit der Berliner Regenwasseragentur, einer Initiative des Landes Berlin und der Berliner Wasserbetriebe.

FK3.865
15.9.23, 3 UStd.
1x Fr 15–17 Uhr
entgeltfrei

FK3.866
12.4.24, 3 UStd.
1x Fr 15–17 Uhr
entgeltfrei

Kein Plan(et) B? – Nachhaltige Wege in die Zukunft

Bildungszeit

Hitzewellen, Überflutungen, Trockenheit – die Folgen des Klimawandels werden zunehmend spürbar. Dabei offenbart sich mehr denn je, welche Rolle der Mensch spielt: Wir verbrauchen in immer kürzerer Zeit mehr Ressourcen als natürlicherweise regeneriert werden können. Die damit verbundenen Auswirkungen unseres globalen Wirtschaftssystems stellen uns vor immense Herausforderungen. Es gibt aber bereits viele innovative Ideen, kreative Lösungsansätze und auch erste Erfolgsgeschichten, die Hoffnung und Mut machen. Sie können uns motivieren, aktiv zu werden und uns einzubringen. Denn Klimaschutz ist eine gemeinschaftliche Aufgabe und betrifft nahezu alle Lebensbereiche. Diese Bildungszeit beschäftigt sich mit den Ursachen und Folgen des Klimawandels, sowohl auf globaler Ebene als auch hier in Berlin und Brandenburg, sowie mit unseren persönlichen Handlungsmöglichkeiten. An fünf Tagen tauchen wir in verschiedene Themenkomplexe ein, erproben die Macht der kleinen Schritte und erkunden ganz konkret, was wir tun können, um dem Klimawandel entgegenzuwirken. Ebenso soll es um die politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen gehen und die Frage, wie ein systemischer Wandel gelingen könnte. Es erwartet Sie eine Bildungszeit voller neuer Impulse, Diskussionen, Exkursionen und Praxistipps für Ihren Alltag. Als Bildungszeit anerkannt in Berlin und Brandenburg! Es fallen zusätzliche Kosten für die Anfahrt zum Naturpark Barnim an sowie eine Gebühr von 6 € für die Führung durch das Museum.

FK3.867 Herr Simon Hoffmann
9.-13.10.23, 40 UStd.
Mo–Fr 9–16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 58,20 (erm: € 30,60)

Fahrradtour in die Schorfheide, nach Brodowin und durch das Plagefenn

Geführte Radtour mit eigenem Fahrrad

Mit dem Fahrrad radeln wir durch das Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin mit zahlreichen Spuren der Eiszeit. Vorbei an dem alten Kloster Chorin geht es in das Ökodorf Brodowin mit Demeter – Hofladen, wo eine unserer Pausen eingelegt werden kann. Im eiszeitlich geprägten Forst Chorin wird das Plagefenn durchquert, das wunderschöne und zudem älteste Naturschutzgebiet Deutschlands. Danach geht es von der Endmoräne 80 m bergab ins Thorn-Eberswalder Urstromtal. Ehemals schwer zu durchqueren, sind heute in ihm Straßen, Bahn und Kanäle gebündelt. In Niederfinow führt die Tour unter dem Schiffshebewerk des Oder-Havel-Kanals hindurch zum Bahnhof. Die Fahrradtour hat eine Länge von 26 km, ihr Verlauf ist auf dem Routenplaner <https://www.komoot.de/tour/706091934> dokumentiert, der

kostenfrei genutzt werden kann. Ausführliche Sachinformationen finden sich auf unerwartet.org.

Wir treffen uns um 9 Uhr Südkreuz auf dem Bahnsteig des RE3 nach Stralsund (in der Mitte). Rückfahrt mit dem Regionalzug RE1, RE3 oder RB60, RB66 bis Berlin Hauptbahnhof. Ankunft 19 Uhr. Bitte an Verpflegung und Getränke sowie dem Wetter angepasste Kleidung und ggf. Insekten- und Sonnenschutz denken. Wer im Besitz eines Fernglases ist, sollte dieses mitnehmen. Es fallen zusätzliche Kosten für die Fahrten mit dem Regionalzug 9 € (nach Chorin) und 7,40 € (zurück). Für das Fahrrad ist die Tageskarte für 6 € am günstigsten.

FK3.893 Herr Dr. Johann-Wolfgang Landsberg-Becher
26.8.23, 13 UStd.
1x Sa 9–19 Uhr
€ 15,60 (erm: € 9,30)

Textiles Upcycling – mit Shibori Färbetechnik

Wochenend-Workshop

In Europa werden jährlich im Schnitt rund 26 kg Textilien pro Kopf erworben und rund 11 kg entsorgt. Darüber entstehen enorme Mengen textiler „Abfälle“ die verbrannt werden oder auf Deponien landen. Um mehr Nachhaltigkeit geht es in diesem Workshop. In diesem Wochenend-Workshop werden aus schlichten, ausgemusterten Stoffen durch die japanische Shibori Technik, welche ursprünglich unter anderem für Kimonos verwendet wurde, neue und einzigartig gemusterte Stücke. Durch falten, nähen, abbinden und den anschließenden Färbegang entstehen verschiedenste helle Muster auf farbigem Grund und ein Feld unendlicher Gestaltungsmöglichkeiten eröffnet sich. Die entstandenen Stücke können an der Nähmaschine zu einfachen Dingen wie einem Kissenbezug oder einer Tasche verarbeitet werden und so einen neuen Nutzen erfahren. Der Kurs kann ohne Vorerfahrung besucht werden. Es wird das Tragen alter Kleidung oder einer Schürze empfohlen. In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten für Nadeln, Garn, Farbstoffe und Reißverschlüsse enthalten. Die Kursleiterin ist Masterabsolventin im Fach Textildesign der Kunsthochschule Burg Giebichenstein.

FK3.895 Frau Milena Wienkamp
11.–12.11.23, 14 UStd.
Sa/So 10–15.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 50,80 (erm: € 31,90)

FK3.896 Frau Milena Wienkamp
20.–21.4.24, 14 UStd.
Sa/So 10–15.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Pavillon
€ 50,80 (erm: € 31,90)



© Ebba Dangschat

FREMDSPRACHEN

**Arabisch – Chinesisch – Englisch – Französisch – Italienisch – Japanisch –
Katalanisch – Kurdisch – Polnisch – Russisch – Spanisch – Türkisch – Ukrainisch –
Deutsch als Zweitsprache**

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Nurten Doğan

Fremdsprachen

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1116

☎ 90298-4606

✉ nurten.dogan@ba-fk.berlin.de

Karla Grunfeld

(Integrationskurse)

Deutsch als Zweitsprache

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Wassertorstraße 4, Raum 105

☎ 221955-18

✉ karla.grunfeld@ba-fk.berlin.de

Martin Fleschenberg

(Berufssprachkurse, Elternkurse, Geflüchtetenkurse)

Deutsch als Zweitsprache

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Wassertorstraße 4, Raum 105

☎ 221955-20

✉ martin.fleschenberg@ba-fk.berlin.de

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



SPRACHEN ALS SCHLÜSSEL ZUR WELT

Unser Angebot

Die Gilberto-Bosques-Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg öffnet Ihnen im neuen Programmjahr mit über 500 Fremdsprachenkursen neue Welten. Von Arabisch bis Ukrainisch können Sie aus 13 Sprachen auf verschiedenen Niveaustufen auswählen. Wählen können Sie auch zwischen unterschiedlichen Formaten: Onlinekurs, Präsenzkurs oder eine Mischung aus beidem, Standardkurs oder Kompaktkurs, Wochenendangebote, Kurse für Frühaufsteher*innen oder für die Mittagspause ... sicher ist auch Ihr Wunschkurs dabei!

NEU!

Im neuen Programmjahr bieten wir erstmalig Japanisch und Katalanisch an. Neu sind auch das Präsenzangebot für Polnisch in Friedrichshain und Online-Arabischkurse. Unser Fremdsprachenangebot am Standort Bergmannstraße erweitern wir laufend.

Individuelle und kostenlose Beratung und Einstufung

Sie haben bereits Kenntnisse in einer Fremdsprache, wissen aber nicht, welcher Kurs und welche Kursstufe zu Ihrem Sprachniveau passt? Nutzen Sie unsere kostenfreien Beratungs- und Einstufungsangebote! Unsere Kursleitenden beraten Sie vor Ort oder auch online. Die Termine finden Sie gleich zu Beginn der einzelnen Sprachangebote.

Prüfungen und telc-Sprachenzertifikate

Ein Sprachenzertifikat kann für Sie sinnvoll und hilfreich sein,

- weil Fremdsprachenkenntnisse und -nachweise im Beruf unentbehrlich sind,
- weil es ein persönlicher Erfolg ist, ein Ziel zu erreichen, und das Lernen dann mehr Spaß macht,
- zur Aufnahme eines Studiums im Ausland und als Nachweis auch im Inland für bestimmte Studiengänge.

In unseren Kursen können Sie sich auch auf Sprachprüfungen vorbereiten. Sie sind aber nicht Bestandteil unseres Sprachkursangebotes. Zertifikatsprüfungen (telc-Prüfungen) nimmt das Prüfungszentrum der Berliner Volkshochschulen in neun Fremdsprachen ab:

Arabisch (B1), Englisch (B1/B2, B2/C1 University), Französisch (B1), Italienisch (B1), Polnisch (B2/C1), Russisch (B1), Portugiesisch (B1), Spanisch (B1) und Türkisch (B1)

Niveaustufen A1 bis C2: Stufe für Stufe zum Erfolg

Unsere Kurse und Prüfungen orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen:

Kompetente Sprachverwendung	C2	Sie können praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen. Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
	C1	Sie können anspruchsvolle und längere Texte verstehen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im privaten und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen.
Selbständige Sprachverwendung	B2	Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen und auch zu Fachdiskussionen verstehen. Sie können spontan und fließend mit Muttersprachlern über private und berufliche Themen kommunizieren.
	B1	Sie können Hauptpunkte zu Themen wie Arbeit, Schule, Freizeit und Reisen verstehen und sich über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
Elementare Sprachverwendung	A2	Sie können sich in einfachen Situationen verständigen und Ausdrücke, die mit Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit und näherer Umgebung zu tun haben, verstehen. Sie können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft, Ausbildung und unmittelbare Bedürfnisse beschreiben.
	A1	Sie können alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Über das Prüfungsangebot, die Prüfungstermine und die Gebühren können Sie sich auf der Webseite der Prüfungszentrale informieren. Online-Anmeldungen sind über die Homepage der Prüfungszentrale möglich: vhs.berlin.de/pz Für andere Sprachenzertifikate wenden Sie sich bitte an externe Anbieter*innen.



Noch Fragen?

Welcher Kurs ist der richtige für mich? Kommen Sie zu unserer kostenlosen Beratung und Einstufung, um das herauszufinden. Sie haben keine Zeit? Nutzen Sie zur ersten Orientierung das nachfolgende Kompetenzraster zur Selbsteinschätzung. Unter www.sprachtest.de können Sie den Stand Ihrer Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch überprüfen. Alternativ bieten auch Lehrbuchverlage Online-Einstufungstests zu ihren Lehrwerken an. Sie können auch online in den jeweiligen Lehrwerkskolektionen blättern, um einen ersten Eindruck von den Kursinhalten zu gewinnen.

Gibt es auch als Bildungszeit anerkannte Fremdsprachenkurse?

Alle Fremdsprachenkurse, die auch als Bildungszeit gebucht werden können, sind als solche gekennzeichnet. In der Regel finden diese als 5-tägige Kompaktkurse mit mindestens täglich sechs Unterrichtseinheiten statt. Einen Überblick über alle Bildungszeitangebote finden Sie auf den Seiten (s. 153 Tabelle hinten).

Kann ich auch mal in einen Kurs reinschnuppern? Aus organisatorischen Gründen geht das leider nicht. Nutzen Sie deshalb unsere Beratungstermine. So finden Sie den Kurs, der Ihren Sprachkenntnissen entspricht.

Muss ich das Lehrbuch für den Kurs selbst kaufen? Ja. In der Kursbeschreibung ist angegeben, ob das Lehrmaterial von der Kursleitung zur Verfügung gestellt oder ein Kursbuch eingesetzt wird. Manchmal wird das Lehrmaterial auch erst im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Kursbuch sind nicht im Kursentgelt enthalten.

Wo findet mein Kurs statt? Die Lehrstätte und den Kursraum finden Sie in der Kursbeschreibung. Es kann auch im laufenden Kurs zu Änderungen kommen. Überprüfen Sie daher bitte vor Kursbeginn die Aushänge (Raumlisten) vor Ort.

Welche Sprache wird im Unterricht gesprochen? Die Unterrichtssprache ist die Zielsprache: Im Spanischkurs wird Spanisch, im Englischkurs Englisch gesprochen, usw. In Kursen auf A-Niveau kann die Kursleitung ggf. auch Teile auf Deutsch oder Englisch erläutern.



ARABISCH

Arabisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Nach einem Gespräch oder Test erhalten Sie eine Empfehlung für den geeigneten Kurs. Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie etwas Zeit für die Beratung ein.

FK4.A001 Herr Otmane Lihya
12.9.23, Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2107
entgeltfrei

FK4.A002 Herr Otmane Lihya
3.1.24, Mi 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2107
entgeltfrei

Otmane Lihya Studium an der Universität Mohammed V in Rabat mit License in Germanistik sowie Aufbaustudium mit Linguistik und Arabistik an der Freien Universität in Berlin. Seit 1995 Übersetzer für Deutsch, Französisch, Arabisch und Englisch. Dozent für Arabisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2000.

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Im Kurs wird sowohl in das moderne Hocharabisch als auch in den ägyptischen Dialekt eingeführt. Denn Ägypten ist das größte arabischsprachige Land, das viele Filme und Musik in die ganze arabische Welt exportiert. Daher ist der ägyptische Dialekt auch in anderen arabischen Ländern von großer Bedeutung.

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch + Audio-CD, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, Lektionen 1-3 und eigene Materialien der Kursleiterin

Präsenz

FK4.A101 Frau Ina Elsagir
18.9.-11.12.23, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A100 Frau Ina Elsagir
8.1.-18.3.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A108 Frau Ina Elsagir
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.A105 Frau Ina Elsagir
22.9.-8.12.23, 20 UStd.
10x Fr 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A104 Frau Ina Elsagir
12.1.-22.3.24, 20 UStd.
10x Fr 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch + Audio-CD, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, Lektionen 1-3

FK4.A103 Frau Dorit Tzoref-Ashkenazi
21.9.-7.12.23, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A102 Frau Dorit Tzoref-Ashkenazi
11.1.-21.3.24, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A1.1 für Alltag und Beruf

auch als Bildungszeit

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die arabische Sprache wünschen. Der Kurs führt ein in die Art und Weise des Schreibens arabischer Buchstaben sowie in die Aussprache und Betonung arabischer Wörter. Vermittelt werden einfache elementare Sprachanwendungen auf Hocharabisch für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A110 Herr Otmane Lihya
8.-12.7.24, 30 UStd.
Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2104
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Arabisch A1.2

Voraussetzung: Kenntnis des arabischen Alphabets sowie erste Grundkenntnisse von ca. einem Trimester bzw. der Lektionen 1-3. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch + Audio-CD, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, Lektionen 4-6

FK4.A121 Frau Ina Elsagir
18.9.-11.12.23, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A120 Frau Ina Elsagir
8.1.-18.3.24, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A123 Frau Ina Elsagir
20.9.-6.12.23, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A122 Frau Dorit Tzoref-Ashkenazi
11.1.-21.3.24, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A124 Frau Ina Elsagir
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A126 Frau Dorit Tzoref-Ashkenazi
11.4.-20.6.24, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A1.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnis des arabischen Alphabets sowie erste Grundkenntnisse von ca. einem Trimester bzw. der Lektionen 1-3. Im Kurs wird sowohl in das moderne Hocharabisch als auch in den ägyptischen Dialekt eingeführt. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch + Audio-CD, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, Lektionen 4-6

FK4.A128 Frau Ina Elsagir
12.4.-21.6.24, 20 UStd.
10x Fr 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A1.3

Voraussetzung: Kenntnisse des Hocharabischen von ca. zwei Trimestern bzw. der Lektionen 1-6. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Kursbuch + Audio-CD, Klett Verlag, ISBN 3-12-528835-5, Lektionen 7-8

FK4.A130 Frau Ina Elsagir
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A132 Frau Ina Elsagir
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A133 Frau Dorit Tzoref-Ashkenazi
21.9.-7.12.23, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A134 Frau Dorit Tzoref-Ashkenazi
11.4.-20.6.24, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A1.3

In diesem Kurs wird anhand von einfachen bis mittelschweren Texten und Dialogen in das Verbalsystem des Arabischen eingeführt. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A131 Herr Otmane Lihya
18.9.-11.12.23, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2104
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A135 Herr Otmane Lihya
21.9.-7.12.23, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2103
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A1.4

Lesen und Hören von mittelschweren Texten, vor allem literarischer Art und Übung der Verbstämme II bis V sowie Vermittlung von Grammatikthemen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A141 Herr Otmane Lihya
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A142 Herr Otmane Lihya
8.1.-18.3.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2104
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A144 Herr Otmane Lihya
11.1.-21.3.24, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2103
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A1.5

Vertiefung des Hör- und Leseverständnisses anhand von mittelschweren Texten. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A150 Herr Otmane Lihya
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A152 Herr Otmane Lihya
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2104
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A154 Herr Otmane Lihya
11.4.-20.6.24, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2103
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A2.1

Lesen und Hören von mittelschweren Texten literarischer Art, Behandlung der Verbstämme VI bis X und Vermittlung von Grammatikthemen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A200 Herr Otmane Lihya
9.4.-11.6.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A2.2

Hören und Lesen von Texten sowie Übungen zum Hör- und Textverständnis. Vertiefung des Verbalsystems. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A221 Herr Otmane Lihya
21.9.-7.12.23, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2103
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A2.3

Übungen zum freien Sprechen und zum Hörverständnis. Behandlung vom schwachen Verb und seiner Stämme. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A230 Herr Otmane Lihya
11.1.-21.3.24, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2103
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch A2.4

Lektüre von mittelschweren Texten aus der Literatur und Presse und Vertiefung des unregelmäßigen Verbs. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A240 Herr Otmane Lihya
11.4.-20.6.24, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2103
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch B1.3

Übungen für das Führen von Gesprächen über verschiedene Alltagssituationen durch intensive Wortschatzarbeit. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A331 Herr Otmane Lihya
20.9.-1.11.23, 21 UStd.
7x Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Arabisch B1.4

Selbstständige Sprachverwendung vertrauter Themen, wie u.a. über Partnerschaft und Freundschaft, Erlebnisse, Zukunft, Träume und Wünsche, Arbeitsumfeld und Leben im Ausland. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A340 Herr Otmane Lihya
10.1.-28.2.24, 21 UStd.
7x Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Arabisch B1.5

Einführung in die Lektüre von leichten bis mittelschweren Zeitungartikeln, anhand derer die Grammatik – insbesondere das Verbalsystem – geübt wird. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A350 Herr Otmane Lihya
10.4.-29.5.24, 21 UStd.
7x Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Arabisch B2 Konversationskurs

Voraussetzung: Vorkenntnisse abgeschlossene B1-Kompetenzstufe

Sie haben solide Kenntnisse in der arabischen Standardsprache und möchten diese weiter vertiefen, vor allem sicher sprechen und schreiben über Themen aus der Politik, Wirtschaft und Kultur. In diesem Kurs werden Texte insbesondere aus den klassischen und sozialen Medien gelesen, gehört und besprochen. Zum Abschluss eines Kurstermins werden die wichtigsten Informationen schriftlich fixiert. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A401 Herr Otmane Lihya
22.9.-8.12.23, 20 UStd.
10x Fr 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A400 Herr Otmane Lihya
12.1.-22.3.24, 20 UStd.
10x Fr 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A402 Herr Otmane Lihya
12.4.-21.6.24, 20 UStd.
10x Fr 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch C1 Lektüre literarischer Texte

Hören, Lesen und Übersetzen von marokkanischen Märchen und Texten aus der Gegenwartsliteratur sowie Grammatik- und Stilistikübungen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.A501 Herr Otmane Lihya
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A502 Herr Otmane Lihya
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.A504 Herr Otmane Lihya
9.4.-11.6.24, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Arabisch C2 Übersetzungstraining: Arabisch-Deutsch/Deutsch-Arabisch Vorbereitung auf die Staatliche Prüfung für Übersetzer*innen

Vorkenntnisse: Kompetenzstufe C2

Im Kurs wird mit der Übersetzung von Presse- und Fachtexten die sichere Sprachbeherrschung geübt incl. Grammatik, Lexik, Idiomatik, Stilistik, Orthographie. Zudem erfolgt die Vermittlung von Wissen über die Techniken und Hilfsmittel des

Übersetzens. Geübt werden Stegreifübersetzungen von Texten allgemeinen Inhalts bzw. eines Fachgebiets. Landeskundliche Gegenwartsfragen zu politischen Ereignissen, wirtschaftlichen Problemen und kulturellen Besonderheiten werden diskutiert. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Die Teilnahme am Kurs ist auch für nicht unmittelbar an der Prüfung Interessierte möglich. Informationen zur Prüfung: Staatliches Prüfungsamt für Übersetzer,

Bernhard-Weiß-Straße 6, 10278 Berlin, Tel: 90227 5266, <https://www.berlin.de/sen/bjff/service/pruefungsamt-fuer-uebersetzer/>

FK4.A602 Herr Otmane Lihya

3.2.-4.5.24, 48 UStd.

12x Sa 10-13.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106

€ 156,60 (erm: € 82,20)

CHINESISCH

Chinesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Einführung in die chinesische Sprache (Hochchinesisch)

Mit Hilfe der Hanyu-Pinyin-Umschrift (in lateinischen Buchstaben) üben Sie die Aussprache einfacher Wörter und Sätze sowie die Konversation in typischen Alltagssituationen. An das Lesen und Schreiben der chinesischen Schriftzeichen werden Sie herangeführt. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 1-3

FK4.C101 Frau Bingying Sun-Liebke

12.10.-7.12.23, 21 UStd.

7x Do 18-20.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106

€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch A1.1 plus für Alltag und Beruf

auch als Bildungszeit

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die chinesische Sprache (Hochchinesisch) wünschen. Mit Hilfe einer speziell für den Zweck entwickelten Basissyntax und einem Grundwortschatz lernen die Teilnehmenden in nur fünf Tagen, zu folgenden Themen praktisch und effektiv zu kommunizieren: Begrüßung, Vorstellung, Zahlen, Datum, Währung, Essen und Einkaufen. Dabei werden auch die Kultur und Geschichte dieser Themen behandelt. Neben der Aussprache in Hochchinesisch lernen die Teilnehmenden auch effiziente Methode zum Erwerb der chinesischen Schriftzeichen.

Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 1-3, ausgewählte Elemente aus Lektionen 4-6.

FK4.C105 Frau Bingying Sun-Liebke

23.-27.10.23, 30 UStd.

Mo-Fr 10-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106

€ 99,00 (erm: € 52,50)

Chinesisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. einem Trimester bzw. A1.1

In diesem Kurs üben Sie die Aussprache einfacher Wörter und Sätze sowie die Konversation in typischen Alltagssituationen. Sie lernen und beherrschen weitere chinesische Schriftzeichen. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 4-6

FK4.C121 Frau Bingying Sun-Liebke

19.9.-12.12.23, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.C120 Frau Bingying Sun-Liebke

8.2.-21.3.24, 21 UStd.

7x Do 18-20.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106

€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. zwei Trimestern bzw. A1.2

In diesem Kurs üben Sie intensiv die Schriftzeichen und die korrekte Aussprache. Mit einfachen Aussage- und Fragesätzen verständigen Sie sich in typischen Alltagssituationen sowie über Familie und Beruf. Ergänzt wird der Kurs mit Themen zur Landeskunde und typischen Sozialcodes. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 7-9

FK4.C132 Frau Bingying Sun-Liebke

16.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.C130 Frau Bingying Sun-Liebke

25.4.-13.6.24, 21 UStd.

7x Do 18-20.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106

€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch A2.1

Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. drei Trimestern bzw. A1.3

In diesem Kurs werden mithilfe spezieller Syntaxregeln Sprachkompetenzen in Alltagsthemen durch den Erwerb detaillierter Äußerungsmöglichkeiten und Wortschatzerweiterung erhöht. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 10-12

Präsenz

FK4.C201 Frau Bingying Sun-Liebke

13.10.-8.12.23, 21 UStd.

7x Fr 18-20.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106

€ 70,20 (erm: € 37,65)

FK4.C200 Frau Bingying Sun-Liebke

9.4.-11.6.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.C203 Frau Bingying Sun-Liebke

6.11.-18.12.23, 21 UStd.

7x Mo 18-20.30 Uhr

€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch A2.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse von A2.1

In diesem Kurs werden mithilfe spezieller Syntaxregeln Sprachkompetenzen in Alltagsthemen durch den Erwerb detaillierter Äußerungsmöglichkeiten und Wortschatzerweiterung erhöht. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 13-14

Präsenz

FK4.C224 Frau Bingying Sun-Liebke

2.2.-22.3.24, 21 UStd.

7x Fr 18-20.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106

€ 70,20 (erm: € 37,65)

Online

FK4.C222 Frau Bingying Sun-Liebke

22.1.-11.3.24, 21 UStd.

7x Mo 18-20.30 Uhr

€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse von A2.2
In diesem Kurs werden mithilfe spezieller Syntaxregeln Sprachkompetenzen in Alltagsthemen durch den Erwerb detaillierter Äußerungsmöglichkeiten und Wortschatzerweiterung erhöht. Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2, Chinesisch für Anfänger, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528960-4, Lektionen 15-16

Präsenz

FK4.C234 Frau Bingying Sun-Liebke
26.4.-14.6.24, 21 UStd.
7x Fr 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Online

FK4.C232 Frau Bingying Sun-Liebke
29.4.-17.6.24, 21 UStd.
7x Mo 18-20.30 Uhr
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Chinesisch B2.4 Aufbau komplex und Konversation

Voraussetzung: Vorkenntnisse ab B2.1
In dem Aufbaukurs für die Niveaustufe B werden die Syntax und der Wortschatz der chinesischen Sprache erweitert, um das Standardniveau HSK III zu sichern. Zudem werden durch intensive Sprechübungen und themenorientierte Kommunikationen die praktische Sprachkompetenz in Chinesisch gefördert, wobei die Aussprache (Standard-Hochchinesisch) Schwerpunkt des Trainings ist. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.C441 Frau Bingying Sun-Liebke
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Chinesisch B2.5 Aufbau komplex und Konversation

Voraussetzung: Vorkenntnisse ab B2.1
In dem Aufbaukurs für die Niveaustufe B werden die Syntax und des Wortschatzes der chinesischen Sprache erweitert, um das Standardniveau HSK III (u. m.) zu sichern. Zudem werden durch intensive Sprechübungen und themenorientierte Kommunikationen die praktische Sprachkompetenz

in Chinesisch gefördert, wobei die Aussprache (Standard-Hochchinesisch) Schwerpunkt des Trainings ist. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.C450 Frau Bingying Sun-Liebke
16.1.-19.3.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Chinesisch B2.6 Aufbau komplex und Konversation

Voraussetzung: Vorkenntnisse ab B2.1
In dem Aufbaukurs für die Niveaustufe B werden die Syntax und des Wortschatzes der chinesischen Sprache erweitert, um das Standardniveau HSK III (u. m.) zu sichern. Zudem werden durch intensive Sprechübungen und themenorientierte Kommunikationen die praktische Sprachkompetenz in Chinesisch gefördert, wobei die Aussprache (Standard-Hochchinesisch) Schwerpunkt des Trainings ist. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.C460 Frau Bingying Sun-Liebke
9.4.-11.6.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

ENGLISCH

Englisch Beratung + Einstufung (Präsenz)

Im persönlichen Gespräch können Sie Ihre Vorkenntnisse einstufen lassen. Nutzen Sie die Möglichkeit der individuellen Beratung zu unseren Kursen, damit Sie aus der Vielzahl der Angebote den optimalen Kurs für sich finden. Unter www.cornelsen.de/sprachtest oder www.sprachtest.de können Sie jederzeit Ihre Englischkenntnisse kostenfrei online testen und Ihre Kompetenzstufe ermitteln. Bitte bringen Sie ggf. Ihr Testergebnis zur Kursberatung mit. Die Beratung ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie etwas Zeit ein.

FK4.E001 Frau Charis Moore
5.9., 12.9., 7.11., 5.12.2023
Je Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105

FK4.E002 Frau Charis Moore
3.1., 9.1., 13.2., 5.3.2024
1x Mi 3x Di 15-18 Uhr.
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105

Englisch Beratung + Einstufung (online)

Das Beratungsgespräch erfolgt online im Videokonferenzsystem BigBlueButton, wozu eine vorherige Anmeldung nicht erforderlich ist. Bitte planen Sie etwas Zeit ein. Link zur Beratung: <https://vhs.link/s6cZ7v>

FK4.E003 Frau Ramelle Barber-Meyer
Di, 5.9.2023, 18-20 Uhr

FK4.E005 Frau Ramelle Barber-Meyer
Di, 12.09.2023, 18-20 Uhr

FK4.E007 Frau Ramelle Barber-Meyer
Di, 7.11.2023, 18-20 Uhr

FK4.E009 Frau Ramelle Barber-Meyer
Di, 5.12.2023, 18-20 Uhr

FK4.E004 Frau Ramelle Barber-Meyer
Mi, 3.1.2024, 18-20 Uhr

FK4.E006 Frau Ramelle Barber-Meyer
Di, 9.1.2024, 18-20 Uhr

FK4.E008 Frau Ramelle Barber-Meyer
Di, 13.2.2024, 18-20 Uhr

FK4.E010 Frau Ramelle Barber-Meyer
Di, 5.3.2024, 18-20 Uhr

Charis Moore, Studium der Nordamerikanistik und Theaterwissenschaft (Schwerpunkt Film) an der Freien Universität Berlin mit dem Abschluss Magistra Artium. Seit 1989 Text- und Simultan-Übersetzungen sowie Beratung. Unterrichtet Englisch Konversations- und Aufbaukurse mit Erfahrung in den Kompetenzstufen A1-C1 und ist lizenzierte telc-Prüferin. Dozentin für Englisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2007.

Ramelle Barber-Meyer, Studium an der University of London mit dem Abschluss Bachelor of Arts für Englische Literatur. Ist lizenzierte TOEIC-Prüferin und unterrichtet

seit 1996 an Berliner Volkshochschulen Englischkurse in allen Kompetenzstufen. Dozentin für Englisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2005.

Englisch A1.2 step-by-step

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Im Kurs werden in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die Basiskenntnisse in Englisch weiterentwickelt. Sie lernen, sich in typischen Situationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen. Themen sind alltägliche Abläufe wie Essen, Trinken und Einkaufen sowie persönliche Vorlieben in der Gegenwart. Lehrbuch: English Unlimited A1, Coursebook with Portfolio DVD-ROM + 2 Audio CDs, Cambridge University Press/Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539900-6

FK4.E103 Herr Thomas Butler
20.9.-6.12.23, 20 UStd.
10x Mi 19.15-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch A1.3 step-by-step

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.2 bzw. 2 Trimester)

Im Kurs werden in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die Basiskenntnisse in Englisch weiterentwickelt. Sie lernen, sich in typischen Situationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen.

Lehrbuch: English Unlimited A1, Coursebook with-Portfolio DVD-ROM + 2 Audio CDs, Cambridge University Press/ Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539900-6

FK4.E105 Herr Thomas Butler

20.9.-6.12.23, 20 UStd.

10x Mi 17.30-19 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch A1.6 step-by-step (Lernintensiv)

Ein Kurs für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen A1

Im Kurs werden in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die Basiskenntnisse in Englisch weiterentwickelt. Sie lernen, sich in typischen Situationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen. Lehrbuch: English Unlimited A1, Coursebook with-Portfolio DVD-ROM + 2 Audio CDs, Cambridge University Press/Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539900-6.

FK4.E109 Frau Carol McGuigan

14.9.-19.10.23, 24 UStd.

6x Do 18-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105

€ 79,80 (erm: € 42,60)

Englisch A1 kompakt

Englisch A1 kompakt für Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen, die schnell vorwärtskommen wollen. Lehr- und Arbeitsbuch: Headway English A1, Student's Book Pack with Audio and Video, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474123-1

Teil 1 (Lektionen 1-3)

FK4.E108 Herr Peter J. Luecke-Degrout

23.5.-18.6.24, 32 UStd.

4x Di/Do 18-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108

€ 105,40 (erm: € 55,80)

Teil 2 (Lektionen 4-6)

FK4.E110 Herr Peter J. Luecke-Degrout

20.6.-16.7.24, 32 UStd.

4x Di/Do 18-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108

€ 105,40 (erm: € 55,80)

Teil 3 (Lektionen 9-11)

FK4.E115 Herr Peter James Luyt

4.-27.9.23, 32 UStd.

4x Mo/Mi 18-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2108

€ 105,40 (erm: € 55,80)

Teil 4 (Lektionen 12-14)

FK4.E117 Herr Peter James Luyt

4.10.-13.11.23, 32 UStd.

4x Mo/Mi 18-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2108

€ 105,40 (erm: € 55,80)

Englisch A1 Auffrischung und Vertiefung

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben, auch wenn dies bereits länger zurückliegt. In typischen Gesprächssituationen trainieren Sie mit dem relevanten Wortschatz die Basiskenntnisse und Grammatik der A1-Stufe, wie Aussage- und Fragesätze der Gegenwart, Vergangenheit und deren Verlaufsformen. Kursmaterial: Let's Enjoy English A1 Review, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501636-1

Teil 1 (Lektionen 1-2)

FK4.E113 Frau Charis Moore

19.9.-12.12.23, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E116 Frau Charis Moore

16.4.-18.6.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Teil 2 (Lektionen 3-4)

FK4.E114 Frau Charis Moore

16.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch A1 Auffrischung kompakt

Sommerkurs für Urlaub und Alltag

Der Kurs bietet Ihnen eine kompakte Auffrischung verschütteter Schulkenntnisse. Die Teilnehmenden wiederholen wichtiges Vokabular für Alltag und Reisen. Fragebildung und Satzstellung sowie Gegenwart und Vergangenheit werden in einfachen Übungen angewandt und gefestigt. Lehrmaterial von der Kursleitung.

FK4.E122 Herr Wolf Böttcher

24.6.-25.7.24, 30 UStd.

5x Mo/Do 18.30-21 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2108

€ 99,00 (erm: € 52,50)

Englisch A2 für den Beruf

auch als Bildungszeit

Der Kurs fördert die interkulturelle Kommunikation der Teilnehmenden im Kontext der Arbeitswelt verbunden mit schnellem Sprecherfolg. Typische Berufssituationen werden praxis- und handlungsorientiert geübt: Begrüßung und Betreuung von Geschäftspartner*innen, Telefonate, Terminabsprachen, am Flughafen, im Hotel, im Restaurant, Firmenbesuche sowie Verstehen und Formulieren einfacher geschäftlicher Briefe/Mails. Themengebunden erfolgt die Wiederholung und Erweiterung wichtiger Grammatikstrukturen. Vorkenntnisse Ende A1/Anfang A2 erforderlich. Lehrmaterial von der Kursleitung.

FK4.E200 Herr Lito Parker

13.-17.5.24, 30 UStd.

Mo-Fr 9-14 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101

€ 99,00 (erm: € 52,50)

Englisch A2 Konversation mit Muße & Grammatik

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in entspannter Atmosphäre vor allem sprechen möchten und dabei ihren Wortschatz erweitern und Schwerpunkte der Grammatik, wie die Verlaufsform und das Present Perfect vertiefend behandeln wollen. Vorkenntnisse Anfang A2 erforderlich. Lehrmaterial von der Kursleitung.

FK4.E221 Frau Charis Moore

18.9.-4.12.23, 30 UStd.

10x Mo 15.30-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105

€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.E222 Frau Charis Moore

15.1.-18.3.24, 30 UStd.

10x Mo 15.30-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105

€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.E224 Frau Charis Moore

15.4.-24.6.24, 30 UStd.

10x Mo 15.30-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105

€ 99,00 (erm: € 52,50)

Englisch A2 kompakt

Englisch A2 kompakt für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1, die schnell vorwärtskommen wollen. Lehr- und Arbeitsbuch: Headway English A2, Student's Book Pack with Audio and Video, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6

Teil 1 (Unit 1-4)

FK4.E225 Herr Peter James Luyt

15.11.-11.12.23, 32 UStd.

4x Mo/Mi 18-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2108

€ 105,40 (erm: € 55,80)

Englisch A2.1 step-by-step

Für Teilnehmende mit abgeschlossener Kompetenzstufe A1

Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die elementare Sprachverwendung in Englisch weiterentwickelt. Besonders gefördert werden Sprechen, Lesen, Hören und Verstehen einfacher Informationen und Texte aus dem Alltag. Die Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik ermöglicht eine Verständigung in routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten mit einfachen sprachlichen Mitteln. Lehrbuch: English Unlimited A2, Coursebook with-Portfolio DVD-ROM + 3 Audio CDs, Cambridge University Press/Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539903-7

FK4.E201 Herr Christopher McLarren

19.9.-12.12.23, 20 UStd.

10x Di 17.30-19 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch A2.1 step-by-step

Für Teilnehmende mit abgeschlossener Kompetenzstufe A1

Im Kurs werden in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die bereits erworbenen Basiskenntnisse in Englisch weiterentwickelt. Sie lernen, sich in typischen Situationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen. Kursinhalte: über Familie und Freunde sprechen, sich und andere vorstellen, Bitten äußern und auf sie reagieren, u.m. Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5

FK4.E204 Frau Carol McGuigan
11.1.-21.3.24, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch A2.2 step-by-step

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.1. Lehrbuch: Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5

FK4.E206 Frau Carol McGuigan
11.4.-20.6.24, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch A2.2 step-by-step

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.1

Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die elementare Sprachverwendung in Englisch weiterentwickelt. Besonders gefördert werden Sprechen, Lesen, Hören und Verstehen einfacher Informationen und Texte aus dem Alltag. Die Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik ermöglicht eine Verständigung in routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten mit einfachen sprachlichen Mitteln. Lehrbuch: English Unlimited A2, Coursebook with-Portfolio DVD-ROM + 3 Audio CDs, Cambridge University Press/Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539903-7

FK4.E222 Herr Christopher McLaren
9.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 17.30-19 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch A2.3 step-by-step

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2

Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die elementare Sprachverwendung in Englisch weiterentwickelt. Besonders gefördert werden Sprechen, Lesen, Hören und Verstehen einfacher Informationen und Texte aus dem Alltag. Die Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik ermöglicht eine Verständigung in routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten mit einfachen sprachlichen Mitteln. Lehrbuch: English Unlimited A2, Coursebook with-Portfolio DVD-ROM + 3 Audio CDs, Cambridge University Press/Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539903-7

FK4.E232 Herr Christopher McLaren
9.4.-11.6.24, 20 UStd.

10x Di 17.30-19 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B1 für den Beruf**English for Business**

The course covers a variety of interesting language activities controlled free active speaking, active listening practice, analyzing and understanding relevant text types such as business emails and letters, job applications in business context. Practice in social English, telephone situations, small talk are part of the course. The grammar focus will be on significant active/passive tenses and productive verb forms. The actual course programme may be modified on the basis of specific learner needs. For students at level B1. Lehrbuch: Simply Business B1/Effective English for doing your job, Coursebook B1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520456-9

FK4.E303 Frau Eve Adam
26.10.-14.12.23, 24 UStd.

8x Do 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Englisch B1 für den Beruf**auch als Bildungszeit**

The course covers a variety of interesting language activities (controlled/free active speaking, active listening practice, analyzing and understanding relevant text types such as business emails and letters, job applications) in business context. Practice in social English, telephone situations, small talk are part of the course. The grammar focus will be on significant active/passive tenses and productive verb structures (-ing form/infinitives). The actual course programme may be modified on the basis of specific learner needs. For students at level B1. Course material will be provided by the teacher.

FK4.E306 Herr Wolf Böttcher
8.-12.7.24, 30 UStd.

Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Englisch B1 - Practical English for Everyday Use (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit abgeschlossenem Kompetenzniveau A2

In this course, we will be meeting online once a week for a fun and relaxed lesson in which we will work on improving grammar, building vocabulary, and gaining confidence in speaking. Topics include how to talk about plans and memories, getting to know other people, and talking about culture and modern life. Course material: Roadmap B1 Course book, Pearson-Verlag, ISBN 978-1-292-39303-2

FK4.E317 Frau Maya Pressnall
13.10.-15.12.23, 16 UStd.

8x Fr 15.30-17 Uhr
€ 54,20 (erm: € 29,40)

FK4.E318 Frau Maya Pressnall
19.1.-22.3.24, 16 UStd.

8x Fr 15.30-17 Uhr
€ 54,20 (erm: € 29,40)

FK4.E320 Frau Maya Pressnall
12.4.-7.6.24, 16 UStd.

8x Fr 15.30-17 Uhr
€ 54,20 (erm: € 29,40)

Englisch B1 Konversation & Grammatik

Speaking practice on various topics, role plays, pair exercises, group work, listening practice with a bit of grammar. For students at intermediate level B1. Course material will be announced when the course begins.

FK4.E325 Frau Judith Wickström-Haber
21.9.-7.12.23, 20 UStd.

10x Do 9-10.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E326 Frau Judith Wickström-Haber
11.1.-21.3.24, 20 UStd.

10x Do 9-10.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E328 Frau Judith Wickström-Haber
11.4.-20.6.24, 20 UStd.

10x Do 9-10.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B1+ mit Muße**Vormittagskurs für Teilnehmende mit B1-Vorkenntnissen**

Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die selbstständige Sprachverwendung in den Kompetenzen Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen umfassend und vertiefend weiterentwickelt. Wortschatz und Grammatik werden vor allem durch Konversation und themenzentrierte Interaktion erweitert. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.E331 Frau Charis Moore
21.9.-7.12.23, 30 UStd.

10x Do 9.30-12 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.E332 Frau Charis Moore
18.1.-21.3.24, 30 UStd.

10x Do 9.30-12 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.E334 Frau Charis Moore
11.4.-20.6.24, 30 UStd.

10x Do 9.30-12 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Englisch B1+ kompakt

B1+ courses constitute a broader, sound platform for language learning by systematically improving the learner's knowledge of grammar, vocabulary and Everyday English. The courses are designed for learners who have already completed courses at B1 level or may have achieved a corresponding language competence at B1 level. New language is systematically introduced to extend and consolidate the learner's knowledge of the language. Extended listening practice aims to improve the learner's active listening skills in a variety of contexts and accents. A main focus is on freer practice activities in the classroom where learners can improve their active speaking skills remarkably, particularly in fluency and accuracy. Teaching and Learning Material: Headway English B1+, Student's Book Pack with Audio and Video, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474147-7

Teil 2 (Unit 4-6)

FK4.E329 Herr Peter J. Luecke-Degroult
5.-28.9.23, 32 UStd.
 4x Di/Do 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
 € 105,40 (erm: € 55,80)

Teil 3 (Unit 7-9)

FK4.E333 Herr Peter J. Luecke-Degroult
5.10.-14.11.23, 32 UStd.
 4x Di/Do 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
 € 105,40 (erm: € 55,80)

Teil 4 (Unit 10-12)

FK4.E335 Herr Peter J. Luecke-Degroult
16.11.-12.12.23, 32 UStd.
 4x Di/Do 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
 € 105,40 (erm: € 55,80)

Englisch B1+ Konversation & Grammatik

Speaking practice on various topics, role plays, pair exercises, group work, listening practice with a bit of grammar. For students at intermediate level B1 plus Course material will be announced when the course begins.

FK4.E337 Frau Ramelle Barber-Meyer
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
 10x Di 10-11.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E339 Frau Ramelle Barber-Meyer
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
 10x Di 12-13.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E336 Frau Ramelle Barber-Meyer
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
 10x Di 10-11.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E338 Frau Ramelle Barber-Meyer
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
 10x Di 12-13.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E340 Frau Ramelle Barber-Meyer
16.4.-18.6.24, 20 UStd.
 10x Di 10-11.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E342 Frau Ramelle Barber-Meyer
16.4.-18.6.24, 20 UStd.
 10x Di 12-13.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B1+ Konversation

Für Teilnehmende mit mindestens B1+ Niveau, die insbesondere ihre Sprachkompetenz verbessern möchten. In diesem Kurs werden wir uns über interessante und unterhaltsame Themen austauschen. Das Lehrmaterial, bestehend aus einer Vielzahl von Textsorten (Nachrichtenartikel auf Englisch über Deutschland und das Ausland sowie Clips auf YouTube), wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.E358 Frau Carol McGuigan
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
 10x Mi 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E360 Frau Carol McGuigan
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
 10x Mi 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B1+6 step-by-step

Für Teilnehmende mit B1+5 Vorkenntnissen
 Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die selbstständige Sprachverwendung in den Kompetenzen Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen umfassend und vertiefend weiterentwickelt. Wortschatz und Grammatik werden erweitert und in vertrauten privaten und beruflichen Alltagssituationen angewandt. Konversation und themenzentrierte Interaktion dienen dazu, die eigene Meinung zu formulieren. Lehrbuch: English Unlimited B1+, Coursebook with-Portfolio DVD-ROM + 3 Audio CDs, Cambridge University Press/Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539915-0

FK4.E351 Frau Carol McGuigan
13.9.-18.10.23, 24 UStd.
 6x Mi 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Englisch B1+7 step-by-step

Für Teilnehmende mit B1+6 Vorkenntnissen
FK4.E370 Frau Carol McGuigan
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
 10x Mi 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B1+8 step-by-step

Für Teilnehmende mit B1+7 Vorkenntnissen

FK4.E380 Frau Carol McGuigan
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
 10x Mi 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B2 für den Beruf

auch als Bildungszeit

In international business situations the importance of being able to present ideas and negotiate in the English language is becoming more important. This compact seminar offers you the chance to learn and practise these key communication skills in realistic business simulations. For students at upper-intermediate level B2. Course material will be provided by the teacher.

FK4.E400 Herr Lito Parker
10.-14.6.24, 30 UStd.
 Mo-Fr 9-14 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
 € 99,00 (erm: € 52,50)

Englisch B2 für den Beruf (Onlinekurs)

In this interactive and fast-paced online class, we will focus on important aspects of English related to the business world - including small talk, interviewing, working in an international team, and writing resumes, reports, and emails. If you need to prepare a perfect resume or report for work, this is the course for you. Course material will be provided by the teacher.

FK4.E413 Frau Maya Pressnall
12.10.-14.12.23, 24 UStd.
 8x Di 19-21.30 Uhr
 € 79,80 (erm: € 42,60)

FK4.E402 Frau Maya Pressnall
25.1.-21.3.24, 24 UStd.
 8x Di 19-21.30 Uhr
 € 79,80 (erm: € 42,60)

FK4.E404 Frau Maya Pressnall
11.4.-6.6.24, 24 UStd.
 8x Di 19-21.30 Uhr
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Englisch B2 Konversation & Grammatik

A course for students with a good grasp of English at the upper-intermediate level B2 who would like to have fun with communicative activities and improve their grammar. While giving attention to the workings of language itself, personal needs and topics are happily taken into account. Course material will be announced when the course begins.

FK4.E419 Frau Charis Moore
18.9.-4.12.23, 20 UStd.
 10x Mo 18.45-20.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E410 Frau Charis Moore
15.1.-18.3.24, 20 UStd.
 10x Mo 18.45–20.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E412 Frau Charis Moore
15.4.-24.6.24, 20 UStd.
 10x Mo 18.45–20.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B2 Konversation & Grammatik

Do you want to speak English in a lively, open and interesting class? Would you like to work on your grammar at the same time, and immediately integrate what you learn into stimulating conversation? If so, this is the right class for you. Speaking time is maximised, topics are varied and tailored to the group. For students at intermediate level B2. Course material will be announced when the course begins.

FK4.E421 Herr Richard Neal
20.9.-6.12.23, 20 UStd.
 10x Mi 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E414 Herr Richard Neal
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
 10x Mi 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E416 Herr Richard Neal
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
 10x Mi 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B2-Upper-Intermediate-kompakt

This course is designed for learners who have achieved a good (Intermediate level) command of English and want to improve their communicative skills and knowledge of English considerably. The focus will be on a variety of speaking activities as well as active listening practice. Improvement of grammatical knowledge and the further development of productive vocabulary will be given due attention. Cross-cultural aspects of communication will be actively involved. Teaching material: New Headway Upper Intermediate, Fourth Edition, Student's Book with German Wordlist, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-471869-1

Teil 1 (Unit 1-3)

FK4.E420 Herr Peter J. Luecke-Degrout
9.1.-1.2.24, 32 UStd.
 4x Di/Do 18–21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
 € 105,40 (erm: € 55,80)

Teil 2 (Unit 4-6)

FK4.E422 Herr Peter J. Luecke-Degrout
13.2.-7.3.24, 32 UStd.
 4x Di/Do 18–21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
 € 105,40 (erm: € 55,80)

Teil 3 (Unit 7-9)

FK4.E424 Herr Peter J. Luecke-Degrout
12.3.-18.4.24, 32 UStd.
 4x Di/Do 18–21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
 € 105,40 (erm: € 55,80)

Teil 4 (Unit 10-12)

FK4.E426 Herr Peter J. Luecke-Degrout
23.4.-21.5.24, 32 UStd.
 4x Di/Do 18–21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
 € 105,40 (erm: € 55,80)

Englisch B2.3 step-by-step

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Anfang B2

Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die selbstständige Sprachverwendung in den Kompetenzen Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen umfassend und vertiefend weiterentwickelt. Wortschatz und Grammatik werden erweitert und in vertrauten privaten und beruflichen Alltagssituationen angewandt. Konversation und themenzentrierte Interaktion dienen dazu, die eigene Meinung zu formulieren. Lehrbuch: English Unlimited B2, Coursebook with-Portfolio DVD-ROM + 3 Audio CDs, Cambridge University Press/Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539909-9

FK4.E431 Herr Richard Neal
20.9.-6.12.23, 20 UStd.
 10x Mi 18–19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B2.4 step-by-step

FK4.E440 Herr Richard Neal
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
 10x Mi 18–19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B2.5 step-by-step

FK4.E450 Herr Richard Neal
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
 10x Mi 18–19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch B2/B2+ News Hour (Onlinekurs)

Do you want the opportunity to regularly practise your English, but have little time? Then this online course is perfect for you. In this course, you can finish your work week with a relaxed and informative lesson, in which we will read a current news article and then discuss it. Build your vocabulary, perfect your reading skills, and practise giving your opinion. Participants will have the chance to suggest topics that are relevant or interesting to them, and you will receive real-time language correction that will help you to perfect your speaking skills. Course material will be provided by the teacher.

FK4.E437 Frau Maya Pressnall
13.10.-15.12.23, 16 UStd.

8x Fr 12.30–14 Uhr
 € 54,20 (erm: € 29,40)

FK4.E480 Frau Maya Pressnall
19.1.-22.3.24, 16 UStd.

8x Fr 12.30–14 Uhr
 € 54,20 (erm: € 29,40)

FK4.E482 Frau Maya Pressnall
12.4.-7.6.24, 16 UStd.

8x Fr 12.30–14 Uhr
 € 54,20 (erm: € 29,40)

Englisch B2+ TOEFL preparatory course

The TOEFL-Test of English as a Foreign Language – is required for admission to universities in the USA and other English-speaking countries. In a comfortable yet challenging atmosphere, this course will give you focused practice in the speaking, listening, reading and writing skills needed for success on the new TOEFL iBT (Internet-Based Test). Through the course you will also gain familiarity with the format and procedures of the TOEFL iBT. Not least, you will have the opportunity to improve your general English speaking fluency and confidence. For students at upper-intermediate level B2. Teaching material: Preparation Course for the TOEFL iBT Test, 3rd Edition, Longman, ISBN-13: 978-0-13-324802-9

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst zum Kursbeginn, da kurzfristige Änderungen nicht ausgeschlossen sind. Weitere Informationen zum TOEFL Test unter www.toefl.org, www.gls-sprachenzentrum.de und www.language-testing-service.de

FK4.E441 Herr Lito Parker
23.9.-28.10.23, 36 UStd.

6x Sa 9.30–14.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
 € 118,20 (erm: € 62,40)

Englisch B2/C1 - Business English

Welcome to B2/C1 Business English Conversation Course!

In this course, we will discuss a variety of business topics, from the state of the world economy, recent business trend, the role China, Germany, and the US plays in global business, to impacts all of these create in our society. We will also examine political, cultural, and societal factors that drive or hinder progress in our society. This course is appropriate for those interested in improving their business English communication skills. By the end of the course, participants can expect to understand more about a variety of business topics, become more fluent and precise in expressing their arguments, learn different ways of conveying viewpoints, understand nuances discussed in the articles, and master new communication skills. Materials will be sent to the participants a few days before each class. Please do read them beforehand to enable a more engaging learning

experience for everyone. Discussion topics from the participants can be accommodated after alignment with the instructor. The instructor is an American business professional living in Berlin with an MBA from New York University.

FK4.E451 Herr Ronald Liono
22.9.-8.12.23, 20 UStd.

10x Fr 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E496 Herr Ronald Liono
12.1.-22.3.24, 20 UStd.

10x Fr 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E498 Herr Ronald Liono
12.4.-21.6.24, 20 UStd.

10x Fr 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch C1 für den Beruf (Onlinekurs)

Whereas the B2 course has a strong focus on improving written skills, this C1 Business English course is centered around developing interpersonal skills and helping you to feel more comfortable and confident in using English at work. We will cover such areas as networking, negotiating, participating in meetings, debating, and giving presentations. Be prepared to have fun while improving your fluency from home! Course material will be provided by the teacher.

FK4.E511 Frau Maya Pressnall
11.10.-13.12.23, 24 UStd.

8x Mi 19-21.30 Uhr
€ 79,80 (erm: € 42,60)

FK4.E506 Frau Maya Pressnall
24.1.-20.3.24, 24 UStd.

8x Mi 19-21.30 Uhr
€ 79,80 (erm: € 42,60)

FK4.E508 Frau Maya Pressnall
10.4.-5.6.24, 24 UStd.

8x Mi 19-21.30 Uhr
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Englisch C1 Konversation & Grammatik

Advanced Conversation

A lovely way of learning to hold a conversation about people, future events, the environment, food, health, money, transport, education, social life, technology and the world of work.

For students at advanced level C1. Course material will be announced when the course begins.

FK4.E515 Herr Christopher McLaren
19.9.-12.12.23, 20 UStd.

10x Di 19.15-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E516 Herr Christopher McLaren
9.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 19.15-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E518 Herr Christopher McLaren
9.4.-11.6.24, 20 UStd.

10x Di 19.15-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch C1/C2

These courses focus on using themes in the course book through lively active conversations, which encourage the use of the vocabulary, used expressions and idioms, and the grammar in the particular chapter. Using the tenses correctly and relevant phraseology is encouraged. Racing through the course book is not the aim. Each chapter contains elements of speaking, reading and writing. Themes vary from personal and cultural questions to environment and business, in other words, very topical. These themes enhance your ability to participate in more meaningful conversations in English. Please feel welcome to join.

For students at advanced level C1. Course material will be announced when the course begins.

Englisch C1.1

FK4.E501 Herr Christopher McLaren
20.9.-6.12.23, 20 UStd.

10x Mi 17.30-19 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch C1.2

FK4.E520 Herr Christopher McLaren
10.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 17.30-19 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch C1.3

FK4.E531 Herr Christopher McLaren
20.9.-6.12.23, 20 UStd.

10x Mi 19.15-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.E530 Herr Christopher McLaren
10.4.-19.6.24, 20 UStd.

10x Mi 17.30-19 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch C1.4

FK4.E540 Herr Christopher McLaren
10.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 19.15-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Englisch C2.1

FK4.E600 Herr Christopher McLaren
10.4.-19.6.24, 20 UStd.

10x Mi 19.15-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Language and Culture in Context

Sie möchten Ihr Englisch auch in der Praxis anwenden? Dann spielen Sie doch Theater in Englisch! In diesen Kursen können Sie ausprobieren, wie sich Englisch in verschiedenen Rollen und Situationen anfühlt (s. S. 19):

FK1.511

„Theater in English: What’s so Funny?“
mit Frau Priscilla Bergey

FK1.501, FK1.502, FK1.503, FK1.504
„Theatre in English: Devising, Writing and Performing“
mit Frau Grace Holme



© Oliver S. Scholten

FRANZÖSISCH

Französisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Nach einem Gespräch oder Test erhalten Sie eine Empfehlung für den geeigneten Kurs. Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.F001 Frau Isabelle Bruniquet
12.9.23, Di 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
entgeltfrei

FK4.F002 Frau Isabelle Bruniquet
3.1.24, Mi 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
entgeltfrei

Isabelle Bruniquet, Studium an der Université de la Réunion sowie Université Paul Valéry in Montpellier mit dem Abschluss DEA/Master 2 für Sprach-, Literatur- und Kulturwissenschaft. Seit 1989 Französischunterricht an Grund-, Ober- oder Hochschulen in Bamberg, Zwickau und Berlin sowie seit 2018 selbständige Kulturreferentin mit Schwerpunkt Afrika, Frauen- und Kinderrechte. Dozentin für Französisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2018.

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial: Recontres en français A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8, Lektionen 1-3

FK4.F101 Frau Mélinée Benamou
18.9.-11.12.23, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 04
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F103 Frau Mélanie Meilhac
21.9.-7.12.23, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Basierend auf einfachen Situationen werden erste Gespräche auf Französisch geführt: sich kennenlernen, etwas trinken gehen und bezahlen, Unterkunft reservieren und einchecken, über sich selbst, seine Vorlieben und Freizeitaktivitäten sprechen.

FK4.F102 Frau Isabelle Bruniquet
9.4.-11.6.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.1 kompakt

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 1-2

FK4.F111 Frau Nicole Fallet,
Herr Gabriel Reviron

18.9.-9.10.23, 18 UStd.

3x Mo/Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101, 2103
€ 60,60 (erm: € 32,70)

FK4.F104 Frau Nicole Fallet,
Herr Gabriel Reviron

29.1.-21.2.24, 18 UStd.

3x Mo/Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101, 2103
€ 60,60 (erm: € 32,70)

Französisch A1.1 für Alltag, Beruf und Schule

auch als Bildungszeit

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die französische Sprache wünschen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag, Schule und Beruf. Besonders geeignet auch für Arbeitnehmer*innen in Dienstleistungsbranchen, wie Hotel, Gastronomie, Verkehr, Handel, Tourismus sowie Öffentlicher Dienst.

FK4.F106 Frau Mélanie Meilhac
5.-9.2.24, 30 UStd.

Mo-Fr 9-14 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.F108 Frau Nicole Fallet
8.-12.7.24, 30 UStd.

Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Französisch A1.1 Sommerkurs - kompakt

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 1-2

FK4.F110 Frau Nicole Fallet
1.-15.7.24, 20 UStd.

3x Mo/2x Mi 17.30-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1 Auffrischung & Konversation

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon über Kenntnisse auf der Niveaustufe A1 verfügen und diese auffrischen wollen. Mit abwechslungsreichen Übungen wiederholen wir wichtige Themen und die Grammatik der Niveaustufe A1 und erwerben en passant neue Sprachkenntnisse. Danach sind Sie fit für einen Folgekurs A2.1 im Wintersemester! Lehrmaterial von der Kursleitung.

FK4.F115 Frau Mélanie Meilhac
21.9.-7.12.23, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1. Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8, Lektionen 4-6

FK4.F120 Frau Mélanie Meilhac
11.1.-21.3.24, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.2 kompakt

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs
Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.1. Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 3-5

FK4.F121 Frau Nicole Fallet,
Herr Gabriel Reviron

11.10.-13.11.23, 18 UStd.

3x Mo/Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101, 2103
€ 60,60 (erm: € 32,70)

FK4.F128 Frau Nicole Fallet,
Herr Gabriel Reviron

26.2.-13.3.24, 18 UStd.

3x Mo/Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101, 2103
€ 60,60 (erm: € 32,70)

Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1). Lehrmaterial: Recontres en français A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8, Lektionen 4-6

FK4.F123 Frau Isabelle Bruniquet
12.9.-5.12.23, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F122 Frau Mélinée Benamou
8.1.-18.3.24, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 04
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A1.3

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.2). Lehrmaterial: Recontres en français A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8, Lektionen 7-9

FK4.F132 Frau Isabelle Bruniquet
16.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F134 Frau Mélinée Benamou**8.4.-17.6.24, 20 UStd.**10x Mo 19.45–21.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 04
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.F136** Frau Mélanie Meilhac**11.4.-20.6.24, 20 UStd.**10x Do 19.45–21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Französisch A1.3**

Voraussetzung: für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Basierend auf einfachen Situationen werden erste Gespräche auf Französisch geführt: sich kennenlernen, Einkaufen, über sich selbst und seine Heimat sprechen, Interkulturelles. Lehrmaterial von der Kursleitung.

FK4.F131 Frau Isabelle Bruniquet**12.9.-5.12.23, 20 UStd.**10x Di 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Französisch A1.3**

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.2. Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 6–8

FK4.F133 Frau Mélinée Benamou**20.9.-6.12.23, 20 UStd.**10x Mi 19.45–21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 002
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Französisch A1.3 kompakt**

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.2. Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 6–8

FK4.F135 Frau Nicole Fallet,Herr Gabriel Reviron
15.11.-4.12.23, 18 UStd.3x Mo/Mi 18–20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101, 2103
€ 60,60 (erm: € 32,70)**FK4.F138** Frau Nicole Fallet,Herr Gabriel Reviron
18.3.-17.4.24, 18 UStd.3x Mo/Mi 18–20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101, 2103
€ 60,60 (erm: € 32,70)**Französisch A1.4 (Onlinekurs)**

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.3. Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 9–12

FK4.F141 Frau Naoual Belakhdar**19.9.-12.12.23, 20 UStd.**10x Di 18–19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Französisch A1.4**

Voraussetzung: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.3

Basierend auf einfachen Situationen werden erste Gespräche auf Französisch geführt: sich kennenlernen, Café, Hotel, Restaurant, Reklamation, Einkaufen, Mobilität, Sehenswürdigkeiten entdecken, Interkulturelles. Lehrmaterial von der Kursleitung.

FK4.F142 Frau Isabelle Bruniquet**16.1.-19.3.24, 20 UStd.**10x Di 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Französisch A1.4**

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.3. Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 9–12

FK4.F144 Frau Nicole Fallet**22.4.-3.6.24, 18 UStd.**6x Mo 18–20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 60,60 (erm: € 32,70)**Französisch A1.4**

Voraussetzung: Kenntnisse A1.3 bzw. Lektionen 1–9. Lehrmaterial: Recontres en français A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8, Lektionen 10–12

FK4.F146 Frau Isabelle Bruniquet**9.4.-11.6.24, 20 UStd.**10x Di 19.45–21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Französisch A1.4 kompakt**

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.3. Lehrmaterial: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektionen 9–12

FK4.F148 Frau Nicole Fallet,

Herr Gabriel Reviron

8.-24.1.24, 18 UStd.3x Mo/Mi 18–20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101, 2103
€ 60,60 (erm: € 32,70)**Französisch A2.1**

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1. Lehrmaterial: Voyages neu A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6, Lektionen 1–3

FK4.F200 Frau Mélinée Benamou**10.4.-19.6.24, 20 UStd.**10x Mi 19.45–21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001, R. 002
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.F202** Frau Mélanie Meilhac**11.1.-21.3.24, 20 UStd.**10x Do 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Französisch A2.1 (Onlinekurs)**

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1. Lehrmaterial: Voyages neu A2, Klett Verlag, ISBN 3-12-529422-6, Lektionen 1–3

FK4.F204 Frau Naoual Belakhdar**9.1.-19.3.24, 20 UStd.**10x Di 18–19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Französisch A2.2**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.1. Lehrmaterial: Voyages neu A2, Klett Verlag, ISBN 3-12-529422-6, Lektionen 4–6

FK4.F208 Frau Mélanie Meilhac**11.4.-20.6.24, 20 UStd.**10x Do 18–19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.F223** Frau Nicole Fallet**20.9.-6.12.23, 20 UStd.**10x Mi 19.30–21 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Französisch A2.2**

Voraussetzung: Kenntnisse der Stufe A2.1. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.F225 Frau Mélinée Benamou**14.9.-7.12.23, 20 UStd.**10x Do 19.45–21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Französisch A2.2 (Onlinekurs)**

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang der Kompetenzstufe A2.1. Lehrmaterial: Voyages neu A2, Klett Verlag, ISBN 3-12-529422-6, Lektionen 4–6

FK4.F224 Frau Naoual Belakhdar**9.4.-11.6.24, 20 UStd.**10x Di 18–19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Französisch A2.3**

Voraussetzung: Kenntnisse der Stufe A2.2. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.F234 Frau Mélinée Benamou**11.1.-21.3.24, 20 UStd.**10x Do, 19.45–21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Französisch A2.3**

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang der Kompetenzstufe A2.2. Lehrmaterial: Voyages neu A2, Klett Verlag, ISBN 3-12-529422-6, Lektionen 7–9

FK4.F230 Frau Nicole Fallet**10.1.-20.3.24, 20 UStd.**10x Mi 19.30–21 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.4

Voraussetzung: Kenntnisse der Stufe A2.2. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.F240 Frau Mélinée Benamou
11.4.-20.6.24, 20 UStd.
10x Do, 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2.4

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang der Kompetenzstufe A2.3. Lehrmaterial: Voyages neu A2, Klett Verlag, ISBN 3-12-529422-6, Lektionen 10-12

FK4.F244 Frau Nicole Fallet
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
10x Mi 19.30-21 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2/B1 - Cours intensif à l'aide de la simulation globale - Intensivkurs**als Bildungszeit anerkannt**

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende mit Kompetenzniveau Ende A2/Anfang B1, die ihre Sprechkompetenzen ausbauen und Wortschatz und Grammatik festigen möchten. In diesem Kompaktkurs begeben Sie sich in ein fiktives Haus in einer französischen Stadt. In einem kreativen Prozess simulieren Sie als Lerngruppe eine fortlaufende lebendige Hausgemeinschaft und durchleben sie so real wie möglich (Methode „Simulation globale“). Die neue Identität, die Sie annehmen, hilft Ihnen, Sprechhemmungen abzubauen. Mit Hilfe von authentischem Material verbessern Sie Ihre Sprechkompetenz und tauchen gleichzeitig in die Kultur des Landes ein. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.F248 Frau Aya Kouamé
15.-19.7.24, 35 UStd.
Mo-Fr 9-15:15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 115,00 (erm: € 60,75)

Französisch A2 Auffrischung & Konversation

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon A2-Kenntnisse haben und diese auffrischen wollen. Mit abwechslungsreichen Übungen wiederholen wir wichtige Themen und die Grammatik der Niveaustufe A2 und erwerben en passant neue Sprachkenntnisse. Danach sind Sie fit für einen Folgekurs B1.1 im Wintersemester! Lehrmaterial von der Kursleitung.

FK4.F249 Frau Mélanie Meilhac
21.9.-7.12.23, 20 UStd.
10x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch A2/B1 - un mois en français**Sommerkurs**

Sie haben schon A2-Französischkenntnisse und Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie mit B1 fortfahren? Mit abwechslungsreichen und kommunikationsorientierten Übungen wiederholen wir wichtige Themen und die Grammatik der Niveaustufe A2 und erwerben en passant neue Sprachkenntnisse der Niveaustufe B1. Lehrmaterial von der Kursleitung.

FK4.F250 Frau Mélanie Meilhac
25.6.-25.7.24, 30 UStd.
5x Di/Do 17.30-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Französisch A2/B1 - Stell' mir deinen Kiez vor! Raconte-moi ton quartier!**Sommerkurs**

Sie wollen Französisch sprechen und dabei Kreuzberg entdecken bzw. vorstellen? In diesem 3-tägigen Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich ausführlich und aktiv über Ihren Kiez, seine Vorzüge und Nachteile auszutauschen. Anhand bestimmter Aufgaben lernen Sie neue Menschen kennen, interviewen diese und stellen sie der Gruppe vor. Wir werden uns auch gemeinsam Projekte zur Verbesserung unserer Nachbarschaft überlegen. So sieht handlungsorientierter und interaktiver Fremdsprachenunterricht aus!

FK4.F251 Frau Aya Kouamé
4.-6.8.23, 12 UStd.
Fr/Sa So 10-13 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 04
€ 41,40 (erm: € 22,80)

Französisch B1.1

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2. Lehrmaterial: Voyages neu B1, Klett Verlag, ISBN 3-12-529431-8, Lektionen 1-2

FK4.F302 Frau Mélanie Meilhac
11.1.-21.3.24, 20 UStd.
10x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch B1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.1 bzw. Lektionen 1-2. Lehrmaterial: Voyages neu B1, Klett Verlag, ISBN 3-12-529431-8, Lektionen 3-5

FK4.F304 Frau Mélanie Meilhac
11.4.-20.6.24, 20 UStd.
10x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F329 Frau Isabelle Bruniquet
13.9.-29.11.23, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch B1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.2 bzw. Lektionen 1-5. Lehrmaterial: Voyages neu B1, Klett Verlag, ISBN 3-12-529431-8, Lektionen 6-8

FK4.F306 Frau Isabelle Bruniquet
17.1.-20.3.24, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch B1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.3 bzw. Lektionen 1-8. Lehrmaterial: Voyages neu B1, Klett Verlag, ISBN 3-12-529431-8, Lektionen 9-12

FK4.F308 Frau Isabelle Bruniquet
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch B1 Auffrischung & Konversation

Voraussetzung: abgeschlossenes A2-Sprachniveau

Sie möchten Ihre Französischkenntnisse auffrischen, Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit stärken? In diesem Konversationskurs werden wir uns auf das gesprochene Französisch konzentrieren. Durch Übungen zu zweit oder in Gruppen, Spiele, Artikel, Lieder, Videos usw. können Sie Ihre mündlichen Fähigkeiten trainieren, die französische Sprache üben oder auch spontan über Ihr tägliches Leben oder Themen, die Sie interessieren, in einer entspannten Atmosphäre sprechen. Je nach Ihren Bedürfnissen können bestimmte Grammatikthemen wiederholt und vertieft werden.

FK4.F310 Frau Mélinée Benamou
8.1.-18.3.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 04
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F312 Frau Mélinée Benamou
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 04
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F314 Frau Mélinée Benamou
11.1.-21.3.24, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F316 Frau Mélinée Benamou
11.4.-20.6.24, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F325 Frau Mélinée Benamou
18.9.-11.12.23, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 04
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F327 Frau Mélinée Benamou
14.9.-7.12.23, 20 UStd.
 10x Do 18-19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch B1 Rafrâichissement & conversation (Onlinekurs)

Vous souhaitez rafraîchir vos connaissances de français, renforcer vos capacités d'expression orale ainsi qu'améliorer votre compréhension écrite et orale? Ce cours vous permettra de mener des conversations sur des sujets du quotidien et de société sur la base de lectures et de discussion d'articles de presse, de courts textes littéraires et de matériel audio-visuel. En fonction des besoins des participants, nous pourrons réviser et approfondir certains points de grammaire.

FK4.F320 Frau Naoual Belakhdar
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F321 Frau Naoual Belakhdar
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F322 Frau Naoual Belakhdar
9.4.-11.6.24, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch B1 Conversation & grammaire

Pour tous ceux qui ont déjà un bon niveau de français et qui aimeraient le pratiquer pour le plaisir: débats sur des sujets divers, lectures (articles de journaux, extraits littéraires), chansons et bien sur de la grammaire. Les participants décideront de ce qui les intéresse et de ce qu'ils désirent faire pendant le cours. Lehrmaterial von der Kursleitung.

FK4.F323 Frau Nicole Fallet
20.9.-6.12.23, 20 UStd.
 10x Mi 17.45-19.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F324 Frau Nicole Fallet
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
 10x Mi 17.45-19.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F326 Frau Nicole Fallet
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
 10x Mi 17.45-19.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
 € 67,00 (erm: € 36,00)



© VHS Friedrichshain-Kreuzberg

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire

Dans ces rencontres nous pratiquons en priorité la conversation sur l'actualité en général et nos activités: professionnelles, de loisir, lectures ...

Afin d'éviter certaines fautes chroniques et de préciser notre expression, nous pratiquons aussi de petits exercices grammaticaux choisis en fonction des besoins ressentis lors de nos conversations.

FK4.F351 Herr Etienne Legraverend
21.9.-7.12.23, 20 UStd.
 10x Do 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F390 Herr Etienne Legraverend
11.1.-21.3.24, 20 UStd.
 10x Do 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch B2 Rafrâichissement & conversation

Vous voulez communiquer spontanément au quotidien ou discuter de sujets plus sérieux, écrire un mail pratique ou faire une petite présentation en public: pas de problème! Nous voyons ensemble les thèmes qui vous intéressent et révisons la grammaire pour parler culture, société, voyages, littérature, cinéma, media, etc! Kursmaterial von der Kursleitung.

FK4.F407 Frau Isabelle Bruniquet
13.9.-29.11.23, 20 UStd.
 10x Mi 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F406 Frau Isabelle Bruniquet
17.1.-20.3.24, 20 UStd.
 10x Mi 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F408 Frau Isabelle Bruniquet
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
 10x Mi 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Französisch B2 Conversation & grammaire & lecture (Onlinekurs)

Le cours s'adresse à des apprenants ayant un niveau B2. L'approche actionnelle utilisée en cours couvre des éléments classiques de l'apprentissage (structures grammaticales) ainsi que et surtout la communication. Nous abordons des thèmes d'actualité. La lecture d'un auteur francophone étant le pilier du cours. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.F410 Frau Christine Belakhdar
8.1.-18.3.24, 20 UStd.
 10x Mo 18-19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F411 Frau Christine Belakhdar
18.9.-11.12.23, 20 UStd.
 10x Mo 18-19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.F412 Frau Christine Belakhdar
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
 10x Mo 18-19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

ITALIENISCH

Italienisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Sie erhalten nach einem Gespräch oder Test eine Empfehlung für die geeignete Stufe und weitere Informationen über Kursinhalte. Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.I001 Frau Daria Baldini Dolenz
12.9.23, Di 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
entgeltfrei

FK4.I002 Frau Daria Baldini Dolenz
3.1.24, Mi 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
entgeltfrei

Daria Baldini Dolenz, Studium an der Universität „La Sapienza“ in Rom mit dem Abschluss Master in Geschichte und Kunstgeschichte sowie Zusatzqualifikationen in DITALS I und II (Didaktik für Italienisch als Fremdsprache) und telc-Prüferin für Italienisch A1-A2-B1-B2. Ist seit 2012 als Dozentin für Italienisch tätig in England, Italien, Mailand und Deutschland. Dozentin für Italienisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2019.

Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Con piacere Nuovo A1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525201-1, Lektionen 1-3

FK4.I103 Frau Elena Bari
18.9.-11.12.23, 20 UStd.

10x Mo 19-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I102 Frau Selene Candido
11.1.-21.3.24, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I106 Frau Selene Candido
11.4.-20.6.24, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1103, 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: Con piacere Nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Lektionen 4-6

FK4.I121 Frau Daria Baldini Dolenz
18.9.-11.12.23, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I120 Frau Elena Bari
8.1.-18.3.24, 20 UStd.

10x Mo 19-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I125 Frau Selene Candido

21.9.-7.12.23, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1103, 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Con piacere Nuovo A1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525201-1, Lektionen 7-9

FK4.I131 Frau Elena Bari
19.9.-12.12.23, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I130 Frau Daria Baldini Dolenz
8.1.-18.3.24, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I133 Frau Daria Baldini Dolenz
21.9.-7.12.23, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I136 Frau Elena Bari
8.4.-17.6.24, 20 UStd.

10x Mo 19-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A1.3 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Con piacere Nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Lektionen 7-9

FK4.I135 Frau Daria Baldini Dolenz
21.9.-7.12.23, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A1/A2 Konversation & Auffrischung (Onlinekurs)

Sommerkurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1 oder Anfang A2 In diesem Kurs werden die Kenntnisse der Kompetenzstufe A1 aufgefrischt und vertieft. In entspannter Atmosphäre wird auch das freie Sprechen gefördert. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.I150 Frau Daria Baldini Dolenz
11.7.-1.8.24, 12 UStd.

4x Do 18-20.30 Uhr
€ 41,40 (erm: € 22,80)

Italienisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1. Lehrbuch: Con piacere Nuovo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525206-6, Lektionen 1-3

Präsenz

FK4.I201 Frau Elena Bari
18.9.-11.12.23, 20 UStd.

10x Mo 17-18.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I203 Frau Daria Baldini Dolenz
18.9.-11.12.23, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I205 Frau Daria Baldini Dolenz
20.9.-6.12.23, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I200 Frau Elena Bari
9.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I202 Frau Daria Baldini Dolenz
11.1.-21.3.24, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I204 Frau Daria Baldini Dolenz
15.4.-24.6.24, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.I206 Frau Daria Baldini Dolenz
11.1.-21.3.24, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I211 Frau Daria Baldini Dolenz
19.9.-12.12.23, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: Con piacere Nuovo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525206-6, Lektionen 4-6

Präsenz

FK4.I218 Frau Elena Bari
9.4.-11.6.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I220 Frau Elena Bari
8.1.-18.3.24, 20 UStd.

10x Mo 17-18.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I222 Frau Daria Baldini Dolenz
8.1.-18.3.24, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I224 Frau Daria Baldini Dolenz
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
 10x Mi 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I226 Frau Daria Baldini Dolenz
18.4.-27.6.24, 20 UStd.
 10x Do 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.I228 Frau Daria Baldini Dolenz
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I230 Frau Daria Baldini Dolenz
18.4.-27.6.24, 20 UStd.
 10x Do 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A2.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Con piacere Nuovo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525206-6, Lektionen 7-9

Präsenz

FK4.I232 Frau Elena Bari
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
 10x Mo 17-18.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I234 Frau Daria Baldini Dolenz
15.4.-24.6.24, 20 UStd.
 10x Mo 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I236 Frau Daria Baldini Dolenz
17.4.-26.6.24, 20 UStd.
 10x Mi 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.I238 Frau Daria Baldini Dolenz
16.4.-18.6.24, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch A2/B1 Konversation & Auffrischung

Sommerkurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2 oder Anfang B1. In diesem Kurs werden die Kenntnisse der Kompetenzstufe A2 aufgefrischt und vertieft. In entspannter Atmosphäre wird auch das freie Sprechen gefördert. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.I250 Frau Daria Baldini Dolenz
10.-31.7.24, 12 UStd.
 4x Mi 18-20.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
 € 41,40 (erm: € 22,80)

Italienisch B1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2. Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525212-7, Lektionen 1-3

FK4.I301 Frau Daria Baldini Dolenz
20.9.-6.12.23, 20 UStd.
 10x Mi 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525212-7, Lektionen 4-5

FK4.I320 Frau Daria Baldini Dolenz
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
 10x Mi 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.2 bzw. Lektionen 1-5. Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525212-7, Lektionen 6-7

Präsenz

FK4.I330 Frau Daria Baldini Dolenz
17.4.-26.6.24, 20 UStd.
 10x Mi 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.I333 Frau Daria Baldini Dolenz
30.9.-25.11.23, 21 UStd.
 7x Sa 9.30-12 Uhr
 € 70,20 (erm: € 37,65)

Italienisch B1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.3 bzw. Lektionen 1-7. Lehrbuch: Con piacere Nuovo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525212-7, Lektionen 8-9

Online

FK4.I344 Frau Daria Baldini Dolenz
13.1.-2.3.24, 21 UStd.
 7x Sa 9.30-12 Uhr
 € 70,20 (erm: € 37,65)

Italienisch B1/B2 Konversation & Auffrischung

Sommerkurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1 oder Anfang B2. In diesem Kurs werden die Sprachkenntnisse der Niveaustufe B1 wiederholt und das freie Sprechen in entspannter Atmosphäre gefördert. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.I350 Frau Daria Baldini Dolenz
8.-29.7.24, 12 UStd.
 4x Mo 18-20.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
 € 41,40 (erm: € 22,80)

Italienisch B2.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1. Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-325466-0, Lektionen 1-2

FK4.I401 Frau Vera Lucia
22.9.-8.12.23, 20 UStd.
 10x Fr 17-18.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch B2.1 am Samstag (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1. Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-325466-5, Lektionen 1-2

FK4.I410 Frau Daria Baldini Dolenz
16.3.-18.5.24, 21 UStd.
 7x Sa 9.30-12 Uhr
 € 70,20 (erm: € 37,65)

Italienisch B2.2 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.1 bzw. Lektionen 1-2. Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-325466-0, Lektionen 3-4

FK4.I420 Frau Vera Lucia
12.1.-22.3.24, 20 UStd.
 10x Fr 17-18.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.I424 Frau Daria Baldini Dolenz
1.6.-13.7.24, 21 UStd.
 7x Sa 9.30-12 Uhr
 € 70,20 (erm: € 37,65)

Italienisch B2.3 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.2. Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-325466-0, Lektionen 5-6

FK4.I430 Frau Vera Lucia
12.4.-21.6.24, 20 UStd.
 10x Fr 17-18.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch C1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe B2. Lehrbuch: Nuovo Espresso 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-355466-6

Il corso si rivolge a coloro che, raggiunto il livello B2, vogliono ulteriormente approfondire e perfezionare le proprie competenze linguistiche. Obiettivi del corso: comprendere testi complessi e ricavarne il significato implicito; esprimersi in modo scorrevole e spontaneo, senza un eccessivo sforzo per cercare le parole e formulare la frase; usare la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, accademici e professionali.

FK4.I501 Frau Elena Bari
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch C1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen C1.1 bzw. der Lektionen 1-4. Lehrbuch: Nuovo Espresso 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-355466-6

FK4.I502 Frau Elena Bari

9.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Italienisch C1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen C1.3 bzw. der Lektionen 1-6. Lehrbuch: Nuovo Espresso 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-355466-6

FK4.I504 Frau Elena Bari

9.4.-11.6.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110

€ 67,00 (erm: € 36,00)

JAPANISCH

Yuko Keller, Studium an der Humboldt Universität zu Berlin mit dem Abschluss Magistra Atrium in der Fachkombination Germanistische Linguistik und Japanologie. Übersetzt seit 2010 zahlreiche Manga für deutsche Verlage und unterrichtet seit 2022 Japanisch in Berlin. Dozentin für Japanisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2023.

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs für Einsteiger*innen lernen Sie das Schreiben und Lesen der Hiragana- und Katakana-Silbenschrift, Begrüßungen sowie wichtige Ausdrücke in verschiedenen Alltagssituationen (Selbstvorstellung, Einkaufen, Essen bestellen in einem Restaurant usw.) mithilfe von Rollenspielen und Hörübungen. Außerdem erwerben Sie die Grundlagen des Zählens, um beispielsweise Telefonnummern und Geburtstage anzugeben oder nach einem Warenpreis zu fragen. Für die Teilnahme am Kurs müssen Sie kein Buch erwerben. Die Lehrmaterialien werden auf dem Padlet der Kursleiterin bzw. im Kurs zur Verfügung gestellt. Für Hör- und Gesprächsübungen wird zudem ein kostenloses Online-Textbuch verwendet.

FK4.J111 Frau Yuko Keller

22.9.-8.12.23, 20 UStd.

10x Fr 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.J113 Frau Yuko Keller

14.10.-9.12.23, 21 UStd.

7x Sa 10-12.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108

€ 70,20 (erm: € 37,65)

Japanisch A1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
„Japanisch, eine der leichtesten Sprache der Welt“ – so lautet das Motto von diesem Kurs! Was daran nun so einfach ist, erfahren Sie gleich am ersten Kurstag. Im Kurs wird von Beginn an mit konkreten Alltagssituationen gearbeitet: Begrüßung, Selbstvorstellung, Freizeit, Orientierung etc. Grammatik nur so viel wie nötig. Vorstellung verschiedener Schriftzeichen und Einführung in das japanische Silbenalphabet (Hiragana). Kursmaterial: Japanisch Schritt für Schritt Band 1, BoD – Books on Demand, ISBN 978-3-7322-9974-4, Lektionen 1-3

FK4.J101 Frau Tomoko Stettler

19.9.-12.12.23, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1
In diesem Kurs lernen Sie simple Sätze mit Partikeln, Zahlen mit Zählwörtern, Beschreibungen von Orten (z. B. Wo befindet sich was?), Uhrzeiten sowie Wortschatz zu Wochentagen und Monaten. Mit vielen Rollenspielen und Hörübungen werden alltagsbezogene Vokabeln zu den Themen Familie, Beruf, Lebensmittel, Fahrzeuge, Hobbys etc. eingeführt. In diesem Kurs fangen wir außerdem an, die ersten einfachen Kanji zu lernen. Für die Teilnahme am Kurs müssen Sie kein Buch erwerben. Die Lehrmaterialien werden auf dem Padlet der Kursleiterin bzw. im Kurs zur Verfügung gestellt. Für Hör- und Gesprächsübungen wird zudem ein kostenloses Online-Textbuch verwendet.

FK4.J120 Frau Yuko Keller

12.1.-22.3.24, 20 UStd.

10x Fr 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.J122 Frau Yuko Keller

3.2.-23.3.24, 21 UStd.

7x Sa 10-12.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108

€ 70,20 (erm: € 37,65)

Japanisch A1.2 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

„Japanisch, eine der leichtesten Sprache der Welt“ – so lautet das Motto von diesem Kurs! Was daran nun so einfach ist, erfahren Sie gleich am ersten Kurstag. Der Schwerpunkt des Kurses liegt wieder auf dem mündlichen Ausdruck: Wiederholung der Alltagssituationen aus dem A1.1 Kurs sowie Vorstellung neuer Sprechsituationen für künftige Japanreisende (Restaurantbesuch, Shopping etc.). Neue Schriftzeichen stehen ebenso auf dem Programm wie kleinere Schreibübungen. Kursmaterial: Japanisch Schritt für Schritt Band 1, BoD – Books on Demand, ISBN 978-3-7322-9974-4, Lektionen 4-6

FK4.J102 Frau Tomoko Stettler

9.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Japanisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Verben und Adjektive, die im Alltagsgespräch oft verwendet werden und Formulierungen in Frage- und Verneinungssätzen. In interaktiven Rollenspielen und Interviews mit den Lernpartner*innen wird sowohl das Hörverstehen als auch die aktive Anwendung des gelernten Wortschatzes trainiert. Außerdem üben wir das Leseverstehen anhand von leichten Texten. Für die Teilnahme am Kurs müssen Sie kein Buch erwerben. Die Lehrmaterialien werden auf dem Padlet der Kursleiterin bzw. im Kurs zur Verfügung gestellt. Für Hör- und Gesprächsübungen wird zudem ein kostenloses Online-Textbuch verwendet.

FK4.J130 Frau Yuko Keller

12.4.-21.6.24, 20 UStd.

10x Fr 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.J132 Frau Yuko Keller

18.5.-29.6.24, 21 UStd.

7x Sa 10-12.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108

€ 70,20 (erm: € 37,65)

Japanisch A1.3 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. „Japanisch, eine der leichtesten Sprache der Welt“ – so lautet das Motto von diesem Kurs! Was daran so einfach ist, erfahren Sie gleich am ersten Kurstag. Im Kurs werden von Beginn an wieder Alltagssituationen trainiert, die in den Vorkursen (A1.1, A1.2) gemeinsam erarbeitet wurden. Neue Sprechsituationen (Hotelreservierung, Reiseroute etc.), die von den Teilnehmenden so persönlich wie möglich gestaltet werden, ergänzen den Kurs. Die Schriftzeichen werden in kleineren Schreibübungen in Hiragana geübt (E-Mail, Postkarten). Kursmaterial: Japanisch Schritt für Schritt Band 1, BoD – Books on Demand, ISBN 978-3-7322-9974-4, Lektionen 7-9

FK4.J104 Frau Tomoko Stettler

9.4.-11.6.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

€ 67,00 (erm: € 36,00)

KATALANISCH

Ares Gratal Martínez, Studium in Übersetzen und Dolmetschen an der Universität Autònoma de Barcelona und Master-Abschluss in audiovisueller Übersetzung. Studienaufenthalte an den Universitäten Heidelberg und Aix-en-Provence. Verbindet Sprachen mit ihrer musikalischen Karriere, singt und komponiert auf Katalanisch. Dozentin für Katalanisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2023.

Katalanisch A1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Ihr Einstieg in die katalanische Sprache!

In diesem Kurs steht der mündliche Sprachgebrauch im Vordergrund. Sie lernen, sich in Alltagssituationen auf Katalanisch zu verständigen: Begrüßungen, Vorstellung

der eigenen Person und des Lebensumfeldes (Name, Wohnort, Familie, Freunde), das Sprechen über Hobbys und die Arbeit, das Einkaufen und das Bestellen im Restaurant. Kursmaterial von der Kursleitung

FK4.Kat101 Frau Ares Gratal Martínez
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.Kat100 Frau Ares Gratal Martínez
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.Kat102 Frau Ares Gratal Martínez
9.4.-11.6.24, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Katalanisch A1.2 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1 und mit Grundkenntnissen der katalanischen Sprache, die bereits wissen, wie man sich vorstellt, auf einfachem Niveau interagiert und kurze Unterhaltungen führt. Im Kurs A1.2 erweitern Sie Ihren Wortschatz, um in neuen sozialen Situationen zurechtzukommen. Der Schwerpunkt liegt erneut im mündlichen Sprachgebrauch. Kursmaterial von der Kursleitung.

FK4.Kat103 Frau Ares Gratal Martínez
21.9.-7.12.23, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

KURDISCH

Kurdisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Sie erhalten nach einem Gespräch oder Test eine Empfehlung für die geeignete Stufe und weitere Informationen über Kursinhalte. Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.K002 Herr Resit Aktas
3.1.24, Mi 15-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2108
entgeltfrei

Resit Aktas unterrichtet seit 2004 Kurdisch an Berliner Sprachschulen sowie Vereinen und ist Autor eines Lehrwerks Kurdisch-Deutsch und Übersetzer eines Langenscheidt-Wörterbuchs. Er ist als Prüfer an Berliner Sprachschulen sowie im Land Brandenburg für die Klassen 9 bis 11 zum Nachweis des B1/B2-Niveaus tätig. Als Musiker erteilt er Instrumentalunterricht für Saz. Er ist Dozent für Kurdisch an der VHS FK seit 2012.

Lehrbuch für alle Niveaustufen: Ciwan Tengezar: Ez ji te hez dikim, kurdi hin dibim-Ich liebe dich, ich lerne Kurdisch: ISBN 978-3-948698-00-3, Lösungen und Verbliste: ISBN 978-3-948698-01-0, Adar Verlag.

Kurdisch A1.1

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Kurdischkenntnisse

Sie lernen in entspannter und kommunikativer Atmosphäre den kurdischen Hauptdialekt Kurmanci. Mit einfachen Sprachanwendungen wird geübt, im Alltag und auf Reisen Kurdisch zu verstehen und richtig anzuwenden.

FK4.K101 Herr Resit Aktas
25.9.-11.12.23, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Kurdisch A1.2

Für Teilnehmende, die über Kurdischkenntnisse der Stufe A1.1 verfügen
Sie lernen in entspannter und kommunikativer Atmosphäre den kurdischen Hauptdialekt Kurmanci. Mit einfachen Sprachanwendungen wird geübt, im Alltag und auf Reisen Kurdisch zu verstehen und richtig anzuwenden.

FK4.K120 Herr Resit Aktas
8.1.-18.3.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Kurdisch A1.3

Für Teilnehmende, die über Kurdischkenntnisse der Stufe A1.2 verfügen
Sie lernen in entspannter und kommunikativer Atmosphäre den kurdischen Hauptdialekt Kurmanci. Mit einfachen Sprachanwendungen wird geübt, im Alltag und auf Reisen Kurdisch zu verstehen und richtig anzuwenden.

FK4.K130 Herr Resit Aktas
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Kurdisch A2.1

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1
Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre die elementare Sprachverwendung weiterentwickelt. In Dialogen und Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik.

FK4.K201 Herr Resit Aktas
25.9.-11.12.23, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Kurdisch A2.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1 und A2.1
Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die elementare Sprachverwendung weiterentwickelt. In Dialogen und Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik. Konjugation, Deklination und Präpositionen werden im Präsens und in Vergangenheiten erfolgreich gemeistert.

FK4.K220 Herr Resit Aktas
8.1.-18.3.24, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Kurdisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1 und A2.1-A2.2

Im Kurs wird in entspannter Atmosphäre die elementare Sprachverwendung weiterentwickelt. In Dialogen und Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik. Transitiv, intransitiv und Modalverben werden im Präsens und der Vergangenheit gemeistert. Weil die kurdische Sprache eine Ergativsprache ist, wird im Kurs der Ergativ geübt.

FK4.K230 Herr Resit Aktas
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 001
€ 67,00 (erm: € 36,00)

POLNISCH

Polnisch Beratung + Einstufung (mit Voranmeldung)

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Sie erhalten nach einem Gespräch oder Test eine Empfehlung für die geeignete Stufe und weitere Informationen über Kursinhalte. Die Beratung ist unentgeltlich, aber für Polnisch nur mit Voranmeldung! Bitte planen Sie etwas Zeit ein.

FK4.P001 Frau Olena Wehrhahn
11.9.23, Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
entgeltfrei

FK4.P003 Frau Olena Wehrhahn
18.12.23, Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 101
entgeltfrei

Olena Wehrhahn, Studium an der Staatlichen Pädagogischen Universität in Drohobyč sowie Aufbaustudium am Polonistik-Institut der Jagiellonen Universität in Kraków und danach an der Humboldt-Universität zu Berlin in den Fächern Polonistik, Russistik und Germanistische Linguistik mit dem Abschluss Magistra Artium. Ist seit 1993 tätig im akademischen Bereich, in der Erwachsenenbildung, als telc-Prüferin für Polnisch B1/B2 sowie als Übersetzerin und Dolmetscherin. Dozentin für Polnisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2013.

Polnisch A1.1 für Alltag und Beruf auch als Bildungszeit

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die polnische Sprache wünschen. Kursmaterial wird von Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.P101 Frau Olena Wehrhahn
23.-27.10.23, 30 UStd.
Mo-Fr 9-14 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Witam! Aktuell A1: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7, Lektionen 1-3.

Präsenz

FK4.P107 Frau Renata Teichert
5.9.-24.10.23, 21 UStd.
7x Di 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 70,20 (erm: € 37,65)

FK4.P100 Frau Renata Teichert
9.4.-21.5.24, 21 UStd.
7x Di 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Online

FK4.P103 Frau Anna Post
20.9.-6.12.23, 20 UStd.
10x Mi 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.P102 Frau Anna Post
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
10x Mi 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.P104 Frau Anna Post
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
10x Mi 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Polnisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: Witam! Aktuell A1: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7, Lektionen 4-6.

Präsenz

FK4.P125 Frau Renata Teichert
7.11.-19.12.23, 21 UStd.
7x Di 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 70,20 (erm: € 37,65)

FK4.P121 Frau Olena Wehrhahn
18.9.-11.12.23, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.P123 Frau Anna Post
20.9.-6.12.23, 20 UStd.
10x Mi 19-20.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)



© Oliver S. Scholten

Polnisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.2 bzw. Lektionen 4-6. Lehrbuch: Witam! Aktuell A1: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7, Lektionen 7-8.

Präsenz

FK4.P134 Frau Renata Teichert
9.1.-27.2.24, 21 UStd.
7x Di 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
€ 70,20 (erm: € 37,65)

FK4.P131 Frau Olena Wehrhahn
18.9.-11.12.23, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.P130 Frau Olena Wehrhahn
8.1.-18.3.24, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.P132 Frau Anna Post
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
10x Mi 19-20.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Polnisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1.3-Niveau bzw. Lektionen 7-8. Lehrbuch: Witam! Aktuell A2: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-6, Lektionen 9-10.

Präsenz

FK4.P200 Frau Olena Wehrhahn
8.1.-18.3.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.P202 Frau Olena Wehrhahn
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.P204 Frau Anna Post
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
10x Mi 19-20.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Polnisch A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2.1-Niveau bzw. Lektionen 9-10. Lehrbuch: Witam! Aktuell A2: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-6, Lektionen 11-12.

FK4.P220 Frau Olena Wehrhahn
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

RUSSISCH

Russisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Sie erhalten nach einem Gespräch oder Test eine Empfehlung für die geeignete Stufe und weitere Informationen über Kursinhalte. Unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.R001 Frau Julia Sinelnikova
12.9.23, Di 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
entgeltfrei

FK4.R002 Frau Julia Sinelnikova
3.1.24, Mi 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
entgeltfrei

Julia Sinelnikova, Studium der Literaturwissenschaft und Germanistik an der Universität St. Petersburg mit dem Abschluss Diplomlehrerin für deutsche Sprache und Literatur. Seit 2002 tätig in der Erwachsenenbildung als Deutschlehrerin im Verein „Neubeginn“ und seit 2009 Lehrerin für Russisch im Verein „Most“ sowie Einrichtungen der SozDia-Stiftung. Dozentin für Russisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2005.

Russisch A1.1 für Alltag und Beruf auch als Bildungszeit

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die russische Sprache wünschen. Der Kurs vermittelt die kyrillischen Buchstaben und Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u.a. erste Bekanntschaft, Vorstellung, Kolleg*innen, Familie und Alltagsaktivitäten. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.R100 Frau Ekaterina Kerner
5.-9.2.24, 30 UStd.

Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106, 2107
€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.R102 Frau Ekaterina Kerner
1.-5.7.24, 30 UStd.

Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Kursbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN 3-12-527679-6, L1-2

FK4.R101 Frau Swetlana Schabert
20.9.-6.12.23, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R104 Frau Swetlana Schabert
10.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R106 Frau Swetlana Schabert
10.4.-19.6.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1. Kursbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN 3-12-527679-6, L3-4

FK4.R120 Frau Swetlana Schabert
10.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2 bzw. Lektionen 1-4. Kursbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN 3-12-527679-6, L5-6

FK4.R131 Frau Ekaterina Kerner
18.9.-11.12.23, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R130 Frau Swetlana Schabert
10.4.-19.6.24, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A1.4

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.3 bzw. Lektionen 1-6. Kursbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN 3-12-527679-6, L7-8

FK4.R140 Frau Ekaterina Kerner
8.1.-18.3.24, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A1.5

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.4 bzw. Lektionen 1-8. Kursbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN 3-12-527679-6, L9

FK4.R150 Frau Ekaterina Kerner
8.4.-17.6.24, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.1

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1 bzw. Lektionen 1-9. Lehrbuch: „Jasno! A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527590-4 und Arbeitsbuch, ISBN 3-12-527591-1, L10-11

FK4.R201 Frau Swetlana Schabert
18.9.-11.12.23, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2103
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R203 Frau Ekaterina Kerner
18.9.-11.12.23, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.1 bzw. Lektionen 1-11. Kursbuch: „Jasno! A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4, Arbeitsbuch ISBN 3-12-527591-1, L12-13

FK4.R222 Frau Swetlana Schabert
8.1.-18.3.24, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2103
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R220 Frau Ekaterina Kerner
8.1.-18.3.24, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A2.1 bzw. Lektionen 1-12. Lehrbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527678-9 und Arbeitsbuch, ISBN 3-12-527679-6, L13

FK4.R221 Frau Julia Sinelnikova
22.9.-8.12.23, 20 UStd.

10x Fr 19.45-21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.2 bzw. Lektionen 1-13. Kursbuch: „Jasno! A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4, Arbeitsbuch ISBN 3-12-527591-1, L14-15

FK4.R231 Frau Ekaterina Kerner
22.9.-8.12.23, 20 UStd.

10x Fr 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R230 Frau Ekaterina Kerner
8.4.-17.6.24, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R232 Frau Swetlana Schabert
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
 10x Mo 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2103
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A2.2 bzw. Lektionen 1–13. Lehrbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527678-9 und Arbeitsbuch, ISBN 3-12-527679-6, L14

FK4.R234 Frau Julia Sinelnikova
12.1.-22.3.24, 20 UStd.
 10x Fr 19.45–21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.3 plus (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A2.2 bzw. Lektionen 1–14. Lehrbuch: „Jasno! neu A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527678-9 und Arbeitsbuch, ISBN 3-12-527679-6, L15

FK4.R236 Frau Julia Sinelnikova
12.4.-21.6.24, 20 UStd.
 10x Fr 19.45–21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.3 bzw. Lektionen 1–15. Kursbuch: „Jasno! A1-A2“, Klett Verlag. Lehrbuch ISBN 978-3-12-527590-4, Arbeitsbuch ISBN 3-12-527591-1, L16–17

FK4.R240 Frau Ekaterina Kerner
12.1.-22.3.24, 20 UStd.
 10x Fr 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.5

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.4 bzw. Lektionen 1–17. Kursbuch: „Jasno! A1-A2“, Klett Verlag. Lehrbuch ISBN 978-3-12-527590-4, Arbeitsbuch ISBN 3-12-527591-1, L18

FK4.R250 Frau Ekaterina Kerner
12.4.-21.6.24, 20 UStd.
 10x Fr 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R251 Frau Swetlana Schabert
18.9.-11.12.23, 20 UStd.
 10x Mo 18–19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2103
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.5 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A2.4 bzw. Lektionen 1–16. Lehrbuch: „Jasno! A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527590-4 und Arbeitsbuch, ISBN 3-12-527591-1, L17

FK4.R253 Frau Julia Sinelnikova
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
 10x Di 18–19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch A2.5 plus (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A2.4 bzw. Lektionen 1–17. Lehrbuch: „Jasno! A1-A2“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527590-4 und Arbeitsbuch, ISBN 3-12-527591-1, L18

FK4.R252 Frau Julia Sinelnikova
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
 10x Di 18–19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.1

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2. Lehrbuch: „Jasno! B1 neu“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527683-3, L1–2

Präsenz

FK4.R300 Frau Swetlana Schabert
8.1.-18.3.24, 20 UStd.
 10x Mo 18–19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2103
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.R302 Frau Julia Sinelnikova
9.4.-11.6.24, 20 UStd.
 10x Di 18–19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.2

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe B1.1 bzw. Lektionen 1–2. Lehrbuch: „Jasno! B1 neu“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527683-3, L3–4

FK4.R320 Frau Swetlana Schabert
8.4.-17.6.24, 20 UStd.
 10x Mo 18–19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2103
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe B1.1 bzw. Lektionen 1–2. Lehrbuch: „Jasno! B1 neu“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527683-3, L3

FK4.R321 Frau Julia Sinelnikova
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
 10x Di 19.45–21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.2 plus (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe B1.1 bzw. Lektionen 1–3. Lehrbuch: „Jasno! B1 neu“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527683-3, L4

FK4.R322 Frau Julia Sinelnikova
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
 10x Di 19.45–21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe B1.1 bzw. Lektionen 1–4. Lehrbuch: „Jasno! B1 neu“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527683-3, L5

FK4.R330 Frau Julia Sinelnikova
9.4.-11.6.24, 20 UStd.
 10x Di 19.45–21.15 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.4 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe B1.3 bzw. Lektionen 1–5. Kurs- und Übungsbuch: „Jasno! B1“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527593-5, L6–7

FK4.R341 Frau Ekaterina Kerner
20.9.-6.12.23, 20 UStd.
 10x Mi 19–20.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.5 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe B1.4 bzw. Lektionen 1–7. Kurs- und Übungsbuch: „Jasno! B1“, Klett Verlag, ISBN 3-12-527593-5, L8

FK4.R350 Frau Ekaterina Kerner
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
 10x Mi 19–20.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.5 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe B1.4 bzw. Lektionen 1–5. Lehrbuch: „Jasno! B1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527593-5, L6

FK4.R351 Frau Julia Sinelnikova
22.9.-8.12.23, 20 UStd.
 10x Fr 18–19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.5 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe B1.4 bzw. Lektionen 1–6. Lehrbuch: „Jasno! B1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527593-5, L7

FK4.R352 Frau Julia Sinelnikova
12.1.-22.3.24, 20 UStd.
 10x Fr 18–19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1.5 plus (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe B1.4 bzw. Lektionen 1–7. Lehrbuch: „Jasno! B1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527593-5, L8

FK4.R354 Frau Julia Sinelnikova
12.4.-21.6.24, 20 UStd.
 10x Fr 18–19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B1 Auffrischung und Konversation

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1
 Der Kurs bietet Ihnen eine kompakte Wiederholung und Vertiefung Ihres Wortschatzes sowie von ausgewählten Grammatikthemen. Lehrmaterial von der Kursleitung

Präsenz

FK4.R361 Frau Ekaterina Kerner
22.9.-8.12.23, 20 UStd.
 10x Fr 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.R360 Frau Ekaterina Kerner
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
 10x Mi 19-20.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Russisch B2

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1
 Im Mittelpunkt des Kurses stehen: Entwicklung des Sprechvermögens, des Hörverständnisses und der Lesefertigkeiten, Erweiterung der Grundkenntnisse der Grammatik und des Wortschatzes. Die Kursleiterin stellt das Lehrmaterial zur Verfügung und berücksichtigt thematische Wünsche der Teilnehmenden. Die Grammatikübungen richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

FK4.R410 Frau Ekaterina Kerner
12.1.-22.3.24, 20 UStd.
 10x Fr 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.R412 Frau Ekaterina Kerner
12.4.-21.6.24, 20 UStd.
 10x Fr 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
 € 67,00 (erm: € 36,00)

SPANISCH

Spanisch Beratung + Einstufung (Präsenz)

Welche Stufe? Welcher Kurs?
 Nach einem Gespräch oder Test erhalten Sie eine Empfehlung für den geeigneten Kurs. Die Beratung ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.S003 Herr Julio Sivautt
12.9.23 Di, 15-18 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106
 entgeltfrei

FK4.S004 N.N.
3.1.24, Mi 15-18 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
 entgeltfrei

Spanisch Beratung + Einstufung (online)

Das Beratungsgespräch erfolgt online im Videokonferenzsystem BigBlueButton, wozu eine vorherige Anmeldung nicht erforderlich ist. Bitte planen Sie etwas Zeit ein. Link zur Beratung: <https://vhsfk.de/b/yol-idy-yli-fjh>

FK4.S001 Frau Yolanda González Sarrión
12.9.23, Di 15-18 Uhr
 entgeltfrei

FK4.S002 Frau Yolanda González Sarrión
3.1.24, Mi 15-18 Uhr
 entgeltfrei

Spanisch A1.1 für Alltag und Beruf auch als Bildungszeit

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache wünschen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S101 Frau Claudia Baricco
30.10.-3.11.23, 30 UStd.
 Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.S100 Frau Claudia Baricco
3.-7.6.24, 30 UStd.
 Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 99,00 (erm: € 52,50)

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 1-3

Präsenz

FK4.S103 Frau Pilar Barceló Maíz
21.9.-7.12.23, 20 UStd.
 10x Do 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S102 Frau Pilar Barceló Maíz
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.S115 Herr Julio Sivautt
21.9.-7.12.23, 20 UStd.
 10x Do 12-13.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch A1.1 intensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
 Der 6-wöchige Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bevorzugt in einem lebendigen Präsenzunterricht lernen möchten und Spaß an einer interaktiven Gruppenarbeit haben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 1-3

FK4.S105 Frau Dr. Anne Cruz-Münch
11.9.-23.10.23, 24 UStd.
 6x Mo 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.1 Lernintensiv

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die lerngewohnt und fremdsprachenerfahren sind sowie schnell vorwärtskommen wollen. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A1 nach nur drei Kursen (A1.1-A1.3) abzuschließen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 1-4

Präsenz

FK4.S104 Frau Claudia Baricco
12.2.-18.3.24, 24 UStd.
 6x Mo 18-21.15 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Online

FK4.S110 Frau Claudia Baricco
10.1.-14.2.24, 24 UStd.
 6x Mi 18-21.15 Uhr
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.1 kompakt

Keine Vorkenntnisse erforderlich
 Der 3-wöchige Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bevorzugt im intensiven und lebendigen Präsenzunterricht lernen möchten und Spaß an einer interaktiven Gruppenarbeit haben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 1-3

FK4.S109 Herr Jorge Merino Felipe
4.-20.9.23, 24 UStd.
 3x Mo/Mi 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2107
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 4-6

Präsenz

FK4.S122 Frau Pilar Barceló Maíz
11.1.-21.3.24, 20 UStd.
 10x Do 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S120 Frau Pilar Barceló Maíz
9.4.-11.6.24, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.S127 Herr Julio Sivautt
18.9.-11.12.23, 20 UStd.
 10x Mo 12-13.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S128 Herr Julio Sivautt
11.1.-21.3.24, 20 UStd.
 10x Do 12-13.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S129 Herr Julio Sivautt
20.9.-6.12.23, 20 UStd.
 10x Mi 14-15.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch A1.2 intensiv

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1

Der 6-wöchige Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bevorzugt in einem lebendigen Präsenzunterricht lernen möchten und Spaß an einer interaktiven Gruppenarbeit haben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 4-6

FK4.S119 Frau Dr. Änne Cruz-Münch
6.11.-11.12.23, 24 UStd.
 6x Mo 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.2 Lernintensiv

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lerngewohnt und fremdsprachenerfahren sind sowie schnell vorwärtskommen wollen. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A1 nach nur drei Kursen (A1.1-A1.3) abzuschließen. Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1 bzw. Lektionen 1-4. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 5-8

Präsenz

FK4.S124 Frau Claudia Baricco
15.4.-27.5.24, 24 UStd.
 6x Mo 18-21.15 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Online

FK4.S126 Frau Claudia Baricco
28.2.-17.4.24, 24 UStd.
 6x Mi 18-21.15 Uhr
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.2 kompakt

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1.1 bzw. der Lektionen 1-3

Der 3-wöchige Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bevorzugt in einem lebendigen Präsenzunterricht lernen möchten und Spaß an einer interaktiven Gruppenarbeit haben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 4-6

FK4.S123 Herr Jorge Merino Felipe
25.9.-16.10.23, 24 UStd.
 3x Mo/Mi 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2107
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 7-9

Präsenz

FK4.S133 Herr Jorge Merino Felipe
21.9.-7.12.23, 20 UStd.
 10x Do 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S130 Frau Pilar Barceló Maíz
11.4.-20.6.24, 20 UStd.
 10x Do 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.S136 Herr Julio Sivautt
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
 10x Mi 14-15.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S138 Herr Julio Sivautt
11.4.-20.6.24, 20 UStd.
 10x Do 12-13.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S139 Herr Ander Arrizabalaga
22.9.-8.12.23, 20 UStd.
 10x Fr 16-17.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S140 Herr Julio Sivautt
15.1.-25.3.24, 20 UStd.
 10x Mo 12-13.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch A1.3 intensiv

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2

Der 6-wöchige Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bevorzugt in einem lebendigen Präsenzunterricht lernen möchten und Spaß an einer interaktiven Gruppenarbeit haben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 7-9

FK4.S132 Frau Dr. Änne Cruz-Münch
8.1.-19.2.24, 24 UStd.
 6x Mo 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.3 Lernintensiv (Onlinekurs)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lerngewohnt und fremdsprachenerfahren sind sowie schnell vorwärtskommen wollen. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A1 nach nur drei Kursen (A1.1-A1.3) abzuschließen. Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2 oder Lektionen 1-8. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 9-12

FK4.S134 Frau Claudia Baricco
24.4.-5.6.24, 24 UStd.
 6x Mi 18-21.15 Uhr
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.3 kompakt

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1.2 bzw. der Lektionen 1-6

Der 3-wöchige Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bevorzugt im intensiven und lebendigen Präsenzunterricht lernen möchten und Spaß an einer interaktiven Gruppenarbeit haben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 7-9

FK4.S135 Herr Jorge Merino Felipe
6.-22.11.23, 24 UStd.
 3x Mo/Mi 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2107
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1.3 bzw. der Lektionen 1-9. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 10-12

FK4.S141 Frau Pilar Barceló Maíz
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S143 Herr Jorge Merino Felipe
21.9.-7.12.23, 20 UStd.
 10x Do 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch A1.4 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1.3 bzw. Lektionen 1-9. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 10-12

FK4.S144 Herr Ander Arrizabalaga
12.1.-22.3.24, 20 UStd.
 10x Fr 16-17.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S146 Herr Julio Sivautt
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
 10x Mi 14-15.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S148 Herr Julio Sivautt
15.4.-24.6.24, 20 UStd.
 10x Mo 12-13.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch A1.4 intensiv

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.3

Der 6-wöchige Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bevorzugt in einem lebendigen Präsenzunterricht lernen möchten und Spaß an einer interaktiven Gruppenarbeit haben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag ISBN 3-12-514671-6, Lektionen 10-12

FK4.S142 Frau Dr. Änne Cruz-Münch
26.2.-15.4.24, 24 UStd.
 6x Mo 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A2.1

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Niveaustufe A1. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 3-12-514677-8, Lektionen 1-3

FK4.S200 Frau Pilar Barceló Maíz

9.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch A2.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514677-8, Lektionen 1-3

FK4.S210 Herr Ander Arrizabalaga

12.4.-21.6.24, 20 UStd.

10x Fr 16-17.30 Uhr

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch A2.1 Lernintensiv

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lerngewohnt und fremdsprachenerfahren sind sowie schnell vorwärtskommen wollen. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A2 nach nur drei Kursen (A2.1-A2.3) abzuschließen. Voraussetzung: Vorkenntnisse abgeschlossene Niveaustufe A1. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514677-8, Lektionen 1-4

FK4.S211 Herr Pablo Fernandez Sanchez

19.9.-31.10.23, 24 UStd.

6x Di 18-21.15 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, R. 101

€ 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A2.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 3-12-514677-8, Lektionen 4-6

Präsenz

FK4.S221 Frau Pilar Barceló Maíz

20.9.-6.12.23, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S220 Frau Pilar Barceló Maíz

9.4.-11.6.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.S225 Herr Julio Sivautt

19.9.-12.12.23, 20 UStd.

10x Di 12-13.30 Uhr

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch A2.2 Lernintensiv

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lerngewohnt und fremdsprachenerfahren sind sowie schnell vorwärtskommen wollen. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A2 nach nur drei Kursen (A2.1-A2.3) abzuschließen.

Voraussetzung: Vorkenntnisse abgeschlossene Niveaustufe A2.1 bzw. Lektionen 1-4. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514677-8, Lektionen 5-8

FK4.S223 Herr Pablo Fernandez Sanchez

7.11.-12.12.23, 24 UStd.

6x Di 18-21.15 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, R. 101

€ 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 3-12-514677-8, Lektionen 7-9

Präsenz

FK4.S231 Frau Pilar Barceló Maíz

20.9.-6.12.23, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S230 Frau Pilar Barceló Maíz

10.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.S234 Herr Julio Sivautt

9.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 12-13.30 Uhr

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch A2.3 Lernintensiv

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.2 Lernintensiv bzw. Lektionen 1-8. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lerngewohnt und fremdsprachenerfahren sind sowie schnell vorwärtskommen wollen. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A2 nach nur drei Kursen (A2.1-A2.3) abzuschließen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514677-8, Lektionen 9-12

FK4.S235 Frau Carolina Dalmastro

5.9.-17.10.23, 24 UStd.

6x Di 18-21.15 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03

€ 79,80 (erm: € 42,60)

FK4.S232 Herr Pablo Fernandez Sanchez

9.1.-13.2.24, 24 UStd.

6x Di 18-21.15 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, R. 004

€ 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch A2.3-A2.4 vormittags (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.2 bzw. Lektionen 1-8. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 3-12-514677-8, Lektionen 9-12

FK4.S229 Herr Ander Arrizabalaga

21.9.-7.12.23, 30 UStd.

10x Do 9.30-12 Uhr

€ 99,00 (erm: € 52,50)

Spanisch A2.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.3 bzw. Lektionen 1-9. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag ISBN 3-12-514677-8, Lektionen 10-12

Präsenz

FK4.S240 Frau Pilar Barceló Maíz

10.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S241 Frau Vivian Moraga

18.9.-11.12.23, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108

€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S242 Frau Pilar Barceló Maíz

10.4.-19.6.24, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.S244 Herr Julio Sivautt

16.4.-18.6.24, 20 UStd.

10x Di 12-13.30 Uhr

€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch Workshop: SER, ESTAR y HABER (Onlinekurs)

Ein Klassiker der spanischen Grammatik: Das ser-estar-Problem. Ein Thema, das sogar fortgeschrittenen Spanisch-Lernenden immer wieder Schwierigkeiten bereitet. In diesem Workshop wird eine neue Annäherung an dieses Thema vorgeschlagen und die richtige Anwendung von SER, ESTAR und HABER erarbeitet. Ein Wochenende zum Lernen und Üben. Für Teilnehmer ab Sprachniveau A2. Die Referenzsprache im Kurs ist Deutsch. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S250 Frau Claudia Baricco

20.-21.1.24, 10 UStd.

1x Sa, 1x So 10-14.15 Uhr

€ 35,00 (erm: € 19,50)

Spanisch Workshop: Perfecto, Indefinido und Imperfecto (Onlinekurs)

Möchten Sie Ihr Spanisch verbessern? Es gibt Themen, die sogar fortgeschrittenen Spanisch-Lernenden immer wieder Schwierigkeiten bereiten, weil sie etwas komplexer sind als auf Deutsch. In kommunikativen Spielen und mit dem Einsatz von unterschiedlichen Medien erarbeiten wir in diesem Workshop die korrekte Anwendung der Zeiten der Vergangenheit in Spanisch. Der Ansatzpunkt: Statt nur Regeln zu lernen, versuchen wir u. a. anhand von Bildern so zu denken, wie die Muttersprachler*innen es tun. Ein Wochenendausflug in den Spanisch sprechenden Kopf. Für Teilnehmende, die mindestens die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben. Die Referenzsprache im Kurs ist Deutsch. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S252 Frau Claudia Baricco
13.-14.1.24, 10 UStd.1x Sa, 1x So 10-14.15 Uhr
€ 35,00 (erm: € 19,50)**FK4.S254** Frau Claudia Baricco
25.-26.5.24, 10 UStd.1x Sa, 1x So 10-14.15 Uhr
€ 35,00 (erm: € 19,50)**Spanisch B1 für Alltag und Beruf (Onlinekurs)****auch als Bildungszeit**

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Stufe A2. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S300 Frau Yolanda González Sarrión**15.-19.7.24, 30 UStd.**
Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
€ 99,00 (erm: € 52,50)**Spanisch B1.1**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Stufe A2. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 3-12-514684-6, Lektionen 1-3

FK4.S301 Frau Pilar Barceló Maíz
21.9.-7.12.23, 20 UStd.10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.S302** Frau Vivian Moraga
19.2.-27.5.24, 24 UStd.12x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
€ 79,80 (erm: € 42,60)**FK4.S304** Frau Pilar Barceló Maíz
10.4.-19.6.24, 20 UStd.10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Spanisch B1.1 Lernintensiv**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lerngewohnt und fremdsprachenerfahren sind sowie schnell vorwärtskommen wollen. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe B1 nach nur drei Kursen (B1.1-B1.3) abzuschließen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514684-6, Lektionen 1-4

FK4.S303 Frau Carolina Dalmaestro
7.11.-12.12.23, 24 UStd.6x Di 18-21.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
€ 79,80 (erm: € 42,60)**FK4.S306** Herr Pablo Fernandez Sanchez**20.2.-26.3.24, 24 UStd.**
6x Di 18-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 004
€ 79,80 (erm: € 42,60)**Spanisch B1.1-B1.2 vormittags (Onlinekurs)**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514684-6, Lektionen 1-6

FK4.S318 Herr Ander Arrizabalaga
11.1.-21.3.24, 30 UStd.10x Do 9.30-12 Uhr
€ 99,00 (erm: € 52,50)**Spanisch B1.2**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe B1.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 3-12-514684-6, Lektionen 4-6

FK4.S320 Frau Pilar Barceló Maíz
11.1.-21.3.24, 20 UStd.10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Spanisch B1.2 (Onlinekurs)**

Voraussetzung: Vorkenntnisse Stufe B1.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 3-12-5146384-6, Lektionen 4-6

¡Hola! En este curso, mediante la conversación, la comprensión oral y auditiva y ejercicios lúdicos de gramática y vocabulario, seguirás aumentando tanto tus conocimientos de gramática y léxico como sobre las culturas del mundo hispano. Se hablará sobre hábitos de lectura y gustos cinematográficos y aprenderemos a valorarlos. Veremos cómo resumir un argumento; expresar suposiciones: expresar causa, fin y consecuencia. Se hablará de los cinco sentidos, la música, gustos y sabores, estados de ánimo, relaciones y conflictos personales. Aprenderás a expresar sentimientos, sensaciones y cambios de estado de ánimo.

FK4.S311 Herr Julio Sivautt
20.9.-6.12.23, 20 UStd.10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Spanisch B1.2 Lernintensiv**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der der Stufe B1.1 Lernintensiv
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lerngewohnt und fremdsprachenerfahren sind sowie schnell vorwärtskommen wollen. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe B1 nach nur drei Kursen (B1.1-B1.3) abzuschließen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514684-6, Lektionen 5-8

FK4.S322 Herr Pablo Fernandez Sanchez
9.4.-14.5.24, 24 UStd.6x Di 18-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202, R. 203
€ 79,80 (erm: € 42,60)**Spanisch B1.2 - B1.3 Intensiv (Onlinekurs)**

Der Online-Live-Unterricht findet einmal pro Woche statt. Der Schwerpunkt bei den Live-Sitzungen mit insgesamt 20 Unterrichtseinheiten liegt auf Kommunikation und Grammatik. Die verbleibenden 10 Unterrichtseinheiten werden in Form von Online-Modulen im betreuten Selbststudium bearbeitet. Für die individuelle Arbeit werden von der Dozentin zahlreiche Materialien wie Lückentexte, vielfältige Aufgaben, aber auch unterhaltsame Videos und Weblinks zur Verfügung gestellt. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 3-12-514684-6, Lektionen 4-9. Zusätzliches Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S321 Frau Yolanda González Sarrión
21.9.-7.12.23, 30 UStd.10x Do 18-19.30 Uhr (zusätzl. flexible
10 UE betreutes Selbststudium)
€ 99,00 (erm: € 52,50)**Spanisch B1.2-B1.3 vormittags (Onlinekurs)**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe B1.1-B1.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514684-6, Lektionen 6-9.

FK4.S324 Herr Ander Arrizabalaga
11.4.-20.6.24, 30 UStd.10x Do 9.30-12 Uhr
€ 99,00 (erm: € 52,50)**Spanisch B1.3**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe B1.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 3-12-514684-6, Lektionen 7-9

Präsenz**FK4.S330** Frau Pilar Barceló Maíz
11.4.-20.6.24, 20 UStd.10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Online****FK4.S332** Herr Julio Sivautt
10.1.-20.3.24, 20 UStd.10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Spanisch B1.3 Lernintensiv**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der der Stufe B1.2 Lernintensiv
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lerngewohnt und fremdsprachenerfahren sind sowie schnell vorwärtskommen wollen. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe B1 nach nur drei Kursen (B1.1-B1.3) abzuschließen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514684-6, Lektionen 9-12

FK4.S334 Herr Pablo Fernandez Sanchez**28.5.-2.7.24, 24 UStd.**
6x Di 18-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Spanisch B1.3 – B1.4 Intensiv (Onlinekurs)

Der Online-Live-Unterricht findet einmal pro Woche statt. Der Schwerpunkt bei den Live-Sitzungen mit insgesamt 20 Unterrichtseinheiten liegt auf Kommunikation und Grammatik. Die verbleibenden 10 Unterrichtseinheiten werden in Form von Online-Modulen im betreuten Selbststudium bearbeitet. Für die individuelle Arbeit werden von der Dozentin zahlreiche Materialien wie Lückentexte, vielfältige Aufgaben, aber auch unterhaltsame Videos und Weblinks zur Verfügung gestellt. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 3-12-514684-6, Lektionen 9-12. Zusätzliches Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S338 Frau Yolanda González Sarrión

11.1.-21.3.24, 30 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr (zusätzl. flexibel
10 UE betreutes Selbststudium)
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Spanisch B1.4 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse Stufe B1.3 bzw. Lektionen 1-9. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 3-12-5146384-6, Lektionen 10-12

FK4.S340 Herr Julio Sivautt

10.4.-19.6.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S341 Frau Yolanda González Sarrión

20.9.-6.12.23, 20 UStd.

10x Mi 16.15-17.45 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch B1.4 Auffrischung (Onlinekurs)

Der Online-Live-Unterricht findet einmal pro Woche statt. Der Schwerpunkt bei den Live-Sitzungen mit insgesamt 20 Unterrichtseinheiten liegt auf Kommunikation und Grammatik. Die verbleibenden 10 Unterrichtseinheiten werden in Form von Online-Modulen im betreuten Selbststudium bearbeitet. Für die individuelle Arbeit werden von der Dozentin zahlreiche Materialien wie Lückentexte, vielfältige Aufgaben, aber auch unterhaltsame Videos und Weblinks zur Verfügung gestellt. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 3-12-514684-6, Lektionen 10-12. Zusätzliches Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S342 Frau Yolanda González Sarrión

11.4.-20.6.24, 30 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr (zusätzl. flexibel
10 UE betreutes Selbststudium)
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Spanisch B1 Conversación (Onlinekurs)

Este curso se dirige a personas con conocimientos a nivel B1. Cada semana nos veremos online, trabajaremos un tema y hablaremos en clase. A través de la

conversación repasaremos el vocabulario y la gramática ya estudiada. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S347 Frau Yolanda González Sarrión
20.9.-6.12.23, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S348 Frau Yolanda González Sarrión

10.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S350 Frau Yolanda González Sarrión

10.4.-19.6.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch B1 Auffrischung (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2/B1

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Spanisch gelernt und benötigen eine Auffrischung Ihrer Kenntnisse. Der Kurs bietet Ihnen eine kompakte Auffrischung der Niveaustufe B1. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag ISBN 3-12-5146384-6. Zusätzlich Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S360 Frau Yolanda González Sarrión

10.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 16.15-17.45 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch B1/B2 Klassische Mythen aus Chiloé

In diesem Kurs werden kurze, klassische Mythen aus Chiloé (Insel im Süden von Chile) gelesen und interpretiert. Anhand der interessanten Lektüren und anschließenden Diskussionen erweitern Sie Ihren Spanisch-Wortschatz und lernen mehr über die reiche Kultur von Chiloé. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S370 Frau Vivian Moraga

4.3.-6.5.24, 16 UStd.

8x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
€ 54,20 (erm: € 29,40)

Spanisch B1/B2 Kreatives Schreiben mit Comics

In diesem Kurs können Sie anhand von Comics Ihre Schreibkenntnisse im Spanischen verbessern. Die Kursleiterin bringt Comics ohne Texte mit. Auf Grundlage der Bilder schreiben Sie individuell oder in Partnerarbeit passende Geschichten. So verbessern Sie mit Spaß, Kreativität und in entspannter Atmosphäre Ihre Schreibkompetenz. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S349 Frau Vivian Moraga

18.9.-27.11.23, 16 UStd.

8x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1108
€ 54,20 (erm: € 29,40)

Spanisch B2.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Stufe B1. Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag ISBN 3-12-514688-4, Lektionen 1-3

FK4.S420 Frau Yolanda González Sarrión

10.4.-19.6.24, 20 UStd.

10x Mi 16.15-17.45 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch B2.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Umfang der Stufe B2.3 bzw. der Lektionen 1-9. Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag ISBN 3-12-514688-4, Lektionen 10-12

FK4.S441 Frau Pilar Barceló Maíz

19.9.-12.12.23, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch B2 Konversation und Grammatik (Onlinekurs)

Der Online-Live-Unterricht findet einmal pro Woche statt. Der Schwerpunkt bei den Live-Sitzungen mit insgesamt 20 Unterrichtseinheiten liegt auf Kommunikation und Grammatik. Die verbleibenden 10 Unterrichtseinheiten werden in Form von Online-Modulen im betreuten Selbststudium bearbeitet. Für die individuelle Arbeit werden von der Dozentin zahlreiche Materialien wie Lückentexte, vielfältige Aufgaben, aber auch unterhaltsame Videos und Weblinks zur Verfügung gestellt. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S450 Frau Yolanda González Sarrión

9.4.-11.6.24, 30 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr (zusätzl. flexibel
10 UE betreutes Selbststudium)
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Spanisch B2 Conversación (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1
Si un poco de humor durante las clases son importantes para ti, este es tu curso. Vamos a conversar sobre temas de actualidad, debatir asuntos de tu interés y escribir en casa algunos textos breves integrando la gramática adecuada para luego corregirlos juntos/as aclarando tus dudas. Veremos también algunas herramientas modernas de la comunicación y redes sociales.

FK4.S403 Herr Julio Sivautt

19.9.-12.12.23, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S452 Herr Julio Sivautt

9.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.S454 Herr Julio Sivautt
9.4.-11.6.24, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Spanisch B2.4 - Ende B2 Auffrischung (Onlinekurs)

Der Online-Live-Unterricht findet einmal pro Woche statt. Der Schwerpunkt bei den Live-Sitzungen mit insgesamt 20 Unterrichtseinheiten liegt auf Kommunikation und Grammatik. Die verbleibenden 10 Unterrichtseinheiten werden in Form von Online-Modulen im betreuten Selbststudium bearbeitet. Für die individuelle Arbeit werden von der Dozentin zahlreiche Materialien wie Lückentexte, vielfältige Aufgaben, aber auch unterhaltsame Videos und Weblinks zur Verfügung gestellt. Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag ISBN 3-12-514688-4, Lektionen 10-12. Zus. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S443 Frau Yolanda González Sarrion
19.9.-12.12.23, 30 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr (zusätzl. flexibel)
 10 UE betreutes Selbststudium)
 € 99,00 (erm: € 52,50)

Spanisch B2 Auffrischung (Onlinekurs)

Der Online-Live-Unterricht findet einmal pro Woche statt. Der Schwerpunkt bei den Live-Sitzungen mit insgesamt 20 Unterrichtseinheiten liegt auf Kommunikation und Grammatik. Die verbleibenden 10 Unterrichtseinheiten werden in Form von Online-Modulen im betreuten Selbststudium bearbeitet. Für die individuelle Arbeit werden von der Dozentin zahlreiche Materialien wie Lückentexte, vielfältige Aufgaben, aber auch unterhaltsame Videos und Weblinks zur Verfügung gestellt. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S456 Frau Yolanda González Sarrion
9.1.-19.3.24, 30 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr (zusätzl. flexibel)
 10 UE betreutes Selbststudium)
 € 99,00 (erm: € 52,50)

Sie möchten Ihr Spanisch auch in der Praxis anwenden? In diesen Kursen können Sie Ihre Spanischkenntnisse in neuen Ausdrucksformen, wie Poesie, Theater und Performance ausprobieren (s. S. 19):

FK1.509

„Poesía performativa - Taller de Escritura“

mit Frau Jacqueline Schauer
 Ein kreativer Performance- und Schreib-Workshop auf Spanisch.

FK1.517

„Theaterspielen auf Spanisch“

mit Frau Maria Trinks
 Ein Theatersprachworkshop

TÜRKISCH

Türkisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs?
 Sie erhalten nach einem Gespräch oder Test eine Empfehlung für die geeignete Stufe und weitere Informationen über Kursinhalte. Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.T001 N.N.

12.9.23, Di 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
 entgeltfrei

FK4.T002 Herr Cenk Bora

3.1.24, Mi 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101
 entgeltfrei

Dr. Kerem Kayi, Studium an der Eberhard-Karls-Universität in Tübingen und an der Freien Universität Berlin mit Abschluss Magister Artium in Islamwissenschaft, Turkologie und Englische Philologie sowie danach Promotion im Fach Turkologie. Seit 1989 Lehraufträge in der Erwachsenenbildung, so u.a. an Volkshochschulen, am Institut für Turkologie der FU Berlin und am Sprachenzentrum der Humboldt-Universität zu Berlin. Dozent für Türkisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2007.

Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 1-2

Präsenz

FK4.T103 Herr Cenk Bora

21.9.-7.12.23, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T100 Herr Cenk Bora

10.1.-20.3.24, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 202
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Blended-Learning-Kurs

FK4.T111 Herr Dr. Kerem Kayi

19.9.-12.12.23, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr, 2 Präsenztermine
 19.9.,14.11. und 8x online
 Online und Wassertorstraße 4, R. 203
 € 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch A1.1 für Alltag und Beruf

auch als Bildungszeit

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die türkische Sprache wünschen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.T112 Herr Dr. Kerem Kayi

18.-22.3.24, 30 UStd.

Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.T114 Herr Dr. Kerem Kayi

15.-19.7.24, 30 UStd.

Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
 € 99,00 (erm: € 52,50)

Türkisch A1.1 für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
 Sie erhalten eine Einführung in die türkische Sprache und üben kurze Dialoge zu Alltagssituationen während einer Reise. Außerdem erhalten Sie interessante Einblicke in die türkische Kultur und nützliche Tipps für ein gelungenes Reiseerlebnis. Kursmaterial: Haydi Tatile! Türkisch für den Urlaub, Hueber Verlag, 2013, ISBN 978-3-19-807243-1, Lektionen 1-4

FK4.T110 Herr Dr. Kerem Kayi

2.-23.3.24, 16 UStd.

4x Sa 15-18.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
 € 54,20 (erm: € 29,40)

Türkisch A1.1 Lernintensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
 Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2; Klett Verlag ISBN 3-12-528661-0, Lektionen 1-3

FK4.T105 Herr Mehmet Zafer Erhan

7.9.-12.10.23, 24 UStd.

6x Do 18-21.15 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
 € 79,80 (erm: € 42,60)

Türkisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1 bzw. Lektionen 1-2. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 3-4

Präsenz

FK4.T121 Herr Mehmet Zafer Erhan

18.9.-11.12.23, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
 € 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T120 Herr Cenk Bora**10.4.-19.6.24, 20 UStd.**10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Blended-Learning-Kurs****FK4.T122** Herr Dr. Kerem Kayi**9.1.-19.3.24, 20 UStd.**10x Di 18-19.30 Uhr, 2 Präsenztermine:
9.1., 20.2. und 8x online
Online und Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Türkisch A1.2 Lernintensiv**

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1 bzw. Lektionen 1-3. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2; Klett Verlag ISBN 3-12-528661-0, Lektionen 4-6

FK4.T125 Herr Mehmet Zafer Erhan**9.11.-14.12.23, 24 UStd.**6x Do 18-21.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03, R. 04
€ 79,80 (erm: € 42,60)**Türkisch A1.3**

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2 bzw. Lektionen 1-4. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 5-6

Präsenz**FK4.T131** Frau Serap Ünal**18.9.-11.12.23, 20 UStd.**10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.T130** Herr Mehmet Zafer Erhan**8.1.-18.3.24, 20 UStd.**10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Blended-Learning-Kurs****FK4.T132** Herr Dr. Kerem Kayi**16.4.-18.6.24, 20 UStd.**10x Di 18-19.30 Uhr, 2 Präsenztermine:
16.4., 21.5. und 8x online
Online und Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Türkisch A1.3 Lernintensiv**

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2; Klett Verlag ISBN 3-12-528661-0, Lektionen 7-9

FK4.T136 Herr Mehmet Zafer Erhan**18.1.-29.2.24, 24 UStd.**6x Do 18-21.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03, R. 04
€ 79,80 (erm: € 42,60)**Türkisch A1.4**

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.3 bzw. Lektionen 1-6. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 7-9

Präsenz**FK4.T140** Frau Serap Ünal**15.1.-18.3.24, 20 UStd.**10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.T143** Herr Cenk Bora**20.9.-6.12.23, 20 UStd.**10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.T142** Herr Mehmet Zafer Erhan**8.4.-17.6.24, 20 UStd.**10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2111
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.T141** Herr Süleyman Yüceer**19.9.-12.12.23, 20 UStd.**10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Online****FK4.T145** Frau Serap Ünal**19.9.-12.12.23, 20 UStd.**10x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Türkisch A2.1**

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.4 bzw. Lektionen 1-9. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 10-11

Präsenz**FK4.T204** Frau Serap Ünal**8.4.-17.6.24, 20 UStd.**10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.T201** Herr Süleyman Yüceer**21.9.-7.12.23, 20 UStd.**10x Do 18-19.30 Uhr
Bona-Peiser-Projekträume,
Oranienstraße 72, R. 01
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.T208** Herr Cenk Bora**10.1.-20.3.24, 20 UStd.**10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.T200** Herr Süleyman Yüceer**9.1.-19.3.24, 20 UStd.**10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Blended-Learning-Kurs****FK4.T211** Herr Dr. Kerem Kayi**19.9.-12.12.23, 20 UStd.**10x Di 19.45-21.15 Uhr, 2 Präsenztermine:
19.9., 14.11. und 8x online
Online und Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Online****FK4.T206** Frau Serap Ünal**16.1.-19.3.24, 20 UStd.**10x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Türkisch A2.1 Lernintensiv**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Niveaustufe A1. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 10-11

FK4.T210 Herr Mehmet Zafer Erhan**7.3.-25.4.24, 24 UStd.**6x Do 18-21.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
€ 79,80 (erm: € 42,60)**Türkisch A2.2**

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.1 bzw. Lektionen 1-11. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 12-13

Präsenz**FK4.T221** Herr Süleyman Yüceer**21.9.-7.12.23, 20 UStd.**10x Do 19.45-21.15 Uhr
Bona-Peiser-Projekträume,
Oranienstraße 72, R. 01
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.T228** Herr Cenk Bora**10.4.-19.6.24, 20 UStd.**10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.T220** Herr Süleyman Yüceer**11.1.-21.3.24, 20 UStd.**10x Do 18-19.30 Uhr
Bona-Peiser-Projekträume,
Oranienstraße 72, R. 01
€ 67,00 (erm: € 36,00)**FK4.T222** Herr Süleyman Yüceer**9.4.-11.6.24, 20 UStd.**10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Blended-Learning-Kurs****FK4.T224** Herr Dr. Kerem Kayi**9.1.-19.3.24, 20 UStd.**10x Di 19.45-21.15 Uhr, 2 Präsenztermine:
9.1., 20.2. und 8x online
Online und Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Online****FK4.T226** Frau Serap Ünal**9.4.-11.6.24, 20 UStd.**10x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)**Türkisch A2.2 Lernintensiv**

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.1 bzw. Lektionen 1-11. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2; Klett Verlag ISBN 3-12-528661-0, Lektionen 12-13

FK4.T216 Herr Mehmet Zafer Erhan**16.5.-20.6.24, 24 UStd.**6x Do 18-21.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
€ 79,80 (erm: € 42,60)

Türkisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2 bzw. Lektionen 1-13. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Lektionen 14-15

Präsenz

FK4.T230 Herr Süleyman Yüceer

11.4.-20.6.24, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
Bona-Peiser-Projektträume,
Oranienstraße 72, R. 01
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T231 Herr Süleyman Yüceer

19.9.-12.12.23, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T236 Herr Süleyman Yüceer

11.1.-21.3.24, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr
Bona-Peiser-Projektträume,
Oranienstraße 72, R. 01
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Blended-Learning-Kurs

FK4.T232 Herr Dr. Kerem Kayi

16.4.-18.6.24, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr,
2 Präsenztermine: 16.4., 21.5. und
8x online
Online und Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.T233 Herr Dr. Kerem Kayi

18.9.-11.12.23, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch A2.3 plus (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2 bzw. der Lektionen 1-15. Lehrbuch: Kolay gelsin! Neu A1-A2; Klett Verlag ISBN 3-12-528661-0, Lektionen 16

FK4.T234 Herr Dr. Kerem Kayi

8.1.-18.3.24, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B1.1

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2. Lehrbuch: Kolay gelsin! B1 Türkisch für

Fortgeschrittene; Klett-Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3-12-528871-3, Lektionen 1-2

Präsenz

FK4.T302 Herr Süleyman Yüceer

11.4.-20.6.24, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr
Bona-Peiser-Projektträume,
Oranienstraße 72, R. 01
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T300 Herr Süleyman Yüceer

9.1.-19.3.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Online

FK4.T312 Herr Dr. Kerem Kayi

15.4.-24.6.24, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.1 bzw. der Lektionen 1-2. Lehrbuch: Kolay gelsin! B1; Klett Verlag ISBN 3-12-528871-3, Lektionen 3-4

FK4.T320 Herr Süleyman Yüceer

9.4.-11.6.24, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 204
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Türkisch B1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.2 bzw. der Lektionen 1-4. Lehrbuch: Kolay gelsin! B1; Klett Verlag ISBN 3-12-528871-3, Lektionen 5-6

FK4.T331 Herr Dr. Kerem Kayi

20.9.-6.12.23, 30 UStd.

10x Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Türkisch B1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.3 bzw. der Lektionen 1-6. Lehrbuch: Kolay gelsin! B1; Klett Verlag ISBN 3-12-528871-3, Lektionen 7-8

FK4.T341 Herr Cenk Bora

20.9.-6.12.23, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 202
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T342 Herr Dr. Kerem Kayi

10.1.-20.3.24, 30 UStd.

10x Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Türkisch B2 Konversation & Lektüre

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1
Der Kurs dient der Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten sowie der Behandlung und Übung grammatikalischer Phänomene. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation sowie Lektüre von Artikeln, Berichten und Prosatexten. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.T409 Herr Dr. Kerem Kayi

23.9.-9.12.23, 20 UStd.

10x Sa 13-14.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T407 Herr Dr. Kerem Kayi

23.9.-9.12.23, 30 UStd.

10x Sa 10.30-13 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.T406 Herr Dr. Kerem Kayi

17.4.-26.6.24, 30 UStd.

10x Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.T412 Herr Dr. Kerem Kayi

13.1.-23.3.24, 20 UStd.

10x Sa 13-14.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T414 Herr Dr. Kerem Kayi

20.4.-29.6.24, 20 UStd.

10x Sa 13-14.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.T408 Herr Dr. Kerem Kayi

13.1.-23.3.24, 30 UStd.

10x Sa 10.30-13 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 99,00 (erm: € 52,50)

FK4.T410 Herr Dr. Kerem Kayi

20.4.-29.6.24, 30 UStd.

10x Sa 10.30-13 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 99,00 (erm: € 52,50)

UKRAINISCH

Ukrainisch A1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Der Kurs vermittelt die kyrillischen Buchstaben und Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Sie lernen kurze Gespräche, Dialoge zu folgenden Themen zu führen: Vorstellung und Begrüßung, Familie, Zahlen, Monate, Wochentage, Essen und Trinken, Alltagsaktivitäten, Berufe.

Besonders geeignet für alle, die sich für die Ukraine und ukrainische Sprache interessieren und mit Menschen aus der Ukraine beruflich sowie privat kommunizieren möchten. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U101 Frau Lyubov Zavalska

20.9.-6.12.23, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Ukrainisch A1.1 für Alltag und Beruf

auch als Bildungszeit

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dies ist ein Kurs für alle, die Ukrainisch für berufliche und ehrenamtliche Tätigkeiten benötigen und schnell Grundkenntnisse erwerben oder auffrischen müssen. Der Kurs ist auch geeignet für die Teilnehmende, die vorübergehend in der Ukraine beruflich tätig sein werden und sich deswegen binnen kurzer Zeit grundlegende Kenntnisse des Ukrainischen aneignen möchten. Ziel dieses Kurses ist es, Sie mit dem ukrainischen kyrillischen Alphabet und der ukrainischen Aussprache vertraut zu machen und Ihnen das notwendige Vokabular und die Grammatik für grundlegende Höflichkeitsformen, das Geben und Erfragen grundlegender persönlicher Informationen (Name, Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, Staatsangehörigkeit) sowie für Gespräche über Ihre Familie und Interessen zu vermitteln. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.U106 Frau Dr. Nadiia Gosau
22.-26.1.24, 30 UStd.
Mo-Fr 9.30-14.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2107
€ 99,00 (erm: € 52,50)

Ukrainisch A1.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.1

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u.a. Wohnung, Einkaufen, Kleidung, u. m. Grammatikthemen: Kasus, Genus, Numerus, Konjugation, Besonders geeignet für alle, die sich für die Ukraine und ukrainische Sprache interessieren und mit Menschen aus der Ukraine beruflich sowie privat kommunizieren möchten. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U120 Frau Lyubov Zavalska
10.1.-20.3.24, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Ukrainisch A1.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A1.2

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u.a. Natur, Berufe, Wohnung, Verkehr. Grammatikthemen: Präpositionen, Fälle, Vergangenheit. Besonders geeignet für alle, die sich für die Ukraine und ukrainische Sprache interessieren und mit Menschen aus der Ukraine beruflich sowie privat kommunizieren möchten. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U131 Frau Lyubov Zavalska,
Frau Prof. Nataliia Kondratenko
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
10x Di 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.U133 Frau Lyubov Zavalska
10.4.-19.6.24, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Ukrainisch A2.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u.a. Freizeit, Arbeit, Reisen, Feste. Grammatikthemen: Fälle, Genus, Plural, Konjugation. Besonders geeignet für alle, die sich für die Ukraine und ukrainische Sprache interessieren und mit Menschen aus der Ukraine beruflich sowie privat kommunizieren möchten. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U201 Frau Prof. Nataliia Kondratenko
19.9.-12.12.23, 20 UStd.
10x Di 19-20.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.U202 Frau Lyubov Zavalska,
Frau Prof. Nataliia Kondratenko
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
10x Di 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Ukrainisch A2.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A2.1

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u.a. Alltag, Wetter, Reisen, Bräuche. Grammatikthemen: Adjektive mit Nomen, Beschreibungen. Besonders geeignet für alle, die sich für die Ukraine und ukrainische Sprache interessieren und mit Menschen aus der Ukraine beruflich sowie privat kommunizieren möchten. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U222 Frau Prof. Nataliia Kondratenko
9.1.-19.3.24, 20 UStd.
10x Di 19-20.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

FK4.U224 Frau Lyubov Zavalska,
Frau Prof. Nataliia Kondratenko
16.4.-18.6.24, 20 UStd.
10x Di 17-18.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Ukrainisch A2.3

nachmittags

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Sprachniveau A2.2

Sie sind bereits mit dem kyrillischen Alphabet vertraut, beherrschen die grundlegenden Strukturen und Ausdrücke der ukrainischen Sprache und können sich über typische Alltagsthemen unterhalten (mindestens abgeschlossene Kompetenzstufe A1)? Jetzt möchten Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit im Ukrainischen für den beruflichen Alltag ausbauen? In diesem Kurs können Sie bereits erworbene

Grammatikkenntnisse, Wortschatz, Redewendungen der Stufe A2 und Ihre Aussprache festigen und vertiefen sowie Ihre Konversationsfähigkeiten stärken. Einen Themenschwerpunkt bilden die Themen Gesundheit, Arzt- und Apothekenbesuche. Weitere Themen richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

FK4.U231 Frau Dr. Nadiia Gosau
21.9.-16.11.23, 21 UStd.
7x Do 14-16.30
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105, 1106
€ 70,20 (erm: € 37,65)

Ukrainisch A2.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der Kompetenzstufe A2.2

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u.a. Gesundheit und Umwelt. Grammatikthemen: Verb, Steigerungsstufen, Futurum, Vergangenheit. Besonders geeignet für alle, die sich für die Ukraine und ukrainische Sprache interessieren und mit Menschen aus der Ukraine beruflich sowie privat kommunizieren möchten. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U232 Frau Prof. Nataliia Kondratenko
16.4.-18.6.24, 20 UStd.
10x Di 19-20.30 Uhr
€ 67,00 (erm: € 36,00)

Ukrainisch B1.1

nachmittags

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2
Dieser Kurs richtet sich sowohl an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2 (Folgekurs von A2.3) und für russischsprachige Lernende, die jetzt ihre ukrainischen Sprachkenntnisse ausbauen und noch mehr über die Ukraine, ihre Geschichte, Kultur, Geografie und prominente Persönlichkeiten erfahren möchten. Der Kurs wird Ihnen helfen, bereits gelernte Konversationsthemen, Grammatik und Aussprache zu vertiefen und zu festigen. Mit verschiedenen Übungen und Rollenspielen werden wir Themen wie Reisen, Sehenswürdigkeiten, typische Situationen im Beruf und im Alltag meistern. Dazu wird die entsprechende Grammatik erklärt und die korrekte Aussprache geübt. Ihre Wünsche und Vorschläge sind willkommen und werden nach Möglichkeit in den Kurs integriert. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

FK4.U300 Frau Dr. Nadiia Gosau
8.2.-21.3.24, 21 UStd.
7x Do 14-16.30
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105, 1106
€ 70,20 (erm: € 37,65)

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Das detaillierte Angebot entnehmen Sie bitte unserem Sonderheft „Ich lerne Deutsch an der Volkshochschule“.



ANMELDUNG

Eine Anmeldung zum Deutschkurs ist nur mit persönlicher Beratung und Einstufungstest möglich!

Unsere Beratungszeiten sind:

Dienstag und Donnerstag 14-16 Uhr in der Wassertorstraße 4

Wenn Sie uns schreiben, für welchen Kurs Sie sich interessieren, kann Ihnen das Beratungsteam mitteilen, welche Papiere Sie zur Beratung und Anmeldung mitbringen müssen.

☎ Info: (030) 90298-4600 (Mo-Fr 10-12 Uhr; Mo-Do 14-16 Uhr)
✉ deutsch@vhs-fk.de

Auskünfte: Koordinationsteam Deutsch als Zweitsprache

Maurice Preißler

✉ maurice.preissler@ba-fk.berlin.de
☎ (030) 2219-5529

Christina Richmond

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

Julia Rath

✉ julia.rath@ba-fk.berlin.de
☎ (030) 2219-5523

Tests zur Einbürgerung

Petra Schulz

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

Fachberatung: Programmbereichsleitung

Karla Grunfeld

(Integrationskurse)

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

Martin Fleschenberg

(Berufssprachkurse, Elternkurse, Geflüchtetenkurse)

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

Integrationskurse A1-B1

Alle Deutschkurse der Stufen A1-B1, zur Alphabetisierung und für Zweitschriftlernende an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg sind Integrationskurse. Sie sind vorrangig für diejenigen gedacht, die in Deutschland leben und arbeiten (möchten) und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) gefördert werden (www.bamf.bund.de). Teilnehmen können - freie Plätze vorausgesetzt - auch andere Interessierte.

Berufssprachkurse (BSK B2 und BSK C1) nach § 45a AufenthG (DeuFöV)/Deutschkurse B2-C1/ Zusatzprogramm

Die Berufssprachkurse nach § 45a AufenthG (DeuFöV) sollen Ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern. Wir bieten drei verschiedene Formate an:

BSK B2 (400 UE), BSK B2 (500 UE) und BSK C1 (400 UE).

Für Empfänger*innen von ALG II, Sozialhilfe und ALG I sowie für bei der Arbeitsagentur arbeitssuchend Gemeldete sind diese Deutschkurse kostenfrei. Das Jobcenter bzw. die Arbeitsagentur stellen den Berechtigungsschein dafür aus.

Weitere Deutschkurse der Stufen B2 bzw. C1 mit Entgelt sind offen für alle anderen Interessierten.

Zu den Schwerpunkten Kommunikation in Alltag und Beruf, Grammatik, Aussprache, Formulieren von Texten, DTZ-Prüfungstraining sowie zum Kreativen Schreiben sind Deutschkurse im Zusatzprogramm im Angebot.

Projekt Zeitgeschichte

Deutsch lernen heißt auch, durch Exkursionen, Lektüre und Gespräche Einblick zu gewinnen in die deutsche Geschichte, Kultur und Mentalität.

VHS-Elternkurse A1-B2

VHS-Elternkurse sind **schulorientierte, ausbildungs- und berufsbezogene** Deutschkurse an vielen Grundschulen, Kitas und Familienzentren des Bezirks. Während Ihr Kind in der Grundschule bzw. Kita ist, lernen Sie an 3 Tagen pro Woche Deutsch, erfahren, welche Anforderungen die Berliner Schule und die Berufswelt an Ihr Kind stellen und wie Sie Ihr Kind unterstützen und fördern können.

Deutschkurse für Geflüchtete A1-B1, Alphabetisierung

In Berlin gemeldete Geflüchtete können kostenfrei 1000 Stunden Deutsch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg lernen. Ein Einstufungstest zum Beratungstermin ist erforderlich.

Tests zur Einbürgerung

Den Berliner **Sprachtest** zur Einbürgerung und den **Einbürgerungstest** können Sie an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg ablegen.

Ihre Anmeldung zum Einbürgerungstest muss **persönlich** spätestens fünf Wochen vor dem Testtermin in der VHS erfolgen. Die Entscheidung, ob Sie auch den Sprachtest zur Einbürgerung absolvieren müssen, obliegt allein der Einbürgerungsbehörde des Bezirks, in dem Sie wohnen.

Termine und Modalitäten finden Sie unter www.vhs-fk.de

Die Kurse können in **Präsenz** als **Blended-Learning-Kurs** oder als **Onlinekurs** stattfinden. Bitte informieren Sie sich dazu in unserem Sonderheft oder direkt auf unserer Webseite www.vhs-fk.de



© Ebba Dangschat

ARBEIT UND BERUF

Menschen und Arbeit: Kommunikation, Teams, Training, Beratung, Selbstwirksamkeit, Innovation, Führung – **Organisation und Büro:** Personal, New Work, Nachhaltigkeit, Fundraising, (Projekt-)Management, Sprache – **Börse, Rechnungswesen und Betriebswirtschaft** – **Presse, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit (analog und digital)** – **Digitale Darstellung** – **Computing:** Programmieren, Verwalten, Anwenden, Einsteigen – **Kompetenzen für Ehrenamt und Soziales Handeln** – **Grundlagen, Ausbildung, Grundbildung**

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Ditte Gurack

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1118

☎ 90298-4604

✉ ditte.gurack@ba-fk.berlin.de

Die Kursbeschreibungen umreißen die zentralen Kursinhalte und Ziele. Online finden Sie häufig ausführlichere Beschreibungen veröffentlicht. Besuchen Sie unsere Homepage:

www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/friedrichshain-kreuzberg/kurse/arbeit-beruf-it/

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



Ob Sie sich in Ihrem Beruf fortbilden möchten oder ihre Möglichkeiten erweitern, ob Sie Arbeit als Erwerbsarbeit verstehen oder als bewusste schöpferische Auseinandersetzung mit Natur und Gesellschaft – hier finden Sie verschiedenste Angebote für das Themenfeld Arbeit und Beruf. Softskills, Interaktion, Organisation, Buchhaltung, Öffentlichkeitsarbeit, digitale Darstellung, Software-Programmierung und -anwendung, in diesen Bereichen bieten wir Kurse an. Wir aktualisieren unsere Themen fortlaufend für Sie. Alle neuen Seminare und/oder Anpassungen finden Sie online unter www.vhs-fk.de.

Unser Ziel ist, Menschen zu stärken, sich selbst, Ihre Ideen und ihre berufliche Entwicklung selbstbestimmt und gesellschaftssensibel zu gestalten.

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn Sie mind. sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Als „Bildungszeit“ im Titel gekennzeichnet sind Kurse, die unter der Woche, tags, stattfinden. Es ist ebenfalls möglich, Freistellungen bspw. für Wochenendkurse oder andere zu beantragen, wenn Ihre Arbeitszeiten entsprechend liegen und es sich um Themen der beruflichen Weiterbildung handelt. Individuelle Regelungen können in Absprache mit dem Arbeitgeber getroffen werden.

MENSCHEN UND ARBEIT

Kommunikation, Teams, Training, Beratung, Selbstwirksamkeit, Innovation, Führung

Im Zentrum von Bildung steht der Mensch und seine Interaktion mit Anderen.

Von Rhetorik und Verhandlungstraining über Konfliktbearbeitung oder Train-the-Trainer Fortbildungen bis zu Karriere- und Bewerbungscoaching, Work-Life-Balance, New Work oder Team- und Führungsseminaren. Hier finden Sie Kurse, die zwischenmenschliches Handeln, Gruppendynamik oder Sie als Individuum in Blick haben. Mit Methoden aus der Psychologie, zu erfolgreichem Teamwork im digitalen Raum oder zur Moderation erweitern Sie Ihr persönliches Portfolio. Es gibt Angebote, die systemische Ansätze verfolgen oder Agilität fokussieren.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Ines Flügge ist erfahrene Dozentin und Coach im Bereich Personality & Business. Mit fundierter Coaching-Ausbildung sowie langjährigen Erfahrungen im internationalen Umfeld hat sie sich auf die Suche nach der persönlichen Spur im privaten sowie beruflichen Kontext gemacht.

Joachim Hampel ist Diplom-Psychologe mit Zusatzausbildungen in systemischer Beratung und Psychodrama. Vor seiner Freiberuflichkeit war er als Trainer und Berater im Personalmanagement tätig. Seine Schwerpunkte sind Coaching, Begleitung von Teamentwicklung und Veränderungsprozessen, Kundenkommunikation und Personalentwicklung.

Hendrik Martz war 30 Jahre vor der Kamera und auf der Bühne als Schauspieler aktiv. Als Trainer und Coach arbeitet er mit Schauspielern und Rednerinnen an Auftritt, Präsenz und Wirkung vor der Kamera. Er ist ausgebildeter Schauspieler und TA-Coach (Transaktionsanalyse). An der VHS Friedrichshain-Kreuzberg lehrt er im Bereich Schauspiel, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Barbara Nickl arbeitete bei namhaften Regisseur*innen als Regie- und Dramaturgieassistentin, absolvierte die Ausbildung zur Theaterpädagogin (BuT), ist zertifizierte Theatertherapeutin und Regisseurin. Seit vielen Jahren ist sie als Schauspieldozentin am Theaterpädagogischen Zentrum Köln, an Schauspielschulen, der Otto-Suhr-Volkshochschule Berlin Neukölln und der Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg sowie als Coach für Führungskräfte tätig (TfF).

Susanne Schwab ist Diplom-Schauspielerin und Lehrbeauftragte der AMAK AG, Hochschule Mittweida. Sie hat fundierte Medienpraxis durch ihre Tätigkeit für Fernsehen, Radio und Synchron. Frau Schwab unterrichtet an Medienakademien, bundesweit und in Palma. An der VHS gibt sie verschiedene Kurse. Ausführliche Infos dazu unter www.susanne-schwab-lehre.de

Sabine Stengel ist leidenschaftliche Trainerin und greift auf einen vielfältigen Erfahrungsschatz zurück: Fabrikarbeiterin, Ingenieurin, Kartographin, Unternehmerin, Teamleiterin, Buchautorin, Ideenretterin, Workshopdesignerin, Trauerbegleiterin, Trainerin, Innovationsmoderatorin. Ihre Trainings sind unkonventionell und praxisorientiert.

Outi Turunen ist Systemische Therapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit vielen Jahren begleitet sie Eltern und Kinder in einer Familienberatungsstelle und arbeitet nebenbei als Systemische Trainerin und Beraterin in einer eigenen Praxis. Zuvor hat sie Kommunikationswissenschaften studiert und lange als Journalistin gearbeitet.

Gewaltfreie Kommunikation – Kein*e Meister*in fällt vom Himmel (Onlinekurs)

Ein Sommer-Übungskurs

Es heißt, kein Meister fällt vom Himmel, so reicht es auch nicht, mal ein Training zu (Gewaltfreier)- Kommunikation gemacht zu haben, sondern es braucht kontinuierliches Üben, damit diese Form der Kommunikation, ähnlich wie das Autofahren, automatisiert werden kann. In einem sicheren Raum üben wir gemeinsam Ich-Botschaften, Aktives Zuhören und 2x 4 Schritte der

Gewaltfreien Kommunikation. Ich freue mich auf Sie. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.011 Frau Serpil Maglicoglu

8.-29.8.23, 10 UStd.

4x Di 17-19 Uhr

€ 44,61 (erm: € 27,01)

Reden ist Silber und Gold!

Der Stimm-, Sprech- und Präsentations-Workshop

Die Macht der Stimme! Ihre Stimme hat enormes Potenzial und kann ein machtvolles Instrument sein. Richtig eingesetzt, können Sie andere überzeugen und sich durchsetzen. Sympathie und Zustimmung lassen sich durch die Stimme erzeugen. Wer uns durch seine Stimme beruhigt und entspannt, ist uns sofort sympathisch. Die Wirkung unserer Stimme ist bedeutender, als wir vermuten. Bereits einfache Tipps und Übungen helfen, die eigene Wirkung zu verbessern. Das trainieren wir. Den Klang und die Durchsetzungskraft unserer Stimme können wir verbessern, wenn wir deutlich sprechen. Bringen wir also unsere Sprechwerkzeuge in Schwung! Das Wichtigste ist Authentizität! Dann das sprechtechnische Handwerkszeug wie Körpersprache, Stimme und Artikulation. Wir besprechen die Struktur einer Präsentation, Gestik, Mimik, Körperhaltung, Ihre Reaktion auf Zwischenrufe und Fragen und erstellen eine Checkliste für Sie. Und wir trainieren die freie Rede: das Reden auf Stichwort! Nach diesen beiden Samstagen werden Sie wissen: 1. Übung macht den Meister! 2. Reden ist Silber UND Gold!

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104 statt und kosten jeweils 68,60 € (erm: 39,80 €).

FK5.027 Frau Susanne Schwab

21.-28.10.23, 16 UStd.

2x Sa 10-16 Uhr

FK5.028 Frau Susanne Schwab

23.3.-6.4.24, 16 UStd.

2x Sa 10-16 Uhr

FK5.030 Frau Susanne Schwab

20.-27.7.24, 16 UStd.

2x Sa 10-16 Uhr

Mediensprechen

Der Workshop für Radio und Fernsehen, Podcasts, Insta-Stories, e-books, Hörbücher

Für alle, die an ihrer Stimme und Sprechweise arbeiten möchten, für Neugierige und Quereinsteiger*innen – für alle, die eine interessante Stimme haben und mehr daraus machen wollen und auch für alle, die schon mal vor Publikum oder/und in den Medien gesprochen haben und sich weiter entwickeln wollen. Wir trainieren die Sprechmuster/Ansprechhaltungen, die für das jeweilige Genre notwendig sind. Bringen Sie gerne Ihre Ideen, Texte und Entwürfe mit! Wir eignen uns das nötige Handwerkszeug für die optimale Textpräsentation an, d.h. für eine gesunde, ausdrucksfähige Stimme sowie eine deutliche, unangestrenzte präzise Aussprache. Um Ihre Sprech-Wirkung zu erhöhen und nachhaltig zu machen, arbeiten wir mit Audio- und Kamera Aufzeichnungen, die wir gemeinsam auswerten und prüfen. Bei Bedarf produzieren wir ein aussagekräftiges Audio- oder Showreel als Ihre hör- bzw. sichtbare Visitenkarte. Des Weiteren gibt es Empfehlungen für Zusatzliteratur zum Selbststudium und Tipps für Ihre individuelle Weiterentwicklung.

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104 statt und kosten jeweils 68,60 € (erm: 39,80 €).

FK5.031 Frau Susanne Schwab
19.-26.8.23, 16 UStd.
2x Sa 10-16 Uhr

FK5.033 Frau Susanne Schwab
2.-9.12.23, 16 UStd.
2x Sa 10-16 Uhr

FK5.032 Frau Susanne Schwab
20.-27.4.24, 16 UStd.
2x Sa 10-16 Uhr

TV Moderation - Workshop für Einsteigerinnen, Neugierige, Anfänger

Jeder Mensch kann moderieren! Fürs Uni-, Firmen- oder Lokal-Fernsehen, für Magazinsendungen, Kochshows, Unterhaltungsformate, den eigenen Youtube-Kanal etc. Wie komme ich sympathisch rüber? Was ist wichtig bei der Arbeit mit dem Teleprompter? Darf ich mit der Kamera flirten? Wie wirkt meine Moderation am Überzeugendsten? Wo kommen meine Textefälle her? Woher weiß ich, was 20 sec sind? Schön sein hilft ungemein, ist aber nicht alles. Atemtechnik, Artikulation, Aussprache, Betonung, direkte Ansprechhaltung und vieles mehr sind wichtig für gelungene Moderationen. Es braucht Persönlichkeit und Authentizität, sehr gutes Allgemeinwissen und schnelles Sprech-Texten mit journalistischen Grundeinfällen. Wer vor die

Kamera will, sollte das lieben – dann liebt die Kamera auch Sie. Das lernen, üben und trainieren wir. Bei Bedarf können wir ein Showreel produzieren – als 'Video-Visitenkarte' für Ihren Einstieg in's TV!

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104 statt und kosten jeweils 68,60 € (erm: 39,80 €).

FK5.041 Frau Susanne Schwab
18.-25.11.23, 16 UStd.
2x Sa 10-16 Uhr

FK5.042 Frau Susanne Schwab
17.-24.2.24, 16 UStd.
2x Sa 10-16 Uhr

FK5.044 Frau Susanne Schwab
22.-29.6.24, 16 UStd.
2x Sa 10-16 Uhr

Phonetik-Grundkurs (muttersprachliche oder mind. GER C1 Sprachkompetenz)

Stimme, Sprechen, Sicheres Reden im Alltag

In unserer gesamten Kommunikation kommt es auf drei Faktoren an: 1. Wer spricht/2. Wie man spricht/3. Was man spricht. Von diesen drei Faktoren ist der Faktor „Wie man spricht“ der wichtigste, weil glaubwürdige Argumentation sehr von der Stimmführung abhängt. Überrascht?! Insbesondere die Macht der Stimme wird von den meisten Menschen vollkommen unterschätzt. Mit Ihrer Stimme können Sie für eine Sache werben und gewinnen, ohne viel sagen zu müssen. Sie können punkten, brillieren, überzeugen – auf jedem Gebiet, beruflich oder privat! Jede einzelne Stimme hat verschiedene Facetten: Sachlichkeit, Freude, Spaß, Souveränität, regionale Herkunft – es gibt viele Informationen, die wir über unsere Stimme und Aussprache transportieren. An diesem Samstag erlernen Sie Stimm- und Sprechtechniken für eine feste und resonanzstarke Stimme, arbeiten an Ihrer Sprechdynamik und erreichen bessere Verständlichkeit durch präzise Artikulation, Vokalisation und Atemtechnik. Und Der Kleine Hey, das Standardwerk der Hochdeutschen Auslautung, ist immer dabei!

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104 statt und kosten jeweils 28,20 € (erm: 17,35 €).

FK5.049 Frau Susanne Schwab
23.9.23, 7 UStd.
Sa 10-16 Uhr

FK5.050 Frau Susanne Schwab
20.1.24, 7 UStd.
Sa 10-16 Uhr

FK5.052 Frau Susanne Schwab
25.5.24, 7 UStd.
Sa 10-16 Uhr

Phonetik-Aufbaukurs (muttersprachliche oder mind. GER C1 Sprachkompetenz)

Stimme, Sprechen, professionelle Anwendung

Empfohlen als Folgekurs des Grundkurses Phonetik. Dieser Workshop ist für das Vertiefen, Festigen und professionelle Anwenden stimm- und sprechtechnischer Mittel gedacht. Ein Aufbauworkshop, das heißt: Die vorhergegangene Teilnahme am Phonetik Workshop 1.0 wäre vorteilhaft. Das Ziel: Sicherheit, Souveränität und Professionalität in Sprech- und Präsentationssituationen aller Art. Das Motto: Übung macht den Meister! Ihr Wissen zum Thema Stimme, Sprechen, Phonetik und die Wirkung auf andere wird gefestigt und mit neuen Übungen ergänzt und trainiert, um Stegreifrede, Vortrag, Präsentation, Interview, Moderation, Bewerbungsgespräch o.a. zu professionalisieren. Auf Wunsch mit Videoaufzeichnung + konstruktivem Feedback, auf jeden Fall mit Audioaufzeichnung – direkt in Ihre Smartphones/Handys. Das Ziel dieses Workshops ist die Konzeption, Aufzeichnung und Fertigstellung eines professionellen Audioreels/Demotapes: facetten- und abwechslungsreich, persönlich, authentisch, professionell. So wie Sie: HÖRBAR KLASSE.

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104 statt und kosten jeweils 28,20 € (erm: 17,35 €).

FK5.053 Frau Susanne Schwab
30.9.23, 7 UStd.
Sa 10-16 Uhr

FK5.054 Frau Susanne Schwab
27.1.24, 7 UStd.
Sa 10-16 Uhr

FK5.056 Frau Susanne Schwab
1.6.24, 7 UStd.
Sa 10-16 Uhr

Praktische Rhetorik: Atem, Stimme, Auftritt

Hier geht es um die Praxis: Sie wollen auf der Hochzeit Ihrer besten Freundin eine emotionale berührende Rede halten, bei einem Jubiläum fachlich glänzen oder beim runden Geburtstag Ihres Vaters ein paar liebevolle Worte sagen? Sie müssen regelmäßig im beruflichen oder schulischen Umfeld Referate oder Vorträge halten und sind dabei unsicher? Egal, um welche Art des mündlichen Vortrages es sich handelt: wir üben in diesem Kurs die Präsentation, diskutieren die verschiedenen Wirkungsweisen und trainieren mithilfe von Atem-, Stimm- und Körperübungen den Umgang mit Lampenfieber. Wir arbeiten an Körpersprache und Ausdruck: Ihr Auftritt wird authentischer, selbstbewusster und sicherer. Praktische Tipps zu Vorbereitung, Aufbau

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

und Durchführung eines Vortrages helfen, zukünftige Reden gezielter und publikumswirksamer zu gestalten.

FK5.059 Frau Nina Weniger
11.11.23, 7 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 31,00 (erm: € 18,75)

FK5.060 Frau Nina Weniger
24.2.24, 7 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 31,00 (erm: € 18,75)

Speaker, Rednerin, Präsentation: Schauspiel und Kommunikation für den erfolgreichen Auftritt (Bildungszeit)

In unserem Workshop befassen wir uns mit den Grundlagen des öffentlichen Auftritts: Sei es auf der Bühne als Rednerin oder bei der Präsentation im Meeting: Durch Schauspiel- und Kommunikationstechniken stärken wir unsere Präsenz, lernen unsere Inhalte zu strukturieren und diese frei und natürlich zu präsentieren. Der Workshop bietet Methoden aus der Welt des Schauspiels und der Kommunikationspsychologie, die von Rednern und Speakern weltweit angewendet werden. Die Teilnehmenden erarbeiten innerhalb des Workshops eine kurze Rede, die vor der Gruppe präsentiert wird. Hierbei steht professionelles und sensibles Feedback innerhalb der Gruppe und von der Leitung im Vordergrund.

FK5.063 Herr Hendrik Martz
27.-29.11.23, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 163,00 (erm: € 93,00)

FK5.064 Herr Hendrik Martz
4.-6.3.24, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 163,00 (erm: € 93,00)

Präsentieren! (Bildungszeit)

Trainieren Sie Vortrag, Rhetorik, Selbstdarstellung

Wann ist eigentlich eine Präsentation gelungen? Was macht eine präzise und sichere Selbstdarstellung aus? Wie funktioniert das eigentlich, mit der ganzen Person zu überzeugen? Ob in Besprechungen, bei Vorträgen oder in Stehgreifsituationen, immer wieder stehen Sie vor der Herausforderung, überzeugend aufzutreten zu müssen oder Andere zu begeistern. Ihre rhetorischen Fähigkeiten sind gefragt. Genau darum geht es in diesem Seminar: Was sind die Schlüssel für eine erfolgreiche Präsentation? Wie bauen Sie Ihr Solo auf? Mit welcher inneren und äußeren Haltung betreffen Sie die Bühne? Wie sprechen Sie Ihre Zuhörer an, wie überzeugen Sie? Kurz: Sie optimieren das eigene Präsentationsverhalten! Gerne arbeiten wir an Ihren aktuellen Präsentationen – bitte mitbringen.

FK5.066 Herr Joachim Hampel
17.-19.6.24, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 94,20 (erm: € 54,60)

Verhandeln, Diskutieren, Argumentieren - Gesprächsführung (Bildungszeit)

Kundinnen und Kollegen in Gesprächen zu überzeugen, macht einen wesentlichen Teil Ihres beruflichen Erfolgs aus. Trainieren Sie in diesem praxisnahen Kurs, wie Sie sich in Besprechungen Gehör verschaffen und gut für Ihren Standpunkt argumentieren. Üben Sie nach bewährten Modellen wie dem Harvard-Konzept, Verhandlungen zu führen, bei denen beide Seiten gewinnen. Legen Sie Streitigkeiten bei, ohne halbherzige Kompromisse einzugehen. Mit Fragen zu führen und aktives Zuhören sind Ihre wichtigsten Kompetenzen für einen gelungenen Dialog und werden in diesem Kurs in unterschiedlichen Übungen trainiert. Erfahren Sie, wie Sie in der nächsten Gehalts- oder Preisverhandlung auch Körper und Stimme geschickt einsetzen, um Ihr Anliegen zu unterstützen und wie Sie Manipulationen abwehren, etwa Bluffs oder Killerphrasen. Ein hochwertiges Skript (€ 8,-) mit Literaturempfehlungen ist über die Kursleitung erhältlich.

FK5.071 Herr Joachim Hampel
28.-29.9.23, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.072 Frau Birgit Brieger
10.-11.6.24, 16 UStd.

Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 67,00 (erm: € 39,00)

Geschicktes Verhandeln im Beruf und Arbeitsleben (Bildungszeit)

Viele berufliche Situationen mit anderen Menschen sind im Grunde Verhandlungen: Zu welchen Zugeständnissen kommt eine Einigung zustande? Welche Absprachen sollen gelten – und eingehalten werden? Welche Sanktionsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Wie überzeugt man eine Vorgesetzte? Besonders schwierig wird es, wenn man die Machtoptionen des Gesprächspartners deutlich spürt und durch die berufliche Rolle in eine Verhandlung mit sehr wenig eigenen Optionen treten muss oder, wenn die andere Seite unfair wird und sich nicht an Absprachen hält. Hier sind Methoden und Kompetenzen sowie auch Persönlichkeit wichtig. Hierzu gehört zunächst einmal die Kompetenz, die eigene Situation realistisch zu analysieren und die Interessen und Optionen sachlich zu betrachten, um in der Verhandlung nicht überrascht oder überrannt zu werden. Es geht in allen diesen Situationen darum, überzeugend die eigenen Interessen zu vertreten, ohne die Beziehung zum Verhandlungspartner aufs Spiel zu setzen.

Das Harvard-Konzept des sachbezogenen Verhandeln bietet hier Strategien für schwierige und festgefahrene Verhandlungssituationen und den Umgang mit unfairen Angriffen.

FK5.073 Herr Joachim Hampel
19.-20.10.23, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 70,20 (erm: € 40,60)

FK5.074 Herr Joachim Hampel
11.-12.4.24, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 70,20 (erm: € 40,60)

Dirty Tricks der Rhetorik

Manipulation erkennen und abwehren

Unverschämt erfolgreich – viele Bosse in Wirtschaft und Politik bedienen sich der rhetorischen Giftdose, um ihre Interessen geltend zu machen. Doch welche Bluffs genau setzen geschulte Rednerinnen in Präsentationen und Gesprächen ein, um die Zuhörer auf ihre Seite zu ziehen? Welche Methoden wenden gewiefte Führungskräfte an, um Machtspiele im Büro für sich zu entscheiden? Und könnte das jede? In diesem Workshop lernen wir die wichtigsten Tricks kennen und probieren sie aus, um ihre Wirkung zu testen. Zum Beispiel nutzen wir die sechs Gesetze der Verführung, um einen Projektvorschlag mit der magischen Überzeugungskraft erfolgreicher Werbekampagnen auszustatten. Köderfragen aus den Verhörtechniken der Geheimdienste helfen uns dabei, Lügen in der Bewerbung aufzuspüren, und wir lernen, wie man in der Sitzung ein Hühnchen schlachtet. Ein praxisorientiertes und kurzweiliges Seminar für alle, denen beruflich und privat an einer fairen Kommunikation liegt.

Präsenz

FK5.075 Herr Dirk Hannemann
4.-5.11.23, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.076 Herr Dirk Hannemann
10.-11.2.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 67,00 (erm: € 39,00)

Online

FK5.077 Herr Dirk Hannemann
5.-14.12.23, 16 UStd.

2x Di/Do 18-21.15 Uhr
€ 60,60 (erm: € 32,60)

FK5.078 Herr Dirk Hannemann
13.-22.2.24, 16 UStd.

2x Di/Do 18-21.15 Uhr
€ 60,60 (erm: € 32,60)

FK5.080 Herr Dirk Hannemann
9.-18.4.24, 16 UStd.

2x Di/Do 18-21.15 Uhr
€ 60,60 (erm: € 32,60)

Die Sprache der Giraffen (Onlinekurs)

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine respektvolle und wertschätzende Form der Kommunikation und Interaktion miteinander. GFK beansprucht, tief verwurzelte Bedürfnisse in jedem Menschen zu erfüllen wie das Bedürfnis nach Anerkennung, Respekt und Sicherheit. Marshall Rosenberg hat eine Form der Kommunikation entwickelt, die es dem Menschen ermöglicht, bei sich selbst zu bleiben und gleichzeitig sein Gegenüber wohlwollend und wertschätzend im Blick zu behalten. Ob im Beruf oder in der Familie – die Gewaltfreie Kommunikation eröffnet uns neue Perspektiven und erweitert unsere Handlungsspielräume.

FK5.081 Frau Serpil Maglicoglu
2.10.23, 8 UStd.
Mo 10–17 Uhr
€ 34,20 (erm: € 21,00)

FK5.082 Frau Serpil Maglicoglu
26.2.24, 8 UStd.
Mo 10–17 Uhr
€ 34,20 (erm: € 21,00)

Framing – Die Macht der Sprache

Klimawandel oder Klimakrise? Verschwörungstheoretiker oder Querdenker? Steuerbeitrag oder Steuerlast? Frames sind allgegenwärtig. Sie bestimmen sowohl unsere private Kommunikation, als auch gesellschaftliche Debatten. Informationen werden in bestimmten Deutungsrahmen dargeboten, die unsere Wahrnehmung und Interpretation der Realität maßgeblich beeinflussen. In dieser 3-teiligen Seminarreihe wollen wir Worte auf die berühmte „Goldwaage“ legen und uns damit befassen, wie Sprache unser Denken und Handeln bestimmt und wie die Wahl bestimmter Begriffe und Sprachbilder sich auf die Kommunikation mit unseren Mitmenschen auswirkt. Durch theoretische Inputs aus der Psychologie und der Politik-/Sozialwissenschaft und einer Vielzahl an Anwendungsbeispielen und praktischen Übungen lernen Sie, wie Frames wirken und wie Sie selbst dieses Wissen strategisch einsetzen können, z. B. auch um eigene positive Frames zu entwickeln. Ziel des Seminars ist es, ein ausgeprägtes Bewusstsein für die eigene Sprache zu schaffen und alle zu befähigen im beruflichen Alltag, im Ehrenamt, in öffentlichen und privaten Debatten, eigene Positionen selbstbestimmt und klar zu kommunizieren und für andere gut zugänglich zu machen.

FK5.083 Frau Amelie Piepenbring
25.–26.11.23, 16 UStd.
Sa/So 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 67,00 (erm: € 39,00)

Besprechungen erfolgreich moderieren (Bildungszeit)

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie eine gute Moderation die Arbeit in Gruppen leichter und effektiver macht. Als Moderator*in geben Sie gekonnt Inputs in kurzen Präsentationen und leiten die Diskussion mit den richtigen Fragen ein. Sie sind geübt im Umgang mit Flipchart und Pinnwand und kennen die Hilfsmittel des Moderationskoffers, um Ergebnisse geschickt zu visualisieren. Sie erfahren, wie man mit dominanten Teilnehmenden und mit Passivität in der Gruppe umgeht. Während des Seminars durchlaufen Sie einen kompletten Moderationszyklus und erlernen alle Fertigkeiten, um kreative Prozesse so zu steuern, dass am Ende ein Ergebnis steht, das den Unterschied ausmacht. Das Training wendet sich besonders an Fach- und Führungskräfte, sowie Team- und Projektleitungen aller Bereiche, die Besprechungen mit der Gruppe oder Kreativworkshops innovativ gestalten und souverän leiten möchten. Ein hochwertiges Skript (€ 12,-) mit Literaturempfehlungen ist über die Kursleitung erhältlich.

FK5.084 Herr Dirk Hannemann
11.–13.3.24, 24 UStd.
Mo–Mi 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 99,00 (erm: € 57,00)

FK5.086 Herr Dirk Hannemann
27.–29.5.24, 24 UStd.
Mo–Mi 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 99,00 (erm: € 57,00)

Moderation – Zusammenarbeit effektiv gestalten! (Bildungszeit)

Hatten Sie nichts zu tun oder warum waren Sie bei der Besprechung? Es war doch sowieso niemand auf die Themen vorbereitet. Und die Referentin hat einen langweiligen Vortrag über den aktuellen Stand des Projektes gehalten ... Sie hätten zu einigen Punkten noch gute Ideen liefern können, aber dafür war kein Platz und keine Zeit. Außerdem hat der aktuelle unterschwellige Konflikt sowieso die meisten daran gehindert, sich konstruktiv zu beteiligen. So wurde wieder viel geredet – vieles wieder vergessen – und: keiner fühlt sich verantwortlich, die besprochenen Themen weiter zu verfolgen. Doch wie macht man es anders? Genau darum geht es in diesem Seminar: Wie moderieren Sie eine Besprechung? Wie verhalten Sie sich gegenüber den Teilnehmenden? Wie beteiligen

Sie alle am Prozess? Welche Frage- und Antworttechniken gibt es? Wie verdichten und gestalten Sie Diskussionsinhalte und -abläufe?

FK5.087 Herr Joachim Hampel
8.–10.11.23, 24 UStd.
Mi–Fr 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 99,00 (erm: € 57,00)

FK5.088 Herr Joachim Hampel
15.–17.7.24, 24 UStd.
Mo–Mi 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 99,00 (erm: € 57,00)

Endlich Meetings mit Ergebnissen!

Mit agilen Methoden zu klaren Entscheidungen – New Work Skills

Mangelnde Vorbereitung, fehlender inhaltlicher Fokus und am Ende wird nichts umgesetzt – die Klagen über Besprechungen ähneln sich seit Jahren. Zu Beginn des Kurses sprechen wir über die typischen Fehler und wie eine gute Moderation sie beheben kann. Im Hauptteil lernen Sie viele verschiedene Methoden aus dem agilen Projektmanagement kennen, die Sie in jedem Meeting einsetzen können, um zu optimalen Ergebnissen zu kommen. Dies betrifft Steuerungstools, wie die flexible Kanban-Agenda oder Entscheidungsverfahren, wie das systemische Konsensieren. Diese agilen Praktiken beweisen, dass sich breite Beteiligung und hohe Effizienz in Workshops nicht widersprechen müssen. Am Ende des Kurses haben Sie zwanzig innovative Methoden praktisch kennengelernt, wie Sie in Ihren eigenen Besprechungen mehr Ideen, kreativen Austausch und klare Entscheidungen ermöglichen. Keine Vorkenntnisse nötig. Die Methoden passen zu Wirtschaft und Verwaltung oder NGOs ebenso wie zu Vereinen, Verbänden und Parteien. Wir besprechen auch, wie Sie die Tipps für Online-Meetings fruchtbar einsetzen. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.090 Herr Dirk Hannemann
17.–18.2.24, 16 UStd.
Sa/So 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.092 Herr Dirk Hannemann
13.–14.4.24, 16 UStd.
Sa/So 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Visualisierung in Meetings und Workshops. Endlich schöne Flipcharts!

In Training und Moderation die Macht der Bilder nutzen

Handgemachte Visualisierungen liegen im Trend! In diesem Workshop erfahren Sie, wie man Inhalte in Bilder übersetzt und sie gekonnt präsentiert. Zeichnen können müssen Sie dafür nicht. Wir üben in diesem Kurs eine Bildsprache, die Inhalte mit wenigen Strichen effektiv in Szene setzt. So werden Ihre Flipcharts mit Schaubildern, einem Rahmen und etwas Farbe zum Hingucker. Trainieren Sie dabei auch die Grundschritte des 'Flipchart-Tango' für den gekonnten Auftritt. Auf kleinem Format lernen Sie mit Sketchnotes visuelle Notizen von Vorträgen und Sitzungen anzufertigen. Die Beispiele im praxisorientierten Kurs stammen vorwiegend aus dem beruflichen Kontext von Sitzungen und Projekten, lassen sich aber mühelos übertragen auf Formate wie Blogs sowie auf private, kulturelle und gesellschaftliche Themen. Geeignet für alle, mit und ohne Vorkenntnisse. Zusätzliche Materialkosten für Stifte, Papier und Kopien 20 € (im Kurs zu zahlen).

FK5.095 Herr Dirk Hannemann
9.-10.12.23, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 70,20 (erm: € 40,60)

FK5.096 Herr Dirk Hannemann
30.-31.5.24, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 70,20 (erm: € 40,60)

Kreativ visualisieren in Workshops. Beraten mit dem Stift (Bildungszeit)

Wer Inhalte auf den Punkt bringen will, sollte die Möglichkeiten der Visualisierung nutzen. Nichts bringt so sehr Struktur in komplexe Themen wie ein Schaubild. Wie Sie in einer Mischung aus einfachen Grafikelementen ein einladendes Flipchart gestalten oder Ergebnisse dokumentieren in kleinem oder großem Format, lernen Sie in diesem praxisorientierten Kurs. Sie werden merken, dass ein paar kleine Figuren und Textcontainer oder etwas gezielt eingesetzte Farbe Ihre Botschaften viel einladender gestalten als schlichter Text. Zeichnen für Leute, die nicht zeichnen können, ist dabei das Motto - Sie müssen keinerlei Vorerfahrungen oder künstlerisches Talent mitbringen. Die Techniken, die Sie hier lernen, kommen mit einfachen Strichen und Formen aus. Besonders geeignet für Leute, die Meetings und kreative Workshops moderieren und effektiver mit Gruppen arbeiten wollen sowie für Coaches, deren Beratungsgespräche an Tiefe gewinnen können.

FK5.098 Herr Dirk Hannemann
17.-21.6.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 153,00 (erm: € 88,00)

New Work gestalten mit agilen Methoden für Teams und Typen (Bildungszeit)

Kreative Lösungen für die Arbeitswelt - New Work Skills

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie moderne Kreativtechniken kennen und wenden sie gleich für die aktuellen Herausforderungen in Arbeits- und Berufswelt an. Es ist das Ziel, dass Sie mit den Methoden aus diesem Training und dem Wissen über neue Formen der Zusammenarbeit positive Entwicklungen in Ihrem eigenen Umfeld kompetent unterstützen. Werden Sie zum Change Manager in eigener Sache! New Work steht als Sammelbegriff für den Wunsch nach flexibler und selbstbestimmter Arbeit. Durch Home-Office und virtuelle Meetings während Corona ist dieser Trend aktueller denn je. Er wird auch von Unternehmen gefördert. Im Kurs wenden wir die agilen Methoden von Design Thinking und Liberating Structures an, um Innovationspotentiale am Arbeitsplatz auszuloten, auch an individuellen Fallbeispielen. Sie erhalten im Kurs eine gründliche Einführung in die Rolle der Moderation. Später lernen Sie zum Beispiel, wie Sie als Teamcoach in einer Retrospektive Informationen sammeln und diese in konkrete Entscheidungen überführen. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Methoden dieses Kurses lassen sich auch auf andere Themen anwenden, nicht nur auf die Arbeitswelt.

FK5.103 Herr Dirk Hannemann
4.-8.9.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 153,00 (erm: € 88,00)

FK5.105 Herr Dirk Hannemann
4.-8.12.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 153,00 (erm: € 88,00)

FK5.104 Herr Dirk Hannemann
29.1.-2.2.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 153,00 (erm: € 88,00)

FK5.106 Herr Dirk Hannemann
8.-12.4.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 153,00 (erm: € 88,00)

FK5.108 Herr Dirk Hannemann
3.-7.6.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 153,00 (erm: € 88,00)

Train the Trainer - Grundausbildung (Bildungszeit)

Seminare souverän leiten

Wie man an Gruppen auf lebendig Wissen vermittelt, das lernen Sie in diesem Kurs ganz praktisch. Sie erfahren, welche Übungen Profis in Trainings zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung einsetzen und wie ein Seminar aufgebaut ist.

Ausführlich üben wir, wie man Rollenspiele und Teamübungen anleitet, durchführt und auswertet. Sie leiten im Kurs selbst eine Gruppe und entwickeln dabei Ihren persönlichen Stil. Wie man mit schwierigen Situationen umgeht und mit welchen Methoden man die Gruppendynamik steuern kann, ist ein wichtiger Teil der Ausbildung. Der Kurs konzentriert sich auf die Vermittlung von weichem Wissen. Sie erfahren, wie Didaktik in der Praxis funktioniert. Der Kurs eignet sich als Einstieg in das Thema, aber auch für den Bereich Personalentwicklung oder als praxisorientierte Ergänzung im Studium der Sozialwissenschaften oder Psychologie.

FK5.111 Herr Dirk Hannemann
11.-15.9.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 153,00 (erm: € 88,00)

FK5.113 Herr Dirk Hannemann
11.-15.12.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 153,00 (erm: € 88,00)

FK5.112 Herr Dirk Hannemann
19.-23.2.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 153,00 (erm: € 88,00)

FK5.114 Herr Dirk Hannemann
13.-17.5.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 153,00 (erm: € 88,00)

Train the Trainer kompakt: So wird das erste eigene Seminar zum Erfolg

Das müssen Dozent*innen wissen vor ihrem ersten Seminar

Wenn Sie Ihr Fachwissen in Seminaren oder Schulungen weitergeben und typische Fehler vermeiden möchten, gibt Ihnen dieser praxisorientierte Kurs eine Orientierung, worauf es ankommt. Ein erster Fehler wäre, bei einem Kurs wie diesem eine Art Präsentationsseminar zu erwarten, bei dem Sie das kluge Dozieren lernen. Die Zeiten sind vorbei, dass sich Erwachsene einen Vortrag nach dem anderen anhören und sich das als Seminar verkaufen lassen. Lernen Sie deshalb Methoden kennen, wie Sie Ihre Teilnehmenden zum selbstständigen Lernen motivieren. Aktivierung heißt das Zauberwort moderner Didaktik - so macht Lernen nicht nur mehr Spaß, sondern das Wissen wird in der Praxis eher angewendet. Sie werden im Kurs in die Rolle der Leitung schlüpfen und bekommen individuelles Feedback, das an ihren Stärken ansetzt. Geeignet für Interessierte mit keiner oder wenig Erfahrung ebenso wie für erfahrene Teilnehmer*innen, die ihre Konzepte auffrischen möchten. Keine Überschneidungen zu anderen Kursen - Bildungszeit oder Wochenendseminare - desselben Dozenten. Ein Handbuch von 100 Seiten ist im Kurs beim Dozenten erhältlich (15 €).

FK5.117 Herr Dirk Hannemann

16.-17.12.23, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.118 Herr Dirk Hannemann

14.-15.3.24, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 67,00 (erm: € 39,00)

Systemisches Training I – Grundlagen (Bildungszeit)

Seminare, Trainings und Workshops erfolgreich durchführen

Was macht eigentlich mein Training gut? Was macht mich in meiner Rolle aus? Wie plane und gestalte ich meine Trainings abwechslungsreich und zielgruppengerecht? Wie motiviere ich meine Teilnehmenden zur Interaktion? Wie Sorge ich dafür, dass die Inhalte auch später noch hängenbleiben? Und was heißt es eigentlich, -systemisch- zu trainieren? In dieser Bildungswoche lernen Sie den systemischen Trainingsansatz kennen und füllen ihren Methodenkoffer mit Ideen, wie Sie ihre Trainings damit ansprechend, interaktiv und nachhaltig gestalten können. Neben den didaktischen Grundlagen für den Aufbau und die Gestaltung von Trainings werden systemische Trainingsmethoden vermittelt und auch selbst ausprobiert! In geschützter Übungsumgebung erwerben und erproben Sie Ihre Kompetenzen in Kommunikations-, Präsentations- und Moderationstechniken und entwickeln diese mithilfe eines wohlwollenden, konstruktiven Feedbacks weiter.

FK5.121 Frau Katja Lass-Lennecke

16.-20.10.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 163,00 (erm: € 93,00)

Systemisches Training II – Aufbaukurs für Fortgeschrittene (Bildungszeit)

Seminare, Trainings und Workshops erfolgreich durchführen

Dieser Aufbaukurs ermöglicht allen, die bereits Erfahrungen als Trainerin für Erwachsenenbildung mitbringen oder die bereits den VHS-Grundkurs zur „Systemischen Trainer-Ausbildung“ besucht haben, ihre Kompetenzen theoretisch und im Praxistraining weiterzuentwickeln und aktuelle Herausforderungen im Kollegenkreis zu reflektieren. Durch eine Mischung aus theoretischem Input, Erfahrungsaustausch, Praxistraining und kollegialem Feedback verfeinern Sie Ihre Kommunikations-, Präsentations- und Moderationstechniken weiter und entdecken für sich neue Ansatzpunkte, die Sie im Kurs und danach gezielt nutzen können.

FK5.122 Frau Katja Lass-Lennecke

18.-22.3.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 163,00 (erm: € 93,00)

Psychologisches Wissen im Alltag nutzen (Bildungszeit)

Ein Praxistraining für die Arbeitswelt

Gesunder Menschenverstand und eine gewisse Lebenserfahrung – damit ausgestattet lassen sich viele Probleme im Arbeitsalltag meistern. Mit dem entsprechenden psychologischen Wissen verstehen Sie die Hintergründe für das Verhalten von Mitarbeiterinnen, Kollegen, Vorgesetzten und Kundinnen oft besser. So können Sie bewusster und erfolgreicher reagieren. Sie erhalten im Seminar eine Übersicht über die relevantesten Themengebiete:

- Wie verarbeitet der Mensch Informationen und wann entscheidet er lieber irrational?
- Was macht die Persönlichkeit aus und wie kann man sie weiterentwickeln?
- Welche Faktoren steuern unser Verhalten und wie können wir darauf Einfluss nehmen?
- Wie entsteht Zusammenhalt und Teamgeist und welche Kräfte wirken dagegen?

In dem Seminar werden fundierte Erkenntnisse und belegbare Modelle von Falschinformationen, Binsenweisheiten und gefährlichem Halbwissen klar abgegrenzt. Damit Sie das theoretische Wissen und die Modelle gezielt und effektiv einsetzen können, ist dieses Seminar angefüllt mit praktischen Anwendungen, die Sie selbst ausprobieren werden. Die Teilnehmenden bekommen die Gelegenheit, eigene Praxis-Fälle einzubringen und sich coachen zu lassen.

FK5.131 Herr Joachim Hampel

22.-24.11.23, 24 UStd.

Mi-Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 99,00 (erm: € 57,00)

FK5.132 Herr Joachim Hampel

6.-8.5.24, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 99,00 (erm: € 57,00)

Transaktionsanalyse – Beziehungsführung in Alltag und Beruf (Bildungszeit)

In dem Kurs widmen wir uns der Thematik der konstruktiven Beziehungsführung. Hierbei verschaffen wir uns einen Überblick über Grundlagen der Kommunikation und welche Energien und Dynamiken hier wirken können. Wir sehen uns verschiedene Muster und deren Ursprung an, die immer

wieder in Gesprächen und Beziehungen vorkommen – sei es im Berufs- oder Privatleben. Es werden konkrete Werkzeuge zur Intervention und zur Vorbereitung auf lösungsorientierte Gesprächsführung gegeben. Eine Besonderheit stellt in diesem Kurs der Praxisteil dar, in dem wir mittels Schauspieltechniken unsere eigene Fähigkeit, Kontakt aufzubauen, zuzuhören und in Konflikten nicht den Überblick zu verlieren, aktiv trainieren. Die Arbeit an uns selbst als Beraterin, Kollege oder Führungskraft stellt einen besonders nachhaltigen Mehrwert dieses Kurses dar, fordert aber auch die Bereitschaft zur Veränderung und zum Wachstum. Er stellt eine Grundlage für alle dar, die sicherer in Beziehungen und im Umgang mit Menschen werden wollen. Theoretische Konzepte basieren auf dem Konzept der Transaktionsanalyse nach Eric Berne. Die Praxisarbeit fußt auf der Meister-Technik nach Sanford Meisner.

FK5.135 Herr Hendrik Martz

25.-29.9.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 163,00 (erm: € 93,00)

FK5.136 Herr Hendrik Martz

22.-26.4.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 163,00 (erm: € 93,00)

(Selbst-)Führung: Kommunikation + Beziehungen erfolgreich gestalten mit der Statuslehre (Bildungszeit)

Alle Menschen reagieren im täglichen Leben intuitiv auf Status, meistens, ohne sich darüber bewusst zu sein. Überall dort, wo wir es mit Menschen zu tun haben, funktionieren wir nach unsichtbaren Statusregeln, die wir von klein auf internalisiert haben. Wie diese sich zeigen und wie sie bewusst für die eigene, konstruktive Kommunikation nutzbar gemacht werden können, ist Ziel des Kurses. In diesem nutzen Sie die Statuslehre nach Keith Johnstone in der Weiterentwicklung von Maïke Plath als Koordinatensystem, um spielerisch eigene Verhaltensweisen und körpersprachliche Signale zu erforschen und sich Ihre Wirkung bewusst zu machen. In praktischen Übungen und Rollenspielen aus dem (Arbeits-)Alltag wird untersucht, wie Statusverhalten kommuniziert wird und wie unterschiedliche -Statusstypen-aufeinander reagieren. Auch der eigene Führungsstil kann so überprüft werden mit dem Ziel, gleichwütig und potenzialorientiert zu handeln.

FK5.137 Frau Katja Herrmann

11.-13.12.23, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 94,20 (erm: € 54,60)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Cognitive Bias Training

Ein Praxistraining für die Arbeitswelt

Die Welt um uns herum ist komplex und konfrontiert uns tagtäglich mit unzähligen Informationen. Um in dieser Gemengelage handlungsfähig zu bleiben, haben wir unterbewusste, automatisierte Regeln (sogenannte „Heuristiken“) entwickelt, die uns dabei helfen, die für uns wichtigsten Informationen herauszufiltern und zu interpretieren. Dieser Kurs bietet einen Ausflug in die Tücken der Kognitionspsychologie, Gelegenheit zur Selbstreflexion und Strategien, wie Sie dieses Wissen systematisch zum Besseren nutzen können. Dafür soll folgendes Wissen vermittelt werden:

- Wie entstehen kognitive Verzerrungen? Erläuterung des psychologischen Hintergrundes
- die unterschiedlichen Ebenen der Wahrnehmungsverzerrung: Physiologische Biases, Kognitive Biases und Soziale Biases
- Das persönliche „Cognitive Bias“-Profil: Wo habe ich blinde Flecken?
- Strategien entwickeln: Wie kann ich meinen „Biases“ (systematisch) entgegenwirken?
- Der Nudging Design Prozess: Wie kann ich kreativ und proaktiv mit meinen und den Biases anderer umgehen und bessere Entscheidungen herbeiführen?

Beispiele für unternehmensrelevante Handlungsfelder sind: Meeting- und Teamkultur, Fehlerkultur, Recruiting und Talentförderung und der Umgang mit Geschäftspartnerinnen und Kunden.

FK5.140 Frau Amelie Piepenbring
17.-18.2.24, 16 UStd.
Sa/So 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 163,00 (erm: € 93,00)

Systemisches Handwerkszeug für die Beratung - Grundlagen (Bildungszeit)

Systemisches Denken eröffnet neue Wege und hebt Stärken hervor – bei der Arbeit und im Leben. Der Kurs stellt theoretische Grundlagen und viel praktisches Handwerkszeug für systemische Beratung vor. Sie können Ihre Gesprächsführung verbessern und lernen, hinderliche Kommunikationsmuster zu erkennen. Sie erfahren, wie man erfolgreich Ziele setzt und in schwierigen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten gewinnt. Das Erlernte können Sie zum Beispiel bei Teamleitung, kollegialer Beratung, Arbeit mit Klient*innen oder auch im Privatleben einsetzen.

FK5.141 Frau Outi Turunen
20.-23.11.23, 32 UStd.
Mo-Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 140,60 (erm: € 79,80)

FK5.142 Frau Outi Turunen
3.-6.6.24, 32 UStd.
Mo-Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 140,60 (erm: € 79,80)

Systemische Aufstellungsmethoden in der Beratung (Bildungszeit)

Manchmal sagt ein Bild mehr als tausend Worte – gerade, wenn es um komplexe zwischenmenschliche Interaktionen geht. Systemische Aufstellungsmethoden können helfen, um Strukturen in einem sozialen System sichtbar zu machen (Familie, Team, Organisation usw.), neue Perspektiven einzunehmen und Veränderung anzuregen. Im Kurs lernen wir, Systeme und Prozesse im Raum mit Hilfe von Symbolen, wie Figuren, Stühlen, Kärtchen und Seilen aufzustellen, ihre Wirkung zu spüren und zu reflektieren. Voraussetzung für die Kursteilnahme sind Grundkenntnisse über den systemischen Ansatz.

FK5.143 Frau Outi Turunen
12.-13.10.23, 16 UStd.
Do-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 71,80 (erm: € 41,40)

FK5.144 Frau Outi Turunen
25.-26.1.24, 16 UStd.
Do-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Systemische Konfliktbearbeitung (Bildungszeit)

Konflikte sind vielen von uns bekannt. Keiner möchte sie und trotzdem entstehen sie immer wieder. Der Systemische Ansatz bietet eine gute Möglichkeit, den Konflikt aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen und Ideen für eine mögliche Konfliktbearbeitung zu erhalten. Systemisches Denken eröffnet neue Wege und hebt Stärken hervor – bei der Arbeit und im Leben. Der Kurs stellt theoretische Grundlagen und viel praktisches Handwerkszeug für systemische Beratung vor. Sie können Ihre Gesprächsführung verbessern und lernen, hinderliche Kommunikationsmuster zu erkennen. Sie erfahren, wie man erfolgreich Ziele setzt und in schwierigen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten gewinnt. Das Erlernte können Sie zum Beispiel bei Teamleitung, kollegialer Beratung, Arbeit mit Klienten oder auch im Privatleben einsetzen.

Präsenz
FK5.161 Frau Kristin Seebeck
18.-19.9.23, 16 UStd.
Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 71,80 (erm: € 41,40)

FK5.162 Frau Kristin Seebeck
24.-25.6.24, 16 UStd.
Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Online
FK5.163 Frau Kristin Seebeck
27.-28.11.23, 16 UStd.
Mo/Di 9-16 Uhr
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Konfliktklärung in Gruppen und Projektteams (Online, Bildungszeit)

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Handlungsmöglichkeiten in beruflichen Konfliktsituationen erweitern möchten. Konflikte unter Kolleg*innen sind alltäglich, besonders in Projektarbeiten kommt es häufig zu Konfliktsituationen. Nicht selten sind dann sogar ganze Gruppen oder Teams betroffen. Die meisten Konflikte resultieren aus unterschiedlichen Wahrnehmungen, Missverständnissen oder – oft nur vermeintlich – unterschiedlichen Interessen. Vielfach wissen die Betroffenen nicht, wie sie einen Streit lösen können. Gewinnen Sie in diesem Kurs einen Eindruck über Konfliktlösungsmöglichkeiten und üben Sie Elemente aus der Mediation, die Sie in Ihrem beruflichen Umfeld einsetzen können. Inhalte: Kommunikationsgrundlagen, Entstehung von Konflikten, Konfliktarten und Konfliktstile, systemische Ansätze zur Konfliktbearbeitung, Besonderheiten bei Team- und Gruppenkonflikten, Analyse des eigenen Konfliktverhaltens, Gesprächstechniken, Gewaltfreie Kommunikation und Kontrollierter Dialog.

FK5.166 Frau Kristin Seebeck
22.-23.1.24, 16 UStd.
Mo/Di 9-16 Uhr
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Systemisches Coaching (Online, Bildungszeit)

Eine Einführung

Systemisches Coaching ist in aller Munde und erfährt einen immer größeren Bekanntheitsgrad. Doch was versteckt sich hinter dem systemischen Ansatz? Was ist das Besondere und wie kann der systemische Gedanke in der Praxis seine Anwendung finden? Auf all diese Fragen gibt dieser Kurs Antworten. Inhalte: Was ist systemisches Coaching? Abgrenzung zu anderen Coaching-Richtungen, Haltung und Arbeitsweise des systemischen Coachs, systemische Grundannahmen und Sichtweisen, systemische Fragetechniken, systemische Coaching-Tools. Sie nutzen verschiedene Plattformen zum kooperativen Lernen. Die Informationen hierzu finden Sie in dem virtuellen Cloud-Raum. info@andrea-schloesser.de

FK5.183 Frau Andrea Schlösser
18.-20.12.23, 21 UStd.
Mo-Mi 9-15 Uhr
€ 93,30 (erm: € 53,40)

FK5.184 Frau Andrea Schlösser
18.-20.3.24, 21 UStd.
Mo-Mi 9-15 Uhr
€ 93,30 (erm: € 53,40)

Fokus Wahrnehmung: Spazierst du noch oder schreibst du schon?

Methoden-Sommer

Schreiben und wahrnehmen im öffentlichen Raum

Die Fixierung auf digitale Bildschirme führt dazu, dass ein Großteil von uns zu sehr im Kopf zu Hause sind und ihr Umfeld nicht mehr richtig wahrnehmen. Auch das Abschalten am Abend fällt dadurch schwer. Kreatives Schreiben hilft, die Sinnesindrücke zu stärken und sie auszudrücken. Im Beruf hilft eine bessere Selbst- und Fremdwahrnehmung, die eigene Präsenz und dem Umgang mit anderen zu stärken. Spaß macht es außerdem. Der Kurs ist in Spaziergängen aufgebaut. Je nach Wetterlage bewegen wir uns durch verschiedene Räume: einen Park, eine U-Bahn-Station, eine Shopping Mall. Wir schreiben unsere Sinneswahrnehmungen auf, was wir hören, sehen, riechen und fühlen, eventuell schmecken – als Tagebuch, in Reimform oder als kleine Geschichte. Am Ende des Tages tragen wir uns die Ergebnisse vor. Wettergerecht kleiden, Stift und Block mitnehmen.

Treffpunkt: Wassertorstraße 4, 10969-B, im Garten (bei Regen im Pavillon)

FK5.201 Frau Patricia Caspari
26.8.-9.9.23, 12 UStd.
 3x Sa 10-13 Uhr
 € 39,00 (erm: € 24,00)

Resilienz und Work-Life-Balance! - Methoden-Sommer

Der Kurs vermittelt Ihnen bewährte Techniken zur Bewältigung von Krisen und belastenden Lebenssituationen mit besonderem Fokus auf der individuellen Work-Life-Balance. In diesem Training lernen Sie, was genau Resilienz bedeutet und was sie mit Achtsamkeit zu tun hat. Sie lernen die 7 Säulen der Resilienz kennen und die Schutzfaktoren, die helfen, Krisen ohne nachhaltige Belastungen zu überstehen. Was können Sie tun, um Resilienz zu stärken. Der Kurs ist so konzipiert, dass der Schwerpunkt auf der Selbstwahrnehmung liegt. Die vielen Übungen zur Selbstbeobachtung sowie Reflexionsaufgaben tragen zur Schulung Ihrer Selbstwahrnehmung bei. Vermittlung von Kenntnissen über die Stärkung der Widerstandsfähigkeit, um in kritischen Situationen ruhig und zielgerichtet handeln zu können.

FK5.203 Natalia Berezkina
7.-28.8.23, 6 UStd.
 3x Mo 17.30-19 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
 € 26,40 (erm: € 16,50)

Stressbewältigung im Berufsalltag (Bildungszeit)

Dieser Kurs hilft Ihnen, die Hürden der modernen Arbeitswelt – Überstunden, Leistungs- und Zeitdruck, Konflikte und Missverständnisse – besser zu bewältigen. Sie lernen der Überbelastung entgegenzusteuern und eine gute Work-Life-Balance zu entwickeln. Durch geschickte Kommunikation erreichen Sie einen entspannten Umgang mit Kolleginnen, Vorgesetzten und Kunden. Sie erproben verschiedene Techniken, um sich wirkungsvoll abzugrenzen und im Konfliktfall souverän agieren zu können. Trainieren Sie Stresskompetenz durch den guten Umgang mit Ihren eigenen Stressoren. Unterrichtsmaterialien/Handout (€ 3,-) sind über die Kursleiterin erhältlich.

FK5.207 Frau Birgit Brieger
9.-10.10.23, 16 UStd.
 Mo/Di 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
 € 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.208 Frau Birgit Brieger
4.-5.3.24, 16 UStd.
 Mo/Di 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
 € 67,00 (erm: € 39,00)

Nachhaltiges Arbeiten - Mehr Work-Life-Balance mit Zeit- und Selbstmanagement (Bildungszeit)

Die optimale Zeiteinteilung ist Voraussetzung für einen stressfreien Berufsalltag. In diesem Kurs erfahren Sie, zunächst durch einen Selbsttest, viel über Ihr Zeitmanagement und den Umgang mit dieser Ressource. Sie lernen unterschiedliche Methoden kennen, um Prioritäten zu setzen und dem Zeitdruck zu entgehen. In Kleingruppen üben Sie, Ihre Zeit realistisch einzuplanen und Schwachstellen zu erkennen. Durch kleine Erfolgserlebnisse gewinnen Sie mehr Sicherheit in der individuellen Planung und in Ihrem Berufsleben.

FK5.213 Frau Birgit Brieger
18.-19.12.23, 16 UStd.
 Mo/Di 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
 € 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.214 Frau Birgit Brieger
27.-28.5.24, 16 UStd.
 Mo/Di 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
 € 63,80 (erm: € 37,40)

Deep Work (Bildungszeit)

Fokus finden

Unsere Zeit ist geprägt durch die Multioptionengesellschaft: wir könnten scheinbar alles tun, können uns aber in der Vielfalt der Möglichkeiten nicht entscheiden. Reizüberflutung und Multitasking zerfleddern

unseren Tag, wir hetzen von Ablenkung zu Ablenkung. Letztendlich sind wir unglücklich, weil wir unsere Ziele nicht erreichen können. In diesem Kurs untersuchen wir, wie wir Ablenkungen erkennen und minimieren. In Kleingruppen probieren wir Methoden und Werkzeuge aus, mit denen wir uns besser fokussieren können. So finden Sie Ihre persönliche Methode, die Sie einfacher ins Tun bringt. Durch kleine Erfolgserlebnisse gewinnen Sie mehr Zufriedenheit in Alltag und Berufsleben.

FK5.215 Frau Sabine Stengel
7.-8.12.23, 16 UStd.
 Do/Fr 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
 € 75,00 (erm: € 43,00)

FK5.216 Frau Sabine Stengel
11.-12.6.24, 16 UStd.
 Di/Mi 9.30-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
 € 75,00 (erm: € 43,00)

KonMari: Einmal aufräumen und nie wieder

Wie Sie sich nachhaltig von im Zuhause und am Arbeitsplatz blockierendem Ballast befreien

Zusammengerechnet eine ganze Woche pro Jahr verbringen wir damit, Gegenstände zu suchen – und das allein an unserem Arbeitsplatz. Weitere Studien belegen, dass Unordnung zu Hause und am Arbeitsplatz das Stresshormon Cortisol in die Höhe schnellen lässt. Wie entspannt wäre es also, unser Zuhause und unseren Arbeitsplatz so zu gestalten, dass wir uns wohlfühlen, konzentriert arbeiten können und nicht mehr als einige Minuten pro Tag aufräumen müssen? In diesem Kurs lernen Sie durch mich als zertifizierte Ordnungsbereiterin mit Hilfe der KonMari-Methode™, wie Sie sich von blockierendem Ballast im Zuhause und am Arbeitsplatz befreien und selbstbestimmt Ihre Wohlfühl-Umgebung kreieren. Egal, ob Kleiderberge, Papierkram oder das gesamte Zuhause ein rotes Tuch für Sie sind: Nach diesem Kurs können Sie sofort Ihr Aufräumfest bei sich starten. Bitte bringen Sie für unsere Faltübung am Samstag drei bis fünf Ihrer Kleidungsstücke zum Kurs mit.

FK5.217 Frau Hannah Cesarz
23.-24.9.23, 10 UStd.
 Sa/So 10-14.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
 € 41,00 (erm: € 24,50)

FK5.218 Frau Hannah Cesarz
24.-25.2.24, 10 UStd.
 Sa/So 10-14.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
 € 41,00 (erm: € 24,50)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Selbst-Coaching (Bildungszeit)

Ein guter Coach ist schwer zu finden. Ein guter Coach nimmt sich Zeit für Sie, findet mit Ihnen Ihre Stärken heraus, bestärkt Sie in Ihren Zielen und Wünschen, zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Probleme anpacken können und ist Ihnen ganz allgemein ein unterstützender Begleiter auf Ihrem Weg durchs Leben. Wie wäre es, wenn Sie selbst so ein Coach wären? Sie meinen, das wäre schwer zu erlernen? Im Gegenteil: wer kennt Sie besser als Sie sich selbst? Wer weiß mehr von Ihrem Leben und Ihren Träumen als Sie? In diesem dreitägigen Intensivseminar lernen Sie verschiedene Techniken für das Selbstcoaching. Damit können Sie Ihre Stärken entfalten, Ziele finden, die wirklich zu Ihnen passen (und echte Motivation freisetzen) und Probleme effektiv angehen.

FK5.221 Frau Caroline Forster
18.-20.9.23, 24 UStd.
Mo-Mi 09.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 111,00 (erm: € 63,00)

FK5.222 Frau Caroline Forster
11.-13.3.24, 24 UStd.
Mo-Mi 09.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 111,00 (erm: € 63,00)

Besser entscheiden (Bildungszeit)

Wir sind tagtäglich mit einer Flut von Entscheidungen konfrontiert. Unser System ist mit dieser Fülle oft überfordert, so entscheiden wir uns dazu, uns nicht zu entscheiden. Aber das Hinausschieben macht uns nicht unbedingt zufriedener. In diesem Kurs untersuchen wir verschiedene Werkzeuge und Methoden, wie wir leichter Entscheidungen treffen können. Wir lernen, welche Erkenntnisse aus der Gehirn- und Verhaltensforschung uns Entscheidungen erleichtern. In Kleingruppen üben Sie praktisch mit ausgewählten Werkzeugen, wie Sie Entscheidungen leichter treffen. Eine Entscheidungs-Checkliste führt Sie zukünftig durch Ihre Entscheidungsprozesse, Sie gewinnen Souveränität und mehr Zufriedenheit in Ihren privaten oder beruflichen Entscheidungsprozessen.

FK5.223 Frau Sabine Stengel
21.-22.9.23, 16 UStd.
Do-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 75,00 (erm: € 43,00)

FK5.224 Frau Sabine Stengel
8.-9.2.24, 16 UStd.
Do-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 75,00 (erm: € 43,00)

Finde deinen Weg. Stärken - Ziele - Visionen (Bildungszeit)

Wie möchten Sie leben? Wovon träumen Sie? Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor? Eine Vision und damit verbundene Ziele geben Ihnen Kraft und sind Ihnen ein Wegweiser im Leben. Vielleicht nehmen Sie sich im Alltag selten Zeit für die großen

Träume ... oder wissen manchmal gar nicht, was Sie wirklich wollen ... oder tun die Ideen und Gedanken gleich als unrealistisch ab und verschieben sie in die ferne Zukunft. In diesem dreitägigen Seminar setzen Sie sich intensiv mit den Fragen auseinander, wohin Ihr Weg gehen soll und was die Schritte auf diesem Weg sind. Um das herauszufinden ist das Wichtigste eine gute Selbstkenntnis: In vielen interaktiven Übungen werden Sie sich und Ihre Wirkung auf andere erforschen. Sie finden heraus, was Sie ausmacht und worin Sie wirklich gut sind. Auf dieser Basis können Sie Ziele und Visionen entwickeln, die zu Ihnen als Mensch passen. Dabei ist ein differenzierter Blick auf Ziele wichtig, denn Ziele können auch unflexibel machen und Sie davon abhalten, die Gegenwart zu genießen. Deshalb werden Sie in diesem Seminar erarbeiten, wie Sie Ziele und Visionen finden, die wirklich zu Ihnen passen, und wie Sie diese auf eine Art und Weise erreichen, die Ihnen guttun.

FK5.225 Frau Caroline Forster
13.-15.11.23, 24 UStd.
Mo-Mi 09.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 111,00 (erm: € 63,00)

FK5.226 Frau Caroline Forster
13.-15.5.24, 24 UStd.
Mo-Mi 09.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 111,00 (erm: € 63,00)

LebensWandel - Den Übergang in den Ruhestand bewusst erleben und gestalten

Leben ist Wandel.

Und eine der bedeutendsten Wandlungszeiten, die wir zu bewältigen haben, ist der Übergang in den Ruhestand - nach einer oft arbeitsreichen Zeit, in der Termine und Verpflichtungen den Takt unseres Lebens vorgegeben haben. Nun stehen wir vor der Herausforderung, ohne äußerliches Zeit-Gerüst und mit vielleicht noch unklaren Vorstellungen von Wegen und Zielen in eine neue Lebensphase zu starten. Um das Neue willkommen zu heißen, ist es wichtig, das Alte wertzuschätzen, Erfahrungen zu bewahren und in unseren Erfahrungsschatz aufzunehmen. So können wir uns gut verabschieden und sind bereit für das Kommende. Wenn Sie diesen tiefgreifenden Wandel in Ihrem Leben bewusst gestalten möchten, lade ich Sie ein, sich ein Wochenende Zeit zu nehmen, um sich mit Ihrem individuellen Thema in einem lebendigen Prozess zu beschäftigen. Sie erforschen, wie sie sich auf die Veränderungen einstellen können, die mit dem Wechsel in den Ruhestand und den Wünschen nach einem erfüllten Leben in dieser Lebensphase einhergehen. Sie entdecken Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten - und eröffnen sich damit neue Wege. Freuen Sie sich darauf!

FK5.227 Frau Hildegard Mackert
28.-29.10.23, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.228 Frau Hildegard Mackert
27.5.-24.6.24, 15 UStd.
5x Mo 17.30-19.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Das perfekte LinkedIn Profil

Der Aufbau Deines persönlichen Netzwerkes und das Herausstellen Deiner Kompetenzen ist in der heutigen Zeit essentiell. LinkedIn gibt uns die Möglichkeit, auf ein grenzenloses Netzwerk von Einzelpersonen und Unternehmen zuzugreifen, die wiederum Zugang zu unseren Profilen haben. Blitzschnell werden aufgrund der online verfügbaren Informationen Entscheidungen über uns getroffen. In diesem Seminar erfährst Du, worauf es bei deinem LinkedIn Profil ankommt, wie Du dein Netzwerk pflegst, erweiterst und bestmöglich für Dich nutzt. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

Alle Kurse werden begleitet durch asynchrones Lernen und kosten jeweils 32,70 € (erm: 20,10 €)

Präsenz

FK5.231 Frau Annika Harloff
16.-23.9.23, 9 UStd.
2x Sa 14-16.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110

FK5.234 Frau Annika Harloff
8.-15.6.24, 9 UStd.
2x Sa 14-16.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110

Online

FK5.233 Frau Annika Harloff
14.-28.11.23, 9 UStd.
2x Di 18-20.15 Uhr

FK5.232 Frau Annika Harloff
24.2.-9.3.24, 9 UStd.
2x Sa 16-18.15 Uhr

Bewerbungstraining

Der Weg zur erfolgreichen Bewerbung beginnt bei der richtigen Interpretation von Stellenanzeigen und endet mit einer gelungenen Selbstpräsentation im Bewerbungsgespräch. Mit Informationen und Übungen bereitet dieses Seminar auf alle wichtigen Schritte eines Bewerbungsverfahrens vor. Sie lernen Unternehmensanforderungen in Stellenbeschreibungen erkennen und mit eigenen Interessen abgleichen, Kompetenzen in einem Bewerbungsschreiben ansprechend herausstellen und Ihre Persönlichkeit in einem Vorstellungsgespräch positiv darstellen.

FK5.237 Herr Bernd Dressler
4.-5.11.23, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2101.A
€ 51,00 (erm: € 28,60)

Vorstellungsgespräche leicht gemacht

Mit den richtigen Antworten überzeugen

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam, Sie souverän und sicher auf potenzielle Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Dafür trainieren wir Ihr Reaktionsgeschick auf unterschiedliche Fragen und wie Sie ungeeignete Antworten gekonnt zum eigenen Vorteil umformulieren. Ein Blick auf Ihre Körperhaltung soll darüber hinaus die Gesamtwirkung Ihrer Person auf Ihr Gegenüber positiv abrunden. Das Feedback u. a. aller Teilnehmer*innen wird Ihnen hierbei enorm helfen. Ein weiterer Bestandteil dieses Kurses wird die Auseinandersetzung mit Ihren individuellen Stärken sein und wie Sie diese geschickt in ein Bewerbungsgespräch einbringen können. Alle Übungen verschaffen Ihnen am Ende die nötige Gelassenheit und ein angemessenes Selbstbewusstsein für die Herausforderungen in einem Vorstellungsgespräch.

FK5.238 Frau Kathleen Gründler
23.-24.3.24, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
 € 55,80 (erm: € 33,40)

Assessment Center Training

Einstellungstests erfolgreich bestehen

Immer mehr Firmen gehen dazu über, Assessmentcenter bei Neu-Einstellungen als effektives Bewerbungsverfahren einzusetzen. Daher ist es sinnvoll, diese spezielle Testsituation mit realistischen Praxisbeispielen bereits zu kennen und mindestens einmal persönlich erlebt zu haben. Bewerber, welche sich für eine Stelle in einem größeren Unternehmen bewerben und Kandidatinnen, die innerhalb ihres Unternehmens für eine erste Führungsaufgabe vorgesehen sind, können damit rechnen, im Bewerbungsverfahren ein Assessment Center durchlaufen zu müssen.

FK5.240 Herr Bernd Dressler
20.-21.4.24, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2102
 € 59,00 (erm: € 35,00)

Vom Beruf zur erfüllten Berufung

Aufbruch in eine neue berufliche Zufriedenheit - Destination Traumjob

Dieses speziell für Menschen in der beruflichen Orientierung entwickelte Coaching Programm hilft Dir dabei, den Überblick im Supermarkt zu behalten. Den Job zu finden, der nach Deinem Geschmack ist. Basis des Programms ist das Resonanzgefühl. Dieses Gefühl, wenn wir vollständig im Hier & Jetzt sind. Im Flow mit dem, was wir gerade tun. Von diesem Gefühl ausgehend begeben wir uns auf die Spur Deiner individuellen,

einzigartigen Persönlichkeit. Werte, Glaubenssätze, Fähigkeiten und Strategien sind grundlegende Komponenten Deiner Individualität, die Du kennen solltest ... und die sich in Deinem Beruf widerspiegeln sollten. Dann wird Beruf zur Berufung! Nachdem die Facetten Deiner Persönlichkeit beleuchtet und ausgeforscht sind, können wir den Kompass auf Erfolg richten. Du formulierst im Kurs ein persönliches Karriereziel und erstellst hierfür Deine Roadmap. Die Reise in Richtung Traumjob findet an 2 Samstagen statt. Ein abwechslungsreicher Mix aus Lernen & Anwenden verknüpft erfolgreich neueste Erkenntnisse der Hirnforschung mit persönlichem Erleben.

Online

FK5.243 Frau Ines Flüge
18.-25.11.23, 16 UStd.
 2x Sa 10-17 Uhr
 € 70,20 (erm: € 40,60)

Präsenz

FK5.244 Frau Ines Flüge
18.-19.5.24, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
 € 70,20 (erm: € 40,60)

Berufsfindung mit Storytelling (Wochenendkurs)

Was will ich werden, was kann ich sein, wie komme ich da hin?

In dem zweitägigen Workshop geht es am ersten Tag um die Berufsfindung: Wer gerade am Anfang seines Berufslebens steht oder sich beruflich umorientieren möchte, kommt schnell ins Grübeln. Wer kann schon seine Kompetenzen gut einschätzen, wer weiß, was zu einem passt - und vor allem, in welchem Umfeld man sich am wohlsten fühlt: freiberuflich oder angestellt? Wir arbeiten anhand verschiedener Tests und Übungen unsere Stärken und Neigungen heraus. Am zweiten Tag geht es darum, Bewerbungstechniken für das mündliche Vorstellungsgespräch für seinen Wunschberuf zu erproben, denn oft entscheidet das Gespräch darüber, wer den Job bekommt und wer nicht. Für den Workshop bequeme Kleidung tragen und Schreibmaterialien mitbringen.

FK5.245 Frau Patricia Caspari
23.-24.9.23, 16 UStd.
 Sa/So 10-16.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
 € 63,80 (erm: € 37,40)

Karriere-Coaching in eigener Sache (Blended-Learning-Kurs)

Coaching-Techniken, die Sie jederzeit für sich nutzen können

Die eigene berufliche Zukunft klar vor Augen haben und aktiv dafür sorgen, dass Ziele Realität werden. Darum geht es in diesem Training. Es bietet eine professionell geleitete Reflexion des individuellen Standortes. Dafür machen Sie sich ihre aktuelle Situation, Ihre Werte, Stärken, Interessen und Bedürfnisse bewusst. Das Ergebnis ist Ihr individuelles berufliches Zielbild. Sie erlernen wichtige Tools aus dem Bereich des Karrierecoachings sowie Methoden, um auch steinige Wegstrecken gestärkt zu überwinden. Wir arbeiten im Blended-Learning, d.h. nach dem ersten 3-stündigen Workshop in der VHS nutzen Sie - bequem vom heimischen Rechner aus - ein interaktives Online-Training für eine eingehende Analyse Ihrer gegenwärtigen Situation und zum Erlernen wichtiger Coaching- und Businessstools. Für diese Phase haben Sie 2 Wochen Zeit. Die Kursleiterin betreut Sie in dieser Phase auf Wunsch per Mail. Ein Forum bietet die Möglichkeit der Kommunikation untereinander. Im dritten Teil des Workshops - einem 3-stündigen Präsenzteil in der VHS - sichern Sie Ihre Ergebnisse aus dem Online-Training und erhalten wertvolle Tipps und Tricks zum Dranbleiben an neu erlernten Methoden. Voraussetzungen: internetfähiger Computer, Internetzugang.

FK5.247 Frau Claudia Naumann-Schiel
10.-17.11.23, 18 UStd.
 2x Fr 17-20.15 Uhr (Präsenz),
 zwischendurch betreute online Phase
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
 € 76,80 (erm: € 42,60)

FK5.248 Frau Claudia Naumann-Schiel
19.-26.4.24, 18 UStd.
 2x Fr 17-20.15 Uhr (Präsenz),
 zwischendurch betreute online Phase
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
 € 76,80 (erm: € 42,60)

Theater in der beruflichen Praxis

Die Lust des Scheiterns

Theater ist immer Probe, Spiel, Risiko. Üben Sie auf der Bühne die Lust des Scheiterns. Das Streben nach Perfektion und unsere innere kritische Stimme blockieren uns oft. Erlauben Sie sich, mittelmäßig und fehlerhaft zu sein. Diese Theatermethoden wirken lebensübergreifend und ermutigen uns bejahend ins Unbekannte zu gehen. Entwickeln Sie in diesem Sinne eine innere positive Haltung und Präsenz. So können Sie Ihre Karriere fördern. Wir improvisieren auf der Bühne in unterschiedlichen Rollen und Szenen. Außerdem werden wir mit den verschiedenen Staturebenen experimentieren, die das Bewusstsein für

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

unsere zwischenmenschliche Kommunikation fördern. Im Vordergrund steht immer die empathische Beziehung zu uns selbst und zu unseren Partnern auf der Bühne; im übertragenen Sinne dann auf die Beziehung zu unseren Kolleginnen im Berufsleben. Sie erfahren auf spielerische Weise und mit viel Spaß Neues über sich, wenn Sie sich kreativ ausdrücken. Applaus wird Sie stärken, wie ein positives Feedback. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Trainingsschuhe mit.

FK5.249 Frau Barbara Nickl
16.9.-8.10.23, 28 UStd.

2x Sa/So 11-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 115,00 (erm: € 66,00)

FK5.250 Frau Barbara Nickl
4.-26.5.24, 28 UStd.

2x Sa/So 11-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, Aula
€ 115,00 (erm: € 66,00)

Stilberatung für Beruf und Alltag (Bildungszeit)

Stil schafft Wirkung

Schon seit je her gilt das Motto Kleider machen Leute. Denn ein passendes Outfit kann Ihre Persönlichkeit unterstreichen und Ihr Image positiv betonen. Hier haben insbesondere Farben, Formen, Materialien und Muster großen Einfluss. Diese werden Ihrem Typ entsprechend individuell betrachtet und in unserem Kurs genauer analysiert. Dabei achten wir darauf, dass Ihr Auftreten im Ergebnis authentisch bleibt und Sie sich mit Ihrem Stil wohlfühlen. Zusätzlich wird in diesem Seminar ein Blick auf die Unterschiede zwischen privaten und beruflichen Kleidungsmöglichkeiten geworfen. Sie lernen, Ihre Einschätzung für ein gelungenes Erscheinungsbild zu optimieren und Ihre Selbstsicherheit in der täglichen Wahl sowie richtigen Kombination von Kleidungsstücken zu stärken. Gerne sind Sie auch dazu eingeladen, Kleidungsbeispiele oder ein komplettes Outfit zur Veranschaulichung mitzubringen.

FK5.251 Frau Kathleen Gründler
18.-19.11.23, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.252 Frau Kathleen Gründler
22.-23.2.24, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 67,00 (erm: € 39,00)

Umgangsformen und Business Skills für ein stilsicheres Auftreten (Bildungszeit)

Knigge 2.0 - Etikette im modernen Leben

Sind Sie sich sicher - wenn es um die richtige Begrüßung, Anrede oder Vorstellung geht? Wissen Sie genau - was als Gastgeber*in im Umgang mit Gästen, im Büro oder im Restaurant zu beachten ist? Kennen Sie sich aus - welche Haltung von Ihnen als Gast bzw. Kunde erwartet wird? Sowohl im Privat- als auch im Berufsleben ist ein souveränes Verhalten nicht nur hilfreich, sondern kann nachhaltig zum Erfolg führen. Nur welche Richtlinien sind zeitlos und was hat sich mit der Zeit geändert? In diesem Seminar werden Sie mit den unterschiedlichsten Alltagssituationen konfrontiert und üben Ihr Auftreten, um auch in heiklen Situationen Fettnäpfchen zu vermeiden. Für Ihre gesellschaftliche Parkettfähigkeit lernen Sie Grundregeln der verbalen und nonverbalen Kommunikation, bis hin zur Wahl einer angemessenen Kleidung, je nach Anlass. Ein weiterer wichtiger Bestandteil dieses Seminars ist die gängige Tischkultur, wobei Sie den Umgang mit Ihrem Gast oder der Gastgeberin gleichermaßen zu Ihrem Verhalten am Tisch festigen. Wenn Sie Stil lieben, sich für gutes Benehmen interessieren oder Ihre Kenntnisse auffrischen möchten, bietet Ihnen dieser Kurs die Grundlage für Ihren persönlichen Feinschliff. Ein Seminarskript kann für 2 € im Kurs erworben werden.

FK5.253 Frau Kathleen Gründler
7.-8.10.23, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.254 Frau Kathleen Gründler
25.-26.1.24, 16 UStd.

Do/Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Design Thinking Workshop (Bildungszeit)

Kreative und agile Entwicklung von innovativen Produkten und Services - New Work Skills

Das zweitägige Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, den Ansatz Design Thinking persönlich zu erleben und ganz praktisch anhand einer konkreten Fragestellung auszuprobieren. Am ersten Tag wollen wir uns zunächst gemeinsam den Ursprung, Anwendungsbereiche und den zugrundeliegenden kulturellen Rahmen zur erfolgreichen Gestaltung von agilen Entwicklungsprozessen erarbeiten. Entlang eines fünfstufigen Design Thinking-Prozesses lernen Sie das grundsätzliche Vorgehen und praktische Werkzeuge zur Arbeit in den einzelnen Phasen kennen. Dabei stehen Konzepte wie Nutzerzentrierung, divergente und konvergente Denkmuster sowie Brainstorming zur Ideenentwicklung im Fokus. Auf Basis der methodischen Grundlagen werden dann in interdisziplinären

Arbeitsgruppen Lösungsansätze zu einer realen Fragestellung erarbeitet. Ziel ist die Entwicklung und Präsentation eines konzeptionellen Prototyps als Grundlage.

FK5.263 Herr Thorsten Lessing
23.-25.10.23, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 94,20 (erm: € 48,60)

FK5.264 Herr Thorsten Lessing
15.-17.4.24, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 94,20 (erm: € 48,60)

Effektive Kommunikationswerkzeuge für agile Leader

New Work Skills

Dieses Seminar vermittelt Führungskräften High-End-Führungswerkzeuge, um den Anforderungen im Agile Leadership gerecht zu werden und sich verändernden Arbeitsbedingungen anzupassen. In einer zunehmend serviceorientierten Geschäftswelt und mitarbeiterorientierten Unternehmenskulturen kommt den Fähigkeiten, persönliche Beziehungen und gemeinsame Visionen zu pflegen sowie Fehler als Lernquelle zu betrachten eine zentrale Rolle zu. So wird die Fähigkeit, lesen zu können, wo Mitarbeitende stehen, der Schlüssel zum Erfolg. Gleichzeitig werden diese 2 Tage auch zu einer persönlichen Weiterentwicklung beitragen. Denn erfolgreiche Führung basiert darauf, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen sowie Beobachtungen und Einschätzungen weniger durch individuelle Glaubenssätze und Interpretationen einzufärben. Die Werkzeuge erleichtern eine klare Führung und fördern gleichzeitig Potenziale der Mitarbeitenden.

FK5.291 Frau Katja Rossel
18.-19.11.23, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 78,20 (erm: € 44,60)

Personalführung, -entwicklung, Führungskräftetraining und -mittel

Für die erste und zweite Führungsebene, vor allem in traditionell ausgerichteten Sektoren, bspw. in Wirtschaft und Versicherungswesen: welche Führungsmittel stehen zur Verfügung, wie beurteile ich meine Mitarbeiter*innen, wie motiviere ich sie, wie strukturiere ich ein Mitarbeitergespräch, wie oft und aus welchen Anlässen ist ein solches Gespräch sinnvoll, wie setze ich meine Managementaufgaben um.
- Mit Videotraining und Feedback -

FK5.297 Herr Bernd Dressler
9.-10.12.23, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 75,00 (erm: € 43,00)

ORGANISATION UND BÜRO

Personal, New Work, Nachhaltigkeit, Fundraising, (Projekt-)Management, Sprache

Wie mache ich mich selbstständig? Was genau ist eigentlich meine Geschäftsidee und wie erkläre ich diese Kundinnen und Geldgebern? Und was bedeutet Organisationsentwicklung? Wie manage ich Projekte, das Büro und welche Standards des Schriftverkehrs gelten heutzutage? Hier geht es um Büro- und Unternehmensorganisation. Sie finden Seminare zu Nachhaltigkeit in Unternehmen, Existenzgründung, Fundraising, Arbeitsrecht oder Veranstaltungsmanagement.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Kursen zu Agilität in Firmen und Institutionen sowie auf gemeinnützige Körperschaften.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Bernd Dressler über 20 Jahre im mittleren Management von großen Unternehmen als Niederlassungsleiter und Filialdirektor gearbeitet. Er versteht seine Arbeit als Praktische Hilfe zur Ausübung von Managementaufgaben von Führungskräften und Unternehmensgründer*innen.

Christina Kern hat ihre Kompetenzen als Betriebswirtin durch einen Master in Organisations- und Personalentwicklung theoretisch vertieft. Sie hat bei vielen Bildungsträgern Erfahrungen als Dozentin gesammelt und ist aktuell für die Führungskräfteentwicklung bei der Kursana GmbH zuständig. Ihr Credo ist, teilnehmerorientiert und partizipativ zu arbeiten.

Katja Thal arbeitet seit 2000 als freiberufliche Korrespondenz-Trainerin für Firmen, Verbände, Volkshochschulen und die öffentliche Verwaltung. Zuvor war sie als Lehrerin für Deutsch und Kunstszziehung, geprüfte Europa-Sekretärin sowie im Bereich Personalentwicklung und Berufsausbildung tätig.

Dr. Dirk Tröndle hat am Seminar für Turkologie und Zentralasienstudien in Göttingen promoviert. Seit vielen Jahren berät er Vereine und Migrantenorganisationen (MO) zu Themen wie Fördermittelakquise, Fundraising und Bewirtschaftung öffentlicher Mittel.

Diversity Training

Diversität am Arbeitsplatz, Sensibilisierung und Antidiskriminierung

Es gilt als wissenschaftlich erwiesen, dass Vielfalt Innovation und Erfolg im Unternehmen steigern kann. Aber wann ist Diversität eigentlich gegeben und welche Maßnahmen braucht es, damit wir im Betrieb und im Team wirklich davon profitieren? Mit einem sozialpsychologischen Blick möchten wir unsere eigene Wahrnehmung schärfen und sensibilisieren. Wir befassen uns mit verschiedenen Formen der Diskriminierung und ihren Erscheinungsformen (struktureller und institutioneller Rassismus, Alltagsrassismus, white privilege). Teilnehmende bekommen einen Einblick in die Wirkung von Sprache und wie sie Kommunikation diskriminierungsfreier gestalten können. Anhand organisationssoziologischer Arbeiten stellen wir den Bezug zum Berufskontext her und betrachten Dynamiken, die im Arbeitsalltag entstehen. Wir betrachten organisationspolitische Maßnahmen zur Überwindung von Diskriminierung (Quote, Parität, Personalpolitik, cultural fit/cultural add). Hierbei bringen die Teilnehmenden ihre persönlichen Erfahrungen ein, decken Handlungsbedarfe auf und entwickeln in der gemeinsamen kreativen Arbeit Maßnahmen, die ein besseres Miteinander im Arbeitsalltag ermöglichen können.

FK5.301 Mohammed Chahrour
6.-10.11.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 153,00 (erm: € 88,00)

Zeitgemäße Personalgewinnung

„War for Talents“ und Fachkräftemangel - kann ich als Unternehmen noch loyale und qualifizierte Mitarbeitende gewinnen?

Wie gehe ich als Arbeitgeber*in mit den Ansprüchen der Generation Z auf dem Bewerbermarkt um? Warum wollen sich inzwischen auch noch Babyboomer beruflich umorientieren? Was ist eigentlich „Candidate Experience“? Kann ich im Recruiting-Prozess schon signifikante Werte und Erwartungen der Bewerbenden erkennen? Und warum heißt „innere Kündigung“ jetzt auf einmal „quiet quitting“? Nach diesem Kurs verfügen Sie über grundlegende Kenntnisse zu den Themen: 4 Generationen und deren jeweilige Sozialisation bzw. Werte im Arbeitsleben. Informationen zum Umgang mit den daraus resultierenden Erwartungen, aktuelle Entwicklungen auf dem Arbeitsmarkt bzw. im Recruiting, sowie neue Ansätze im Erkennen von Hard- und

Softskills der Bewerbenden geben Ihnen hilfreiche Tools für die Herausforderungen bei der Fachkräftegewinnung an die Hand.

FK5.303 Frau Christina Kern
14.10.23, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
€ 36,60 (erm: € 21,80)

Zeitgemäße Führung

Alter als ein Diversity-Kriterium in der Führung - Abschied nehmen sowohl vom Senioritätsprinzip als auch dem Jugendwahn.

Was bedeutet Führung für die unterschiedlichen Generationen? Wollen sich Babyboomer und Generation X von Jüngeren überhaupt noch etwas sagen lassen? Was ist eigentlich „transformationale Führung“? Wie motiviere ich als Führungskraft denn nun richtig? Nach diesem Kurs verfügen Sie über grundlegende Kenntnisse zu den Themen: Generationen und ihre jeweiligen Erwartungen an Führung, verschiedene Führungsmodelle sowie generationenspezifische Führungsstile und Motivationstheorien.

FK5.305 Frau Christina Kern
25.11.23, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
€ 36,60 (erm: € 21,80)

Zeitgemäßes Wissensmanagement

Wissen als der Schatz in den Köpfen der Mitarbeitenden - lebenslanges und agiles Lernen

Was bedeutet Wissen für die unterschiedlichen Generationen? Wollen Babyboomer überhaupt noch lernen? Was ist der Unterschied zwischen explizitem und implizitem Wissen? Kann „agiles Lernen“ mehr sein als ein Buzz-Word für die Generation Z? Wie beeinflusst die Unternehmenskultur das Lernen? Nach diesem Kurs verfügen Sie über grundlegende Kenntnisse zu den Themen: Knowledge Management, Lebenslanges Lernen sowie den Umgang mit intergenerationalem Wissensaustausch und der Bedeutung von agilem Lernen. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.306 Frau Christina Kern
27.1.24, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03
€ 36,60 (erm: € 21,80)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Erfolgreiches Changemanagement in der Praxis (Bildungszeit)

Veränderungen in Struktur und Kommunikation - New Work Skills

Kontinuierliche Veränderungen beeinflussen die sozialen und prozessualen (Teil-) Systeme in Organisationen. In einem solch komplexen Geflecht ist die Herausforderung einerseits, die inhaltliche Dimension zu verstehen und zu strukturieren und andererseits, die Betroffenen durch bewusste Kommunikation aktiv einzubinden. So gelingt es, akzeptierte Lösungsansätze zu entwickeln und zu implementieren. Entlang der unterschiedlichen Prozessstufen im Gestaltzyklus der Veränderung und des Lernens werden Aufgaben und Stolpersteine in Veränderungsprozessen identifiziert und diskutiert. Konkrete Methoden zur Problem- und Umfeldanalyse, Zieldefinition und Einbindung der unterschiedlichen Stakeholder-Gruppen sowie zum Umgang mit Widerstand und Konflikten in Veränderungsprozessen ermöglichen es den Teilnehmenden im Nachgang, eigene Veränderungsprojekte bewusst und zielgerichtet zu gestalten.

FK5.311 Herr Thorsten Lessing
31.10.-1.11.23, 16 UStd.

Di/Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 63,80 (erm: € 33,40)

FK5.312 Herr Thorsten Lessing
29.-30.4.24, 16 UStd.

Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 63,80 (erm: € 33,40)

Kanban zur Optimierung von Arbeitsabläufen (Bildungszeit)

Kanban ist eine der Methoden, die agile Werte und Prinzipien mit Leben füllen. Kanban ist eine Methode, um Arbeitsprozesse (workflows) effizienter zu gestalten und Verschwendung zu vermeiden – kurz gesagt: um Arbeit (besser) zu managen. Dies gelingt u. a. durch regelmäßiges, fest verankertes und empirisches „Lernen aus der unmittelbaren Projekt-Vergangenheit“. Aber ebenso durch das agile Kern-Merkmal der „Iteration“, also dadurch, dass Projektarbeit in kurzen zeitlichen Intervallen inspiziert und ggf. angepasst wird (inspect and adapt). Auf diese Weise lassen sich Risiken in der Herstellung von Produkten oder im Erbringen von Dienstleistungen schneller erkennen, Prozesse effizienter gestalten und nicht zuletzt Überlastungen in Projektteams vorbeugen.

FK5.313 Herr Till Kammerer
3.11.23, 8 UStd.

Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 35,00 (erm: € 21,00)

FK5.314 Herr Till Kammerer
7.6.24, 8 UStd.

Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 35,00 (erm: € 21,00)

Wissensmanagement (Bildungszeit)

„Wenn wir wüssten, was wir alles wissen ...“ - New Work Skills

Um in komplexen Umfeldern bestehen zu können, sind Organisationen zunehmend darauf angewiesen, individuelles und kollektives Wissen kontinuierlich zusammenzutragen, zu aktualisieren und (neu) miteinander zu verknüpfen. Gemeinsames Wissen wird so zur Grundlage des Zusammenwirkens unterschiedlicher Disziplinen, um Produkte und Services aber auch interne Prozesse fortgesetzt zu evaluieren und an dynamische Rahmenbedingungen anzupassen. Anders ausgedrückt: Organisationen werden zu lernenden Organisationen, in denen Wissen zur zentralen Ressource für die eigene Zukunftssicherung wird. Was sind also die Elemente eines (systematischen) Wissensmanagements? Was bedeutet Wissensmanagement in einer digitalisierten Umwelt für den Umgang mit Informationen? Wie werden Entscheidungen getroffen und welches veränderte Rollenverhältnis ergibt sich daraus für Führungskräfte in Organisationen. Neben den Grundlagen des Wissensmanagements lernen die Teilnehmenden strategische Ansätze und konkrete Methoden und Tools für ihre praktische Arbeit kennen. Ziel ist es, Sie in die Lage zu versetzen, die Entwicklung und Umsetzung eines erfolgreichen Wissensmanagements in Ihrer eigenen Organisation aktiv voranzutreiben.

FK5.315 Herr Thorsten Lessing
14.11.23, 8 UStd.

Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 33,40 (erm: € 18,20)

FK5.316 Herr Thorsten Lessing
10.4.24, 8 UStd.

Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 33,40 (erm: € 18,20)

Agile Strategieentwicklung (Bildungszeit)

Strategie in komplexen Umfeldern entwickeln, implementieren und umsetzen - New Work Skills

Der Strategiebegriff umfasst die definierten Maßnahmen und Meilensteine zur Erreichung langfristiger bzw. übergeordneter Ziele, z. B. in Organisationen. Zunehmend komplexe Umfeldler erschweren gleichzeitig den Blick in die Zukunft. Strategieumsetzung wird zum iterativen Prozess, in dem es darauf ankommt, ausgewählte Maßnahmen in Bezug auf ihren Beitrag zur Zielerreichung regelmäßig zu evaluieren und – wenn nötig – anzupassen. Anders ausgedrückt: Strategie wird zur agilen Strategie! Anpassungsfähigkeit und agiles Arbeiten werden implizit zu strategischen Wettbewerbsfaktoren von Organisationen. Dabei gilt es, den vermeintlichen Widerspruch zwischen (langfristiger) Strategie und (kurzfristiger) Agilität zu hinterfragen und eigene Wege für die praktische Arbeit zu entwickeln. Vor diesem Hintergrund hat

das Seminar zum Ziel, neue Perspektiven auf Strategieentwicklung in komplexen Umfeldern zu eröffnen und den Teilnehmenden Methoden an die Hand zu geben, um agile Strategieprozesse zu initiieren, zu strukturieren und einen erfolgreichen Transfer in das operative Organisationsgeschehen sicherzustellen.

FK5.317 Herr Thorsten Lessing

19.-20.12.23, 16 UStd.

Di-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 63,80 (erm: € 33,40)

FK5.318 Herr Thorsten Lessing

2.-3.5.24, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 63,80 (erm: € 33,40)

Agiler Problemlösungsprozess (Bildungszeit)

In acht Schritten zu einer prototypischen Lösung - New Work Skills

Anhand eines vorgegebenen Themas (z. B. Warteschlangen an Supermarktkassen) sollen konkrete Probleme im Kontext identifiziert werden. Durch eine Punkte-Wertung werden die „wichtigsten“ Probleme priorisiert. Im Rahmen eines Brainstorming-Prozesses werden anschließend Lösungsvorschläge gesammelt. Durch eine erneute Punkte-Wertung werden die Lösungsansätze mit dem (vermeintlich) größten Erfolgspotential priorisiert. Die gewählten Ideen werden in einer Aufwand-Ertrag-Matrix verortet. Abschließend leiten wir konkrete Aufgaben und Verantwortlichkeiten ab und überführen diese in ein Aufgabenboard. Durch eine klare Struktur wird eine fokussierte und effiziente Arbeitsweise gefördert, die in wenigen Stunden zu tragfähigen Lösungsansätzen (Prototypen) führt. Dabei wird bewusst eine iterative Umsetzung in Kauf zu nehmen, um Lösungen schrittweise zu überprüfen und ggf. zu modifizieren.

FK5.319 Herr Thorsten Lessing

4.10.23, 8 UStd.

Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 33,40 (erm: € 18,20)

FK5.320 Herr Thorsten Lessing

14.2.24, 8 UStd.

Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 33,40 (erm: € 18,20)

Nachhaltigkeit/Corporate Social Responsibility (CSR) (Bildungszeit)

Von der Strategie bis zur Berichterstattung

Unter dem Begriff Corporate Social Responsibility (CSR) versteht man die unternehmerische Verantwortung als freiwilligen Beitrag zu einer nachhaltigen Gesellschaftsentwicklung. Er umfasst insbesondere die Aspekte Soziales, Umwelt, Arbeitnehmerbelange, Achtung der Menschenrechte und Bekämpfung von Korruption. Eine gängigere Umschreibung hierfür

bildet das Wort Nachhaltigkeit, auch wenn es häufig auf die Umweltbelange verkürzt wird. Das Ziel einer Nachhaltigkeitsstrategie muss darin liegen, eine Brücke zwischen den betriebswirtschaftlichen Zielen eines Unternehmens und der erfolgreichen Unterstützung nachhaltiger, gesellschaftsfördernder Zwecke zu bauen. Die Nachhaltigkeitsaspekte sollten also einen betriebswirtschaftlichen Widerhall erzeugen.

FK5.325 Herr Dr. Martin Schunk
21.9.23, 8 UStd.

Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 31,80 (erm: € 19,40)

FK5.326 Herr Dr. Martin Schunk
18.4.24, 8 UStd.

Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 31,80 (erm: € 19,40)

Führung von Vereinen und Stiftungen (Bildungszeit)

Management, Finanzierung und Steuern

1. Management von Vereinen und Stiftungen: Im Amt des Vorstandes dreht sich alles um die Führung und Steuerung des Vereins oder der Stiftung. Der Vorstand beschäftigt sich mit sämtlichen Aktivitäten, die mit der Leitung im Hinblick auf die Erreichung der Ziele und somit letztlich der Verwirklichung der gemeinnützigen Mission verbunden sind.

2. Finanzierung von Vereinen und Stiftungen: Überblick über die wichtigsten Möglichkeiten zur Generierung von Einnahmen, wie beispielsweise Sponsoring, Fundraising, Crowdfunding, Zuschüsse, Vermögensanlage und wirtschaftliche Einnahmen.

3. Steuern und Buchführung von Vereinen und Stiftungen: Welche steuerlichen und buchhalterischen Voraussetzungen existieren für gemeinnützige Organisationen? Was sind die materiellen Voraussetzungen der Gemeinnützigkeit? Wie werden die Tätigkeitsbereiche definiert und dargestellt? Was ist bei der Satzungsgestaltung zu beachten? Wo liegt aus steuerlicher Sicht der Unterschied zwischen Spenden und Sponsoring.

FK5.327 Herr Dr. Martin Schunk
1.-2.11.23, 16 UStd.

Mi/Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 60,60 (erm: € 35,80)

FK5.328 Herr Dr. Martin Schunk
21.-22.3.24, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 60,60 (erm: € 35,80)

Kooperationen von Vereinen und Stiftungen (Bildungszeit)

Kooperationen weisen eine hohe Praxisrelevanz im Nonprofit-Sektor auf. Wie eine aktuelle Studie des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung (WZB) zeigt, kooperieren 71 % der rund 3000 steuerbegünstigten Vereine, GmbHs, Stiftungen und Genossenschaften, die sich an der Untersuchung beteiligten, regelmäßig mit anderen Organisationen. Aufgrund der Knappheit personeller und finanzieller Ressourcen sowie der demografischen Entwicklung werden Kooperationen in den nächsten Jahren noch stärker zunehmen. Dieser Kurs vermittelt hilfreiches Grundlagenwissen über Kooperationen von Vereinen und Stiftungen. Welche Chancen und Risiken bestehen in Kooperationen? Welche Kooperationsformen gibt es und wie findet und gewinnt man Kooperationspartner? Was sind die Bestandteile eines Kooperationsvertrages?

FK5.329 Herr Dr. Martin Schunk
20.-21.11.23, 16 UStd.

Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 60,60 (erm: € 35,80)

FK5.330 Herr Dr. Martin Schunk
25.-26.4.24, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 60,60 (erm: € 35,80)

Erfolgskontrolle bei gemeinnützigen Vereinen und Stiftungen (Bildungszeit)

Gemeinnützige Organisationen stehen unter einem besonderen Legitimationsdruck, den Erfolg der gemeinnützigen Satzungszwecke gegenüber ihren Anspruchsgruppen bzw. Stakeholdern nachzuweisen. Dies ist nicht so einfach, da die Formalziele aus der privaten Wirtschaft, Gewinn und Umsatz, nicht an erster Stelle stehen. Betriebswirtschaftliche Erfolgsfaktoren dürfen dennoch keinesfalls außer Acht gelassen werden. Dieser Kurs vermittelt Wissen über die Erfolgskontrolle bei Vereinen und Stiftungen. Sie erfahren unter anderem, welche Erfolgs- und Wirkungsmodelle in Frage kommen, wie der Social Return on Investment (SROI) ermittelt wird und wie das Thema in die Berichterstattung integriert werden kann.

FK5.332 Herr Dr. Martin Schunk
11.-12.1.24, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 60,60 (erm: € 35,80)

FK5.334 Herr Dr. Martin Schunk
13.-14.6.24, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 60,60 (erm: € 35,80)

ANTRAGSWERKSTATT FÜR ÖFFENTLICHE FÖRDERMITTEL

Von der Projektidee zur Antrags-skizze (in 6 Modulen)

Anträge stellen und öffentliche Gelder erhalten – für viele kleine Vereine und Träger eine große Herausforderung. In unserer Projektschmiede trainieren Sie, gute Ideen zu finden, in einem Antrag zu verschriftlichen und anschließend erfolgreich durchzuführen.

Ziel ist, dass Teilnehmende nach Besuch aller Module ihre Projektideen in schriftliche Projektskizzen überführt haben und ggf. vollständige Projektanträge stellen können.

Die Module und Kurse bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln gebucht werden.

Antragswerkstatt für öffentliche Fördermittel, Modul 1 und 2

Modul 1 Was ist ein Projekt für einen Öffentlichen Auftraggeber?: Im ersten Modul erlernen die Teilnehmenden die wichtigsten Eckpunkte eines Projektes und warum eine Projektidee auf Papier gebracht werden sollte. Was kann Fördermittelakquise und was nicht und was ist der Unterschied zum Fundraising? Interessierte können ihre Projektideen nennen, um gemeinsam an einer Idee zu einem Antrag für öffentliche Fördermittel zu arbeiten.

Modul 2 Bedarfsanalyse, Zielgruppen und Ziele: Dieses Modul beschäftigt sich mit den einzelnen Bausteinen einer Projektskizze und eines Projektantrages, der Bedeutung und Formulierung von Handlungsbedarfen und Ausgangssituationen sowie mit Zielgruppen, Bedarfs- und Stakeholder-Analyse anhand gängiger Instrumente. Im Fokus der Kohärenz eines Projektantrages steht zudem die Zielgruppe und eine Beschreibung, wie man diese zu erreichen gedenkt. Wir erlernen die Unterscheidung von Stakeholdern und Zielgruppen, wie man diese beschreibt und wie man aus möglichen „Gegner“ Unterstützer des eigenen Projektes macht.

FK5.335 Herr Dr. Dirk Tröndle
27.9.-4.10.23, 8 UStd.

2x Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 27,56 (erm: € 17,28)

FK5.336 Herr Dr. Dirk Tröndle
28.2.-6.3.24, 8 UStd.

2x Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 27,56 (erm: € 17,28)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Antragswerkstatt für öffentliche Fördermittel, Modul 3 und 4

Modul 3 Projektmaßnahmen, Meilensteine und Wirkungslogik: Wir erlernen die Definition von Zielen und Indikatoren nach dem SMART-Konzept und die Bedeutung von Zielhierarchien.

Modul 4 Finanzplanung und Finanzierungsplan: Wir beschäftigen uns mit Wirkungen und Wirkungslogiken, bereichsübergreifenden Grundsätzen sowie der Bedeutung von Verstetigung und Transfer von Projektergebnissen. Die erfolgreiche Planung und Umsetzung der Projektmaßnahmen sollte zudem in einem Zeit- und Maßnahmenplan mit Meilensteinen ersichtlich werden. Wir werden einen solchen Maßnahmenplan erarbeiten.

FK5.337 Herr Dr. Dirk Tröndle
11.-18.10.23, 8 UStd.

2x Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 27,56 (erm: € 17,28)

FK5.338 Herr Dr. Dirk Tröndle
13.-20.3.24, 8 UStd.

2x Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 27,56 (erm: € 17,28)

Antragswerkstatt für öffentliche Fördermittel, Modul 5 und 6

Modul 5 Tipps und Tricks zur Fördermittelsuche: Das Finanzmodul führt ein in verschiedene Finanzierungsarten und Grundsätze der Finanzplanerstellung. Welche Kostenarten gibt es und wie können und müssen diese abgerechnet werden, was sind Pauschalen und wie sieht eine angemessene Finanzbuchhaltung und Projektabrechnung aus? Wir beschäftigen uns aber auch mit der Logik von Verwendungsnachweisen, weil diese bei der Finanzplanerstellung mitberücksichtigt werden sollten. In diesem Modul sollen zudem Methoden der Projektsteuerung aber auch die Vorteile einer Erfolgskontrolle und Evaluierung des Projektes vorgestellt werden. Die Teilnehmenden lernen relevante Projektverwaltungs- und Administrationsprozesse wie Projekt-controlling, Erfolgskontrolle und Evaluierung kennen.

Modul 6 Administration, Evaluierung und Steuerung eines Projekts: Im finalen Modul sollen Methoden der Projektsteuerung, aber auch die Vorteile einer Erfolgskontrolle und Evaluierung des Projektes vorgestellt werden. Die Teilnehmenden lernen relevante Projektverwaltungs- und Administrations- sowie Teambildungsprozesse kennen. Gleichzeitig ist aber auch Raum zur Vorstellung eigenen Projektskizzen und einem Feedback durch das Plenum.

FK5.339 Herr Dr. Dirk Tröndle
8.-15.11.23, 8 UStd.

2x Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 27,56 (erm: € 17,28)

FK5.340 Herr Dr. Dirk Tröndle
10.-17.4.24, 8 UStd.

2x Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 27,56 (erm: € 17,28)

Projektmanagement - Methodische Grundlagen (Bildungszeit)

In diesem Grundlagenkurs werden branchenübergreifend die wesentlichen Erfolgsfaktoren für professionelles Projektmanagement und praxisrelevante Instrumente und Methoden besprochen und geübt. Inhalte: Begriffsklärung, Auftragsklärung, Phasenmodelle, Projektstrukturierung, inhaltliche Planung, Termin- und Ressourcenplanung, Projektumfeldbetrachtung sowie Risikomanagement. Der Kurs ist an den international anerkannten Standards ausgerichtet. Ein hochwertiges Skript (12 €) mit weitergehenden Erläuterungen ist über den Kursleiter erhältlich.

FK5.343 Herr Jens-Uwe Leidner
4.-5.12.23, 18 UStd.

Mo/Di 9-16.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 75,00 (erm: € 43,50)

FK5.344 Herr Jens-Uwe Leidner
22.-23.1.24, 18 UStd.

Mo/Di 9-16.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 75,00 (erm: € 43,50)

FK5.346 Herr Jens-Uwe Leidner
18.-19.4.24, 18 UStd.

Do/Fr 9-16.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 75,00 (erm: € 43,50)

Projektmanagement in der Praxis (Bildungszeit)

Projekte erfolgreich initiieren, planen und steuern

Jedes Projekt beginnt per Definition mit einer klaren Aufgabenstellung (Briefing) und einer expliziten Beauftragung. Erst dann erfolgt die schrittweise inhaltliche, zeitliche sowie organisationale Planung des eigentlichen Projektvorhabens. Was in der Theorie problemlos beschrieben werden kann, unterliegt in der Praxis jedoch komplexen Rahmenbedingungen, die ein kontinuierliches Reflektieren und Steuern im Projektmanagement erfordern. Hier bietet Ihnen das Seminar neben den theoretischen Grundlagen immer wieder Verweise auf die Praxis. Anhand eines Fünf-Phasen-Modells werden die unterschiedlichen Entwicklungsschritte in (klassischen) Projekten beleuchtet, neben den konkreten Aufgaben im Projektmanagement und sich daraus ergebenden Planungs- und Steuerungsdokumenten (Artefakte). Darüber hinaus sollen typische Stolpersteine im Projektablauf identifiziert und Lösungsansätze diskutiert werden.

FK5.347 Herr Thorsten Lessing
13.-15.9.23, 24 UStd.

Mi-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 106,20 (erm: € 60,60)

FK5.348 Herr Thorsten Lessing
27.-29.2.24, 24 UStd.

Di-Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 106,20 (erm: € 60,60)

Scrum anwenden (Bildungszeit)

Einführung in das agile Projektmanagement

Scrum ist eine der Methoden, die agile Werte und Prinzipien mit Leben füllen. Scrum schlägt das klassische Wasserfall-Projektmanagement in Sachen Flexibilität und Reaktionsgeschwindigkeit: Dies gelingt durch regelmäßiges, fest verankertes und empirisches „Lernen aus der unmittelbaren Projekt-Vergangenheit“. Dieses iterative Vorgehen bedeutet, dass Projektteams „Veränderung im Flug“ praktizieren und Projektarbeit in kurzen zeitlichen Intervallen (sprints) inspiziert und ggf. angepasst wird (inspect and adapt). Auf diese Weise wird Scrum - werden agile Methoden insgesamt - zur zeitgemäßen Antwort: einerseits auf kürzer werdende Produktlebenszyklen, andererseits auf umfassend vernetzte/digitalisierte Konsumenten, die überall verfügbare Informationen und Funktionen gewohnt sind und daher Produkte kritischer denn je hinterfragen und immer sprunghafter wechseln.

FK5.349 Herr Till Kammerer
26.-27.10.23, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.350 Herr Till Kammerer
22.-23.5.24, 16 UStd.

Mi/Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
€ 67,00 (erm: € 39,00)

Veranstaltungsmanagement - professionell und öffentlichkeitswirksam

Erfolgreich organisierte Veranstaltungen sind ein wichtiger Teil professioneller Öffentlichkeitsarbeit. Zugleich ist das Veranstaltungsmanagement ein sehr komplexer Vorgang mit einer Vielzahl von Arbeitsschritten, Abstimmungsvorgängen und unvorhergesehenen Ereignissen. Mit der richtigen Herangehensweise und Systematik lassen sich aber auch die größten Herausforderungen meistern. Der Kurs vermittelt wichtige Techniken und Hilfsmittel für ein erfolgreiches Management von Veranstaltungen unterschiedlicher Größe und Reichweite. Außerdem zeigt er Strategien zur öffentlichkeitswirksamen Bekanntgabe der Veranstaltungen auf. Anhand praktischer Übungen und Gruppenarbeiten erarbeiten die Teilnehmenden wichtige Schritte der einzelnen Arbeitsphasen,

entwickeln eigene Konzepte und lernen relevante rechtliche Aspekte kennen. Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger*innen als auch Personen mit Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse vertiefen und einen systematischen Überblick über die wichtigsten Bestandteile eines erfolgreichen Veranstaltungsmanagements erhalten wollen. Alle werden gebeten, sich im Vorfeld eine reale oder fiktive Veranstaltung zu überlegen. Der Kurs findet in Präsenz im PC-Raum der VHS statt. PC-Grundkenntnisse sind für die Kursteilnahme unbedingt erforderlich. Die Arbeitsmaterialien werden von der Kursleitung ausgedruckt zur Verfügung gestellt. Es fällt eine Materialkostenpauschale in Höhe von 3 € an. Bitte den Betrag am ersten Kurstag passend mitbringen.

FK5.354 Frau Johanna Puchta
13.-23.2.24, 15 UStd.
2x Di/Fr 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 57,00 (erm: € 30,75)

Büroorganisation (Bildungszeit)

Ein gut organisiertes Büro kann Ihren Arbeitsalltag wesentlich erleichtern. In diesem Kurs lernen Sie, Ihr individuelles Ordnungssystem für Ihren Arbeitsplatz im Büro oder zu Hause zu entwickeln. Schreibfisch, PC und Archiv werden nach dem gleichen Prinzip organisiert. Unterstützung erhalten Sie auch bei der Frage, welche Dokumente Sie aufbewahren oder vernichten sollten. Inhalte: Einrichten des Schreibtisches, Möglichkeiten der Wiedervorlage, Struktur der Papierordner (Aktenplan), Synchronisation der digitalen Ordner, Festlegung der Archivierungsfristen. Skript und Literaturempfehlungen sind über die Kursleiterin erhältlich.

FK5.355 Frau Birgit Brieger
30.11.23, 8 UStd.
Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 31,00 (erm: € 19,00)

FK5.356 Frau Birgit Brieger
15.4.24, 8 UStd.
Mo 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 31,00 (erm: € 19,00)

Tast schreiben am PC (Bildungszeit)

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Tast schreiben mit 10 Fingern, auch als Blind schreiben bezeichnet, erspart Ihnen Zeit und Energie und erlaubt Ihnen, sich besser auf den Inhalt Ihrer Texte zu konzentrieren. Die Technik des Tastschreibens ist leicht durch Übungen zu lernen. In diesem Kurs erarbeiten Sie systematisch alle Tastaturgriffe und lernen, die Tastatur ergonomisch zu benutzen. Darüber hinaus werden Sie mit den Gestaltungsregeln für Briefe

DIN 5008 vertraut gemacht. Übungsblätter und Skript (5 €) sind über die Kursleiterin erhältlich.

FK5.358 Frau Katja Thal
8.-12.1.24, 30 UStd.
Mo-Fr 9-14.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 111,00 (erm: € 66,00)

Computerschreiben in 4 Lektionen

Sie erarbeiten in 4 Lektionen das gesamte Tastenfeld. Sie wissen, welcher Finger welche Taste bedient und können mit 10 Fingern blind und richtig schreiben. Methode: Diese Methode basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hirnforschung. Die Tastatur wird mental über Farben und Bilder erarbeitet. Erst im letzten Teil jeder Stunde wird am PC praktisch trainiert. In kürzester Zeit wird so auf entspannte Weise das gesamte Tastaturfeld erarbeitet. Wichtig: Alle Teilnehmenden erhalten einen Heftsatz (4 Lernhefte) für insgesamt 20 €. Bitte am 1. Tag vor Ort in bar bezahlen.

FK5.360 Frau Katja Thal
2.-3.4.24, 8 UStd.
Di/Mi 9-12.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 31,80 (erm: € 19,80)

Kommt da nicht ein Komma hin? - Aktuelle Komma-Regeln (Bildungszeit)

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die beruflich viel schreiben, sei es einfacher E-Mail-Verkehr, den eigenen Blog oder lange Zeitungsartikel. Richtige Zeichensetzung erleichtert das Lesen, falsch gesetzte Satzzeichen führen zu Missverständnissen. Im Kurs werden die wichtigsten Komma-regeln besprochen: Kommasetzung nach der neuen deutschen Rechtschreibung, die Aufgabe des Kommas, häufig auftretende Kommafehler, das gefühlte Komma. Auch andere Satzzeichen werden thematisiert. Die Regeln werden anhand zahlreicher Beispiele geübt und gefestigt. Fragen aus Ihrem Büro- und Schreiballtag sind jederzeit willkommen. Übungsblätter und Skript (4 €) sind über die Kursleiterin erhältlich. Der Kurs richtet sich an Menschen, die Deutsch auf muttersprachlichem Niveau (bzw. auf Sprachniveau C2) beherrschen.

FK5.362 Frau Katja Thal
2.5.24, 8 UStd.
Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 31,00 (erm: € 19,00)

Wir müssen alle auf dem Laufenden bleiben - Aktuelle Rechtschreibung (Bildungszeit)

Die Rechtschreibreform scheint Geschichte zu sein. Viele sind inzwischen wieder zur Tagesordnung übergegangen. Doch es bleiben Unsicherheiten und Fragen: Welche Schreibweise ist die bessere, wenn es zwei Möglichkeiten gibt? Setzt man lieber ein Komma zu viel oder ein Komma weniger? Dieses Seminar gibt Ihnen einen Überblick über die aktuellen Schreibweisen. Wir begeben uns auf einen spannenden Ausflug zu alten und neuen Problemstellen der Orthografie. Dabei erkennen Sie die Stolperstellen und lernen es, mit Trends und Schreibvarianten umzugehen. Im Einzelnen besprechen wir folgende Schwerpunkte:

- Ein Kuss macht immer noch Spaß (s-Laute und Stammprinzip).
- Im Allgemeinen werden Substantive großgeschrieben (Groß- und Kleinschreibung).
- Es kann eigentlich nur vorwärtsgehen (Getrennt- und Zusammenschreibung).
- Sollte man die Oma teilen? (Silbentrennung).
- Wie wichtig sind eigentlich Satzzeichen? (Komma und Bindestrich).
- Die 'Katastrophe' bleibt aus (Integrierende Schreibweise bei Fremdwörtern).

Übungsblätter und Skript (4 €) sind über die Kursleiterin erhältlich. Der Kurs richtet sich an Menschen, die Deutsch auf muttersprachlichem Niveau (bzw. auf Sprachniveau C2) beherrschen.

FK5.364 Frau Katja Thal
22.1.24, 8 UStd.
Mo 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 31,00 (erm: € 19,00)

Protokollführung. Modern und stilsicher (Bildungszeit)

Das Protokoll hat viele Namen: Sitzungsprotokoll, Verlaufsprotokoll, Vernehmungsprotokoll, Gedächtnisprotokoll. Das Protokoll ist eine Spezialform eines Berichts. Es wird vor allem als Erinnerungstütze, manchmal auch als Beweismittel nach Tagungen, Besprechungen oder Verhandlungen gebraucht. Das Protokoll muss der Situation angemessen sein, führt zum schnellen Verständnis der Fakten und ist nach neuen Erkenntnissen formuliert. Wir besprechen in diesem Seminar die drei Phasen der Protokollführung, die formale Gestaltung, das Verdichten von Informationen sowie stilistische Aspekte. Sprachliche Übungen runden die Veranstaltung ab. So soll es Ihnen gelingen, in der Praxis auch unter Zeitdruck das Wesentliche zu erfassen und verständliche Protokolle zu erstellen. Übungsblätter und Skript (4 €)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

sind über die Kursleiterin erhältlich. Der Kurs richtet sich an Menschen, die Deutsch auf muttersprachlichem Niveau (bzw. auf Sprachniveau C2) beherrschen.

FK5.366 Frau Katja Thal

23.1.24, 8 UStd.

Di 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104

€ 33,40 (erm: € 20,20)

Wie schreibt man heute? - Zeitgemäße Korrespondenz und E-Mail-Gestaltung (Bildungszeit)

Der Kurs enthält einen Überblick über die aktuellen Schreib- und Gestaltungsregeln für die berufliche Korrespondenz. Sie üben, Ihre E-Mails und Briefe effizient und verständlich zu formulieren. Sie lernen Alternativen für Korrespondenz-Fossilien, wie „anbei“, „in der Anlage“ oder „verbleiben“ und verabschieden sich vom Papierdeutsch. Darüber hinaus werden die wichtigsten Standards im E-Mail-Verkehr besprochen: Gestaltungsregeln und Hinweise zur E-Mail-Netiquette. Fragen und Formulierungen aus Ihrem Büro- und Schreiballtag sind jederzeit willkommen. Übungsblätter und Skript (€ 4,-) sind über die Kursleiterin erhältlich. Der Kurs findet nicht im PC-Raum statt. Sie können gerne kurze Texte aus Ihrem (Arbeits-)Alltag mitbringen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die Deutsch auf muttersprachlichem Niveau (bzw. auf Sprachniveau C2) beherrschen.

FK5.368 Frau Katja Thal

3.5.24, 8 UStd.

Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104

€ 31,00 (erm: € 19,00)

Leichte Sprache (Bildungszeit)

Einführung in die Leichte Sprache

Sprache dient der Verständigung und darf niemanden ausgrenzen. Die Leichte Sprache rückt auch in Deutschland immer mehr in den Mittelpunkt. Sie hat das Ziel, Menschen zu erreichen, für die normale Texte unverständlich sind. Dabei folgt sie bestimmten Regeln, mit denen wir uns in diesem Kurs beschäftigen werden. Übungen und kleine Texte, die wir in die Leichte Sprache übersetzen werden, runden den Kurs ab. Sie können gerne kurze Texte aus Ihrem (Arbeits-)Alltag mitbringen. Übungsblätter und Skript (€ 4,-) sind über die Kursleiterin erhältlich. Der Kurs richtet sich an Menschen, die Deutsch auf muttersprachlichem Niveau (bzw. auf Sprachniveau C2) beherrschen.

FK5.370 Frau Katja Thal

1.2.24, 8 UStd.

Do 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104

€ 33,40 (erm: € 20,20)

Die Handschrift

Ihre Bedeutung in Alltag und Beruf

Auch im Zeitalter der Digitalisierung ist es für viele Berufe noch sinnvoll, sich auch mit der eigenen und generell mit Handschriften zu beschäftigen. Warum das so ist, lernen Sie in diesem Kurs! Nach einer Einführung in die Geschichte der Schrift und Ausflügen in die Graphologie (Handschrift und Persönlichkeit), Paläographie (Lesen alter Handschriften), die forensische Handschriftenuntersuchung (für Polizei und Justiz) und Hinweisen zur Bedeutung der Handschrift für das Lesen- und Schreiben lernen, beschäftigen wir uns in Übungen mit der eigenen Handschrift. Wir werden verschiedene Schreibmaterialien ausprobieren, um die eigene Handschrift besser kennenzulernen, zu variieren und sicherer in ihrem Gebrauch zu werden. Bitte bringen Sie eigene Schreibutensilien mit (Bleistifte, Kugelschreiber, Stifte, Füllfederhalter etc. und verschiedene Papiere). Machen Sie sich schon in den Theorieanteilen handschriftliche Notizen. Zusatzkosten für Material: 5-10 €. (Hinweis: Dieser Kurs ersetzt nicht den allgemeinen Schulunterricht zum Schreiben lernen.)

FK5.372 Herr Harald Arends

13.-14.4.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Bergmannstraße 28/29, R. 03,
Frankfurter Allee 37, R. 1105

€ 63,80 (erm: € 37,40)

Existenzgründung kompakt - am Abend (Onlinekurs)

Ein Fitness-Programm für Unternehmer*innen in spe

Inhalte: Geschäftsidee und Markt; Gründungskonzept (Businessplan); Wahl der Unternehmens-Rechtsform; Gewerbeanmeldung; Standortwahl, Gewerbesteuer, Mietvertrag; Kapitalbedarf und Finanzierung; Öffentliche Förderprogramme; Marketing; Kalkulation und Preisbildung; Versicherungen; Buchführung und Steuern. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.375 Herr Hans Könecke

23.-26.10.23, 16 UStd.

Mo-Do 18-21.15 Uhr

€ 62,20 (erm: € 36,60)

FK5.376 Herr Hans Könecke

29.1.-1.2.24, 16 UStd.

Mo-Do 18-21.15 Uhr

€ 62,20 (erm: € 36,60)

Wie gründe ich mein Unternehmen?

Von der Geschäftsidee zum Businessplan zur Geschäftseröffnung: Kleingruppen Coaching Kurs

Was muss ich als grundsätzliche Überlegung beachten? Welche Art der Gründung: Eigengründung, Kauf, Franchise, Bereiche Handel, Dienstleistung oder Produktion? Prüfung Ihrer Geschäftsidee, Prüfung der Person, individuelle Eignung, Gründungsmotive, Standortwahl, Erstellung

eines individuellen Businessplanes mit den Komponenten: Darstellung der Geschäftsidee, marktgängiges Produkt oder Dienstleistung, Markt- und Wettbewerbssituation, Marketing, Stärken-Schwächen SWOT-Analyse, Finanzplanung für 36 Monate, Gewerbeanmeldung, Rechtlicher Rahmen, einschränkende Gesetze, UWG, Umweltgesetze, Arbeitsgesetze, AGB, BGB, Strafrecht, Mietrecht. Gründungsformen: Einzelgründung, GmbH, allein oder als Partnerschaft, UG Versicherungen, Behandlung in der Sozialversicherung, Problembereiche: Scheinselbständigkeit, Familienbetrieb, Familienhilfe, Haftungsfragen, Verkaufen, Internetnutzung, Meisterzwang.

FK5.378 Herr Bernd Dressler

16.-17.3.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117

€ 63,80 (erm: € 37,40)

Erstellung eines Businessplanes für Ihr Unternehmen

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, durch die Unterstützung und Anleitung einen eigenen Businessplan direkt im Kurs zu erstellen. Businessplankomponenten: Darstellung der Geschäftsidee, Anforderungen an den Gründer, marktgängiges Produkt oder Dienstleistung, Markt- und Wettbewerbssituation, Rechtsformen, Marketing, Stärken-Schwächen-Darstellung, SWOT-Analyse, Kapitalbedarfs- und Finanzplanung für 36 Monate. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.379 Herr Bernd Dressler

14.-15.10.23, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117

€ 75,00 (erm: € 43,00)

Arbeitsrecht für kleine und mittlere Unternehmen

Mitarbeitende sind der wertvollste Produktionsfaktor für viele Unternehmen. Wir geben Ihnen an 5 Abenden einen Überblick über die wichtigsten Rechte und Pflichten von Arbeitgeber*innen.

Inhalte:

- Rechtsquellen im deutschen Arbeitsrecht (Gesetze, Tarifverträge, Betriebsvereinbarungen)
- Arbeitszeit- und Nachweisgesetz
- Arbeitsschutz und Gesundheitsprävention
- betriebliche Mitbestimmung
- allgemeiner und besonderer Kündigungsschutz
- steuerfreie und steuerpflichtige Entgelte (Abrechnung und Nachweis)
- prüfungsbefugte Stellen
- das Arbeitsgerichtsverfahren

FK5.383 Herr Hans Könecke
9.-13.10.23, 20 UStd.
 Mo-Fr 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
 € 81,00 (erm: € 43,00)

FK5.384 Herr Hans Könecke
15.-18.2.24, 20 UStd.
 Do/Fr 18-21.15, Sa/So 9-14.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104, R. 2102
 € 81,00 (erm: € 43,00)

Umsatzsteuer und Selbstständigkeit - Ein Einstieg für Selbstständige

Grundlagen der Umsatzsteuer für Gewerbe und Kleinunternehmen

Jeder unternehmerische Tätige muss sich mit steuerlich für ihn geltenden Regularien auseinandersetzen. Hierzu gehört u.a. die Umsatzsteuer. Oder heißt es Mehrwertsteuer? Der Kurs soll Licht in den Steuerdschungel bringen. Es werden Begrifflichkeiten und Grundprinzipien der Umsatzsteuer erklärt. Angefangen bei einfachen Fragestellungen, was z. B. der Unterschied zwischen Steuernummer und Umsatzsteuer-Identifikationsnummer oder worauf bei

der Rechnungsstellung zu achten ist, bis hin zum Ablauf des Voranmeldungsverfahrens und der Abgabe von Jahreserklärungen gegenüber dem Finanzamt. Der Kurs richtet sich an Selbstständige und Freiberufler*innen, die sich hiermit auseinandersetzen müssen und gibt praktische Hinweise inklusive einem Blick in die Steuerformulare über Elster, dem Online-Portal der Finanzverwaltung.

FK5.391 Frau Andrea Mitschke
11.11.23, 8 UStd.
 Sa 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
 € 35,00 (erm: € 21,00)

FK5.392 Frau Andrea Mitschke
23.3.24, 8 UStd.
 Sa 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
 € 35,00 (erm: € 21,00)

Steuererklärung kompakt - am Wochenende

Ein Kurs für Existenzgründerinnen, Kleingewerbetreibende und Freiberufler
 Dieser Kurs erläutert für Freiberufler und Gewerbetreibende die Grundzüge von Umsatzsteuer, Gewerbesteuer und Einkommenssteuer. Dazu gibt es Hinweise auf den Umgang mit dem Finanzamt. Schwerpunkt des Kurses ist die Bearbeitung der Steuerformulare in Papierform oder über Elster. Branchenspezifische Probleme der Teilnehmenden können berücksichtigt werden. Der Kurs versteht sich nicht als Steuerberatung. Unterrichtsmaterial im Entgelt enthalten.

FK5.395 Herr Hans Könecke
1.-3.10.23, 16 UStd.
 So/Di (Feiertag) 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
 € 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.396 Herr Hans Könecke
29.-30.6.24, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
 € 63,80 (erm: € 37,40)

BÖRSE - RECHNUNGSWESEN - BETRIEBSWIRTSCHAFT

Buchhaltung und Bilanzen, Personal und Finanzen - das Rückgrat jedes Unternehmens. Hier lernen Sie Finanzbuchführung, Personalwirtschaft, und Controlling.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine E-Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Viele der Kurse orientieren sich an den Vorgaben des Kurs- und Zertifizierungssystems **XPert Business**. Diese Kurse können mit einer Klausur abgeschlossen und entsprechend zertifiziert werden. Achten Sie auf die Hinweise am Ende der Kursbeschreibungen. Aktuelle und allgemeine Informationen zu Xpert Business-Abschlüssen und den dafür erforderlichen Kursen/Modulen finden Sie unter www.xpert-business.eu.

Nach einem MSc. in Volkswirtschaft, Schwerpunkt Finanzmärkte und -institutionen, arbeitete **Milan Jackstädt** zunächst in der Finanzbranche, war für die Deutsche Börse AG (Eurex) und bei einer internationalen Bank tätig. Aktuell berät er in den Bereichen Risikomanagement & Prognosen, Business-Finanzpläne und Validierung sowie bei technischen Analysen. Er hat an Universitäten 10-jährige Lehrerfahrung gesammelt.

Nach einer kaufmännischen Ausbildung und ersten Berufserfahrungen, z. B. in Kanada, absolvierte **Jörg Leu** ein BWL und später ein Umwelt-Management Studium. Er war in verschiedenen Unternehmen leitend tätig und widmet sich nun seit 1993 der Aus- und Weiterbildung an verschiedenen öffentlichen und privaten Bildungseinrichtungen.

Anja Tillhon ist Kauffrau für Wirtschaft in der Industrie, Dipl. Betriebswirtin und Dipl. Kauffrau Schwerpunkt Steuer- und Rechnungswesen, Personal und Business Coach sowie zertifizierte Mediatorin. Sie hat als Sachbearbeiterin, später als Leiterin einer Lohn- und Finanzbuchhaltung gearbeitet und ist seit 2010 u.a. als Dozentin selbstständig.

Özlem Yanilmaz ist Diplom-Juristin und Ökonomin. Sie arbeitet als Schuldner- und Insolvenzberaterin in einer gemeinnützigen Beratungsstelle in Berlin. Die verständliche Kommunikation von Finanzbildung ist ihr allgemein eine Herzensangelegenheit. So engagiert sie sich auch mit ihrem YouTube-Kanal „Juristin mit Herz“.

Basiswissen Börse - Funktionsweise, Anlageklassen, Risiken

Aktien und ETFs für beginners

Das Seminar „Basiswissen Börse“ beschäftigt sich mit dem Thema Investieren (Aktien, ETF, Anleihen) und vermittelt grundlegende Kenntnisse über die Börse und die Funktionsweise von Aktienmärkten. Es eignet sich sowohl für den Einstieg als auch für Fortgeschrittene und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Inhaltlich werden folgende Themen behandelt:

- Einführung in die Welt der Aktien: Was sind Aktien und wie funktionieren sie?
- Aktienanalyse: Wie bewertet man Aktien und welche Faktoren beeinflussen den Aktienkurs?
- Fundamentalanalyse von Unternehmen.
- Exkurs: Grundlagenwissen ETF und Anleihen.
- Risikomanagement: Wie kann man Risiken beim Investieren minimieren?
- Börsenpsychologie und Herdentrieb. Wie bewahrt man einen kühlen Kopf?
- Praktische Übungen und Fallstudien (ausgewählte historische Börsenereignisse).

Im Rahmen des Seminars werden theoretische und praktische Kenntnisse erworben. Dazu werden aktuelle Beispiele aus der Praxis besprochen und anhand von Übungen und Fallstudien vertieft. Das Ziel ist es, die notwendigen Werkzeuge und

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Fähigkeiten zu vermitteln, um die Themen rund um das Investieren besser zu verstehen und ein Bewusstsein für die Risiken von Anlageprodukten zu schaffen.

FK5.401 Herr Milan Jackstädt
16.-17.9.23, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.402 Herr Milan Jackstädt
17.-18.2.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2105
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Richtiger Umgang mit Geld (Onlinekurs)

Schulden vermeiden und abbauen

Sie arbeiten, verdienen Geld und sind trotzdem oft knapp bei Kasse? Woran kann das liegen und wie bekommt man das in den Griff? In diesem Online-Kurs werden Sie zu Ihrem eigenen Finanzexperten. Sie lernen die Grundlagen über Geld kennen und so zu haushalten, dass Sie finanziell unabhängig werden und jederzeit für Schwierigkeiten gewappnet sind. Durch eine gute Finanzbildung vermeiden Sie Schulden, weil Sie automatisch dafür sorgen, dass Sie nicht mehr Geld ausgeben als Ihnen zur Verfügung steht. Im Idealfall sorgen Sie sogar dafür, dass Sie weniger ausgeben als Sie einnehmen und sparen den Überschuss. Sie kalkulieren richtig und können das Risiko einschätzen, wenn Sie doch einmal einen Kredit aufnehmen müssen. Dadurch verhindern Sie, dass Sie in der Schuldenfalle landen. Und wenn Sie bereits Schulden haben, bekommen Sie gezeigt, wie Sie der Entstehung von neuen Schulden entgegenwirken und den Abbau von Schulden in die Wege leiten.

FK5.424 Frau Özlem Yanilmaz
21.2.-24.4.24, 16 UStd.

8x Mi 17.30-19 Uhr
€ 76,60 (erm: € 40,60)

Grundlagen der Betriebswirtschaft

Wirtschaftswissen

Dieses Kursangebot richtet sich an Existenzgründer, Selbstständige und Inhaberinnen kleiner Unternehmen im Handel, Handwerk und Dienstleistungsbereich, die grundlegende Kenntnisse im Bereich der Betriebswirtschaft benötigen. Angesprochen sind ebenso Personen sowie auch Auszubildende mit praktischem Interesse an diesen Themen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Kursmaterial im Entgelt enthalten! Inhalte: Rechtliche Grundlagen unternehmerischen Handelns, Unternehmensformen; Rechtliche Rahmenbedingungen für die

Gründung, Steuern im Betrieb, Personalwirtschaft, Marketing, Finanzwirtschaftliche Funktionen und Kostenrechnung.

FK5.451 Herr Jörg Leu
23.9.-17.10.23, 48 UStd.

3x Sa in Präsenz 9-16 Uhr (30.9., 7./14.10.), 3x Di/Do online 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2104
€ 195,00 (erm: € 111,00)

FK5.452 Herr Jörg Leu
6.-24.4.24, 48 UStd.

3x Sa in Präsenz 9-16 Uhr (10.2., 17.2., 24.2.), 3x Di/Do online 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2104
€ 195,00 (erm: € 111,00)

Einfache Buchführung

Grundlagen für Vereine, Kleingewerbe, Initiativen, Existenzgründung und Anderes

Inhalt: Rechtliche Grundlagen und Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung; Einnahmen-Überschuss-Rechnung; Führung eines Kassen- und Bankbuches; Arten der Abschreibung; Umsatzsteuer; praktische Übungsaufgaben. Unterrichtsmaterial im Entgelt enthalten. Besonders geeignet auch für Ehrenamtliche, die in Vereinen und Initiativen aktiv sind.

FK5.455 Herr Frank Zepernick
24.-25.11.23, 12 UStd.

Fr 18-21.15 Uhr, Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1105
€ 41,40 (erm: € 22,20)

FK5.456 Herr Frank Zepernick
7.-8.6.24, 12 UStd.

Fr 18-21.15 Uhr, Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 41,40 (erm: € 22,20)

Finanzierungs- und Investitionsverfahren im Unternehmen

Die Kursteilnehmenden erwerben ein Basiswissen zu den Aufgaben und Techniken von Finanzierungsvorgängen und Investitionsrechenverfahren bis hin zu Unternehmenswertbetrachtungen und können damit unternehmerische Entscheidungen in diesem Bereich besser vorbereiten, umsetzen und reflektieren. Theoretisches Wissen wird anhand zahlreicher praktischer Übungen gefestigt. Folgende Inhalte werden vermittelt: Grundlagen und Zusammenhänge zur Finanzierung und Investition, Beurteilung der Verfahren, Modelle zur Bestimmung von Eigenkapitalkosten (CAP), Cashflow-Berechnungen und Key Performance Indikatoren. Verfahren zur Unternehmenswertermittlung: Ertragswertverfahren, Discounted Cashflow Verfahren, Economic Value Added (EVA), Market Value Added (MVA). Dieser

Kurs ist konzipiert für Teilnehmer*innen mit Grundwissen zur Betriebswirtschaftslehre, Studierende, kaufmännische Angestellte, Selbstständige aber auch für alle, die ihre betriebswirtschaftlichen Grundkenntnisse im Bereich Finanzierung und Investitionsplanung vertiefen wollen. Unterlagen und Literaturempfehlungen werden vom Kursleiter gestellt.

FK5.453 Herr Jörg Leu
23.10.-3.11.23, 60 UStd.

2x Mo-Fr 9-14 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104, R. 2107, R. 2108
€ 213,00 (erm: € 123,00)

FK5.454 Herr Jörg Leu
16.3.-17.4.24, 56 UStd.

3x Sa in Präsenz (16./23.3., 13.4.), 4x Mo/Mi online 18-20.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, online, R. 1103
€ 199,00 (erm: € 115,00)

Finanzbuchführung (1 + 2) - Xpert Business

Es werden keine Kenntnisse der Finanzbuchführung vorausgesetzt. Der Kurs vermittelt eine systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Kursziel ist das Beherrschen der Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge, um laufende Buchungsfälle fachgerecht behandeln zu können. Der Kurs orientiert sich an den Xpert-Lernzielkatalogen Finanzbuchführung (1) und (2). Lehrbuch empfiehlt der Kursleiter. Das im Kurs erworbene Wissen können Sie in der Xpert-Prüfung Finanzbuchführung (2) zertifizieren lassen.

FK5.461 Herr Jörg Leu
11.9.-22.9.23, 80 UStd.

2x Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2108
€ 299,00 (erm: € 171,00)

FK5.462 Herr Jörg Leu
27.2.-27.4.24, 80 UStd.

3x Sa in Präsenz (2.3., 20./27.4.), 9-16 Uhr, 7x Di/Do online-live 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2104
€ 299,00 (erm: € 171,00)

FK5.464 Herr Dr. Uwe Strohbach
5.-16.2.24, 80 UStd.

2x Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104, R. 2108
€ 299,00 (erm: € 171,00)

FK5.466 Herr Dr. Uwe Strohbach
1.-12.7.24, 80 UStd.

2x Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 299,00 (erm: € 171,00)

Alle mit **Xpert** bezeichneten Kurse orientieren sich an den Xpert-Lernzielkatalogen.

Das im Kurs erworbene Wissen können Sie mit einer Xpert Business Prüfung zertifizieren lassen. Xpert Business-Abschlüsse und dafür erforderliche Kurse/Module sowie aktuelle Informationen zum Lehrgangssystem auch unter www.xpert-business.eu oder unter <https://www.berlin.de/vhs/themen/pruefungen-zertifikate/xpert>.

Finanzbuchführung DATEV pro (Bildungszeit)

Systemlogik der praktischen Buchführung am PC, verbunden mit dem Verständnis für die buchhalterischen Zusammenhänge sowie die Befähigung, notwendige Auswertungen durchzuführen und zu beurteilen. Sie lernen, die Buchführung für ein kleines oder mittelständisches Unternehmen vorzubereiten, alle nötigen Daten anzulegen, die täglichen Geschäftsfälle (Bilanzierung) zu buchen und erste Jahresabschlussbuchungen durchzuführen. Inhalte: Theorie: GoBD, Formerfordernisse an Belege, Grundlagen EDV-Fibu, Unterschied EÜ/Jahresabschluss mit Bilanz. PC-Praxis: Anlegen einer Firma, kontieren und buchen von Belegen, GoBD konforme Dokumentation, Anwendung Hilfsfunktionen, Bildschirmauskunft, Listenausdruck und -auswertung, Jahresabschlussbuchungen, Umsatzsteuerabrechnung und -verproben. Skript/Lehrmaterialien (€ 5,-) sind über die Kursleiterin erhältlich.

FK5.467 Frau Angela Tillhon

9.-13.10.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 147,00 (erm: € 87,00)

FK5.468 Frau Angela Tillhon

4.-8.3.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 147,00 (erm: € 87,00)

Finanzbuchführung mit Datev - Xpert Business (Bildungszeit)

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der Buchungssoftware DATEV. Inhalte: Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt. Eingabe von Saldenvorträgen, Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen, Buchen von Bankkontoauszügen und Kassenbelegen, Arbeiten mit OPOS und ANLAG, zeitlichen Abgrenzungen, Lohn- und Gehaltsbuchungen, Buchungen zur Bilanzierung. Voraussetzung: Buchführungskenntnisse gemäß z. B. Xpert Business Modul „Finanzbuchführung“; Grundkenntnisse der PC-Bedienung. Im Kurs wird mit Kursbegleitmaterialien des EDU-Media-Verlages gearbeitet. Der Kurs bereitet auf die Xpert Business Prüfung vor. <https://www.xpert-business.eu/de/module-wirtschaft/finanzbuchfuehrung-3-datev.html>

FK5.469 Herr Steffen Ullrich

4.-8.12.23, 40 UStd.

Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 167,00 (erm: € 97,00)

FK5.470 Herr Steffen Ullrich

17.-21.6.24, 40 UStd.

Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 167,00 (erm: € 97,00)

Finanzbuchführung (3) Lexware - Xpert Business (Bildungszeit)

Voraussetzung: Buchführungskenntnisse gemäß z. B. Xpert Business Modul „Finanzbuchführung“; Grundkenntnisse der PC-Bedienung. Der Kurs führt systematisch und praxisorientiert in die Finanzbuchführung am Computer auf der Grundlage von „Lexware financial office“ ein. Aufgabenstellungen erfolgen anhand von praxisnahen Fallbeispielen. Kursziel ist das Beherrschen der Systemlogik der praktischen Buchführung am PC, verbunden mit dem Verständnis für die buchhalterischen Zusammenhänge sowie die Befähigung, notwendige Auswertungen durchzuführen und zu beurteilen. Sie lernen, die Buchführung für ein kleines oder mittelständisches Unternehmen vorzubereiten, alle nötigen Daten anzulegen, die täglichen Geschäftsfälle zu buchen und den Jahresabschluss vorzubereiten. Der Kurs orientiert sich am Xpert-Lernzielkatalog „Finanzbuchführung (3) EDV“. Das im Kurs erworbene Wissen können Sie in der Xpert-Prüfung „Finanzbuchführung (3) EDV“ zertifizieren lassen.

FK5.472 Herr Dipl.-Ing. oec. Roland

Pipiale

15.-19.4.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-15.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 159,00 (erm: € 93,00)

Controlling - Xpert Business (Bildungszeit)

Controlling ist nicht nur etwas für Controller. Auch in kleinen und mittleren Unternehmen ist es wichtig, dass die Unternehmensziele explizit und messbar formuliert vorliegen, dass man im laufenden Betrieb überwacht, ob die Planungsdaten erreicht werden und im Falle von Abweichungen korrigierende Maßnahmen ergriffen werden. Das Controlling fällt intern Entscheidungen bei der Zielformulierung und unterstützt so die Zielerreichung. Hier wird betriebswirtschaftliche Hilfestellung zur zielorientierten Planung und Steuerung in allen Unternehmensbereichen geleistet. Der Kurs orientiert sich am Xpert-Lernzielkatalog „Controlling“. Lehrbuch empfiehlt der Kursleiter. Das im Kurs erworbene Wissen können Sie in der Xpert-Prüfung „Controlling“ zertifizieren lassen. Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend Xpert Business Modul „Finanzbuchführung (1+2)“ sowie Kosten- und Leistungsrechnung.

FK5.475 Herr Jörg Leu

4.-12.12.23, 56 UStd.

Mo-Fr, Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2108
€ 227,00 (erm: € 129,00)

Bilanzierung - Xpert Business (Bildungszeit)

Die hoch qualifizierte Buchhaltungsfachkraft ist befähigt, eine Buchhaltung, z. B. die Finanzbuchhaltung, Anlagenbuchhaltung und Lohnbuchhaltung in einem Unternehmen einzurichten, zu organisieren, zu überwachen und Einfluss auf den Erfolg zu nehmen. Dazu gehört, regelmäßige Monatsabschlüsse und den Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften und der Rechtsprechung für das Unternehmen zu erstellen. Darüber hinaus ist der Jahresabschluss zu analysieren und die Lage und Entwicklung des Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen zu beurteilen. Der Kurs orientiert sich am Xpert-Lernzielkatalog „Bilanzierung“. HGB, EStG, EStR bitte zum Kurs mitbringen! Lehrbuch empfiehlt der Kursleiter. Das im Kurs erworbene Wissen können Sie in der Xpert-Prüfung „Bilanzierung“ zertifizieren lassen. Voraussetzung: Beherrschen der Finanzbuchführung entsprechend Xpert Business Modul „Finanzbuchführung (2)“.

FK5.476 Herr Jörg Leu

16.-24.5.24, 56 UStd.

Do/Fr und Di-Fr 9-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 227,00 (erm: € 129,00)

Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert Business (Bildungszeit)

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte. Der Kurs orientiert sich am Xpert-Lernzielkatalog „Kosten- und Leistungsrechnung“. Lehrbuch empfiehlt der Kursleiter. Das im Kurs erworbene Wissen können Sie in der Xpert-Prüfung „Kosten- und Leistungsrechnung“ zertifizieren lassen. Voraussetzung: Buchführungskenntnisse entsprechend Xpert Business Modul „Finanzbuchführung“.

FK5.478 Herr Jörg Leu

7.-14.6.24, 48 UStd.

Fr und Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2108
€ 185,40 (erm: € 106,20)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Hybrid-Kurs

Sie können entweder in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder von zu Hause, Sie können nur einzelne Termine online wahrnehmen oder den gesamten Kurs. Voraussetzung ist eine Registrierung in der vhs.cloud. Zu Hause benötigen Sie einen PC/Laptop mit einer stabilen Internetverbindung sowie einen aktuellen Browser, dazu idealerweise ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) und eine Kamera. Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie am ersten Termin online dabei sein möchten.

Lohn und Gehalt (1) - Xpert Business. Präsenz oder online - entscheiden Sie (Hybrid-Kurs)

Im Kurs erwerben Sie systematisch und praxisorientiert das notwendige Basiswissen, um grundlegende Lohn- und Gehaltsabrechnungen im Unternehmen durchführen zu können. Der Kurs setzt keine Grundkenntnisse voraus, eignet sich jedoch auch, um bereits bestehende Kenntnisse zu stärken oder zu vertiefen (z. B. wenn Sie bereits IT-gestützt abrechnen und sich die notwendigen fachlich-rechtlichen Grundlagen aneignen wollen). Der Kurs orientiert sich am Xpert-Lernzielkatalog Lohn und Gehalt Grundlagen (1). Bitte bringen Sie zum Kurs einen Taschenrechner mit. Ein Skript zum Kurs (ca. € 18,-) ist über die Kursleiterin erhältlich. Das im Kurs erworbene Wissen können Sie in der Xpert-Prüfung Lohn und Gehalt (1) zertifizieren lassen.

FK5.481 Frau Ellen Bondieck
23.9.-2.12.23, 64 UStd.

8x Sa 9-16 Uhr (kein Unterricht am 30.9., 28.10., 4.11.)
VHS, Frankfurter Allee 37, online, R. 2103
€ 227,00 (erm: € 124,60)

FK5.482 Frau Ellen Bondieck
13.1.-23.3.24, 64 UStd.

8x Sa 9-16 Uhr (frei 3./10.2., 9.3.)
VHS, Frankfurter Allee 37, online, R. 2103
€ 227,00 (erm: € 124,60)

Lohn und Gehalt (2) - Xpert Business. Präsenz oder online - entscheiden Sie (Hybrid-Kurs)

Mit diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Kursziel ist das Beherrschen der grundlegenden gesetzlichen Vorschriften sowie ihrer Umsetzung bei der betrieblichen Entgeltabrechnung. Der Kurs setzt Kenntnisse der Entgeltabrechnung, gemäß Modul Lohn und Gehalt (1), voraus. Er orientiert sich am Xpert-Lernzielkatalog Lohn und Gehalt (2). Bitte bringen Sie zum Kurs einen Taschenrechner mit. Ein Skript (18 EUR) ist über die Kursleiterin erhältlich.

Das im Kurs erworbene Wissen können Sie in der Xpert-Prüfung Lohn und Gehalt (2) zertifizieren lassen.

FK5.484 Frau Ellen Bondieck

13.4.-22.6.24, 64 UStd.

2x Sa/So (13./14., 27./28.4.), 4x Sa (1./8./15./22.6.) 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, online, R. 2102, R. 2103, Wassertorstraße 4, R. 201
€ 246,20 (erm: € 140,60)

Lohn und Gehalt (3) Lexware (Xpert Business)

Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Im Kurs wird die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen vermittelt. Mit Lexware lohn + gehalt werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt. Der Kurs befähigt Sie, Ihre theoretischen Kenntnisse in der PC-gestützten Lohnabrechnung mit Lexware anzuwenden. Kenntnisse der Entgeltabrechnung, mindestens gemäß Modul Lohn und Gehalt (1), werden vorausgesetzt. Der Kurs orientiert sich am Xpert-Lernzielkatalog Lohn und Gehalt (3) Lexware. Bitte zum ersten Kurstag das Lehrbuch: „Lohn und Gehalt mit Lexware“, EduMedia-Verlag, mitbringen, Ausgabe 2024. Das im Kurs erworbene Wissen können Sie in der Xpert-Prüfung Lohn und Gehalt (3) Lexware zertifizieren lassen.

FK5.486 Frau Ellen Bondieck
8.-12.7.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 155,00 (erm: € 91,00)

Training für SAP R/3 Rel. 4.6 - Finanzbuchhaltung/Logistik (Bildungszeit)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Finanzbuchführung. Der Kurs vermittelt Basiswissen über die Ganzheitlichkeit betrieblicher Leistungsprozesse, wie sie mit SAP R/3 abgebildet werden. Auf der Basis von Computer-Based-Trainings lernen Sie die Oberfläche von SAP R/3 kennen, indem Aufbau, Bedienelemente, Grundarchitektur und Zusammenwirken der einzelnen Module vermittelt werden. Zentrales Thema stellt die Finanzbuchhaltung

(FI) dar. Dabei erlangen Sie Einblicke in die Debitoren- und Kreditorenbuchhaltung, das automatische Zahlwesen und die Hauptbuchhaltung. Trainiert werden diese Inhalte auch über SAP R/3-Anwenderrollen (typische Aufgabengebiete, die ein Sachbearbeiter realisiert). Der Kurs versteht sich nicht als ausschließliches Vermitteln der Finanzbuchhaltung in SAP R/3, sondern arbeitet Schnittstellen zur Logistik heraus, indem der Transfer zur Materialwirtschaft (MM) und zum Vertrieb (SD) dargestellt wird. Typische Belegarten aus diesen Arbeitsgebieten sind der Buchhaltung vor- und nachgelagert und dienen dem Verständnis des Zusammenwirkens der Module.

FK5.491 Herr Steffen Ullrich

11.-15.12.23, 40 UStd.

Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 104/EDV
€ 167,00 (erm: € 97,00)

FK5.492 Herr Steffen Ullrich

24.-28.6.24, 40 UStd.

Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 167,00 (erm: € 97,00)

Personalwirtschaft mit SAP R/3 HR/ HCM

In diesem Kurs lernen Sie wesentliche Züge der Personaladministration und Personalabrechnung mit SAP R/3 Rel.4.6 kennen. Vorgestellt werden wichtige Eingabemasken (Infotypen), die Verarbeitung, Voraussetzungen und Abläufe in der Personalabrechnung sowie wichtige Reports. Gearbeitet wird mit Computer-Based-Trainings, die die Oberfläche von SAP simulieren. Einführung in SAP R/3, Personaladministration, Personalabrechnung.

FK5.493 Herr Steffen Ullrich

5.-14.12.23, 20 UStd.

Di/Mi, Di-Do 17.30-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 85,00 (erm: € 50,00)

FK5.494 Herr Steffen Ullrich

4.-12.6.24, 20 UStd.

Di/Mi, Mo-Mi 17.30-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 85,00 (erm: € 50,00)

Alle mit **Xpert** bezeichneten Kurse orientieren sich an den Xpert-Lernzielkatalogen.

Das im Kurs erworbene Wissen können Sie mit einer Xpert Business Prüfung zertifizieren lassen. Xpert Business-Abschlüsse und dafür erforderliche Kurse/Module sowie aktuelle Informationen zum Lehrgangssystem auch unter www.xpert-business.eu oder unter <https://www.berlin.de/vhs/themen/pruefungen-zertifikate/xpert>.

PRESSE, MARKETING UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT - ANALOG UND DIGITAL

Sie möchten Ihre Idee bekannt machen und verbreiten. Sie wollten sich schon immer als Journalistin oder Sachbuchautor versuchen? Sie wollen sich oder Ihr Geschäft anderen vorstellen. Hier finden Sie verschiedene Kurse für analoge und digitale Öffentlichkeitsarbeit, von Pressemitteilungen über Online Marketing bis zur visuellen und auditiven Präsentation. Sie lernen, für Publikum zu schreiben, eine Social Media Kampagne zu lancieren oder Strategiekonzepte für die Digitale Pressearbeit zu entwickeln.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine E-Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Patricia Caspari hat in Berlin direkt nach dem Abitur als freie Mitarbeiterin für den Tagesspiegel und andere Newsportale geschrieben und an der UDK Gesellschaft und Wirtschaftskommunikation studiert. Nach einer Festanstellung als Redakteurin und einen kurzen Ausflug in die Drehbuchbranche arbeitet sie hauptberuflich als freie Autorin, Texterin und Dozentin.

Nach einem Wirtschaftsstudium mit Schwerpunkt Marketing und Vertrieb arbeitete **Viviane Schmidt** als Jugendberufcoach und Dozentin für Ausbildung. Heute ist sie als Digital Creator und Bloggerin für eigene Kanäle sowie im Auftrag von Firmen unterwegs. Instagram sieht sie als ihren Hauptkanal und gibt seit 2018 Workshops.

René C. Mannhold ist seit 2003 als PR- und Marketing-Berater für Fach- und Führungskräfte sowie als Fachbuchautor („Schnelleinstieg PR“, Haufe Verlag) tätig. Seine Spezialisierung als Dozent und Trainer besteht im Bereich der Online-Kommunikation, der digitalen Medien- und Pressearbeit sowie im Social-Media-Marketing.

Einstieg in den freien Journalismus (am Abend)

Wie man Reportagen recherchiert, schreibt und veröffentlicht

„Journalist*in“ ist kein geschützter Beruf, das heißt: Sie können etwas recherchieren, schreiben sowie veröffentlichen und bei Erfolg Geld verdienen. Einen guten Einstieg findet man über das Schreiben und Anbieten von Reportagen, die häufig von Freien verfasst werden. Der Kurs vermittelt, wie eine gute Reportage aufgebaut ist, was man bei einer Recherche beachten sollte, wie Informationen so aufbereitet werden, dass sie nach journalistischen

Kriterien stichhaltig wie auch interessant wirken, welche formalen Prinzipien man beachten muss und wie man eine Reportage bei Verlagen anbietet. Ziel ist, dass alle während des Seminars eine eigene Reportage recherchieren, schreiben und anbieten. Voraussetzungen: Gute bis sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, Mitbringen von Schreibmaterial, gerne eigene Laptops.

Am Wochenende

FK5.501 Frau Patricia Caspari
29.9.-20.10.23, 16 UStd.

4x Fr 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.502 Frau Patricia Caspari
12.4.-3.5.24, 16 UStd.

4x Fr, 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Während der **Bildungswoche** werden die in dem Rahmen stattfindenden Recherchen, die Telefonate mit Ansprechpartner*innen und das Auswerten des Materials - bis hin zum Aufbau der Reportage betreut.

Bildungswoche z. B. als Bildungszeit

FK5.504 Frau Patricia Caspari
5.-9.2.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 155,00 (erm: € 89,00)

Strategische und kosteneffiziente Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jede Organisation und Institution will eine möglichst erfolgreiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit leisten. Gerade im sozialen, kulturellen und gemeinnützigen Bereich fehlt es oft an Budget, um im gewünschten Umfang aktiv zu sein. Das Seminar vermittelt wichtige Grundlagen effektiver Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und eignet sich für den Einstieg ebenso wie als Vertiefung. Es zeigt auf, wie man mit der richtigen Strategie trotz kleinem Budget erfolgreich die Aufmerksamkeit von Medien und Zielgruppen gewinnt und Synergieeffekte sinnvoll nutzt. In diesem Kurs lernen Sie die Instrumente erfolgreicher Presse- und Öffentlichkeitsarbeit kennen. Anhand praktischer Übungen vertiefen Sie das erlernte Wissen und verfassen selbst eine Pressemitteilung sowie ein Social-Media-Konzept. Der Kurs findet in Präsenz im PC-Raum der VHS statt. PC-Grundkenntnisse sind für die Kursteilnahme unbedingt erforderlich. Die Arbeitsmaterialien werden von der

Kursleitung ausgedruckt zur Verfügung gestellt. Es fällt eine Materialkostenpauschale in Höhe von 3 € pro an. Bitte den Betrag am ersten Kurstag passend mitbringen.

FK5.515 Frau Johanna Puchta
11.-25.11.23, 15 UStd.

2x Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 54,00 (erm: € 29,25)

Kurz, kürzer, online? Schreiben fürs Web (Onlinekurs)

Grundlagen-Kurs

In vielen Berufen wird heute vorausgesetzt, auch für Websites zu texten. Oft fehlt aber das dafür nötige grundlegende Wissen, wie im Web gelesen wird - und was das für die Schreibenden bedeutet. Dieser zweitägige Online-Kurs vermittelt zunächst das nötige Grundwissen: Muss online alles kurz sein? Wie komme ich auf den Punkt? Wo gehören die Schlagworte (Keywords) hin? Und welche sind meine Haupt- und Nebenschlüsselwörter? Wie schreibe ich eine Onlineüberschrift, die auch geklickt wird, und wie muss der Teaser aussehen? Wer ist meine Zielgruppe? Und braucht es immer Bullet-Points? Außerdem wird grundlegendes SEO-Wissen (Fokus auf Content-SEO und technisches SEO) thematisiert. Nach der Vermittlung des theoretischen Wissens und der Visualisierung anhand von Best-Practice-Beispielen wird das Gelernte praktisch angewendet - von allen Teilnehmenden für sein spezielles Interessengebiet. Dieser Kurs richtet sich an Journalistinnen, PR-Verantwortliche und Texter mit thematischen Grundkenntnissen, aber auch an all jene, die für ihr Unternehmen, eine Behörde, Organisation oder aber ganz privat mehr über Content-Produktion und -Publikation im Internet erfahren möchten. Checklisten sind im Kursbeitrag enthalten. Thematische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Grundwissen von Vorteil.

FK5.524 Frau Jana Illhardt
1.-16.6.24, 16 UStd.

2x Sa/So 10-13.15 Uhr (1./2., 15./16.6.)
€ 65,40 (erm: € 39,00)

SEO-optimiertes Schreiben

Was muss ich tun, um mit meinem Text bei Google weit vorn zu landen?

Jede fürs Internet schreibende Person muss sich vor dem Verfassen eines Textes die Frage stellen: Mit welchem Keyword soll der Text ranken? Für die Keyword-Recherche werden kostenlose Tools empfohlen, die es leichter machen, das richtige Keyword und

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

deren Suchaufkommen zu finden. Zudem erfahren die Teilnehmenden, was SEO ist und welche externen und internen Faktoren bei Suchmaschinen-Platzierungen eine Rolle spielen. Der Kurs vermittelt praktische Kenntnisse über das Verfassen von Online-Texten. Wie sollte ein Text aufgebaut sein? Was ist die beste Überschrift? Nach der Veröffentlichung stellt sich die Frage, welchen Erfolg der Text erzielt und wie dieser gemessen werden kann. Das Angebot ist für Personen gedacht, die den Beruf eines Online-Redakteurs erlernen wollen, an PR- und Online-Redakteure, die ihre SEO-Kompetenzen erweitern und an Blogger, die das Ranking ihres Blogs verbessern möchten.

FK5.527 Frau Ines Walk
19.-20.10.23, 16 UStd.
Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 63,00 (erm: € 37,80)

FK5.528 Frau Ines Walk
21.-22.3.24, 16 UStd.
Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 63,00 (erm: € 37,80)

Selbstvermarktung und Einstieg in die Branche für Musiker*innen und andere Kunstschaffende (Bildungszeit)

In diesem Kurs werden die Grundlagen vorgestellt, wie sich aufstrebende Künstler*innen eine Plattform schaffen und auf sich aufmerksam machen.

Fragen zu Social Media Strategien, wichtigen Anlaufstellen und der Suche nach Partnern wie Management oder beispielsweise Musiklabel werden hier beleuchtet. Wie erstelle ich ein follower-bindendes Konzept auf Instagram, wie bespiele ich TikTok bestmöglich und wie nutzt man Facebook am besten? Welche sind die wichtigen, ersten Kontakte und welche die ersten Schritte? Sollte ich meine Musik selbst veröffentlichen und wenn ja, wie? Wie komme ich auf die Bühne und was mache ich, wenn ich es geschafft habe? Wem diese Fragen bekannt vorkommen oder wer sich denkt, dass das hier erst der Anfang sein muss, liegt goldrichtig und ist in diesem Kurs nicht nur herzlich Willkommen, sondern bestens aufgehoben. Teilnahmevoraussetzungen: Ein eigener Laptop wird empfohlen, ist aber keine Voraussetzung, da der Kurs im Computerraum der VHS stattfindet.

FK5.531 Frau Li Smilgies
11.-15.12.23, 30 UStd.
Mo-Fr 10-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 117,00 (erm: € 67,50)

FK5.532 Frau Li Smilgies
13.-17.5.24, 30 UStd.
Mo-Fr 10-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 117,00 (erm: € 67,50)

Wirkungsvolles Selbstmarketing I - Einführung

Selbstmarketing oder Selbstvermarktung. Ein Begriff, der in der Praxis auf mehreren Ebenen umgesetzt wird. In diesem Workshop beschäftigen wir uns konkret mit Selbstständigkeit auf strategischer, visueller und kommunikativer Ebene und tauchen in die Strukturen des Branding, Planning, Marketing und Corporate Design ein. Mitzubringen ist ein portabler Computer (Laptop, Tablet, Smartphone ...), wenn vorhanden, sowie Ideen und eventuell schon vorhandene Außenkommunikation. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.533 Frau Dikla Stern
27.-29.10.23, 21 UStd.
Fr 17-21, Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 82,80 (erm: € 48,15)

Wirkungsvolles Selbstmarketing II

Zielgruppen und Positionierung einer Marke, mit Onlinemarketing und Social Media

Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit Fakten, Zielgruppen und Positionierung einer Marke, mit Onlinemarketing und Social Media. Um Ideen und Fähigkeiten als Marke aufzubauen oder ein schon vorhandenes Projekt in der Außenkommunikation zu stärken, reflektieren wir gemeinsam Geschäftsideen und Projekte, besprechen Fragen und erarbeiten Lösungswege. Individuell und in Gruppen werden wir uns über die Möglichkeiten als auch die zu unternehmenden Schritte des wirkungsvollen Selbstmarketings bewusst.

FK5.534 Frau Dikla Stern
26.-28.1.24, 21 UStd.
Fr 17-21, Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109, R. 3117
€ 82,80 (erm: € 48,15)

Kunden gewinnen - das Verkaufen vergessen (Onlinekurs)

Die Fertigkeit, verkaufen zu können, ist entscheidend, um Kundinnen und Partner zu gewinnen. Verkaufen ist der Motor für geschäftlichen Erfolg. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie das Verkaufen vergessen und sich vielmehr darauf konzentrieren, sich mit Menschen von Herzen zu verbinden, Gespräche + Telefonate zu genießen. Fühlen Sie sich ermutigt, auf eine Art und Weise Verkaufsgespräche zu führen, die Ihrem Naturell entspricht. Die Phasen des Verkaufens werden besprochen und Kommunikationswerkzeuge vermittelt, um interessierte potentielle Kund*innen mit Leichtigkeit zum Abschluss zu führen.

FK5.537 Frau Katja Rossel
1.-29.11.23, 15 UStd.
5x Mi 19-21.15 Uhr
€ 73,50 (erm: € 42,00)

Podcast starten auf die Schnelle mit der App Spotify for Podcasters - Sommer Tec-Quickie

Sie möchten einen Podcast starten und das soll alles schnell und einfach gehen? Ohne viel Technik, Konzeptionierung und ohne, dass Kosten auf Ihrer Seite entstehen. Sie möchten Ihr Wissen oder Ihre Erfahrungen im Podcast mit anderen Menschen teilen und Ihre Hörer*innen unterhalten oder informieren? Oder beides gleichzeitig? Kein Problem! Das geht mit der App Spotify for Podcasters, ehemals Anchor. Sie brauchen, um den eigenen Podcast an den Start zu bringen, lediglich ein Smartphone und die kostenlose App Spotify for Podcasters. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit der App Spotify for Podcasters einen Podcast aufnehmen, Musik einbinden, bearbeiten und ihn mit der Welt teilen. Bitte bringen Sie ein/en Headset/Kopfhörer für Ihr Smartphone mit und eine Idee für den Inhalt Ihres Podcast. Installieren Sie die App Spotify for Podcasters bereits im Vorfeld.

FK5.541 Frau Brigitte Hagedorn
15.8.23, 8 UStd.
Di 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 104/EDV
€ 35,80 (erm: € 21,80)

Audio-Podcasts und Hörbeiträge für Ihre Öffentlichkeitsarbeit (Bildungszeit)

Podcasts - Audiobeiträge, die Sie übers Internet anbieten - sind eine hervorragende Ergänzung der Öffentlichkeitsarbeit für kleine Unternehmen und Freiberufler*innen, für Vereine und Initiativen. Denn mit Podcasts können Sie Kunden und Interessierte regelmäßig und direkt ansprechen - mit Ihrem Know-how überzeugen und informieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche besonderen Vorteile ein Podcast für Ihr Marketing bietet und wie Sie einen Podcast an den Start bringen. Sie lernen die Schritte von der Konzeptionierung über die Produktion und dem Hosting bis zur Veröffentlichung und Verbreitung kennen. Sie arbeiten mit der betriebssystemunabhängigen und freiverfügbaren Software „Audacity“ und probieren sich hinter dem Mikrofon aus. Je nach Engagement produzieren Sie bereits Ihre erste Podcastfolge oder ein komplettes Audio. Sie bekommen Tipps zum Sprechen am Mikrofon und zum Schreiben fürs Hören, zur Aufnahmetechnik und wie Sie gute Interviews führen. Außerdem lernen Sie die rechtlichen Aspekte rund ums Podcasten kennen. Voraussetzungen: Kenntnis im Umgang mit dem eigenen PC.

FK5.543 Frau Brigitte Hagedorn
9.-11.10.23, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 104/EDV
€ 101,40 (erm: € 59,40)

FK5.544 Frau Brigitte Hagedorn
15.-17.1.24, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 104/EDV
€ 101,40 (erm: € 59,40)

Instagram-Marketing - Intensivkurs (Bildungszeit)

Stories, Videos und Fotos optimal für die Community einsetzen

Als soziales Medium nimmt Instagram eine immer bedeutsamere Rolle ein. In Deutschland nutzen es bereits über 20 Mio. und weltweit 1,5 Milliarden Menschen. Mit dem Fokus auf visuelle Inhalte eignet sich Instagram für interaktive Marketingmaßnahmen, mit denen sich ein breites Publikum bestmöglich ansprechen lässt. In den letzten Jahren haben sich Funktionen wie Live-Videos, Reels, Businessanzeigen und umfangreiche Story-Tools fest etabliert. Die Weiterbildung führt Sie in zentrale Bereiche der App für Android und iOS ein. Von der Account-Erstellung bis zur passenden Content-Strategie. Um Instagram effektiv nutzen zu können, benötigen Sie ein Smartphone. In der Weiterbildung können Profile eingerichtet und vorhandene Instagram-Projekte vorgestellt, besprochen und optimiert werden. Ein digitales Handout mit Checklisten und Linktipps (4 €) kann über den Referenten bezogen werden.

FK5.551 Herr René C. Mannhold
14.-15.9.23, 16 UStd.
Do/Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.552 Herr René C. Mannhold
29.2.-1.3.24, 16 UStd.
Do/Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 63,80 (erm: € 37,40)

INSTAGRAM MARKETING

Der Social-Media-Kanal Instagram mit der gleichnamigen App ist heute im Privatbereich aber auch für Unternehmen nicht mehr weg zu denken. Personen suchen auf Instagram nach Inspiration und Beiträgen, um aktiv zu werden. Unternehmen nutzen Instagram-Marketing, um ihre Marke zu präsentieren, neue Kundinnen und Mitarbeiter zu finden sowie ihre Produkte/Dienstleistungen näher zu bringen.

Instagram Marketing - ein Einstieg

In diesem Einstiegskurs lernen Sie die Grundlagen und wichtigsten Tools von Instagram kennen und können selbstständig ein Profil anlegen sowie aufbauen, das auf Anhieb attraktiv nach außen erscheint. Sie lernen, Beiträge ansprechend und geschickt zu posten anhand der eigenen Strategie, der Ziele sowie der Zielgruppe. Sie bekommen Strategie-Tipps, wie Sie immer wieder neue, perfekte Themen finden, um

regelmäßig Ihre Zielgruppe zu bedienen und steigende Followerzahlen zu erreichen. Inhalt des Kurses sind auch die Risiken und Gefahren von Instagram wie z. B. Schutz der Privatsphäre, digitale Abhängigkeit und der effiziente Umgang mit der App. Am Ende des Workshops erhalten alle ein Strategie-Blatt für zu Hause. Die App sollte auf dem internetfähigen Smartphone installiert sein und ein Account bestenfalls eingerichtet.

FK5.553 Frau Viviane Sandra Schmidt
11.11.23, 8 UStd.
Sa 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 33,40 (erm: € 20,20)

Instagram Marketing - für Fortgeschrittene

In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen Sie wichtige Potenziale von Instagram kennen. Die Teilnehmenden erhalten strategische Tipps, ihre vorhandene Instagram-Strategie und Zielgruppenansprache zu überprüfen. Sie lernen wichtige Tools für Fortgeschrittene, die optimale Bildsprache und den Umgang mit dem Instagram-Algorithmus kennen, um ihre Follower-Zahlen zu erhöhen und ihre Zielgruppe persönlich zu binden. Zudem wird erlernt, wie Instagram-Stories erstellt werden, die Geschichten erzählen und Interesse wecken. Inhalt des Kurses sind auch Video-Tools sowie die Risiken und Gefahren von Instagram wie z. B. Schutz der Privatsphäre und die digitale Abhängigkeit. Am Ende des Workshops erhalten alle ein Strategie-Blatt für zu Hause. Die App sollte auf dem internetfähigen Smartphone installiert sein und ein Account bestenfalls eingerichtet.

FK5.555 Frau Viviane Sandra Schmidt
2.12.23, 8 UStd.
Sa 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 33,40 (erm: € 20,20)

Social Media Marketing (Bildungszeit)

Strategien für ein erfolgreiches Community Management

Soziale Medien ermöglichen die schnelle und direkte Kommunikation mit unterschiedlichen Zielgruppen. In dieser Weiterbildung erfahren Sie, wie reichweitenstarke Netzwerke wie Instagram, Facebook, YouTube und Twitter sinnvoll eingerichtet und ein zentraler Bestandteil einer Marketingstrategie werden. Anhand von realen Fallbeispielen wird erläutert, worin die damit verbundenen Chancen, Risiken und Aufgaben bestehen. Sie lernen, wie Sie mit Hilfe von frei zugänglichen KI-Tools attraktiven Content für eine Community aufbauen, die Followerzahl und Reichweite ihrer Beiträge

erhöhen und relevante Social-Media-Kanäle strategisch miteinander vernetzen. Je nach Bedarf trainieren Sie, einen bestehenden Account zu optimieren, Ziele für Social-Media Anwendungen zu formulieren oder ein Social-Media-Marketing-Konzept rechtskonform aufzubauen. Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende, die sich einen Überblick über Social-Media Tools verschaffen wollen oder ihr bestehendes Projekt optimieren möchten. Ein digitales Handout (4 €) ist über den Referenten erhältlich. Teilnahmevoraussetzung: PC- und Office-Grundkenntnisse.

FK5.557 Herr René C. Mannhold
27.-29.9.23, 24 UStd.
Mi-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 99,00 (erm: € 57,00)

FK5.558 Herr René C. Mannhold
11.-13.3.24, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 99,00 (erm: € 57,00)

Der Weg zur eigenen Website - Erstellen lassen oder selber bauen?

Ein Überblick über verschiedene Möglichkeiten, die eigene Webseite zu realisieren

Der Kurs wendet sich an Personen, die eine eigene Website brauchen und nach Wegen zur Umsetzung suchen: Baukasten wie Jimdo oder Wix, ein freies CMS wie Wordpress, Joomla oder Typo3, erstellen lassen oder selber bauen? Themen:

- Wie funktioniert eine Website?
- Welche technischen Anforderungen stellen verschiedene Funktionen (Web-Visitenkarte, Shop, CMS zum selber Warten, Foren, Gästebücher)?
- Verschiedene Möglichkeiten, um Ihre Website zu realisieren oder realisieren zu lassen.
- Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Herangehensweisen?
- Welchen Lern- und Zeitaufwand bringen sie mit sich und vieles mehr?

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit einem PC (Win oder Mac) und dem Internet.

FK5.561 Frau Anja Morsch
27.11.23, 4 UStd.
Fr 18-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 16,00 (erm: € 10,00)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Moderne Webseiten mit HTML5 und CSS (Bildungszeit)

Der Kurs richtet sich an Personen, die beruflich oder privat eine gut gestaltete Homepage planen, erstellen und auf einem Server veröffentlichen wollen. Auch wenn Sie Ihre Webpräsenz mit einem Content-Management-System wie TYPO3, Joomla, Drupal oder Wordpress realisieren möchten, liefert Ihnen der Kurs die zur Umsetzung notwendigen HTML und CSS Kenntnisse. HTML5 und CSS3 sind die Web-Standards der Zukunft. Lernen Sie am Beispiel, wie Sie eine attraktive, standardgerechte, suchmaschinenfreundliche und multimediale Webseite erstellen. Im Kurs wird eine Beispiel-Website erstellt, vergleichbar: http://www.anjamorsch.de/test/html_online/. Voraussetzungen: solide Internet- und Betriebssystem-Kenntnisse, d.h. sicherer Umgang mit Dateiablage, Windows-Explorer oder vergleichbar; Erfahrung mit Textverarbeitung. HTML-Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

FK5.563 Frau Anja Morsch
28.8.-1.9.23, 40 UStd.
Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 155,00 (erm: € 91,00)

FK5.564 Frau Anja Morsch
8.-12.1.24, 40 UStd.
Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 155,00 (erm: € 91,00)

PHP I (Onlinekurs, Bildungszeit)

Grundlagen der Backend-Programmierung am Beispiel PHP

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse in HTML/CSS

PHP ist die am meisten verwendete Programmiersprache zum Erstellen von dynamischen Webseiten. In diesem Kurs richten wir einen virtuellen Apache Webserver ein (XAMPP oder MAMP) und erhalten Zugang zu einem realen Webserver zum Testen der erstellten PHP-Skripte. Betriebssysteme: Windows, MacOS, Linux. Das Kursmaterial ist Open Source und online verfügbar.

FK5.567 Herr Mark Perleberg
20.-24.11.23, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
€ 155,00 (erm: € 91,00)

FK5.568 Herr Mark Perleberg
22.-26.4.24, 40 UStd.
Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
€ 155,00 (erm: € 91,00)

PHP II (Onlinekurs, Bildungszeit)

Datenbanken verwalten mit PDO am Beispiel MySQL

Datenbankabfragen gehören zu den fundamentalen Aufgaben, die PHP mit Hilfe des PDO (PHP Data Object) zur Verfügung stellt. Erlernen Sie in diesen Kurs das Erstellen von Datenbanken (DB) und den Verbindungsaufbau zu DB am Beispiel von MySQL (viele weitere DB sind möglich). Übergeben Sie SQL-Querys zum Anlegen

und Auslesen von Tabellen aus ihrer Webseite heraus, das Finden und Überschreiben von Datensätzen, und das Löschen von Datensätzen oder Tabellen. Machen Sie sich mit den 'SQL Errors' vertraut und möglichen 'SQL Injections'. Grundlagen der Backend-Programmierung am Beispiel PHP Betriebssysteme: Windows, MacOS, Linux Mögliche Datenbanken (PDO-Treiber): CUBRID, MS SQL Server, Firebird, IBM, Informix, MySQL, MS SQL Server, Oracle, ODBC and DB2, PostgreSQL, SQLite. Das Kursmaterial ist Open Source und online verfügbar. Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse in der PHP Programmierung, siehe Kurs „PHP I“.

FK5.570 Herr Mark Perleberg
6.-8.5.24, 24 UStd.
Mi-Fr 9.30-16.30 Uhr
€ 94,20 (erm: € 55,80)

WordPress Grundlagen

Moderne Website selbst erstellen

WordPress ist das beliebteste und meistverwendete Content Management System. Ursprünglich als Blog-System entwickelt, wird es sowohl für private als auch für professionelle Webseiten eingesetzt. Als Open Source CMS steht Ihnen WordPress kostenlos zur Verfügung. Das System ist erweiterbar, es lassen sich sogar kleinere Webshops in WordPress realisieren. Im Kurs wird eine Website mit WordPress erstellt, etwa im Rahmen einer kleinen Unternehmenspräsenz mit Blog. Der Kurs richtet sich an Personen, die eine eigene Website benötigen. Voraussetzung: sicheres Arbeiten unter Windows oder Mac OSX, allgemeine Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse Internet-Browser. Es sind keine Programmierkenntnisse wie HTML, CSS, JavaScript oder PHP erforderlich. Die Inhalte des längeren Wochenkurses sind etwas umfangreicher.

Wochenkurs, z. B. Bildungszeit

FK5.582 Frau Anja Morsch
29.-31.1.24, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 94,20 (erm: € 55,80)

Wochenendkurs

FK5.584 Frau Anja Morsch
26.-28.7.24, 20 UStd.
Fr 18-21.15 Uhr, Sa/So 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 79,00 (erm: € 47,00)

WordPress für Fortgeschrittene (Bildungszeit)

Sie haben schon eine WordPress Website erstellt oder verfügen über WordPress Grundlagen. Nehmen Sie jetzt die Weiterentwicklung, Wartung und Aktualisierung in die eigenen Hände und machen Sie Ihr Angebot auffindbar. Sie arbeiten wahlweise an einem Beispielprojekt auf dem Testserver XAMPP oder an Ihrer eigenen Website. Im Workshop werden die Themen zunächst vorgestellt. Dann geht es an die Umsetzung mit einem Beispielprojekt (Testserver

XAMPP) oder Ihrem eigenen Projekt mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen/Sprechstunde.

Für eigene Projekte halten Sie im Kurs folgende Zugangsdaten bereit:

- Admin-Zugangsdaten zu WordPress
- Zugangsdaten zum Kundenbereich Ihres Providers
- FTP-Zugangsdaten

Sie benötigen ein E-Mail Postfach, auf das Sie während des Kurses Zugriff haben und ein Mobiltelefon um ggf. Ihren Provider zu kontaktieren. Gearbeitet wird an den PCs im Schulungsraum. Vor allem der Testserver kann nicht während des Kurses auf eigene Rechner übertragen werden.

FK5.585 Frau Anja Morsch
16.-18.10.23, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 94,20 (erm: € 55,80)

FK5.586 Frau Anja Morsch
12.-14.2.24, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 94,20 (erm: € 55,80)

Redaktion in TYPO3

Inhalte mit Hilfe von TYPO3 im Internet publizieren

TYPO3 ist ein populäres, lizenzkostenfreies Enterprise Content-Management-System zum Erstellen und Verwalten dynamischer Webseiten. Organisationen und Unternehmen weltweit schätzen die für die Online-Redaktion intuitive Benutzeroberfläche zum Gestalten einer Webseite mit TYPO3 ohne Programmierkenntnisse. Der sichere Umgang mit dem Backend sowie den bereitgestellten Inhaltselementen ermöglicht ein effizientes Verwalten sämtlicher Online-Inhalte und wird mittlerweile bei vielen Stellenausschreibungen vorausgesetzt. Voraussetzungen: Gute PC-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit dem Internet. Der Kurs wird an den Rechnern der VHS durchgeführt, mitgebrachte Laptops können leider nicht berücksichtigt werden. Das vermittelte Wissen ist übertragbar auf sämtliche Betriebssysteme mit einem Web-Browser.

FK5.595 Herr Roman Zimmer
16.-17.12.23, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 104/EDV
€ 68,60 (erm: € 40,60)

FK5.596 Herr Roman Zimmer
1.-2.6.24, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 68,60 (erm: € 40,60)

DIGITALE DARSTELLUNG

Gestaltungssoftware, Content Management Systeme und Webstandards eröffnen vielfältige Möglichkeiten zur digitalen Darstellung von Inhalten und Ideen. Hier finden Sie Kurse zu Virtual Reality, Webseitenerstellung und -pflege, sowie den verschiedenen Gestaltungs- und Videoproduktionsprogrammen bspw. von Adobe oder Affinity. Sie können Angebote wählen, die unter der Perspektive Kommunikationsdesign oder Mediengestaltung verschiedene Programme verbinden, sich auf einzelne Komponenten der Creative Suite konzentrieren oder auf die Gestaltungsdimensionen fokussieren. Sie erfahren, wie Sie eigene Webseiten erstellen und Content Management Systeme wie Wordpress gekonnt verwenden.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Marén Börner ist seit 1995 freischaffende Fotodesignerin (Fokus: Portrait) und seit 2006 im Bereich digitale Bildbearbeitung (Fokus: Werbung) professionell tätig. Sie hat 1995 den Abschluss des Fotodesigners am Lette-Verein Berlin erworben und zuvor Pädagogik studiert (Deutsch/Kunst).

Mechthild Flemming ist diplomierte Grafikdesignerin. Sie arbeitet freiberuflich für verschiedene Auftraggeber und Agenturen mit den Schwerpunkten 2D/Illustration. Seit 2015 vermittelt sie ihr Wissen an der FU Berlin, den Berliner Volkshochschulen und schult Unternehmen in gestalterischen Bereichen.

Karin Steger arbeitet seit 2014 als Projektleiterin und Designerin für den Rundfunk Berlin-Brandenburg (rbb) im Bereich On-Air Design. Zudem ist sie Mitbegründerin der Medien-Agenturen EmilFutur und aufsiemitgebruell.de. Ihr Schwerpunkt liegt auf der strategisch-konzeptionellen Arbeit im Bereich digitaler Tools und crossmedialen Storytellings. Sie ist Preisträgerin u.a. des Designpreises Brandenburg und des German Design Awards.

Ines Walk ist langjährige Online-Redakteurin, unter anderem war sie über 10 Jahre Chefredakteurin von moviepilot.de. Bei ihrer Website quizworld.de gestaltet sie die Bilder unter anderem mit Canva.

Anna-Maria Weber ist freischaffende Dokumentarfilmerin und hat Bildende Kunst, Kunstgeschichte und Kulturwissenschaft studiert. Seit 2006 ist sie als Dozentin für Kunst, Design und Video an der FU, VHS, UdK und BBK in Berlin tätig.

VR - Einführung in die Virtuelle Realität (Onlinekurs)

Virtual Reality ist schon seit Jahren in aller Munde, dennoch wissen immer noch wenige, was es eigentlich ist. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit VR in verschiedenen Facetten und erläutern ihr Potential. Wie funktioniert VR genau? Wo wird es verwendet? Welche Möglichkeiten bietet es? Piers Goffart (VR Artist und Illustrator) ist VR-Experte und führt Sie in die Welt der virtuellen Realität ein. Empfohlene technische Voraussetzungen: Sie brauchen eine stabile Internetverbindung und Kopfhörer/Mikrofon sowie eine Kamera. Grundkenntnisse über den Umgang mit Web-Konferenzsystemen sind Voraussetzung.

FK5.603 Herr Piers Goffart
16.10.23, 2 UStd.

Mo 19-20.30 Uhr
€ 9,20 (erm: € 6,20)

FK5.604 Herr Piers Goffart
18.4.24, 2 UStd.

Do 19-20.30 Uhr
€ 9,20 (erm: € 6,20)

VR-Malerei - Einführung in die Welt der VR-Kunst (Onlinekurs)

Virtual Reality ist schon seit Jahren in aller Munde, dennoch wissen immer noch wenige, was es eigentlich ist. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit VR in verschiedenen Facetten und erläutern ihr Potential. Wie funktioniert VR genau? Wo wird es verwendet? Welche Möglichkeiten bietet es? Piers Goffart (VR Artist und Illustrator) ist VR-Experte und führt Sie in die Welt der virtuellen Realität ein. Der Kurs ist vollständig online und erfordert keine VR-Brille. Am Ende des Kurses erhalten Sie einen umfassenden Überblick über das Thema und können entscheiden, ob sich der Kauf einer VR-Brille für Sie lohnt. Empfohlene technische Voraussetzungen: Sie brauchen eine stabile Internetverbindung und Kopfhörer/Mikrofon sowie eine Kamera. Grundkenntnisse über den Umgang mit Web-Konferenzsystemen sind notwendig.

FK5.605 Herr Eric Giessmann
4.9.23, 2 UStd.

Mo 19-20.30 Uhr
€ 9,80 (erm: € 7,00)

FK5.606 Herr Eric Giessmann
26.2.24, 2 UStd.

Mo 18.30-20 Uhr
€ 9,80 (erm: € 7,00)

Illustrieren auf dem iPad mit Procreate (Onlinekurs)

In diesem Kurs lernen wir, mit Procreate zu illustrieren, einer Mal- und Illustrations-App für das iPad, mit der Sie mit relativ wenig Aufwand schöne Illustrationen erstellen können. Procreate kann sehr einfach sein, aber man merkt schnell wie komplex und durchdacht alles ist, wenn man ein bisschen tiefer gräbt. Wir zeichnen zunächst eine Figur auf simplem Hintergrund. Dabei gehen wir sämtliche Funktionen durch wie Formate, Pinsel, Tablet-Gesten, Export usw. Der Comic-Stil wird im Vordergrund stehen, es werden aber alle anderen Stile mit unterstützt. Empfohlene technische Voraussetzungen: iPad, Apple Pen (empfohlen), App Procreate vorinstalliert.

FK5.607 Herr Piers Goffart
4.-5.11.23, 4 UStd.

Sa/So 19-20.30 Uhr, begleitetes online Selbstlernen
€ 17,40 (erm: € 11,40)

FK5.608 Herr Piers Goffart
24.-25.2.24, 4 UStd.

Sa/So 19-20.30 Uhr, begleitetes online Selbstlernen
€ 17,40 (erm: € 11,40)

FK5.610 Herr Piers Goffart
9.5.24, 4 UStd.

Do 18-21 Uhr
€ 17,40 (erm: € 11,40)

Layout und Kommunikationsdesign mit Adobe - am Wochenende

Grundlagen der Gestaltung

Der Kurs führt in grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des Desktop Publishing Systems mit Adobe InDesign ein. Es wird eine kleine Broschüre erstellt. Folgende Inhalte werden dabei behandelt: Grundlagen der Bedienung der Programmoberfläche, typografische Grundbegriffe, Strukturierung von Layouts, Erstellung von Musterseiten, Stilvorlagen, Möglichkeiten der Text-Gestaltung und Bildbearbeitung, Importieren von Fremddaten (Texte/Bilder) sowie die Druckausgabe. Des Weiteren wird auf die Reinzeichnung von Bildmaterial für den professionellen Druck eingegangen sowie die Handhabung von Logodaten, dafür werden Ausflüge in die anderen Programme der Suite gemacht. Voraussetzung sind solide Betriebssystemkenntnisse. Der Kurs wird auf Deutsch geführt.

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

FK5.621 Frau Mechthild Flemming**20.-22.10.23, 20 UStd.**Fr 18–21.15 Uhr, Sa/So 9–16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 87,00 (erm: € 51,00)**FK5.622** Frau Mechthild Flemming**22.-24.3.24, 20 UStd.**Fr 18–21.15 Uhr, Sa/So 9–16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 87,00 (erm: € 51,00)**FK5.624** Frau Mechthild Flemming**24.-26.5.24, 20 UStd.**Fr 18–21.15 Uhr, Sa/So 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 87,00 (erm: € 51,00)**Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Suite (Bildungszeit)****Grundlagen zu Grafik Design, Bildbearbeitung, Druck- und Webformate**

Sie arbeiten im Computer-Raum mit Adobe Creative Suite für Windows, die Inhalte sind übertragbar auf alle Programmversionen sowie Mac-Anwendungen. In fünf aufeinander folgenden Tagen lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Techniken in den Programmen Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator sowie Grundlagen der Gestaltung am PC kennen. Die Aufgaben reichen von einfachen Übungen (Bildbearbeitung, Layout, Vektortechniken) bis zu anspruchsvolleren Designprojekten. Im Kurs werden Sie Bilder bearbeiten, Visitenkarten gestalten und in InDesign Artikel mit Texten und Bildern setzen. Lernen Sie Raster anzulegen, Handskizzen zu illustrieren und eine geeignete von einer ungeeigneten Schriftart zu unterscheiden. Alle wichtigen Funktionalitäten der drei Programme und deren Zusammenspiel sind Thema. Der Kurs eignet sich auch zur Berufsorientierung bzw. zur Vorbereitung auf eine Ausbildung oder ein Studium im Medienbereich. Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse in den Programmen notwendig, sicherer Umgang mit dem PC.

FK5.627 Frau Mechthild Flemming**4.-8.9.23, 40 UStd.**Mo–Fr 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 171,00 (erm: € 99,00)**FK5.628** Frau Mechthild Flemming**5.-9.2.24, 40 UStd.**Mo–Fr 9–16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 171,00 (erm: € 99,00)**FK5.630** Frau Mechthild Flemming**1.-5.7.24, 40 UStd.**Mo–Fr 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 171,00 (erm: € 99,00)**Mediengestaltung kompakt mit der Affinity Suite (Bildungszeit)****Grundlagen zu Grafik Design, Bildbearbeitung, Druck- und Webformaten**

In fünf aufeinander folgenden Tagen lernen Sie mit sehr vielen praktischen Übungen in allen Programmen die wichtigsten Werkzeuge und Techniken (in den Programmen der Affinity Suite: Photo, Designer, Publisher) sowie Grundlagen der Gestaltung am PC kennen. Die Aufgaben reichen von einfachen Übungen (Bildbearbeitung, Layout, Vektortechniken) bis zu anspruchsvolleren Designprojekten. Mit dem Bildbearbeitungsprogramm lernen Sie Bilder bearbeiten, Tonwerte und Farben ändern, retuschieren und beschönigen, Textobjekte und Collagen erstellen sowie Bildmaterial für die Ausgabe aufbereiten. In dem Layoutprogramm gestalten Sie Visitenkarten, layouten Artikel mit Texten und Bildern, legen Raster an, verwalten Seiten und Ebenen, erstellen und wenden Mustervorlagen an und bereiten Dokumente für den Druck auf. Auch werden Ihnen die Grundlagen der Typografie nahegebracht, um eine geeignete von einer ungeeigneten Schriftart zu unterscheiden. Mit Affinity Designer lernen Sie, Vektorzeichnungen zu gestalten, Farbverläufe zu erstellen, Handskizzen zu illustrieren und diese für Druck und Web auszugeben. Sie lernen alle wichtigen Funktionalitäten der Programme und deren Zusammenspiel kennen. Vorkenntnisse in den Programmen sind nicht notwendig. Sie sollten jedoch sicher im Umgang mit dem Computer sein. Der Kurs wird auf Deutsch geführt.

FK5.631 Frau Mechthild Flemming**11.-15.12.23, 40 UStd.**Mo–Fr 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 171,00 (erm: € 99,00)**Einführung ins Online-Design-Tool Canva (Bildungszeit - Präsenz und online)**

Mit Canva kann jeder Mensch einfache oder komplexe Grafiken erstellen. Mit nur wenigen Klicks lassen sich Grafiken für Facebook, Instagram und Co. sowie Flyer, Visitenkarten oder Lebensläufe und Präsentationen produzieren. Der Kurs gibt eine Einführung ins Online-Design-Tool und präsentiert einige Tipps und Tricks, um schnell professionelle Designs für Hobby und Beruf zu erstellen. Neben den technischen Aspekten gehen wir auch auf die gestalterischen Möglichkeiten ein: Wie arbeite ich mit Farben, Schriften und Bildern in Canva? Wir gestalten gemeinsam Designs zu verschiedenen Themen und mit unterschiedlichen Vorlagen. Voraussetzung für den Kurs ist die Anmeldung (free Account) auf der Plattform www.canva.com.

Präsenz**FK5.635** Frau Ines Walk**21.-22.9.23, 16 UStd.**Do/Fr 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 62,20 (erm: € 33,40)**FK5.636** Frau Ines Walk**8.-9.2.24, 16 UStd.**Do/Fr 9–16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 104/EDV
€ 62,20 (erm: € 33,40)**FK5.638** Frau Ines Walk**11.-12.4.24, 16 UStd.**Do/Fr 9–16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 62,20 (erm: € 33,40)**Online****FK5.637** Frau Ines Walk**13.-15.12.23, 18 UStd.**Mi–Fr 9–14 Uhr
€ 69,60 (erm: € 37,20)**Adobe InDesign Easy (in English)****Learn how to create booklets for print**

Adobe Indesign is an awesome software to create print and online publishing media. This course is dedicated to print media, from conception of a layout design until a finished product ready to print. In the first part you will learn how to use the basic functions of InDesign, and create easy layouts such as postcards, posters and flyers. Besides small practices and exercises, you will be able to familiarize yourself with editorial design Know-How. This includes the conception of layout structure, and the joy of playing with typography. The second part of the course is dedicated to printed booklets. If you already have a project to print, please bring it with you. This course provides a creative space to design booklet projects such as CV, portfolio, novel, look book, hangout, graphic novels, zines, or art catalogue. Together we will apprehend how to prepare your document, from importation of graphics and fonts until colour management. The prepress workflow will be clarified, as for the export of a PDF-file for offset printing. At the end of this course, your booklet project will be ready for printing. This course will be provided in English. This course is open for Windows and Mac users. Beginners are welcome, as course attendees who wish to refresh their knowledge with Adobe InDesign.

FK5.639 Frau Noémie Chantôme**1.-3.12.23, 20 UStd.**Fr 18–21.15 Uhr, Sa/So 9–16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 87,00 (erm: € 51,00)

Layout und Editorial Design mit Adobe InDesign

Sie möchten einen Flyer erstellen, eine Broschur richtig für den Druck anlegen? In diesem Wochenendkurs lernen Sie den Workflow vom Gestaltungsraster, Online-Druckerei Auswahl bis zum finalen Printprodukt kennen. Einblicke in Gestaltungsgrundlagen, Verwendung von Typografie und Vorbereitung der Bildmaterialien für den Druck sind ebenfalls Inhalt dieses Kurses.

FK5.641 Frau Mechthild Flemming
15.-17.9.23, 20 UStd.
 Fr 18-21.15 Uhr, Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
 € 87,00 (erm: € 51,00)

Adobe InDesign - kompakt (Bildungszeit)

Layout, Typografie und Editorial Design
 Lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen die Grundlagen des Desktop-Publishing (DTP) mit InDesign kennen. Folgende Inhalte werden dabei behandelt: Grundlagen der Bedienung der Programmoberfläche, typografische Grundbegriffe, Strukturierung von Layouts, Erstellung von Musterseiten, Stilvorlagen, Möglichkeiten der Text-Gestaltung und Bildbearbeitung, Importieren von Fremddaten (Texte/Bilder), sowie die Druckausgabe. Des Weiteren wird auf die Reinzeichnung von Bildmaterial für den professionellen Druck eingegangen sowie die Handhabung von Logodaten, dafür werden Ausflüge in die anderen Programme der Adobe Suite gemacht. Voraussetzungen: Betriebssystemkenntnisse, Windows/MacOS. Die Inhalte sind übertragbar auf alle Programmversionen sowie Mac-Anwendungen.

FK5.642 Frau Mechthild Flemming
27.-31.5.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
 € 171,00 (erm: € 99,00)

Affinity Publisher - kompakt (Bildungszeit)

Layout, Typografie und Editorial Design
 Lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen die Grundlagen des Desktop-Publishing (DTP) mit Affinity Publisher kennen. Folgende Inhalte werden dabei behandelt: Grundlagen der Bedienung der Programmoberfläche, typografische Grundbegriffe, Strukturierung von Layouts, Erstellung von Musterseiten, Stilvorlagen, Möglichkeiten der Text-Gestaltung und Bildbearbeitung, Importieren von Fremddaten (Texte/Bilder) sowie die Druckausgabe. Des Weiteren wird auf die Reinzeichnung von Bildmaterial für den professionellen Druck eingegangen sowie die Handhabung von

Logodaten, dafür werden Ausflüge in die anderen Programme der Affinity Suite gemacht. Voraussetzung sind solide Betriebssystemkenntnisse. Der Kurs wird auf Deutsch geführt.

FK5.646 Frau Mechthild Flemming
22.-26.4.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
 € 171,00 (erm: € 99,00)

Layout und Editorial Design mit Affinity Publisher

Sie möchten einen Flyer erstellen, eine Broschur richtig für den Druck anlegen? In diesem Wochenendkurs lernen Sie den Workflow vom Gestaltungsraster, Online-Druckerei Auswahl bis zum finalen Printprodukt kennen. Einblicke in Gestaltungsgrundlagen, Verwendung von Typografie und Vorbereitung der Bildmaterialien für den Druck sind ebenfalls Inhalt dieses Kurses. Voraussetzungen: Betriebssystemkenntnisse, Windows/MacOS. Die Inhalte sind übertragbar auf alle Programmversionen sowie Mac-Anwendungen. Der Kurs wird auf Deutsch geführt.

FK5.648 Frau Mechthild Flemming
14.-16.6.24, 20 UStd.
 Fr 18-21.15 Uhr, Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
 € 87,00 (erm: € 51,00)

Adobe Photoshop CC (Onlinekurs)

In diesem Kurs lernen Sie anhand zahlreicher praktischer Übungen die Grundlagen der Bildbearbeitung am Beispiel von Photoshop. Im Mittelpunkt stehen dabei die technischen Aspekte der Software, die Benutzung der Arbeitsoberfläche, die spezifischen Werkzeuge und die Einführung in die Ebenentechnik. Inhalte: Mal- und Bearbeitungswerkzeuge, Bearbeitung einzelner Bildbereiche, Beschneiden von Bildinhalten, Bildretusche und -korrekturen, Dateiformate, Farben und Farbmodi, Verändern von Bildgrößen. Voraussetzungen: Betriebssystemkenntnisse, Windows/MacOS. Sie arbeiten online mit der Adobe Creative Cloud (CC) auf Windows. Die Inhalte sind übertragbar auf alle Programmversionen sowie Mac-Anwendungen. Bitte planen Sie Vor- und Nachbereitungszeit ein, um die Übungen selbstständig zwischen den Sitzungen zu trainieren. Die Dozentin steht auf Anfrage für zusätzliche Einzelberatungen zur Verfügung. Bei der Teilnahme an online Kursen arbeiten die Teilnehmer*innen über ihre private oder dienstliche Hard- und Software. Falls Sie das benötigte Programm nicht auf Ihren Rechnern installiert haben, laden Sie sich bitte eine kostenlose Testversion des Programms herunter.

FK5.651 Frau Anna-Maria Weber
7.11.-12.12.23, 40 UStd.
 5x Di 18-21.15 Uhr, online + asynchrone Selbstlerneinheiten
 € 151,00 (erm: € 79,00)

FK5.652 Frau Anna-Maria Weber
9.4.-14.5.24, 40 UStd.
 5x Di 18-21.15 Uhr, online und asynchrone Selbstlerneinheiten
 € 151,00 (erm: € 79,00)

Adobe Photoshop - Einstieg kompakt (Bildungszeit)

Grundlagen der Bildbearbeitung, des Farbmanagements, der Ausgabe- und Druckformate

Im Kurs lernen Sie, wie Sie sich die Bildbearbeitungssoftware so einrichten, dass Sie übersichtlich und ohne zu viele Informationen arbeiten können. Danach behandeln wir die Themen Bildentwicklung, Farbmanagement, das Optimieren des Bildes bis hin zum Print/Druck. Sie erfahren neben den essenziellen Grundlagen, wie effektiv (Einstellungs-) Ebenen sind, welche Werkzeuge zur Verfügung stehen und wie man sie anwendet, wie man Masken und Pfade anlegt und verschiedene Bildelemente zusammenfügt. Wir werden an Fotos aus unterschiedlichen fotografischen Bereichen arbeiten, so dass Sie am Ende bspw. in der Lage sein werden, ein Portrait -aufzuhübschen-, eine Architekturaufnahme zu entzerren oder stürzende Linien zu korrigieren. Vorkenntnisse in den Programmen sind nicht notwendig. Sie sollten jedoch sicher im Umgang mit dem Computer sein. Der Kurs wird auf Deutsch geführt.

FK5.653 Frau Maren Börner
9.-13.10.23, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
 € 171,00 (erm: € 99,00)

FK5.654 Frau Maren Börner
11.-15.3.24, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
 € 171,00 (erm: € 99,00)

Adobe Photoshop Elements - Grundkurs (Bildungszeit)

Grundlagen der Fotobearbeitung

Sie lernen Photoshop von Anfang an und ohne Vorkenntnisse in gezielten Übungen kennen: Umgang mit Ebenen, das gezielte Auswählen von Bildbereichen zur Korrektur und zum Einsetzen an anderer Stelle (Collage), weiche Auswahlkanten, die Malwerkzeuge, Retusche und Ausbessern von Bereichen, ganze Hintergründe austauschen. Auch die farbliche Nachbearbeitung und Verbesserung Ihrer Digitalfotos oder eingescannten Alt-Fotos, Freistellen und Druck-Größen anpassen, die Rettung

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.



© VHS Friedrichshain-Kreuzberg

von Fehlbelichtungen und Farbstichen, Entzerrern und Schärfen sind Thema. Mitgebrachte Fotos auf USB-Stick, Kamera oder CD/DVD-ROM sind erwünscht. Fragen gerne auch im Voraus an peterco@web.de. Voraussetzungen: Betriebssystemkenntnisse (Windows oder MacOS).

FK5.656 Herr Peter Corsten

3.-5.6.24, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117

€ 103,80 (erm: € 60,60)

Photoshop II: Professionelle Bildkompositionen mit mehreren Komponenten

Unterschiedliche Objekte in Fotos passgenau und realistisch einfügen mit Adobe Photoshop

An einem Wochenende zum perfekten Composing, geht das überhaupt? Ja. Denn mit der richtigen Analyse des Bildes, den Grundlagen in der Bildbearbeitung und den Tricks und Kniffen, die ich Ihnen zeigen werde, kriegen Sie das professionell hin. Auch hier führt Übung zur Meisterschaft. Wir werden kurz die Haupttools, die wir für ein Composing brauchen, wiederholend erörtern. Anhand von Beispielen üben Sie das Freistellen, auch das pixelgenaue, welches die Grundlage eines jeden guten Composings bildet. Weiter lernen Sie z. B. Schatten „nachzubauen“ und das „Fremdobjekt“ so zu integrieren, dass es nicht auffällt. Dazu tauschen wir Hintergründe aus, gleichen Farben an, passen Schärfen an und erzeugen Lichteffekte. Zudem lernen Sie die Vorteile von Smartobjekten kennen. Durch dieses Werkzeug wird es Ihnen möglich, das „Fremdobjekt“ separat in einem eigenen Fenster zu bearbeiten und Filter (wie Schärfe/Unschärfe/Korn/etc.) oder den Ebenenstil beliebig off anzupassen. Grundkurse in den Programmen sind absolut unerlässlich. Der Kurs wird auf Deutsch geführt.

FK5.658 Frau Maren Börner

7.-9.6.24, 20 UStd.

Fr 18-21.15 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, R. 104/EDV

€ 87,00 (erm: € 51,00)

Adobe Illustrator - kompakt (Bildungszeit)

Grundlagen zur Erstellung von Vektorgrafiken, Illustrationen und Logos

Interessierte, die noch keine Erfahrung mit Vektorillustrationen haben, erhalten in diesem Kurs die Grundlagen für die Erstellung und Bearbeitung von Grafiken, Illustrationen und Logos zur Anwendung in den Bereichen Druck und Web. In gemeinsamen Übungen werden die wichtigsten Werkzeuge angewendet und Grundlagen zur Gestaltung vermittelt.

FK5.665 Yves Kervoelen

4.-6.10.23, 24 UStd.

Mi-Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117

€ 103,80 (erm: € 60,60)

Low Budget Videoproduktion (Bildungszeit)

Videos aufnehmen, bearbeiten und veröffentlichen mit geringem Aufwand

Im beruflichen Umfeld gibt es eine Vielzahl immer wieder nachgefragter Einsatzgebiete für Webvideos, die zur Unterhaltung (Musik, Shows, Interviews etc.), zur Information (Schulungen, Online-Seminare etc.) oder für Marketing und Werbung (Imagevideos, Produktvorstellungen, Making-Of etc.) eingesetzt werden. Im Kurs werden die gängigsten Produktionsformen für Webvideos ausprobiert und mit der Freeware-Software Shotcut bearbeitet. Mit den in diesem Kurs erworbenen Kenntnissen und Fertigkeiten sind Sie in der Lage, eigene Storyboards zu erstellen, passende Kameraeinstellungen zuzuordnen, diese filmisch umzusetzen, zu bearbeiten und zielgerichtet zu veröffentlichen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit wenig Aufwand kurze Webvideos umsetzen wollen.

FK5.675 Herr Golo Hennig

20.-24.11.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117

€ 171,00 (erm: € 99,00)

FK5.676 Herr Golo Hennig

15.-19.4.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV

€ 171,00 (erm: € 99,00)

Entwerfen und Gestalten mit Sketchup Make: Präsenz oder online - Sie entscheiden

Hybrid-Kurs

Sketchup Make ist ein freies, intuitives 3D Programm. Skizzenhaft lassen sich Entwürfe maßstabsgerecht erstellen, detailgenau ausarbeiten, beschriften, verwalten, und ansprechend präsentieren. Sketchup wird zur Kommunikation von Ideen und Entwürfen im gestalterischen, künstlerischen und kreativen Bereich vielseitig verwendet. Einfache grafische Grundlagen für Storyboard, Concept Art oder Level Design lassen sich schnell anfertigen. Genaue Planung wird durch das einfache Bibliothekssystem möglich und macht Sketchup zum effektiven Werkzeug für Projektmanagement in Innenarchitektur, Event Design und Management, für den Bühnenbau, Set Design, für Kunst Installationen und Ausstellungsdesign. Ziel des Kurses ist ein Einblick in die Struktur, Oberfläche, Werkzeuge und grundsätzlichen Möglichkeiten des Programmes Sketchup Make. Es gibt Zeit zum selbstständigen Arbeiten an einem Projekt, das Mitbringen eines eigenen Projektes ist möglich. Technische Voraussetzungen für die online Übertragung: Zu Hause benötigen Sie einen PC/Laptop mit einer stabilen Internetverbindung, Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) und Kamera, sowie einen aktuellen Browser. Auf Ihrem Rechner sollte die Gratis Version Sketchup Make 2017 installiert sein und laufen. Bei Fragen zur Installation dieses Programmes wenden Sie sich vorab an die Kursleiterin: info@sicht.bar

Hybrid-Kurs, das bedeutet: Sie können entweder in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder von zu Hause, Sie können nur einzelne Termine online wahrnehmen oder den gesamten Kurs. Voraussetzung ist eine Registrierung in der vhs.cloud (www.vhs.cloud) und im digitalen Kursraum. Der Anmelde-Code für den digitalen Kursraum geht Ihnen mit der Anmeldebestätigung zu. Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie am ersten Termin online dabei sein möchten.

FK5.685 Frau Birgit Stoessel

18.10.-13.12.23, 40 UStd.

9x Mi, 1x Mo (23.10.), 18-21 Uhr

online und Wassertorstraße 4, R. 103

€ 151,00 (erm: € 87,00)

FK5.686 Frau Birgit Stoessel

15.2.-25.4.24, 40 UStd.

10x Do 18-21 Uhr

online und Wassertorstraße 4, R. 103

€ 151,00 (erm: € 87,00)

COMPUTING: PROGRAMMIEREN, VERWALTEN, ANWENDEN, EINSTEIGEN

Sie möchten Data Science oder Programmieren lernen, endlich gute Power Point Präsentationen erstellen oder suchen einen ersten Einstieg in die Welt von Internet, Smartphones und Computern? Hier finden Sie sowohl Schnupperkurse in die digitale Welt als auch Seminare, die fortgeschrittenen IT-Kompetenzen vermitteln, bspw. zu Maschine Learning oder Python. Lernen Sie Tabellenkalkulation mit Excel oder wie Sie mit Daten eine Geschichte erzählen können.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Reinhard Michel hat Elektrotechnik an der Technischen Universität in Darmstadt studiert und arbeitet seit 1996 selbständig als EDV-Berater bzw. IT-Dozent. Seine Schwerpunktthemen sind die Microsoftprodukte Word, Excel und PowerPoint. Homepage: www.reinhard-michel.de

Seit 2017 hilft **Elisabeth Schwerdtner** Menschen, sich in der digitalen Welt zurecht zu finden, speziell der Generation, die nicht damit aufgewachsen ist. Die ausgebildete Trainerin ist auf praxisnahe Kurse zum Thema Smartphone, Tablet und Computer aber auch auf WordPress, SEO oder Chat GPT spezialisiert.

Jens-Uwe Störmer arbeitet seit mehr als zwanzig Jahren als Berater und Schulungsleiter für Unternehmen und Weiterbildungsinstitute. Seine Schwerpunkte sind die Gestaltung EDV-gestützter Arbeitsabläufe und deren Vermittlung in Form von Seminaren. Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht die Vermittlung von verständlichem und nachvollziehbarem Wissen.

Roman Zimmer hat Informatik an der TU Berlin studiert und ist heute Software-Entwickler mit mehr als zwölf Jahren Berufserfahrung. Er begeisterte sich früh dafür, sein in der Praxis erworbenes Wissen an andere weiterzugeben. Ihn fasziniert das Konzept VHS, wo er seit 2008 unterrichtet.

Agil digital Sommer special - Big Blue Button: Konferenztool (Onlinekurs)

New Work Tools für agile online Kollaboration

In diesem Seminar lernen Sie die Grundfunktionen und unterschiedliche Anwendungsbeispiele für die Arbeit mit dem digitalen Konferenztool BigBlueButton

kennen. Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmenden die unterschiedlichen Funktionen zur Planung und Durchführung von Online-Konferenzen unter Einsatz der Software kennen und einsetzen können. Abgerundet wird das Programm durch Hinweise zu Themen wie Datenschutz und Absicherung gegenüber Missbrauch (z. B. nicht autorisierte Teilnehmer*innen in einer Konferenz).

FK5.701 Herr Thorsten Lessing

3.8.23, 4 UStd.

Do 17-20.15 Uhr

€ 18,20 (erm: € 10,60)

Agil digital Sommer special - MIRO: digitales Whiteboard, Kollaborationstool (Onlinekurs)

New Work Tools für agile online Kollaboration

In diesem Seminar lernen Sie die Grundfunktionen und unterschiedliche Anwendungsbeispiele für die kollaborative Zusammenarbeit mit dem virtuellen Whiteboard MIRO kennen. Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmenden eigene virtuelle Arbeitsräume konzipieren und inhaltlich ausgestalten können. Dabei liegt der Fokus auf der Strukturierung von Inhalten und dem Einsatz von unterschiedlichen digitalen Medien. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden Grundlagen der Moderation von Online-Formaten kennen, um digitale Meetings, Workshops und Seminare souverän durchzuführen.

FK5.703 Herr Thorsten Lessing

10.8.23, 4 UStd.

Do 17-20.15 Uhr

€ 18,20 (erm: € 10,60)

Agil digital Sommer special - Trello: Kollaborationstool, agile Projektorganisation (Onlinekurs)

New Work Tools für agile online Kollaboration

In diesem Seminar lernen Sie die Grundprinzipien und Funktionen der Projektorganisations-Software Trello kennen. Das Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmenden Boards, Listen und Karten anlegen können sowie Aufgaben anderen Teammitgliedern zuzuordnen. Zudem erhalten Sie einen ersten Eindruck davon, wie Sie Trello effizient einsetzen können, um Ihre persönliche Aufgabenplanung und Ihr Zeitmanagement zu strukturieren.

FK5.705 Herr Thorsten Lessing

17.8.23, 4 UStd.

Do 17-20.15 Uhr

€ 18,20 (erm: € 10,60)

Künstliche Intelligenz (KI) - digitale Helfer für die Arbeit (Bildungszeit)

Texterstellung, Übersetzung, Recherche, Bild- und Videoproduktion

Smarte KI-Apps wie [You.com](https://www.you.com) und Chatbot-Modelle wie Chat GPT erleichtern uns das Leben und können Zeit und Geld sparen. Für Programmierung, Website, SEO, Finanzen oder die nächste Präsentation. Besonders wenn individueller Content für die Kommunikation benötigt wird, kann uns die passende App effektiv unterstützen. Es entstehen neue KI-Berufsprofile und Mitarbeitende benötigen entsprechende KI-Fähigkeiten, um mit den Softwaretools professionell umgehen zu können. In diesem Workshop werden wir verschiedene Tools anhand praktischer Beispiele kennen lernen und diese mit dem Smartphone oder Laptop direkt testen. Die meisten KI-Apps haben kostenlose Einstiegsoptionen, mit denen wesentliche Operationen realisierbar sind. Anschließend können diese digitalen Helfer für komplexe berufliche Aufgaben angewandt werden. Sei es die gezielte Recherche für ein berufliches Thema, eine spezielle Übersetzung oder die kreative Bearbeitung vorhandener Fotos – oft können schnell verblüffende Ergebnisse erzielt werden. Der Workshop wendet sich an Menschen, die ihre KI-Kompetenzen für den Beruf erweitern oder die aus Neugierde für neue Lösungen digitale Werkzeuge einfach mal ausprobieren möchten. Teilnahmevoraussetzung: Internet- und PC-Grundkenntnisse.

FK5.709 Herr René C. Mannhold

20.9.23, 8 UStd.

Mi 9.30-16.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109

€ 33,40 (erm: € 20,20)

FK5.710 Herr René C. Mannhold

15.-16.2.24, 16 UStd.

Do/Fr 9.30-16.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109

€ 63,80 (erm: € 37,40)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

DATA SCIENCE - MODULBAUKASTEN ZU DATENWISSENSCHAFTEN

Aktuelle Mega-Trends wie Künstliche Intelligenz, Digitalisierung, E-Commerce oder Social Media führen zu einer rasanten Zunahme an Daten, die für Unternehmen und Behörden zunehmend zum zentralen Erfolgsfaktor werden (Daten als "Rohstoff" des 21. Jahrhunderts). Dort wo Excel endet, beginnen die algorithm-basierten Datenanalysen der Data Science mit verschiedenen maschinellen Lernverfahren (z. B. Explorative Analytics, Predictive Analytics, Data Mining, Text Mining, Web Mining). Diese liefern bspw. dem Marketing, CRM, Vertrieb oder Controlling werthaltige Erkenntnisse für den Geschäftserfolg („Business Intelligence“) oder in Behörden zusätzlich werthaltige Erkenntnisse bspw. in der Verbrechensbekämpfung oder Betrugserkennung („Administration Intelligence“). Data Science ist eine Querschnittsdisziplin und wird daher nicht nur in Unternehmen oder Behörden erfolgreich eingesetzt, sondern auch in anderen Bereichen wie z. B. in der Medizin, im Bildungswesen, im medialen Umfeld sowie in den Sozial- und Naturwissenschaften.

Data Science Matrix

Data Science ist zudem eine facettenreiche und vielseitige Disziplin, daher kann ein einzelnes Kursangebot dieser Vielschichtigkeit nicht gerecht werden. Der Kursleiter hat aus seinen acht Jahren Erfahrung als Kursleiter im VHS-Bereich und seinen Kenntnissen dieses noch jungen Berufsfeldes in der Praxis die modulare Data Science Matrix entwickelt. Aus dieser können Sie sich nach Ihren Interessen und ggf. Anforderungen Ihrer beruflichen Weiterentwicklung Ihr individuelles „Data Science Paket“ zusammenstellen. Die Data Science Matrix finden Sie unter www.datasciencematrix.de. Ziel ist es, nicht nur methodisches Grundlagenwissen zu erlernen, sondern vor allem Sie zu befähigen, Data Science in Ihrer beruflichen Praxis anzuwenden.

Data Science After Work Session - Einführung (Onlinekurs)

Einführung in Data Science und Machine Learning

In diesem Kurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in Data Science und Data Analytics. Sie lernen, was sich hinter Begrifflichkeiten wie z. B. Machine Learning, Data Mining oder Predictive Analytics verbirgt und wie diese zusammenhängen. Sie lernen zahlreiche Anwendungsfälle dieser Methoden und Techniken in der beruflichen Praxis kennen, ebenso die sich daraus ergebenden Chancen und deren

innere und äußere Grenzen. Zudem erhalten Sie zahlreiche und wertvolle praktische Tipps und Hinweise zum noch jungen Berufsfeld „Data Science“ sowie eine Übersicht über verschiedene Data Science Plattformen (z. B. KNIME, Orange oder Python). In diesem Kurs wird noch nicht mit einer Data Science Plattform gearbeitet, daher ist der Kurs auch für diejenigen interessant, die sich erst einmal nur zu diesem Thema inhaltlich informieren möchten. Voraussetzungen: Interesse am Thema. Dieser VHS-Kurs beinhaltet das Modul DA-EF aus der Data Science Matrix.

FK5.713 Herr Alexander Fussen

18.9.23, 3 UStd.

Mo 16.30-19 Uhr

€ 13,80 (erm: € 8,55)

Data Science After Work Session - Statistik (Onlinekurs)

Praktische Statistik für Data Science

In diesem Kurs erlernen Sie ausgewählte Methoden der deskriptiven Statistik, die für Data Science und das maschinelle Lernen von Bedeutung sind. Sie werden so in die Lage versetzt, die Techniken des maschinellen Lernens mit den dort für die Datenanalyse eingesetzten Algorithmen besser zu verstehen. Dieser VHS-Kurs beinhaltet die Module LM-01, SM-01, ZM-01 aus der Data Science Matrix. Voraussetzungen: Solide PC-Kenntnisse und Affinität zu Daten.

FK5.717 Herr Alexander Fussen

20.-25.9.23, 6 UStd.

Mi/Mo 16.30-19 Uhr

€ 24,60 (erm: € 14,10)

Data Science Weekend Session - Machine Learning: Einstieg in Präsenz

In diesem Kurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in Data Science und Data Analytics. Sie lernen, was sich hinter Begrifflichkeiten wie z. B. Machine Learning, Data Mining oder Predictive Analytics verbirgt und wie diese zusammenhängen. Sie lernen zahlreiche Anwendungsfälle dieser Methoden und Techniken in der beruflichen Praxis kennen, ebenso die sich daraus ergebenden Chancen und deren innere und äußere Grenzen. Zudem erhalten Sie zahlreiche und wertvolle praktische Tipps und Hinweise zum noch jungen Berufsfeld „Data Science“ sowie eine Übersicht über verschiedene Data Science Plattformen (z. B. KNIME, Orange oder Python). Sie erlernen ausgewählte Methoden der deskriptiven Statistik, die für Data Science und das maschinelle Lernen von Bedeutung sind. Sie werden so in die Lage versetzt, die Techniken des maschinellen Lernens mit den dort für die Datenanalyse eingesetzten Algorithmen besser zu verstehen. Weiterhin erlernen Sie grundlegende Methoden und Techniken des Modelltrainings und der Modellevaluierung im maschinellen Lernen. Die Anwendung der erlernten datenanalytischen Methoden und Techniken erfolgt in praxisbezogenen Fallstudien am PC. Hierzu sind keine Programmierkenntnisse

notwendig, da Sie diese zunächst auf einer (kostenfreien) Data Science Plattform mit grafischer Benutzeroberfläche (KNIME oder Orange) erlernen. Erst wenn Sie diese Methoden und Techniken beherrschen, sollten Sie mit der Programmierung von Data Science in Python oder R beginnen. Insbesondere für Einsteiger*innen wird diese Reihenfolge empfohlen. Dieser VHS-Kurs beinhaltet die Module DA-EF, AA-01, CA-01, KA-01, RA-01 aus der Data Science Matrix. Voraussetzungen: Solide PC-Kenntnisse und Affinität zu Daten.

FK5.722 Herr Alexander Fussen

1.-3.3.24, 15 UStd.

Fr 18-20.30, Sa/So 10-15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117

€ 57,00 (erm: € 30,75)

Data Science After Work Session - Machine Learning I (Onlinekurs)

Grundlagen des Machine Learning I

In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Methoden und Techniken des Modelltrainings und der Modellevaluierung im maschinellen Lernen. Die Anwendung der erlernten datenanalytischen Methoden und Techniken erfolgt in praxisbezogenen Fallstudien am PC. Hierzu sind keine Programmierkenntnisse notwendig, da Sie diese zunächst auf einer (kostenfreien) Data Science Plattform mit grafischer Benutzeroberfläche (KNIME oder Orange) erlernen. Erst wenn Sie diese Methoden und Techniken beherrschen, sollten Sie mit der Programmierung von Data Science in Python oder R beginnen. Insbesondere für den Einstieg wird diese Reihenfolge empfohlen. Dieser VHS-Kurs beinhaltet die Module AA-01, CA-01, KA-01, RA-01 aus der Data Science Matrix. Voraussetzungen: Solide PC-Kenntnisse und Affinität zu Daten.

FK5.723 Herr Alexander Fussen

27.9.-4.10.23, 9 UStd.

Mi/Mo/Mi 16.30-19 Uhr

€ 35,40 (erm: € 19,65)

Data Science After Work Session - Machine Learning II (Onlinekurs)

Grundlagen des Machine Learning II

In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Methoden und Techniken der Modelloptimierung im maschinellen Lernen. Die Anwendung der erlernten datenanalytischen Methoden und Techniken erfolgt in praxisbezogenen Fallstudien am PC. Hierzu sind keine Programmierkenntnisse notwendig, da Sie diese zunächst auf einer (kostenfreien) Data Science Plattform mit grafischer Benutzeroberfläche (KNIME oder Orange) erlernen. Erst wenn Sie diese Methoden und Techniken beherrschen, sollten Sie mit der Programmierung von Data Science in Python oder R beginnen. Insbesondere für Einsteiger*innen wird diese Reihenfolge empfohlen. Dieser VHS-Kurs beinhaltet die Module KA-02, KA-03, RA-02, RA-03, EL-01 aus der Data Science Matrix. Voraussetzungen: Inhaltliche Kenntnisse der Kurse „Grundlagen des Machine Learning I“ sowie „Praktische Statistik für Data Science“.

FK5.725 Herr Alexander Fussan

16.-25.10.23, 12 UStd.

2x Mo/Mi 16.30-19 Uhr

€ 46,20 (erm: € 25,20)

Data Science After Work Session - Python (Onlinekurs)

Machine Learning mit Python

In diesem Kurs erlernen Sie, die Methoden und Techniken des maschinellen Lernens anhand von praxisbezogenen Fallstudien in Python zu programmieren. Die Anwendung der erlernten datenanalytischen Methoden und Techniken erfolgt in praxisbezogenen Fallstudien am PC. Hierzu sind keine Programmierkenntnisse notwendig, Sie erhalten eine grundlegende Einführung in die Programmierung mit Python, die für Data Science benötigt wird. Dieser VHS-Kurs beinhaltet die Module LM-04, SM-04, ZM-04, AA-06, CA-06, KA-06, RA-06 aus der Data Science Matrix. Voraussetzungen: Inhaltliche Kenntnisse der Kurse „Grundlagen des Machine Learning I und II“ sowie „Praktische Statistik für Data Science“.

FK5.727 Herr Alexander Fussan

30.10.-15.11.23, 12 UStd.

2x Mo/Mi 16.30-19 Uhr

€ 46,20 (erm: € 25,20)

Data Science After Work Session - Data Storytelling (Onlinekurs)

Effektive Datenkommunikation mit Data Storytelling (Modul G)

In diesem Kurs erlernen Sie die Techniken und Methoden einer effektiven Datenkommunikation. Diese gewinnen in der Data Science zunehmend an Bedeutung und ermöglichen Ihnen zudem, mit Daten eine Geschichte zu erzählen („Storytelling mit Daten“). Sie werden somit befähigt, künftig verständliche und aussagekräftige Reports, Berichte, Dashboards oder Präsentationen zu erstellen. Sie lernen, die für Ihre Daten optimale Daten-Visualisierung zu ermitteln und erfahren, wie der Erfolg oder Misserfolg einer Daten-Visualisierung anhand objektiver Kriterien gemessen werden kann. Sie müssen damit die Effektivität Ihrer Daten-Visualisierungen nicht mehr dem Zufall überlassen, sondern haben fortan einen reichhaltigen und erfolgversprechenden „Werkzeugkasten“ an Methoden und Techniken an der Hand. Dieser VHS-Kurs beinhaltet die Module DC-EF, DC-ST aus der Data Science Matrix. Solide PC-Kenntnisse, Affinität zu Daten. Der Kurs ist eine ideale methodische Ergänzung zu den übrigen Data Science-Kursen sowie zu Powerpoint, Prezi oder Excel, vorausgesetzt werden diese jedoch nicht.

FK5.729 Herr Alexander Fussan

20.-22.11.23, 6 UStd.

Mo/Mi 16.30-19 Uhr

€ 24,60 (erm: € 14,10)

JavaScript Einführung

Modernes JavaScript für die Gestaltung dynamischer Webseiten

Animationen, Bildeffekte wie Slider oder Lightbox, Rollover-Buttons oder Diashows werden mit JavaScript realisiert. Mittels Ereignissteuerung (Event Handling) wird unmittelbar auf Benutzereingaben reagiert, beispielsweise auf Mausberührung durch Änderung der Farbe oder auf nicht plausible Formulareingaben mit einer Fehlermeldung. Dabei ist auch eine direkte Reaktion auf Tastatureingaben möglich. An Beispielen erlernen Sie den Aufbau der Kommandos von JavaScript: Daten, Ausdrücke, Funktionen, Objekte, Eigenschaften und Methoden. JavaScript Bibliothek jQuery zur Vereinfachung für Anwender. Etlche Sprach-Konstrukte von JavaScript sind auf andere Programmiersprachen übertragbar. Der Kurs richtet sich an Personen, die die Funktionsweise von JavaScript verstehen wollen, einen systematischen Einstieg benötigen bzw. eine erste „echte“ Programmiersprache lernen wollen. Voraussetzung: Versierter Umgang mit Computer und Dateiablage, HTML- und CSS-Kenntnisse, Internetkenntnisse.

FK5.739 Frau Anja Morsch

17.-19.11.23, 20 UStd.

Fr 18-21.15, Sa/So 9.30-16.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, R. 104/EDV

€ 79,00 (erm: € 47,00)

FK5.740 Frau Anja Morsch

16.-18.2.24, 20 UStd.

Fr 18-21.15, Sa/So 9.30-16.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV

€ 79,00 (erm: € 47,00)

Programmieren mit Python - Grundlagen (Bildungszeit)

Python ist eine objektorientierte Programmiersprache, die sich auf Grund Ihrer leichten Erlernbarkeit im Lehrbetrieb an Fachhochschulen und Universitäten weltweit sowie im Open-Source-Sektor seit längerem zunehmender Beliebtheit erfreut. Vor allem die kostengünstigen und beliebten Kleincomputer, wie z. B. der RaspberryPi nutzen Python als Entwicklungssprache. Wenn Sie gerne in die Welt der Python-Programmierung eintauchen würden, aber derzeit über keine oder wenig Erfahrung verfügen oder sich für ein anstehendes Studium fit machen möchten, dann ist dieser Kurs für Sie gedacht. Sie erhalten anhand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in Python. Zur Verdeutlichung der theoretischen Inhalte werden Sie viele (teils einfache) Programme erstellen. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Präsenz

FK5.741 Herr Marty-James Zeitner

28.8.-19.23, 40 UStd.

Mo-Fr 8.45-15.45 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, R. 104/EDV

€ 147,00 (erm: € 87,00)

FK5.742 Herr Marty-James Zeitner

10.-14.6.24, 40 UStd.

Mo-Fr 8.45-15.45 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV

€ 147,00 (erm: € 87,00)

Online

FK5.743 Herr Marty-James Zeitner

20.-24.11.23, 40 UStd.

Mo-Fr 8.45-15.45 Uhr

€ 147,00 (erm: € 87,00)

FK5.745 Herr Marty-James Zeitner

4.-8.12.23, 40 UStd.

Mo-Fr 8.45-15.45 Uhr

€ 147,00 (erm: € 87,00)

FK5.744 Herr Marty-James Zeitner

15.-19.1.24, 40 UStd.

Mo-Fr 8.45-15.45 Uhr

€ 147,00 (erm: € 87,00)

FK5.746 Herr Marty-James Zeitner

18.-22.3.24, 40 UStd.

Mo-Fr 8.45-15.45 Uhr

€ 147,00 (erm: € 87,00)

Programmieren mit Java - Grundlagen (Onlinekurs, Bildungszeit)

Dieser Kurs bietet Ihnen eine kompakte Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java. Wenn Sie über keine oder nur geringe Programmiererfahrung verfügen oder sich für ein anstehendes Studium fit machen möchten, dann ist dieser Kurs für Sie gedacht! Sie erhalten an Hand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in Java. Themen: Einführung in Java und Eclipse; Datentypen, Operatoren und Kontrollstrukturen; Arrays und Enum; Klassen, Attribute, Methoden, Vererbung; Pakete, Interfaces, Exceptions. Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows und dem Internet

FK5.751 Herr Marty-James Zeitner

18.-22.9.23, 40 UStd.

Mo-Fr 8.45-15.45 Uhr

€ 147,00 (erm: € 87,00)

FK5.752 Herr Marty-James Zeitner

12.-16.2.24, 40 UStd.

Mo-Fr 8.45-15.45 Uhr

€ 147,00 (erm: € 87,00)

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Programmieren mit C# - Grundlagen (Bildungszeit)

C# (ausgesprochen: c scharp) ist eine professionelle Programmiersprache von Microsoft, die in immer mehr Bereichen der kommerziellen Softwareentwicklung im Microsoftumfeld ihren Einsatz findet. Tauchen Sie in die Welt der C#-Programmierung ein oder machen Sie sich für ein anstehendes Studium fit. Sie erhalten anhand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in C#. Zur Verdeutlichung der theoretischen Inhalte werden Sie viele (teils einfache) Programme erstellen. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Online

FK5.755 Herr Marty-James Zeitner
16.-20.10.23, 40 UStd.
Mo-Fr 8.45-15.45 Uhr
€ 147,00 (erm: € 87,00)

Präsenz

FK5.756 Herr Marty-James Zeitner
24.-28.6.24, 40 UStd.
Mo-Fr 8.45-15.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 147,00 (erm: € 87,00)

Programmieren mit C++ Grundlagen (Bildungszeit)

C++ ist eine professionelle Programmiersprache, die zusammen mit Ihrer syntaxgleichen Schwestersprache C immer noch einen Marktanteil von aktuell knapp 25 % ausmacht, bezogen auf kommerzielle Anwendungsentwicklung. Tauchen Sie in die Welt der C++-Programmierung ein oder machen Sie sich für ein anstehendes Studium fit. Sie erhalten anhand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in C++. Zur Verdeutlichung der theoretischen Inhalte werden Sie viele (teils einfache) Programme erstellen. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Online

FK5.757 Herr Marty-James Zeitner
27.11.-1.12.23, 40 UStd.
Mo-Fr 8.45-15.45 Uhr
€ 147,00 (erm: € 87,00)

Präsenz

FK5.758 Herr Marty-James Zeitner
27.-31.5.24, 40 UStd.
Mo-Fr 8.45-15.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 147,00 (erm: € 87,00)

Systemadministration I - IT-Grundlagen für kleine Unternehmen und Privatanwender IP-Adressen, Netzwerke, Einrichtung und Konfiguration

Folgende Punkte werden erläutert und praktisch demonstriert:

- Grundlagen der Internet-Kommunikation
- IP-Adressen (Unterschiede zwischen lokalen und öffentlichen IP-Adressen)
- Netzmasken und deren Bedeutung

- Beziehung zwischen MAC-Adressen und IP-Adressen
- Domain-Namen, Zeitsynchronisation
- Grundlagen einer Firewall (eingehende und ausgehende Verbindungen, Regeln)
- Unterschiede Ethernet und WLAN
- Grundlagen Virenschutz

Kursleitung: Dipl.-Phys. Winfried Pellgrü

Voraussetzungen: Mathematikkenntnisse (Potenzrechnung), technisches Verständnis

FK5.761 Herr Winfried Pellgrü
7.10.23, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 31,80 (erm: € 19,80)

FK5.762 Herr Winfried Pellgrü
24.2.24, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 31,80 (erm: € 19,80)

IT-Sicherheit in kleinen Unternehmen I

Router- und Netzwerkeinrichtung, Datensicherung, Datensicherheit, sichere Kommunikation

Folgende Punkte werden erläutert (mit dem Schwerpunkt IT-Sicherheit) und praktisch demonstriert:

- Konfiguration des Routers (Internet-Anschluss)
- Firewall-Regeln im Router
- Sicherheits-Konfiguration für WLAN im Router
- Netzwerk-Planung und Konfiguration
- Sichere Passwörter
- Grundlegende Aspekte der PC-Einrichtung und Browser-Nutzung sowie des E-Mail-Verkehrs
- Einrichtung und Konfiguration eines Virenschutz- und Firewall-Programms
- Grundlagen VPN (mit Demonstrationsbeispiel) [Details in Fortsetzungs-Schulung: IT-Sicherheit und VPN-Lösungen]

Kursleitung: Dipl.-Phys. Winfried Pellgrü

Voraussetzungen: IT-Kenntnisse zum Thema IP-Adressen/Ports, Netzwerk-Grundlagen, Mathematik (Potenzrechnung), technisches Verständnis. Sie sollten mit der gegenwärtigen Konfiguration Ihres Unternehmensnetzes vertraut sein.

FK5.763 Herr Winfried Pellgrü
21.10.23, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 31,80 (erm: € 19,80)

FK5.764 Herr Winfried Pellgrü
13.4.24, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 31,80 (erm: € 19,80)

IT-Sicherheit in kleinen Unternehmen II

Router- und Netzwerkeinrichtung, Datensicherung, Datensicherheit, sichere Kommunikation

Folgende Punkte werden erläutert (mit dem Schwerpunkt IT-Sicherheit) und praktisch demonstriert:

- VPN-Technologien
- Netzwerk-Verbindungen über VPN
- IPsec/OpenVPN
- VPN-Parameter
- Zertifikate/Batchfiles zur Erzeugung von Zertifikaten
- Test der VPN-Kommunikation

Dozent: Dipl.-Phys. Winfried Pellgrü
Teilnahmevoraussetzung: Kurs IT Sicherheit Teil 1 (oder vergleichbare Kenntnisse)

FK5.765 Herr Winfried Pellgrü
18.11.23, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 31,80 (erm: € 19,80)

FK5.766 Herr Winfried Pellgrü
1.6.24, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 31,80 (erm: € 19,80)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Kompaktkurs (Bildungszeit)

Inhalte: Funktionen der Tabellenkalkulation, Felder und Werte; Eingabe und Bestimmung von Werten; Zellenformate; Formeln und Funktionen anwenden; Werte kopieren zwischen Tabellenblättern und Arbeitsmappen; Daten importieren und exportieren, Verknüpfungen mit Word; immer wiederkehrende Berechnungen automatisieren; Erstellen von Arbeitsblättern für typische Aufgaben; Darstellung von Daten und Funktionen (Diagramme); Spezielle Funktionen für spezielle Aufgaben, z. B. Datenlisten. Unterrichtsmaterialien werden durch die Kursleitung bereitgestellt. Der Kurs eignet sich auch zur Nutzung von EXCEL 2013 oder älterer Programmversionen. Voraussetzungen: Gute Windows-Kenntnisse.

FK5.773 Herr Reinhard Michel
27.11.-1.12.23, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 147,00 (erm: € 87,00)

FK5.774 Herr Reinhard Michel
10.-14.6.24, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 147,00 (erm: € 87,00)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs

Inhalte: Grundlagen der Tabellenbearbeitung; Arbeit mit Formeln und Funktionen; einfache Diagramme; Prozentrechnung; Druckeinstellungen festlegen; Verknüpfungen mit Word. Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem PC und Windows. Der Kurs eignet sich auch zur Nutzung von

EXCEL 2013 oder älterer Programmversionen. Wir empfehlen die Fortsetzung mit dem Excel-Aufbaukurs!

FK5.775 Herr Jens-Uwe Störmer
7.-8.10.23, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 60,60 (erm: € 36,60)

FK5.776 Herr Jens-Uwe Störmer
6.-7.4.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 60,60 (erm: € 36,60)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Aufbaukurs

Zwei Schwerpunkte bestimmen dieses Seminar: die Arbeit mit mehreren Arbeitsblättern und der Umgang mit verschachtelten Funktionen. Das Anlegen von Tabellen und Verknüpfen der Arbeitsblätter sind grundlegend für einen effektiven Umgang mit einer Tabellenkalkulation; weitere Themen bilden relative und absolute Bezüge. Mit „Wenn“- und Verweis-Funktionen werden das Verschachteln und der Einsatz von Funktionen demonstriert und geübt. Ziel des Seminars ist der selbstständige und sichere Umgang mit Arbeitsblättern und Funktionen. Voraussetzungen: Excel-Grundlagenkenntnisse erforderlich!

FK5.778 Herr Jens-Uwe Störmer
20.-21.4.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 60,60 (erm: € 36,60)

Outlook 2016 - Grundlagen

MS Outlook ist nicht nur zum E-Mails Schreiben gut. Es ist ein umfassendes Kommunikations- und Organisationsprogramm, das aus einem modernen Büroalltag nicht mehr wegzudenken ist. In diesem Kurs werden gemeinsam die Möglichkeiten dieses Programms ausgelotet. Zur Abrundung der Übungen wird die Arbeit mit dem elektronischen Notizzettel gezeigt. Auf Exchange-Server wird nicht eingegangen. Sie arbeiten im Computer-Raum mit Outlook 2016 für Windows 10, der Kurs ist auch geeignet, wenn Sie noch ältere Programmversionen nutzen. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.

FK5.780 Herr Jens-Uwe Störmer
20.1.24, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 31,80 (erm: € 19,80)

FK5.782 Herr Jens-Uwe Störmer
20.7.24, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 31,80 (erm: € 19,80)

Einführung in PowerPoint 2016

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC und mit Windows.

Inhalte: Texte eingeben und formatieren; Formen und WordArt-Texte; wirkungsvolle Gestaltung durch Einsatz von Grafiken, Tabellen, Diagrammen und Organigrammen; Einbinden von Fotos, Audiodateien, Videos; dynamischer Datenaustausch mit Word und Excel; Erstellen von vortragsbegleitenden Notizblättern, Gliederungen, Handzetteln und eigenen Vorlagen; Folienanimationen und Übergangseffekte; Einbinden von interaktiven Schaltflächen, Präsentationsablauf und Vorführungsoptionen; interessante Anwendungsbeispiele werden vorgeführt. Der Kurs ist auch geeignet, wenn Sie noch ältere Programmversionen nutzen. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.

FK5.783 Herr Reinhard Michel
14.-15.10.23, 16 UStd.

Sa/So 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 104/EDV
€ 63,80 (erm: € 38,20)

FK5.784 Herr Reinhard Michel
20.-21.4.24, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 63,80 (erm: € 38,20)

Was hat es mit diesen Sozialen Medien auf sich? Für Senior*innen und alle Interessierten

Sie schnappen immer wieder Wortfetzen wie Facebook, Instagram oder TikTok auf und haben keine Ahnung, wovon eigentlich alle sprechen? Und fragen sich vor allem: Wofür diese Sozialen Medien eigentlich gut sein sollen? Dann wird es Zeit, den Vortrag von Fabian Girschick zu besuchen. Denn im Bereich der Sozialen Medien ist der 24-Jährige zu Hause und kann Ihnen auf leicht verständliche Art und Weise vermitteln, was dahintersteckt. Zudem geht er auf die Chancen und Risiken ein und kommt zu einem überraschenden Fazit! Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.801 Herr Fabian Girschick
10.10.23, 3 UStd.

Di 15.30-17.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 13,20 (erm: € 9,00)

Social Media für Anfänger*innen

Sie haben sich schon immer überlegt, ein Profil auf Facebook, Instagram oder TikTok anzulegen? Würden LinkedIn und XING gerne für berufliche Zwecke nutzen? Wissen aber nicht einmal, was ein Hashtag ist? Dann greift Ihnen der erfahrene Social-Media-Manager Fabian Girschick (24) nun unter die Arme. In einem Crashkurs stellt er Ihnen die wichtigsten sozialen Medien und

deren Funktionen vor, erklärt, welche Plattform sich für welchen Zweck eignet und wie man so richtig viele Follower:innen bekommen kann. Nach einem aufschlussreichen Vortrag nimmt er sich noch ausreichend Zeit, um ihre individuellen Fragen zu beantworten oder Ihnen beim Einrichten Ihres Accounts zu helfen. Übrigens: Auch Fortgeschrittene können hier sicherlich noch den ein oder anderen Trick lernen. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.802 Herr Fabian Girschick
16.4.24, 3 UStd.

Di 15.30-17.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 13,20 (erm: € 9,00)

Segen oder Fluch? - Die Chancen und Risiken von Social Media

Zwei Milliarden Menschen haben Instagram 2022 monatlich aktiv genutzt - dies entspricht knapp 25 Prozent der Weltbevölkerung! Und auch die anderen sozialen Netzwerke wie TikTok oder LinkedIn boomen nach wie vor. Doch ist hier wirklich alles Gold, was glänzt? Oder lauern hinter den erfolgreichen Plattformen ernstzunehmende Gefahren? Fabian Girschick (Social-Media-Experte) klärt auf, welche sozialen Medien für welchen Zweck tatsächlich sinnvoll sind - und was man besser unterlassen sollte. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.804 Herr Fabian Girschick
30.5.24, 3 UStd.

Do 15.30-17.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1104
€ 13,20 (erm: € 9,00)

Linux für Junggebliebene!

OpenSourceSoftware für offene Menschen - praxisorientiert, mit Zeit und technischem Support

Bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit. Die Geräte können gerne älter sein! (BYOD = Bring Your Own Device.) Interesse an Linux und Open-Source, aber noch niemanden gefunden, der Sie daran heranzuführt? Wie wäre es mit diesem Kurs. Anhand der GNU/Linux Debian-Distribution führe ich Sie in die Welt von Linux ein. Ich erkläre Ihnen, was eine Distribution ist und warum ich die Debian-Distribution gewählt habe. WIR installieren Debian auf Ihrem Laptop - wenn Sie wünschen zusammen mit ihrem vorhandenen Windows. Dazu brauchen wir natürlich ihr Gerät und alle notwendigen Lizenzschlüssel für ihr Windows. Wir können auch nur Linux installieren, als alleiniges Betriebssystem. Dann benötigen Sie keine Lizenzen oder andere Software. Ein älteres Laptop ist kein Problem. Mit Linux müssen Sie ihren alten Rechner nicht wegschmeißen! Sollten Sie wichtige Daten auf Ihrem

Anerkennung als Bildungszeit

Alle Kurse sind nach § 10, Abschnitt 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt, wenn sie mindestens sechs Unterrichtseinheiten (6 UE) pro Tag umfassen.

Rechner haben, dann bitte vorher sichern (ein Backup/eine Kopie) machen, da bei der Installation alles gelöscht wird. Das aktuelle Debian bringe ich mit. Ein kleiner Obolus, auf Selbstkostenbasis, ist leider nicht zu vermeiden. (DVD: 1 €; USB-Stick: 3 €) Ich stehe Ihnen für Fragen gerne im Vorfeld schon zur Verfügung, Kontakt über die VHS-Friedrichshain-Kreuzberg.

FK5.805 Frau Miriam Winterling
4.-5.11.23, 12 UStd.

Sa/So 10-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 42,60 (erm: € 25,80)

FK5.806 Frau Miriam Winterling
6.-7.4.24, 12 UStd.

Sa/So 10-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 42,60 (erm: € 25,80)

Einführung in Computer und Internet (Betriebssystem/Internetanwendung)

Bisher haben Sie wenig oder noch nie mit dem Computer gearbeitet? Sie haben ggf. ein wenig Ahnung, sind sich aber relativ unsicher, ob Sie auch nichts falsch machen? Sie möchten gern die Hintergründe besser verstehen und auch im Umgang mit einem PC sicherer werden? Dann sind Sie hier genau richtig. Von den verschiedenen Feldern auf der Tastatur hin zu den Office Programmen bis zur Nutzung des Internets – in diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für den Umgang mit dem PC, auch wie und wo Sie sich im Zweifelsfall Hilfe suchen können. Unterlagen werden zur Verfügung gestellt: Kosten 5 €.

FK5.811 Frau Elisabeth Schwerdtner
28.11.-1.12.23, 16 UStd.

Di-Fr 9-12.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4, R. 103/EDV
€ 57,40 (erm: € 35,00)

FK5.812 Frau Elisabeth Schwerdtner
20.3.-10.4.24, 16 UStd.

4x Mi 13.30-16.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 3117
€ 57,40 (erm: € 35,00)

Smartphone und Tablet Basis

Grundlagenkurs

Sie haben Ihre Smartphone seit kurzem und haben schon ein paar Sachen ausprobiert, fühlen sich aber noch sehr unsicher im Umgang mit dem Gerät? Sie möchten gern die Grundlagen verstehen und die grundlegenden Funktionen wie Anrufen, WhatsApp/Telegram/Signal (Messenger) nutzen zur Kommunikation? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Abhängig von den Bedürfnissen der Gruppe beantworten wir Ihre Fragen und helfen Ihnen, mit dem Smartphone besser und sicherer umzugehen. Themen: Grundlagen Gerät und Bedienung, Uhr und Wecker nutzen, Telefonieren und SMS schreiben, Kontakte anlegen, Fotografieren und Bilder ordnen, Einstellungen des Gerätes inkl. Schnelleinstellungen, WLAN und Mobile Daten. Für den Kurs werden Unterlagen zur Verfügung gestellt. Kosten 5 €.

FK5.815 Frau Elisabeth Schwerdtner
14.9.-12.10.23, 16 UStd.

4x Do 13.30-16.45 Uhr (5.10. frei)
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 57,40 (erm: € 35,00)

FK5.816 Frau Elisabeth Schwerdtner
17.1.-7.2.24, 16 UStd.

4x Mi 13.30-16.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2110
€ 57,40 (erm: € 35,00)

Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene

Das Smartphone oder Tablet haben Sie jetzt schon und können mit einigen Programmen bereits sicher umgehen. Jedoch kommen immer wieder Fragen auf. Was kann das Gerät noch? Wie installiere und deinstalliere ich Apps? Wie können Sie sich selbst Hilfe suchen und Dinge selbst herausfinden? Zudem die vielen kleinen Punkte verstehen, die immer wieder aufkommen. Klingt vertraut? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Themen: Webseiten öffnen und Cookies löschen, Hilfe zur Selbsthilfe – Wie recherchiere ich Lösungen im Internet und wende diese an? Apps installieren und deinstallieren – Apps auf Ihrem Gerät ordnen, Weitere Apps und Programme die nützlich sind, E-Mail schreiben und Bilder versenden, Arbeiten mit Cloud Speichern, Messenger Dienste (WhatsApp, Telegram, Signal und Co.). Der Kurs richtet sich nach Ihrem dem Lerntempo. Die Inhalte des Kurses werden in Papierform zur Verfügung gestellt. Kosten 5 €. Bitte bringen Sie Ihre eigenen aufgeladenen Geräte zusammen mit dem Ladekabel mit.

FK5.817 Frau Elisabeth Schwerdtner
1.-15.11.23, 12 UStd.

3x Mi 13.15-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2108
€ 43,80 (erm: € 27,00)

FK5.818 Frau Elisabeth Schwerdtner
20.3.-10.4.24, 16 UStd.

4x Mi 9-12.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 1106, R. 3117
€ 57,40 (erm: € 35,00)

KOMPETENZEN FÜR EHRENAMT UND SOZIALES HANDELN

Viele Menschen engagieren sich ehrenamtlich in den unterschiedlichsten Bereichen oder sind in ihrem persönlichen Umfeld sozial aktiv. Unsere Veranstaltungen bieten Kompetenz- und Wissensvermittlung für diese Menschen.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Dr. Dirk Tröndle hat nach einem Studium der Orientalistik und Turkologie 15 Jahre in der Türkei gearbeitet, u.a. bei der Deutschen Botschaft. Heute berät er Migrantenorganisationen (MO) und andere Vereine zu Themen wie Organisationsentwicklung, Projektmanagement, Finanzverwaltung oder öffentlicher Mittel.

Fördermittelakquise und Fundraising für Vereine

Kompetenzen für Ehrenamt und soziales Handeln

Das subsidiäre politische System Deutschlands misst dem Ehrenamt und der Arbeit von zivilgesellschaftlich organisierter Bürgerbeteiligung eine hohe Bedeutung bei. Dafür bieten staatliche Stellen, Stiftungen und Unternehmen eine Vielzahl von Fördermöglichkeiten: sie fördern die Zivilgesellschaft jährlich mit zweistelligen Milliardenbeträgen. Jedoch kann man durchaus von einem Förderdschungel sprechen, weil die Angebote oft sehr vielfältig und regelmäßig (gesellschafts-)politisch motivierten Veränderungen unterworfen sind. Es gibt fast nichts, was nicht gefördert werden könnte. Es gibt aber auch nicht die eine Ausschreibung, die vollständig auf Ihre/Deine Projektidee passen würde. Dieses Einführungsseminar soll Vertreter*innen von Vereinen und Initiativen und Interessierten

einen ersten Einblick in die Vielfalt der Förderkulissen und der Förderlandschaft geben. Aus eigener meist -schmerzvoller- Erfahrung berichtet der Dozent über die Do's und Don't's im Umgang mit Förderinstitutionen, die verschiedenen Phasen eines Projekts und über die Konsequenzen einer möglichen Förderung, die viele Organisationen am Anfang oft nicht bedenken. Am Ende werden verschiedene Förderportale und Förderdatenbanken vorgestellt. Idealerweise bringen die Teilnehmenden eigene Projektideen mit.

FK5.851 Herr Dr. Dirk Tröndle
14.9.23, 4 UStd.

Do 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
entgeltfrei

FK5.852 Herr Dr. Dirk Tröndle
10.1.24, 4 UStd.

Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
entgeltfrei

Smartes Projektmanagement für Vereine - eine Einführung

Kompetenzen für Ehrenamt und soziales Handeln

Projektmanagement ist eine wichtige Grundlage wirtschaftlichen Handelns. Projekte sind aber auch Bestandteil des sozialen, politischen und kulturellen Lebens. Von Akteuren der Zivilgesellschaft werden zumindest rudimentäre Kenntnisse der wichtigsten Eckpunkte des Projektmanagements erwartet. In diesem Kurs sollen niederschwellig und auf einem einführenden

Niveau die wichtigsten Grundlagen des Projektmanagements erläutert und anhand von Übungen eingeübt werden.

Der Kurs behandelt die verschiedenen Phasen eines Projekts und stellt das Instrument der SWOT oder SWOP-Analyse vor, das am Anfang jeder Projektentwicklung stehen sollte. Aus dieser Analyse ergeben sich dann Aspekte der Definition von Zielen und Indikatoren, die nach der SMART-Formel ausgestaltet werden können. Methoden der Zielgruppen- und Stakeholder-Analyse sowie die Betrachtung der diversen Wirkungsebenen sind weitere

Aspekte, die im Rahmen dieses Kurses auf anschauliche und praxisorientierte Weise vorgestellt und anhand von Übungen trainiert werden sollen.

FK5.853 Herr Dr. Dirk Tröndle
20.9.23, 4 UStd.

Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
entgeltfrei

FK5.854 Herr Dr. Dirk Tröndle
11.1.24, 4 UStd.

Do 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2109
entgeltfrei

GRUNDLAGEN - AUSBILDUNG - GRUNDBILDUNG

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Prüfungsvorbereitung auf den IHK-Abschluss Kaufmann/-frau für Büromanagement

Der Kurs richtet sich an alle Auszubildenden, die den Abschluss Kaufmann/-frau für Büromanagement (ehemals Kaufmann/-frau für Bürokommunikation oder Bürokaufmann/-frau) anstreben und in naher Zukunft Teil 2 ihrer Abschlussprüfung ablegen wollen. Teilnehmende mit einer anderen kaufmännischen Ausbildung sind ebenso willkommen, werden aber um Absprache vor Anmeldung gebeten. Dieser Kurs wiederholt in komprimierter Form häufig gefragte Inhalte früherer Abschlussprüfungen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die selbstständige Bearbeitung von Prüfungsaufgaben durch die Teilnehmenden. Inhalte: Die wichtigsten Themen aus dem Bereich der Kundenbeziehungsprozesse, der Wirtschafts- und Sozialkunde und z.T. auch der Wahlqualifikation. Informationen zur Kursanmeldung: www.vhs-fk.de, info@vhs-fk.de

FK5.441 Herr Jörg Leu
24.9.-19.11.23, 48 UStd.

8x So 10-15.15 Uhr (Kurs auch in den Ferien, 1.10. frei)
VHS, Wassertorstraße 4, R. 201
€ 171,00 (erm: € 99,00)

FK5.442 Herr Jörg Leu
25.2.-21.4.24, 48 UStd.

8x So 10-15.15 Uhr (Kurs auch in den Ferien)
VHS, Wassertorstraße 4, R. 203
€ 171,00 (erm: € 99,00)

Mathematik Einführung - Algebra I Lineare und quadratische Funktionen

Wie war das noch einmal mit Mathe in der Schule? Gab es da nicht so Aufgaben mit Buchstaben statt Zahlen? Möchten Sie sich erinnern, einfach einmal Mathe machen? Oder Ihren MSA in Mathematik nachholen, vielleicht in Vorbereitung auf ein (Fach-) Abitur oder Studium Ihre mathematischen Kenntnisse festigen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Viele Prozesse oder die Form von Gegenständen im Alltag lassen sich als Funktionen darstellen und berechnen. Dieser Grundlagenkurs behandelt mathematische Funktionen in ihrer grafischen Darstellung und mit Hilfe von Funktionsgleichungen: verschiedene Darstellungsformen, Werteberechnungen, Beschreibung von Eigenschaften sowie praktische Anwendungen in formalen und Sachaufgaben. Inhalt: Lineare und quadratische Funktionen.

Teilnahmevoraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten mindestens die 8. Klasse einer Oberschule erfolgreich absolviert oder eine vergleichbare Vorbildung haben und über Grundkenntnisse der Termumformung und Gleichungslehre verfügen.

FK5.905 Frau Erika Ritter
11.9.-6.11.23, 24 UStd.

8x Mo 17-19.30 Uhr (2.10. frei)
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2108
entgeltfrei

FK5.906 Frau Erika Ritter
12.2.-15.4.24, 24 UStd.

8x Mo 17-19.30 Uhr (Osterferien frei)
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2108
entgeltfrei

MSA Prüfungs-Training Mathematik (in den Osterferien)

Vorbereitungskurs - Für eine erfolgreiche MSA-Prüfung in Mathe. Letzte Chance zum Wiederholen, Üben und Anwenden kurz vor der Prüfung

Der Kurs ist für alle, die in Kürze ihre schriftliche MSA-Prüfung ablegen wollen. Ziel ist, alle fit für die Prüfung zu machen. Im Kurs konzentrieren wir uns darum auf Wunsch-Themen.

Inhalte:

- Prozent- und Zinsrechnung
- Termumformung und Gleichungslehre, einschließlich Grundlagen der Bruchrechnung
- Funktionen, insbesondere lineare, quadratische, Potenz-, Wurzel- und Exponentialfunktionen
- Flächenberechnung mit Schwerpunkt Dreiecksberechnung, insbesondere Anwendung des Satzes des Pythagoras, Winkelberechnung u. a. mit Hilfe trigonometrischer Beziehungen, aber auch Vierecks- und Kreisberechnung
- Körperberechnung (Volumen, Mantel- und Oberflächeninhalt) einschließlich Berechnung zusammengesetzter Körper

Das Training findet an 5 Tagen in den Osterferien statt, je 5 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten pro Tag. Alle, die sich kurz vor der Prüfung mit diesem Intensivkurs auf den MSA vorbereiten wollen, sind eingeladen. Bitte mitbringen:

- Taschenrechner
- Formelsammlung
- Grundkenntnisse zu den o. g. Themen

FK5.908 Frau Erika Ritter
26.3.-4.4.24, 25 UStd.

Di/Mi/Do, Mi/Do, 9.30-13.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37, R. 2108
€ 72,00 (erm: € 37,50)

BILDUNGSZEIT - IHR GUTES RECHT!

Arbeitnehmer*innen in Berlin haben das Recht auf 5 Tage bezahlte Bildungszeit (ehemals „Bildungsurlaub“) im Jahr. Die Bildungszeit kann für den Besuch anerkannter politischer oder beruflicher Bildungsveranstaltungen genutzt werden oder um Kompetenzen für ein Ehrenamt zu erwerben.

- Nehmen Sie sich Ihren Freiraum und bilden sich abseits vom Arbeitsstress lebenslang weiter.
- Erlernen Sie neue Kenntnisse und Fähigkeiten.
- Erweitern Sie Ihre beruflichen, politischen und sozialen Kompetenzen.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie alle Bildungszeit-Kurse der VHS Friedrichshain-Kreuzberg, die unter der Woche (tagsüber) stattfinden. Es ist möglich, Freistellungen für Wochenendkurse zu beantragen, wenn Sie am Wochenende arbeiten. Die Kurse müssen auch in diesem Fall den Rahmenbedingungen für Bildungszeitkurse entsprechen. Individuelle Regelungen können in Absprache mit Ihrer arbeitgebenden Instanz getroffen werden. Die Bildungszeit-Kurse sind offen für alle.

Was steht im Gesetz?

Was ist Bildungszeit?

Bildungszeit bezeichnet den Rechtsanspruch von Arbeitnehmer*innen auf bezahlte Freistellung von der Arbeit für die Teilnahme an Veranstaltungen der beruflichen Weiterbildung, der politischen Bildung bzw. zum Kompetenzerwerb für ein Ehrenamt. Der Kurs sollte mindestens sechs Unterrichtseinheiten täglich umfassen. Rechtsgrundlage ist das Berliner Bildungszeitgesetz (BiZeitG) vom 5. Juli 2021.

Wenn Sie an einer Bildungszeitveranstaltung bei uns teilnehmen möchten, melden Sie sich rechtzeitig an. Spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn sollten Sie die Freistellung bei Ihrer arbeitgebenden Instanz beantragen. Dazu legen Sie Ihre Anmeldung und die von der Volkshochschule ausgestellte Bescheinigung vor. Die arbeitgebende Instanz kann die Freistellung für den beantragten Zeitraum nur unter Angabe zwingender betrieblicher Gründe ablehnen. Beschäftigten dürfen daraus keine Nachteile entstehen. Nach dem Besuch der Veranstaltung ist auf Verlangen der arbeitgebenden Instanz die Teilnahmebescheinigung der VHS vorzulegen.

Wer hat Anspruch?

Einen Rechtsanspruch haben alle Berliner Arbeitnehmer*innen und Auszubildende, unabhängig vom Lebensalter. Für Beamt*innen gelten die entsprechenden Sonderurlaubsregelungen des Bundes bzw. des Lands Berlin.

Wie viel Bildungszeit gibt es?

Die Bildungszeit beträgt bei Vollzeitbeschäftigung 5 Arbeitstage pro Jahr bzw. 10 Tage innerhalb von zwei aufeinander folgenden Kalenderjahren. Im Vorgriff auf die Bildungszeit im folgenden Kalenderjahr kann eine Zusammenlegung des Anspruchs auf zehn Arbeitstage erfolgen. Bei Teilzeitbeschäftigung reduziert sich der Anspruch. Nicht in Anspruch genommene Bildungszeit aus vergangenen Jahren verfällt.

Wofür kann die Freistellung erfolgen?

Bildungszeit kann von Arbeitnehmer*innen für eine anerkannte Bildungsveranstaltung der beruflichen Weiterbildung und/oder politischen Bildung und/oder zum Kompetenzerwerb im Ehrenamt gewährt werden.

Wie wird der Anspruch geltend gemacht?

Bildungszeit wird bei der arbeitgebenden Instanz beantragt. Inanspruchnahme und Zeitpunkt der Bildungszeit sind dem Arbeitgeber so früh wie möglich, mindestens jedoch 6 Wochen vor Beginn der Bildungsmaßnahme mitzuteilen. Der arbeitgebende Instanz ist die Bestätigung der Einrichtung sowie die Anmeldung zur Bildungsveranstaltung bzw. der Anerkennungsbescheid der zuständigen Senatsverwaltung vorzulegen. (Kurse der Beruflichen und Politischen (Weiter-)Bildung gelten als anerkannt: Berliner Bildungszeitgesetzes (BiZeitG) vom 5. Juli 2021, § 10, Abschnitt 5/6)



BILDUNGSZEIT AN IHRER VHS FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
August			
Podcast starten auf die Schnelle mit der App Spotify for Podcasters - Sommer Tec-Quickie	FK5.541	15.08.2023	15.08.2023
Improvisationstheater: Leap Forward - Mit beherzten Schritten nach vorn	FK1.355	21.08.2023	25.08.2023
Holzbildhauerei in der Natur	FK2.831	25.08.2023	01.09.2023
Programmieren mit Python - Grundlagen	FK5.741	28.08.2023	01.09.2023
Haltung finden im Beruf und Alltag - Flow Yoga zur Stressreduktion und für mehr Energie	FK3.215	28.08.2023	01.09.2023
Moderne Webseiten mit HTML5 und CSS	FK5.563	28.08.2023	01.09.2023
Ojectives and Key Results - New Work Skills	FK5.321	31.08.2023	31.08.2023
September			
New Work gestalten mit agilen Methoden für Teams und Typen	FK5.103	04.09.2023	08.09.2023
Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Suite	FK5.627	04.09.2023	08.09.2023
Street Photography: Composing Colour	FK2.265	04.09.2023	08.09.2023
Finanzbuchführung (1 + 2) (Xpert Business)	FK5.461	11.09.2023	22.09.2023
Train the Trainer - Grundausbildung	FK5.111	11.09.2023	15.09.2023
Digitale Fotografie - Gestaltungsebene Kamera	FK2.099	11.09.2023	15.09.2023
Digitaler Videoschnitt mit der Adobe Creative Cloud	FK5.671	11.09.2023	15.09.2023
Projektmanagement in der Praxis	FK5.347	13.09.2023	15.09.2023
Instagram-Marketing - Intensivkurs	FK5.551	14.09.2023	15.09.2023
Programmieren mit Java - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.751	18.09.2023	22.09.2023
Systemische Konfliktbearbeitung	FK5.161	18.09.2023	19.09.2023
Selbst-Coaching	FK5.221	18.09.2023	20.09.2023
Künstliche Intelligenz (KI) - digitale Helfer für die Arbeit	FK5.709	20.09.2023	20.09.2023
Nachhaltigkeit/Corporate Social Responsibility (CSR)	FK5.325	21.09.2023	21.09.2023
Einführung ins Online-Design-Tool Canva	FK5.635	21.09.2023	22.09.2023
Besser entscheiden	FK5.223	21.09.2023	22.09.2023
Digitale Fotografie - Gestaltungsebene Kamera	FK2.107	25.09.2023	29.09.2023
Transaktionsanalyse - Beziehungsführung in Alltag und Beruf	FK5.135	25.09.2023	29.09.2023
Social Media Marketing	FK5.557	27.09.2023	29.09.2023
Verhandeln, Diskutieren, Argumentieren - Gesprächsführung	FK5.071	28.09.2023	29.09.2023
Oktober			
Die Sprache der Giraffen (Onlinekurs)	FK5.081	02.10.2023	02.10.2023
Adobe Illustrator - kompakt	FK5.665	04.10.2023	06.10.2023
Agiler Problemlösungsprozess	FK5.319	04.10.2023	04.10.2023
Yoga als Form des Selbstcoaching bei Stress	FK3.275	04.10.2023	06.10.2023
Konsent moderieren - New Work Skills	FK5.323	05.10.2023	05.10.2023
Audio-Podcasts und Hörbeiträge für Ihre Öffentlichkeitsarbeit	FK5.543	09.10.2023	11.10.2023
Stressbewältigung im Berufsalltag	FK5.207	09.10.2023	10.10.2023
Kein Plan(et) B? - Nachhaltige Wege in die Zukunft	FK3.867	09.10.2023	13.10.2023
Finanzbuchführung DATEV pro	FK5.467	09.10.2023	13.10.2023
Adobe Photoshop - Einstieg kompakt	FK5.653	09.10.2023	13.10.2023
Systemische Aufstellungsmethoden in der Beratung	FK5.143	12.10.2023	13.10.2023
Programmieren mit C# - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.755	16.10.2023	20.10.2023
WordPress für Fortgeschrittene	FK5.585	16.10.2023	18.10.2023
Systemisches Training I - Grundlagen	FK5.121	16.10.2023	20.10.2023
Geschicktes Verhandeln im Beruf und Arbeitsleben	FK5.073	19.10.2023	20.10.2023

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
SEO-optimiertes Schreiben	FK5.527	19.10.2023	20.10.2023
Finanzierungs- und Investitionsverfahren im Unternehmen	FK5.453	23.10.2023	03.11.2023
Design Thinking Workshop	FK5.263	23.10.2023	25.10.2023
Polnisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.P101	23.10.2023	27.10.2023
Erzählen lernen für den Beruf	FK1.605	23.10.2023	27.10.2023
Digitale Fotografie - Gestaltungsebene Bildbearbeitung mit Photoshop	FK2.155	23.10.2023	27.10.2023
Chinesisch A1.1 plus für Alltag und Beruf	FK4.C105	23.10.2023	27.10.2023
Scrum anwenden	FK5.349	26.10.2023	27.10.2023
Formale Bildgestaltung und serielles Arbeiten	FK2.183	30.10.2023	03.11.2023
Aktives Gesundheitsmanagement	FK3.493	30.10.2023	03.11.2023
Spanisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.S101	30.10.2023	03.11.2023
Erfolgreiches Changemanagement in der Praxis	FK5.311	31.10.2023	01.11.2023
November			
Führung von Vereinen und Stiftungen	FK5.327	01.11.2023	02.11.2023
Kanban zur Optimierung von Arbeitsabläufen	FK5.313	03.11.2023	03.11.2023
Diversity Training	FK5.301	06.11.2023	10.11.2023
Moderation - Zusammenarbeit effektiv gestalten!	FK5.087	08.11.2023	10.11.2023
Finde deinen Weg. Stärken - Ziele - Visionen	FK5.225	13.11.2023	15.11.2023
Wissensmanagement	FK5.315	14.11.2023	14.11.2023
Ruhige Yogastile gegen Stress im Alltag	FK3.267	15.11.2023	17.11.2023
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.743	20.11.2023	24.11.2023
Low Budget Videoproduktion	FK5.675	20.11.2023	24.11.2023
Systemisches Handwerkszeug für die Beratung - Grundlagen	FK5.141	20.11.2023	23.11.2023
Kooperationen von Vereinen und Stiftungen	FK5.329	20.11.2023	21.11.2023
PHP I (Onlinekurs)	FK5.567	20.11.2023	24.11.2023
Psychologisches Wissen in Alltag und Beruf nutzen	FK5.131	22.11.2023	24.11.2023
Programmieren mit C++ - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.757	27.11.2023	01.12.2023
Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Kompaktkurs	FK5.773	27.11.2023	01.12.2023
Speaker, Rednerin, Präsentation: Schauspiel und Kommunikation für den erfolgreichen Auftritt	FK5.063	27.11.2023	29.11.2023
Systemische Konfliktbearbeitung (Onlinekurs)	FK5.163	27.11.2023	28.11.2023
Büroorganisation	FK5.355	30.11.2023	30.11.2023
Dezember			
Finanzbuchführung mit Datev (Xpert Business)	FK5.469	04.12.2023	08.12.2023
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.745	04.12.2023	08.12.2023
Projektmanagement - Methodische Grundlagen	FK5.343	04.12.2023	05.12.2023
Controlling (Xpert Business)	FK5.475	04.12.2023	12.12.2023
New Work gestalten mit agilen Methoden für Teams und Typen	FK5.105	04.12.2023	08.12.2023
Deep Work	FK5.215	07.12.2023	08.12.2023
Training für SAP R/3 Rel. 4.6 - Finanzbuchhaltung/Logistik	FK5.491	11.12.2023	15.12.2023
Analoge Fotografie - Grundkurs	FK2.019	11.12.2023	15.12.2023
Train the Trainer - Grundausbildung	FK5.113	11.12.2023	15.12.2023
Gesundheit und seelisches Wohlbefinden im Beruf	FK3.263	11.12.2023	13.12.2023
(Selbst-)Führung : Kommunikation + Beziehungen erfolgreich gestalten mit der Statuslehre	FK5.137	11.12.2023	13.12.2023
Mediengestaltung kompakt mit der Affinity Suite	FK5.631	11.12.2023	15.12.2023
Selbstvermarktung und Einstieg in die Branche für Musiker*innen und andere Kunstschaffende	FK5.531	11.12.2023	15.12.2023
Einführung ins Online-Design-Tool Canva (Onlinekurs)	FK5.637	13.12.2023	15.12.2023
Systemisches Coaching (Onlinekurs)	FK5.183	18.12.2023	20.12.2023

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
Nachhaltiges Arbeiten: Mehr Work-Life-Balance mit Zeit- und Selbstmanagement	FK5.213	18.12.2023	19.12.2023
Agile Strategieentwicklung	FK5.317	19.12.2023	20.12.2023
Januar 2024			
Tastschreiben am PC	FK5.358	08.01.2024	12.01.2024
Moderne Webseiten mit HTML5 und CSS	FK5.564	08.01.2024	12.01.2024
Erfolgskontrolle bei gemeinnützigen Vereinen und Stiftungen	FK5.332	11.01.2024	12.01.2024
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.744	15.01.2024	19.01.2024
Audio-Podcasts und Hörbeiträge für Ihre Öffentlichkeitsarbeit	FK5.544	15.01.2024	17.01.2024
Projektmanagement - Methodische Grundlagen	FK5.344	22.01.2024	23.01.2024
Wir müssen alle auf dem Laufenden bleiben - Aktuelle Rechtschreibung	FK5.364	22.01.2024	22.01.2024
Konfliktklärung in Gruppen und Projektteams (Onlinekurs)	FK5.166	22.01.2024	23.01.2024
Ukrainisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.U106	22.01.2024	26.01.2024
Digitaler Videoschnitt mit der Adobe Creative Cloud	FK5.672	22.01.2024	26.01.2024
Protokollführung. Modern und stilsicher	FK5.366	23.01.2024	23.01.2024
Systemische Aufstellungsmethoden in der Beratung	FK5.144	25.01.2024	26.01.2024
Umgangsformen und Business Skills für ein stilsicheres Auftreten	FK5.254	25.01.2024	26.01.2024
New Work gestalten mit agilen Methoden für Teams und Typen	FK5.104	29.01.2024	02.02.2024
WordPress Grundlagen	FK5.582	29.01.2024	31.01.2024
Februar			
Leichte Sprache	FK5.370	01.02.2024	01.02.2024
Finanzbuchführung (1 + 2) (Xpert Business)	FK5.464	05.02.2024	16.02.2024
Einstieg in den freien Journalismus	FK5.504	05.02.2024	09.02.2024
Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Suite	FK5.628	05.02.2024	09.02.2024
Französisch A1.1 für Alltag, Beruf und Schule	FK4.F106	05.02.2024	09.02.2024
Russisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.R100	05.02.2024	09.02.2024
Improvisationstheater: Leap Forward - Mit beherzten Schritten nach vorn	FK1.356	05.02.2024	09.02.2024
Ojectives and Key Results - New Work Skills	FK5.322	07.02.2024	07.02.2024
Einführung ins Online-Design-Tool Canva	FK5.636	08.02.2024	09.02.2024
Besser entscheiden	FK5.224	08.02.2024	09.02.2024
Programmieren mit Java - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.752	12.02.2024	16.02.2024
WordPress für Fortgeschrittene	FK5.586	12.02.2024	14.02.2024
Konsent moderieren - New Work Skills	FK5.324	13.02.2024	13.02.2024
Agiler Problemlösungsprozess	FK5.320	14.02.2024	14.02.2024
Künstliche Intelligenz (KI) - digitale Helfer für die Arbeit	FK5.710	15.02.2024	16.02.2024
Arbeitsrecht für kleine und mittlere Unternehmen	FK5.384	15.02.2024	18.02.2024
Train the Trainer - Grundausbildung	FK5.112	19.02.2024	23.02.2024
Stilberatung für Beruf und Alltag	FK5.252	22.02.2024	23.02.2024
Die Sprache der Giraffen (Onlinekurs)	FK5.082	26.02.2024	26.02.2024
Projektmanagement in der Praxis	FK5.348	27.02.2024	29.02.2024
Instagram-Marketing - Intensivkurs	FK5.552	29.02.2024	01.03.2024
März			
Speaker, Rednerin, Präsentation: Schauspiel und Kommunikation für den erfolgreichen Auftritt	FK5.064	04.03.2024	06.03.2024
Stressbewältigung im Berufsalltag	FK5.208	04.03.2024	05.03.2024
Finanzbuchführung DATEV pro	FK5.468	04.03.2024	08.03.2024
Besprechungen erfolgreich moderieren	FK5.084	11.03.2024	13.03.2024
Social Media Marketing	FK5.558	11.03.2024	13.03.2024
Selbst-Coaching	FK5.222	11.03.2024	13.03.2024
Adobe Photoshop - Einstieg kompakt	FK5.654	11.03.2024	15.03.2024

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
Ruhige Yogastile gegen Stress im Alltag	FK3.268	13.03.2024	15.03.2024
Train the Trainer kompakt: So wird das erste eigene Seminar zum Erfolg	FK5.118	14.03.2024	15.03.2024
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.746	18.03.2024	22.03.2024
Systemisches Coaching (Onlinekurs)	FK5.184	18.03.2024	20.03.2024
Türkisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.T112	18.03.2024	22.03.2024
Systemisches Training II - Aufbaukurs für Fortgeschrittene	FK5.122	18.03.2024	22.03.2024
Führung von Vereinen und Stiftungen	FK5.328	21.03.2024	22.03.2024
SEO-optimiertes Schreiben	FK5.528	21.03.2024	22.03.2024
Yoga: körperliche Praxis, Hintergründe und Methoden	FK3.272	25.03.2024	28.03.2024
April			
Aktives Gesundheitsmanagement	FK3.494	02.04.2024	05.04.2024
Gesundheit und seelisches Wohlbefinden im Beruf	FK3.264	03.04.2024	05.04.2024
Yoga als Form des Selbstcoaching bei Stress	FK3.276	03.04.2024	05.04.2024
New Work gestalten mit agilen Methoden für Teams und Typen	FK5.106	08.04.2024	12.04.2024
Comedy Acting	FK1.520	08.04.2024	12.04.2024
Digitale Fotografie - Gestaltungsebene Bildbearbeitung mit Photoshop	FK2.162	08.04.2024	12.04.2024
Wissensmanagement	FK5.316	10.04.2024	10.04.2024
Geschicktes Verhandeln im Beruf und Arbeitsleben	FK5.074	11.04.2024	12.04.2024
Einführung ins Online-Design-Tool Canva	FK5.638	11.04.2024	12.04.2024
Low Budget Videoproduktion	FK5.676	15.04.2024	19.04.2024
Design Thinking Workshop	FK5.264	15.04.2024	17.04.2024
Finanzbuchführung (3) Lexware (Xpert Business)	FK5.472	15.04.2024	19.04.2024
Büroorganisation	FK5.356	15.04.2024	15.04.2024
Positives Denken für mehr Kraft in Alltag und Beruf	FK3.640	15.04.2024	17.04.2024
Nachhaltigkeit/Corporate Social Responsibility (CSR)	FK5.326	18.04.2024	18.04.2024
Projektmanagement - Methodische Grundlagen	FK5.346	18.04.2024	19.04.2024
Affinity Publisher - kompakt	FK5.646	22.04.2024	26.04.2024
Transaktionsanalyse - Beziehungsführung in Alltag und Beruf	FK5.136	22.04.2024	26.04.2024
PHP I (Onlinekurs)	FK5.568	22.04.2024	26.04.2024
Kooperationen von Vereinen und Stiftungen	FK5.330	25.04.2024	26.04.2024
Erfolgreiches Changemanagement in der Praxis	FK5.312	29.04.2024	30.04.2024
Mai			
Agile Strategieentwicklung	FK5.318	02.05.2024	03.05.2024
Kommt da nicht ein Komma hin? - Aktuelle Komma-Regeln	FK5.362	02.05.2024	02.05.2024
Wie schreibt man heute? - Zeitgemäße Korrespondenz und E-Mail-Gestaltung	FK5.368	03.05.2024	03.05.2024
Psychologisches Wissen in Alltag und Beruf nutzen	FK5.132	06.05.2024	08.05.2024
PHP II (Onlinekurs)	FK5.570	06.05.2024	08.05.2024
Train the Trainer - Grundausbildung	FK5.114	13.05.2024	17.05.2024
Englisch A2 für den Beruf	FK4.E200	13.05.2024	17.05.2024
Finde deinen Weg. Stärken - Ziele - Visionen	FK5.226	13.05.2024	15.05.2024
Selbstvermarktung und Einstieg in die Branche für Musiker*innen und andere Kunstschaffende	FK5.532	13.05.2024	17.05.2024
Bilanzierung (Xpert Business)	FK5.476	16.05.2024	24.05.2024
Scrum anwenden	FK5.350	23.05.2024	24.05.2024
Programmieren mit C++ - Grundlagen	FK5.758	27.05.2024	31.05.2024
Besprechungen erfolgreich moderieren	FK5.086	27.05.2024	29.05.2024
Adobe InDesign - kompakt	FK5.642	27.05.2024	31.05.2024
Nachhaltiges Arbeiten: Mehr Work-Life-Balance mit Zeit- und Selbstmanagement	FK5.214	27.05.2024	28.05.2024
Visualisierung in Meetings und Workshops. Endlich schöne Flipcharts!	FK5.096	30.05.2024	31.05.2024

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
Juni			
New Work gestalten mit agilen Methoden für Teams und Typen	FK5.108	03.06.2024	07.06.2024
Systemisches Handwerkszeug für die Beratung - Grundlagen	FK5.142	03.06.2024	06.06.2024
Adobe Photoshop Elements - Grundkurs	FK5.656	03.06.2024	05.06.2024
Spanisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.S100	03.06.2024	07.06.2024
Kanban zur Optimierung von Arbeitsabläufen	FK5.314	07.06.2024	07.06.2024
Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business)	FK5.478	07.06.2024	14.06.2024
Programmieren mit Python - Grundlagen	FK5.742	10.06.2024	14.06.2024
Englisch B2 für den Beruf	FK4.E400	10.06.2024	14.06.2024
Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Kompaktkurs	FK5.774	10.06.2024	14.06.2024
Verhandeln, Diskutieren, Argumentieren - Gesprächsführung	FK5.072	10.06.2024	11.06.2024
Deep Work	FK5.216	11.06.2024	12.06.2024
Erfolgskontrolle bei gemeinnützigen Vereinen und Stiftungen	FK5.334	13.06.2024	14.06.2024
Finanzbuchführung mit Datev (Xpert Business)	FK5.470	17.06.2024	21.06.2024
Kreativ visualisieren in Workshops. Beraten mit dem Stift	FK5.098	17.06.2024	21.06.2024
Präsentieren!	FK5.066	17.06.2024	19.06.2024
Training für SAP R/3 Rel. 4.6 - Finanzbuchhaltung/Logistik	FK5.492	24.06.2024	28.06.2024
Programmieren mit C# - Grundlagen	FK5.756	24.06.2024	28.06.2024
Digitale Fotografie - Gestaltungsebene Kamera	FK2.144	24.06.2024	28.06.2024
Systemische Konfliktbearbeitung	FK5.162	24.06.2024	25.06.2024
Juli			
Finanzbuchführung (1 + 2) (Xpert Business)	FK5.466	01.07.2024	12.07.2024
Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Suite	FK5.630	01.07.2024	05.07.2024
Russisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.R102	01.07.2024	05.07.2024
Formale Bildgestaltung und serielles Arbeiten	FK2.196	08.07.2024	12.07.2024
Gesundheit und seelisches Wohlbefinden im Beruf	FK3.266	08.07.2024	10.07.2024
Lohn und Gehalt (3) Lexware (Xpert Business)	FK5.486	08.07.2024	12.07.2024
Englisch B1 für den Beruf	FK4.E306	08.07.2024	12.07.2024
Französisch A1.1 für Alltag, Beruf und Schule	FK4.F108	08.07.2024	12.07.2024
Arabisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.A110	08.07.2024	12.07.2024
Digitale Fotografie - Gestaltungsebene Kamera	FK2.146	08.07.2024	12.07.2024
Französisch A2/B1 - Cours intensif à l'aide de la simulation globale - Intensivkurs	FK4.F248	15.07.2024	19.07.2024
Moderation - Zusammenarbeit effektiv gestalten!	FK5.088	15.07.2024	17.07.2024
Haltung finden im Beruf und Alltag- Flow Yoga zur Stressreduktion und für mehr Energie	FK3.270	15.07.2024	19.07.2024
Analoge Fotografie - Grundkurs (Kompaktkurs)	FK2.038	15.07.2024	19.07.2024
Türkisch A1.1 für Alltag und Beruf	FK4.T114	15.07.2024	19.07.2024
Spanisch B1 für Alltag und Beruf (Onlinekurs)	FK4.S300	15.07.2024	19.07.2024
Digitale Fotografie - Gestaltungsebene Bildbearbeitung mit Photoshop (Kompaktkurs)	FK2.172	15.07.2024	19.07.2024
Analoge Fotografie - Gestaltungsebene Fotolabor (Kompaktkurs)	FK2.060	29.07.2024	02.08.2024

DIGITALE BILDUNG



© Oliver S. Scholten

VHS @ HOME: DIGITALE LERNANGEBOTE IHRER VHS

Digitale Technologien eröffnen neue Zugänge zum Lernen und somit neue Möglichkeiten für die Erwachsenenbildung. Digitales Lernen ist nicht reduziert auf EDV-Kurse oder Software-Schulungen, sondern funktioniert auch bei Fitness und Fotografie, in Koch- und Kreativkursen und natürlich beim Sprachenlernen.

Ob analog oder digital, off- oder online, real oder virtuell, das Angebot unserer Volkshochschule ist sehr vielfältig und reicht von klassischen Präsenzkursen mit digitalen Elementen über Blended Learning bis hin zu reinen Onlinekursen. Sollten Sie sich nun fragen: Was heißt das? Worin unterscheiden sich diese Kurse? Ist auch etwas Passendes für mich dabei und wie kann ich teilnehmen?

Für den optimalen Durchblick im digitalen Begriffsdschungel hier ein Überblick über unsere Kursformate:

Onlinekurse:

So fern - und doch so nah!

Ein Onlinekurs findet ausschließlich über das Internet statt. Sie lernen bequem am Ort Ihrer Wahl - zu Hause, im Park oder im Büro. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Zugang zu einem Computer - PC, Laptop, Tablet oder auch Smartphone - und eine stabile und schnelle Internetverbindung. Sie treffen sich live zu festen Terminen mit Ihrer Kursgruppe und der Kursleitung in einer Videokonferenz. Räumliche Distanz schließt kommunikative Nähe nicht aus. Auch zwischen den Live-Sitzungen können Sie in Ihrem virtuellen Kursraum auf der Lernplattform vhs.cloud mit den anderen Teilnehmenden und Ihrer Kursleitung in Kontakt bleiben.

Blended-Learning-Kurse:

Die Mischung macht's!

Blended-Learning bezeichnet die Mischung aus Online- und Präsenzlehre, die Kombination von klassischen Präsenztreffen an Ihrer Volkshochschule mit Online-treffen bzw. digitalen (Selbst-) Lernphasen. Blended-Learning verbindet die Vorteile beider Welten: Sie haben einerseits den

persönlichen Kontakt und direkten Austausch mit der Kursgruppe vor Ort, andererseits können Sie den Lernstoff zu Hause selbständig und bei individuellem Lerntempo erarbeiten oder bei Online-Live-Treffen mit der Gruppe vertiefen und anwenden.

Hybridkurse: Getrennt und doch zusammen!

Der Kurs findet wie üblich vor Ort statt. Also ein Präsenzkurs? Nein, nicht ganz - denn der Kurs hat noch weitere Teilnehmende. Diese schalten sich von zu Hause aus online dazu. Präsenz-Teilnehmende und Online-Teilnehmende lernen zeitgleich an unterschiedlichen Orten. Alle Teilnehmenden können sich gegenseitig hören und sehen und miteinander interagieren.

Präsenzkurse: Digital ist überall!

Digitale Medien und Werkzeuge begleiten Sie auch zunehmend in Präsenzkursen: Kursleitende präsentieren Videofilme an interaktiven Tafeln, integrieren Lern-Apps in Ihren Unterricht oder hinterlegen Zusatzmaterialien und hilfreiche Links im virtuellen Kursraum in der vhs.cloud. Klassische Präsenzkurse lassen sich mit der vhs.cloud einfach um einzelne Online-Elemente ergänzen.

Lernplattform vhs.cloud: Eher heiter als wolkig!

Sie haben einen Kurs gebucht, in dem die vhs.cloud genutzt wird? Hier erfahren Sie, was Sie erwartet:

Die vhs.cloud ist die kostenfreie und datenschutzkonforme Lernplattform des Deutschen Volkshochschul Verbandes (DVV). Unsere Volkshochschule richtet für Die vhs.cloud ist die kostenfreie und Datenschutz-konforme Lernplattform des Deutschen Volkshochschul Verbandes (DVV). Unsere Volkshochschule richtet für Sie virtuelle Kursräume in der vhs.cloud ein. Dabei kann es sich um Kurse handeln, die Präsenzkurse um Onlineangebote ergänzen oder auch um Kurse, die überwiegend oder ausschließlich online und per Videokonferenz durchgeführt werden. Sie können

Koordination Digitale Bildung

Anja Heide

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1116

Wassertorstraße 4, Raum 205

☎ 90298-4636 (FA), 221955-25 (WT)

✉ anja.heide@ba-fk.berlin.de

in dem vhs.cloud-Kursraum auf Kursmaterialien zugreifen und haben die Möglichkeit, Lerninhalte zu vertiefen. Sie können sich per Mail oder ‚Quickmessage‘ mit Ihren Mitlernenden austauschen, sich jederzeit über versäumte Inhalte informieren oder auch unkompliziert die Kursleitung kontaktieren.



Um zu Ihrem virtuellen Kursraum zu gelangen, müssen Sie sich vorab unter www.vhs.cloud in der vhs.cloud registrieren. Dann treten Sie mit Ihrem Kurscode, den Sie von uns erhalten haben, Ihrem virtuellen Kursraum bei. Der Kurscode hat das Format 123456@berlin.vhs.cloud. Bei Onlinekursen wird der Unterricht per Videokonferenz durchgeführt.

Wie genau Ihr Kurs ablaufen wird und welches Konferenzsystem in Ihrem Kurs genutzt wird, erfahren Sie in der jeweiligen Kursbeschreibung oder vor dem Kursstart per Mail.

Alle Anleitungen und Hilfestellungen zur vhs.cloud und den Videokonferenzsystemen sowie die technischen Anforderungen (Browser, Internet, Mikrofon, Kamera etc.) für die Teilnahme an Onlinekursen finden Sie auf unserer Homepage:



Hier finden Sie auch unser gesamtes Kursangebot.

Techniktest - Vorbereitung ist alles!

Sie haben einen Online-Kurs gebucht und sind sich unsicher, ob mit der Verbindung und dem Konferenzsystem BigBlueButton in der vhs.cloud alles klappt? Dann sprechen Sie uns an. Gern gestalten wir gemeinsam mit Ihnen ein Techniktest.

Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg
Frankfurter Allee 37
10247 BERLIN

Anmeldung

Nicht für beratungspflichtige Deutschkurse

* Pflichtfelder

Adresse

ANREDE* FRAU HERR DIVERS

FAMILIENNAME*

STRASSE | NR*

MOBIL*

E-MAIL*

Kurse

Kursnummer	Kurstitel	Entgelt (in EURO)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ich beantrage eine Ermäßigung

Bitte Kopie des aktuellen Nachweises beifügen. Ermäßigungsberechtigt sind: Empfänger*innen von Sozialhilfe/Grundsicherung, Sozialgeld, Arbeitslosengeld, Wohngeld, Asylbewerberleistungen, Kinderzuschlag sowie Schüler*innen und Studierende in Vollzeit, Wehr- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Auszubildende, Schulabgänger*innen und Besitzer*innen eines aktuell gültigen Berechtigungsnachweises (ehem. Berlinpass) sowie Besitzer*innen einer aktuell gültigen VBB-Kundenkarte Berlin S.

Ich bezahle

mit SEPA-Lastschriftmandat mit EC-Karte

DATUM

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die bezirklichen Volkshochschulen in Berlin, 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.

Bitte beachten Sie: Sind Kursteilnehmer*in und Girokontoinhaber*in nicht identisch, ist die Erteilung eines Mehrfachmandates nicht möglich.

Dieses Mandat gilt für o.g. Teilnehmer*in und wird

einmalig erteilt mehrmalig erteilt liegt vor

DATUM

UNTERSCHRIFT GIROKONTOINHABER*IN

HINWEISE

1. Bitte füllen Sie pro Person ein Anmeldeformular aus.
2. Schicken Sie uns das ausgefüllte Formular per Post zu.
3. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung zu.
4. Das Kursentgelt wird i.d.R. ca. 14 Tage nach Kursbuchung fällig.

Ist der Kurs ausgebucht, tragen wir Sie auf die Warteliste ein. Kommt der gebuchte Kurs nicht zustande, erstatten wir Ihnen das entrichtete Entgelt.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung immer Ihre Mobilfunknummer und Ihre E-Mailadresse an. Über Kursänderungen bzw. -ausfälle informieren wir Sie per SMS oder E-Mail. Eine zeitnahe telefonische Benachrichtigung können wir nicht gewährleisten. Bitte prüfen Sie einen Tag vor Kursbeginn Ihr E-Mail-Postfach.

TITEL

VORNAME*

PLZ | ORT*

ZWEITE TELEFONNUMMER

GEBURTSJAHR (freiwillige Angabe)

ICH MELDE MICH FÜR FOLGENDE KURSE VERBINDLICH AN

Datenschutz (siehe Rückseite)

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).

UNTERSCHRIFT TEILNEHMER*IN bzw. gesetzliche/r Vertreter*in

Land Berlin, vertreten durch die Bezirksamter

Gläubiger ID: DE02BEZ00000026026

Die Mandatsreferenz entnehmen Sie der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Girokontoinhaber*in

NAME

VORNAME

FIRMA

STRASSE/NR.

PLZ/ORT

KREDITINSTITUT

BIC

IBAN

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN KURSANMELDUNG

1. Information über die Erhebung personenbezogener Daten

Nachfolgend informieren wir Sie über die Erhebung personenbezogener Daten, wenn Sie sich zu einem Kurs oder einer Veranstaltung der Volkshochschule (VHS) Friedrichshain-Kreuzberg anmelden. Verantwortlich für die Erhebung gem. Art. 4 Abs. 7 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist die Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg, Frankfurter Allee 35/37, 10247 Berlin, als öffentliche Einrichtung des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin. Unseren Datenschutzbeauftragten Herrn Holger David erreichen Sie unter holger.david@ba-fk.berlin.de, Frankfurter Allee 35/37, 10247 Berlin.

2. Datenerhebung und -verwendung zur Vertragsabwicklung, bei Eröffnung eines Kundenkontos und sonstigen Anfragen

2.1. Wir erheben personenbezogene Daten, wenn Sie uns diese im Rahmen einer Kursanmeldung zukommen lassen. Pflichtfelder werden als solche (mit Sternchen) gekennzeichnet, da wir diese Daten zwingend zum Vertragsschluss und Vertragsabwicklung im Sinne des Art. 6 Abs. 1 lit.b sowie zur Eröffnung eines Kundenkontos benötigen. Welche Daten erhoben werden, ist aus dem Anmeldeformular ersichtlich. Hierzu gehören insbesondere Name, Adresse, Kommunikationsdaten und Ihre IBAN-Nummer, wenn Sie die Kursgebühr durch Lastschrift begleichen wollen. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um das Mindestalter für die Kursbuchung und Ihre Geschäftsfähigkeit beurteilen zu können. Ferner erheben wir das Alter aus unserem berechtigten Interesse Art. 6 Abs. 1 lit.f. zu statistischen Zwecken zur Verbesserung unseres Kursangebots sowie zur Identifikation der jeweiligen User im System. Für besondere Kurse, z. B. Integrationskurse können wir gesetzlich dazu verpflichtet sein, weitere persönliche Angaben zu erheben und zu verarbeiten. Dies ergibt sich aus dem jeweiligen Gesetz. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse (Art. 6 Abs. 1 lit.f), Sie bei Kursänderungen unmittelbar

kontaktieren zu können. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat (SEPA-Mandat) erteilen. In diesem Fall leiten wir Ihre Daten zum Einzug der Kursgebühr an unsere Bank/Sparkasse weiter. Ihre Kontodaten nutzen wir ggf. auch für die Erstattung etwaiger Guthaben.

2.2 Sollten Sie eine Ermäßigung der Kursgebühr beanspruchen, prüfen wir, ob die Voraussetzungen für die Ermäßigung tatsächlich vorliegen. Hierzu ist die Einreichung von entsprechenden Nachweisen notwendig. Bei Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, personenbezogene Daten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln.

2.3 Die von Ihnen in der Anmeldung abgegebenen Daten werden digitalisiert und in unserem Buchungssystem verarbeitet. Die hierfür verwendete Datenbank wird von der Geschäftsstelle VHS-IT betreut, die organisatorisch dem Servicezentrum der Berliner Volkshochschulen zugeordnet ist. Darüber hinaus nutzt die VHS die kommunale IT-Struktur der Stadt Berlin.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z. B. Kursleitungen, Prüfungsinstitute, auftragsverarbeitende und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z. B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, insbesondere vertragliche Pflichten, gerichtliche Anordnungen etc.). Wir geben Ihren Namen an Kursleitungen zur Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Die Volkshochschulen führen gemäß § 123 Nr. 7 SchulG Berlin zum Zweck der Erfüllung ihrer Bildungsaufgabe eine gemeinsame Teilnehmenden-Datenbank, um die

bezirksübergreifende Teilnahme an Kursen zu ermöglichen und die Verwaltungsprozesse effizient zu gestalten.

4. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten gemäß der Landeshaushaltsordnung Berlin zwischen sechs und zehn Jahren aufbewahrt. Ihre Daten werden für andere Verwendung gesperrt, es sei denn es liegt eine anderweitige Berechtigung im Sinne des Art. 6 DSGVO z. B. eine Einwilligung vor. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

5. Ihre Rechte

5.1 Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren und löschen zu lassen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an peter.lattermann@ba-fk.berlin.de. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.

5.2 Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu beschweren, z. B., wenn Sie davon ausgehen, dass diese ohne ausreichende rechtliche Grundlage erfolgt. Die für uns zuständige Aufsichtsbehörde ist die Berliner Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit, Friedrichstraße 219, 10969 Berlin, Telefon: 030/138 89-0, E-Mail: mailbox@datenschutz-berlin.de

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzbestimmungen der Berliner Volkshochschulen sind in unseren Lern- und Servicezentren Frankfurter Allee 37 und Wassertorstraße 4 einsehbar und werden auf Wunsch bei Anmeldung ausgehändigt.

Fassung vom 17.05.2023

Impressum

Herausgeber: Bezirksamt Friedrichshain Kreuzberg von Berlin, Volkshochschule, 2023
 Alle Angaben ohne Gewähr
 Satz/Produktion/Web-Ausgabe: SRZ Berlin
 Fotos: Oliver S. Scholten, Ebba Dangschat
 Druck: Möller Pro Media GmbH
 Auflage: 5.500

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und ihrer Annahme durch die Volkshochschule zustande. Wird bei schriftlicher und fernmündlicher Anmeldung bzw. Anmeldung per E-Mail/online die Annahme von der Volkshochschule nicht ausdrücklich erklärt, kommt der Vertrag mit der Aushändigung der Anmeldebestätigung zustande. Nachträgliche Änderungen, insbesondere das nachträgliche Geltendmachen von Ermäßigungstatbeständen, kommen nicht in Betracht. Zum Beleg und als Quittung erhalten die Teilnehmenden bei der Anmeldung zu einer Veranstaltung (mit Ausnahme der Anmeldung zu Einzelberatungen, Einstufungstests und Präsentationen von Volkshochschularbeit) eine Anmeldebestätigung. Die Teilnahmeberechtigung an der Kinderbeaufsichtigung wird auf der Anmeldebestätigung nachgewiesen. Die Anmeldebestätigung ist nicht übertragbar. Die Verträge werden unter der Bedingung geschlossen, dass die im Volkshochschulprogramm veröffentlichte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird; dies gilt für abschlussbezogene Veranstaltungen mit mehr als einem Semester Dauer nur für das erste Semester.

2. Leistungsumfang und Teilnahmevoraussetzungen

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule (Ort, Zeit, Dauer, Kurssthema, Bildungsziel) ergibt sich aus der Beschreibung im Volkshochschulprogramm in der zum Zeitpunkt der Anmeldung bekannt gemachten und in den Geschäftsräumen ausgehängten bzw. ausgelegt und im Internet veröffentlichten Fassung. Die Volkshochschule kann die Teilnahme an einer Lehrveranstaltung von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen. Soweit möglich, wird über die erforderlichen Voraussetzungen im Volkshochschulprogramm und im Internet informiert.

3. Entgelte

Über die allgemeinen Regelungen zur Höhe der Entgelte und über die Ermäßigungsmöglichkeiten wird mit dem Volkshochschulprogramm und im Internet informiert. Die Gesamtkosten für jede Veranstaltung (für Vollzahlende und für Teilnehmende mit Anspruch auf Entgeltermäßigung) werden im Volkshochschulprogramm und im Internet ausgewiesen. Der Anspruch auf Entgeltermäßigung ist bei der Anmeldung durch Vorlage des erforderlichen gültigen Nachweises zu belegen. Eine nachträgliche Ermäßigung gebuchter Lehrveranstaltungen ist nicht möglich. Für bereits ermäßigte Veranstaltungen wird keine weitere individuelle Ermäßigung gewährt.

4. Zahlungsmodalitäten

Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung der im Programm ausgewiesenen Kosten vor Beginn der Veranstaltung bei der Volkshochschule. Barzahlung oder EC-Kartenzahlung erfolgt zum Zeitpunkt der Anmeldung und ist nur in den Geschäftsstellen der Volkshochschule möglich, die die Veranstaltung durchführt. Bei der Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird das Entgelt spätestens 14 Tage vor Kursbeginn abgebucht.

Kann eine Lastschrift wegen fehlerhafter Angaben der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden, mangelnder Kontendeckung oder wegen einer entgegenstehenden Anweisung der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden an ihre bzw. seine Bank nicht eingelöst werden, so hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die entstehenden Kosten zu tragen. Die Volkshochschule kann in einem solchen Fall den Vertrag kündigen und den Kursplatz neu vergeben. Zahlung per Überweisung ist nur in Ausnahmefällen nach Absprache mit der Volkshochschule möglich. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. In besonders begründeten Einzelfällen kann Ratenzahlung vereinbart werden.

5. Teilnahmebescheinigung

Bei regelmäßig erfolgter Teilnahme an einer Lehrveranstaltung (mindestens 70 Prozent) erstellt die Volkshochschule auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung. Die erste Ausfertigung innerhalb eines Jahres nach Beendigung der Veranstaltung ist unentgeltlich.

6. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass die Veranstaltung von dem oder der im Volkshochschulprogramm angekündigten Kursleitenden geleitet wird. Wird eine Veranstaltung aufgrund einer zu geringen Zahl von Anmeldungen nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl. Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück. Können Teile von Veranstaltungen nicht in der ursprünglich vorgesehenen Form durchgeführt werden (z. B. wegen Verhinderung der Kursleitung oder Schließung von Veranstaltungsräumen), bietet die Volkshochschule den Teilnehmenden insbesondere durch Nachholen ausgefallener Veranstaltungsteile gleichwertigen Ersatz. Kann ein gleichwertiger Ersatz nicht angeboten werden, oder können Teilnehmende von dem Ersatzangebot keinen Gebrauch machen, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Einzelheiten dazu sind unter Nummer 9 Absatz 1 bis 4 geregelt. Schadenersatzleistungen in Geld sind – außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit – der Höhe nach auf das Entgelt für den laufenden Unterrichtsabschnitt begrenzt.

7. Haftungsausschluss

Für Unfälle und sonstige Schädigungen der Teilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen ihrer Sachen während der Lehrveranstaltung haftet das Land Berlin nur bei ihm zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt nicht, wenn die Volkshochschule Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der oder des Teilnehmenden. Für Unfälle und sonstige Schädigungen während des Hin- bzw. Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt das Land Berlin keine Haftung.

8. Pflichten der Teilnehmenden

Bei jeder Teilnahme an einer Lehrveranstaltung der Volkshochschule ist die namentliche Eintragung in die Anwesenheitsliste (durch Kurzzeichen) erforderlich.

Auf Verlangen ist die Anmeldebestätigung vorzuzeigen. Ist dies nicht möglich, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende von der weiteren Teilnahme ausgeschlossen werden, wenn die Teilnahmeberechtigung nicht auf andere Weise nachgewiesen werden kann. Dies gilt auch für die Kinderbeaufsichtigung. Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer ist verpflichtet, die von ihr oder ihm benutzten Geräte, Einrichtungen und Veranstaltungsräume der Volkshochschule sorgsam zu behandeln sowie die Hausordnung und die Brandschutzordnung der Gebäude, in denen die Veranstaltungen stattfinden, sowie eventuelle Rauchverbote zu beachten.

9. Rücktritt und Kündigung durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule nicht zu vertreten hat (z. B. wegen Verhinderung der Kursleitung oder Schließung von Veranstaltungsräumen), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. Die Volkshochschule kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes mit sofortiger Wirkung kündigen, wenn die tatsächliche Teilnehmerzahl einer Lehrveranstaltung dauerhaft (mindestens an drei aufeinander folgenden Veranstaltungsterminen) unter die unterrichtsmethodisch gebotene Mindestzahl von Teilnehmenden sinkt. Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl. Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück. Wird eine Veranstaltung nur teilweise durchgeführt, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Gleiches gilt für den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung. Eine Rückerstattung der Verwaltungskostenpauschale sowie von Auslagen für in Anspruch genommene Verbrauchsmaterialien ist ausgeschlossen. In Fällen, in denen eine Berechnung der erbrachten Teilleistung unzumutbar wäre (insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist), erhalten die Teilnehmenden das entrichtete Entgelt,

erhobene Entgeltzuschläge, ggf. den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück. Die Volkshochschule kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes aus wichtigem Grund mit sofortiger Wirkung kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in den in Absatz 1 und 2 beschriebenen sowie in folgenden Fällen vor: a) bei nicht erfolgter Zahlung des Entgeltes bzw. bei nicht rechtzeitiger Zahlung vereinbarter Raten, b) bei fehlenden persönlichen oder sachlichen Voraussetzungen für die Teilnahme an der Lehrveranstaltung gemäß Nummer 2 Absatz 2, c) bei gemeinschaftswidrigem Verhalten, d) bei beachtlichen Verstößen gegen die Hausordnung. Kündigt die Volkshochschule gemäß Absatz 5 wegen fehlender persönlicher und sachlicher Voraussetzungen für die Teilnahme, so werden gegebenenfalls die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen wie unter Absatz 4 beschrieben zurückgezahlt.

10. Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden

Die Teilnehmende oder der Teilnehmende kann den Vertrag schriftlich, persönlich, per FAX oder per E-Mail in der Geschäftsstelle der Volkshochschule kündigen. Eine telefonische Mitteilung, die Abmeldung bei der Kursleitenden oder dem Kursleitenden oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Kündigung. Die Kündigung wird von der Volkshochschule schriftlich bestätigt. Kündigungen per E-Mail können per E-Mail bestätigt werden. Bei einer Kündigung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 6 € erstattet. Bei einer Kündigung ab dem 13. Tag bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 12 € erstattet. Entgelte unter 12 € werden in voller Höhe fällig. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes, evtl. Entgeltzuschläge, der Verwaltungskostenpauschale sowie ggf. des Kostenbeitrages zur Kinderbeaufsichtigung. Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die Volkshochschule auf den Mangel schriftlich hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geht dies nicht, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt. Soweit die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule aus öffentlichen Mitteln gefördert wird und die Förderungsbedingungen weitergehende Kündigungsmöglichkeiten zulassen als in diesen Geschäftsbedingungen vorgesehen, werden den Teilnehmenden diese eingeräumt.

11. Urheberrecht

Das Kopieren und die Weitergabe von Lehrmaterialien ist ohne Genehmigung nicht gestattet. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträgern in den Lehrveranstaltungen sind ohne Genehmigung nicht gestattet.

12. Speicherung personenbezogener Daten und Datenschutz

Zum Zwecke der Verwaltung der Lehrveranstaltungen setzen die Volkshochschulen eine automatisierte Datenverarbeitung ein. Die ausführliche Teilnehmer/inneninformation zu den Datenschutzbestimmungen finden sich im Programmheft und auf der Website der Volkshochschule unter: www.berlin.de/vhs/service/datenschutz

Im Falle einer Anmeldung vor Ort wird die Datenschutzerklärung persönlich in Schriftform ausgehändigt. Im Zuge einer Online-Anmeldung über www.vhsit.berlin.de erhält die Kursteilnehmerin/der Kursteilnehmer automatisch mit der Buchung eine Erklärung zum Datenschutz.

13. Sonderveranstaltungen

Es gelten die Merkblätter der veranstaltenden Volkshochschule.



 **Zukunft leben.
Bildung für
Nachhaltigkeit.**