

Volkshochschule Spandau



# Sommer- Programm

Juni -  
August  
2024



# WILLKOMMEN!



## Informationen

### Unsere Kurse im Sommerprogramm:

#### • VOR ORT - IN PRÄSENZ

In Kursräumen, Werkstätten, Ateliers oder im Freien: so finden die meisten unserer Kurse statt.

#### • FLEXI

Viele Sprachkurse finden vor Ort statt und können im Notfall online weitergeführt werden.

#### • HYBRID

Hier können Sie selbst wählen, ob Sie vor Ort oder online teilnehmen möchten.

#### • ONLINE

Onlinekurse finden ausschließlich per Internet statt.

#### Für alle digitalen Kurse brauchen Sie:

- PC mit Internetzugang • Webcam + Headset bzw. Mikrofon + Lautsprecher
- aktuelle Version von google chrome oder mozilla firefox

### Anmeldungen:

Sie können sich **online** unter [www.vhs.berlin.de](http://www.vhs.berlin.de) anmelden oder auch per **Post, Fax oder E-Mail** unter Angabe von Vor- und Nachname, Anschrift, IBAN und Kursnummer.

### Sprachtests:

Für Kurse in Englisch, Französisch und Spanisch können Sie unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) Ihre Kompetenzstufe online selbst ermitteln, für Italienisch unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de).

## Lehrstätten

 1	Haus der VHS	Carl-Schurz-Str. 17	13597 Berlin
 2	VHS Filiale Kirchgasse	Kirchgasse 3	13597 Berlin
 3	VHS Filiale Eiswerderstraße	Eiswerderstraße 7	13587 Berlin
 4	Ev. Johannesstift	Schönwalder Allee 26	13599 Berlin
 5	Zitadelle	Am Juliierturm 64	13585 Berlin
 6	Sportanlage Werderstraße	Goltzstraße 41	13587 Berlin
 7	Naturschutzstation Hahneberg	Heerstraße 549	13593 Berlin
 8	Kulturhaus Spandau	Mauerstr. 6	13597 Berlin
 9	Selbsthilfetreff Siemensstadt	Wattstr. 13	13629 Berlin
 10	RKI BBW	Krampnitzer Weg 83 - 87	14089 Berlin
	Kurs findet im Freien statt	<i>Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben</i>	

## Politik | Gesellschaft | Umwelt

### Kurrent und Sütterlin

Sp1.170-F

27.5.-10.6.24

3 x Mo, 18.30-20.00 Uhr

€ 20,56 (erm: € 12,28)



Sp1.175-S

19.6.-10.7.24

3 x Mi, 18.30-20.00 Uhr

€ 20,56 (erm: € 12,28)



### Sinnsprüche - künstlerisch gestaltet

Sp1.173-S

8.6.24

Sa, 10.30-16.30 Uhr

€ 22,08 (erm: € 11,04)



### Kein Stress mit dem Stress

Sp1.222-S

15.-16.6.24

Sa/So, 10.00-16.00 Uhr

€ 44,49 (erm: € 24,25)



### Positive Psychologie und effektives Selbstcoaching

Sp1.233-S

22.6.24

Sa, 10.00-17.00 Uhr

€ 27,93 (erm: € 15,97)



### Der lebendige Vortrag

Sp1.238-S

29.6.24

Sa, 10.00-15.00 Uhr

€ 20,56 (erm: € 12,28)



### Wanderung in Berlin Köpenick

Sp1.392-S

27.7.24

Sa, 14.00-18.00 Uhr

€ 14,71 (erm: € 7,36)



### Wanderung im Mai - Spandau/Hahneberg

*Thema: Tiere des Jahres 2024*

Sp1.404-F

25.5.24

Sa, 16.00-19.00 Uhr

€ 11,00 (erm: € 5,50)



### Wanderung im Juni - Spandau/ Hahneberg

*Thema: Pflanzen des Jahres 2024*

Sp1.405-S

22.6.24

Sa, 16.00-19.00 Uhr

€ 11,00 (erm: € 5,50)



### Wanderung im Juli - Spandau/ Hahneberg

*Thema: Schwalbe oder Mauersegler*

Sp1.406-S

20.7.24

Sa, 16.00-19.00 Uhr

€ 11,00 (erm: € 5,50)



### Frühlingspflanzenwerkstatt II

*Duftende Blüten für die Lippen -*

*Melisse, Ringelblume und Co -*

*Lippenbalsam selbst herstellen*

Sp1.412-F

26.5.24

So, 14.00-17.00 Uhr

€ 7,60 (erm: € 3,80)



### Sommerpflanzenwerkstatt I

*Detox - Yoga und Grüne Smoothies -*

*Reinigung für Geist, Körper und*

*Seele...*

Sp1.410-S

21.7.24

So, 10.00-14.30 Uhr

€ 11,40 (erm: € 5,70)



### Sommerpflanzenwerkstatt II

*Massageöl und Mückenschreck selbst*

*herstellen aus frischen (Wild-)Kräutern*

Sp1.411-S

4.8.24

So, 14.00-17.00 Uhr

€ 7,60 (erm: € 3,80)



### Die wilden Schwestern der Honigbiene

Sp1.412-S

15.6.24

Sa, 15.00-18.00 Uhr

€ 7,60 (erm: € 3,80)



### Vogelfreundliche Garten- und Balkongestaltung

Sp1.413-F

26.5.24

So, 10.00-13.00 Uhr

€ 7,60 (erm: € 3,80)



**Nature Journaling im Sommer:  
Achtsames Erleben in der Natur**

Sp1.414-S

15.6.24

Sa, 10.00-13.00 Uhr

€ 7,60 (erm: € 3,80)



**Wanderungen durch den Naturpark  
Dübener Heide**

**Einführung**

Sp1.460-F

28.5.24

Di, 19.00-20.30 Uhr

entgeltfrei



**Wanderung von Bad Dübén nach  
Bad Schmiedeberg**

Sp1.461-S

1.6.24

Sa, 10.00-16.00 Uhr

€ 20,80 (erm: € 11,40)



**Wanderung auf dem Köhlereiweg  
durch die Dübener Heide**

Sp1.462-S

15.6.24

Sa, 10.00-16.00 Uhr

€ 20,80 (erm: € 11,40)



**Wanderung von Bad Schmiedeberg  
zum Schloss Reinharz**

Sp1.463-S

29.6.24

Sa, 10.00-16.00 Uhr

€ 20,80 (erm: € 11,40)



**Wanderung vom Bergwitzsee auf  
den Töpferweg**

Sp1.464-S

13.7.24

Sa, 10.00-16.00 Uhr

€ 20,80 (erm: € 11,40)



**E.T.A. Hoffmann und sein Berlin**

Sp1.486-F

25.5.24

Sa, 11.00-13.00 Uhr

€ 7,37 (erm: € 3,69)



**Carl Zuckmayer. Der Hauptmann von  
Köpenick**

Sp1.487-S

1.6.24

Sa, 11.00-13.00 Uhr

€ 7,37 (erm: € 3,69)



**Spandau und die französische  
Besetzung 1806**

Sp1.502-F

25.5.24

Sa, 13.00-15.30 Uhr

entgeltfrei



**Spandau und die Geschichte des  
Reformationsplatzes**

Sp1.503-S

15.6.24

Sa, 13.00-15.30 Uhr

entgeltfrei



**Kultur | Kunst + Gestaltung**

**Walk and Talk -  
Spaziergänge mit dem Künstler  
Erik Steinbrecher**

Sp2.001-F

25.5.24

Sa, 11.00-16.00 Uhr

€ 7,00



**Museumsgespräche zu  
Caspar David Friedrich**

**Mensch und Raum im Werk Caspar  
David Friedrichs**

Sp2.021-S

27.6.24

Do, 16.00-17.30 Uhr

€ 5,52 (erm: € 2,76)

Ort: Alte Nationalgalerie

**Religiöse Motive und Gehalte bei  
Caspar David Friedrich**

Sp2.022-S

11.7.24

Do, 16.00-17.30 Uhr

€ 5,52 (erm: € 2,76)

Ort: Alte Nationalgalerie

**Caspar David Friedrich -  
Landschaftsbilder zwischen  
Realität und Erfindung**

Sp2.025-S

13.6.24

Do, 16.00-17.30 Uhr

€ 5,52 (erm: € 2,76)

Ort: Alte Nationalgalerie

**Caspar David Friedrich -  
Geburt einer neuen Kunst?**

Sp2.023-S

5.6.24

Mi, 18.30-20.00 Uhr

€ 5,52 (erm: € 2,76)





## Die Entstehung und Entwicklung unserer Schriftzeichen

Sp2.024-S

15.7.24

Mo, 18.30-20.00 Uhr

€ 5,52 (erm: € 2,76)



## Krimiprojekt: Spandau Krimi Connection

Sp2.114-S

15.6.-19.10.24

6 x Sa, 10.00-12.00 Uhr

€ 50,01 (erm: € 27,01)



## Sommer-Schreibworkshop: Begegnungen mit Wildtieren in der Großstadt

Sp2.115-S

22.-25.7.24

Mo-Do, 10.00-16.00 Uhr

€ 84,95 (erm: € 44,48)



## Freies und experimentelles Malen - Intensivkurs

Sp2.215-S

22.-26.7.24

Mo-Fr, 10.00-15.00 Uhr

€ 88,00 (erm: € 46,00)



## Intuitives Zeichnen und Malen

Sp2.221-S

1.-2.6.24

Sa, 10.00-16.00 Uhr;

So, 10.00-15.00 Uhr

€ 39,88 (erm: € 21,94)



## Jahreszeiten als Bildthema

Sp2.226-S

21.6.24

Fr, 11.00-16.00 Uhr

€ 22,41 (erm: € 13,21)



## Pleinair in der Altstadt Spandau und an der Havel

Sp2.232-S

29.-30.6.24

Sa, 10.00-16.00 Uhr;

So, 10.00-15.00 Uhr

€ 39,88 (erm: € 21,94)



## Porträtskizzen: künstlerische Freiheit und konstruktive Kritik

Sp2.238-S

13.-14.7.24

Sa/So, 12.00-18.00 Uhr

€ 44,49 (erm: € 24,25)



## Watercolour Workshop

Sp2.241-S

1.-2.6.24

Sa/So, 12.00-18.00 Uhr

€ 44,49 (erm: € 24,25)



## Skizzen im Portrait

Sp2.242-F

25.-26.5.24

Sa/So, 12.00-18.00 Uhr

€ 44,49 (erm: € 24,25)



## Plenair Skizzen

Sp2.244-S

23.6.24

So, 10.30-14.30 Uhr

€ 18,71 (erm: € 11,36)



Sp2.245-S

21.7.24

So, 10.30-14.30 Uhr

€ 18,71 (erm: € 11,36)



## Mit dem Stift unterwegs - urban sketching

Sp2.246-F

15.-16.6.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 44,49 (erm: € 24,25)



## Zeichnen und Malen im Zoo

Sp2.247-S

1.6.24

Sa, 10.00-16.00 Uhr

€ 26,08 (erm: € 15,04)



## Mal- und Zeichenworkshop im Glienicker Park

Sp2.255-S

22.-26.7.24

Di/Do, 11.00-17.00 Uhr;

Mo/Mi/Fr, 11.00-14.00 Uhr

€ 81,28 (erm: € 42,64)



## Aquarellmalen im Botanischen Garten

Sp2.256-S

8.-9.6.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 48,16 (erm: € 26,08)



Sp2.257-S

6.-7.7.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 48,16 (erm: € 26,08)



### Malen und Zeichnen im Landhausgarten Dr. Fränkel

Sp2.259-S

15.-16.6.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 48,16 (erm: € 26,08)



Sp2.260-S

13.-14.7.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 48,16 (erm: € 26,08)



Sp2.263-S

3.-4.8.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 48,16 (erm: € 26,08)



### Aquarell am Sakrower See und der Heilandskirche

Sp2.261-S

1.-2.6.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 48,16 (erm: € 26,08)



Sp2.264-S

17.-18.8.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 48,16 (erm: € 26,08)



### Mal- und Zeichenworkshop auf der Zitadelle Spandau

Sp2.258-S

27.-28.7.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 48,16 (erm: € 26,08)



Sp2.262-S

10.-11.8.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 48,16 (erm: € 26,08)



### Zeichnen

Sp2.265-S

21.6.-13.7.24

4 x Fr/Sa, 16.00-20.00 Uhr

€ 121,77 (erm: € 62,89)



### Papercut Design - Tiere aus Papier

Sp2.268-S

27.7.24

Sa, 10.00-15.00 Uhr

€ 20,56 (erm: € 12,28)



### Keramik - Kreatives Arbeiten mit Ton

Sp2.346-S

17.7.-14.8.24

5 x Mi, 18.00-21.00 Uhr

€ 59,20 (erm: € 31,60)



### Keramik

Sp2.300-S

5.6.-17.7.24

6 x Mi, 11.00-14.00 Uhr

€ 71,20 (erm: € 37,60)



Sp2.347-S

19.7.-16.8.24

5 x Fr, 10.00-13.00 Uhr

€ 59,20 (erm: € 31,60)



Sp2.348-S

19.7.-16.8.24

5 x Fr, 17.00-20.00 Uhr

€ 59,20 (erm: € 31,60)



### Von der Zeichnung zur Skulptur - From drawing to sculpture

Sp2.350-S

29.7.-2.8.24

Mo-Fr, 10.30-14.30 Uhr

€ 77,61 (erm: € 40,81)



### Künstlerischer Siebdruck mit Pflanzen

Sp2.360-S

7.-9.6.24

Fr, 07.06., 15.00-17.00 Uhr;

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 51,83 (erm: € 27,92)



### Experimentelle Drucktechniken auf Papier und Stoff

Sp2.361-S

13.-14.7.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 44,49 (erm: € 24,25)



### Holzschnitt für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sp2.370-S

17.-21.6.24

Mo-Fr, 10.00-15.00 Uhr

€ 86,80 (erm: € 45,40)



### Repairing - Reparatur und Erneuerung von Kleidungsstücken

Sp2.421-F

7.-14.6.24

2 x Fr, 18.30-21.00 Uhr

€ 20,56 (erm: € 12,28)



### Die Welt ist voll Licht

### Blaue Fotogramme aus Sonnenlicht und gefundenen Dingen mit Cyanotypie

Sp2.552-S

13.-14.7.24

Sa/So, 11.00-17.30 Uhr

€ 48,16 (erm: € 26,08)



**Porträt-Fotografie**

Sp2.556-S

1.-2.6.24

Sa/So, 11.00-17.30 Uhr

€ 48,16 (erm: € 26,08)

**Kreative und poetische Fotos -  
Lichtmalerei mit der Kamera**

Sp2.667-S

5.-7.7.24

Fr, 05.07., 17.00-19.30 Uhr;

Sa, 06.07., 09.30-13.30 Uhr;

So, 07.07., 10.00-13.30 Uhr

€ 40,79 (erm: € 22,40)

**Bewegte Collage und Objekte**

Sp2.713-S

27.-28.7.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 44,49 (erm: € 24,25)

**Schauspielkurs****Für Jugendliche ab 16 Jahren und  
junge Erwachsene bis 21 Jahren**

Sp2.740-S

13.-14.7.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 44,49 (erm: € 24,25)

**Tarantella - mehr als ein Tanz**

Sp2.786-S

15.6.24

Sa, 11.00-16.00 Uhr

€ 22,41 (erm: € 13,21)

**Body and Soul: Ein moderner Blick  
auf den traditionellen Bauchtanz**

Sp2.908-S

18.7.-15.8.24

13 x Do, 19.30-21.00 Uhr

€ 31,60 (erm: € 17,80)

**Die Grundlagen des Tango Argentino**

Sp2.918-S

22.-23.6.24

Sa/So, 16.00-18.00 Uhr

€ 18,92 (erm: € 11,46)

**Gesundheit****Lavendel destillieren und verarbeiten  
für Küche und Heilkunde**

Sp3.106-S

3.8.24

Sa, 14.00-16.30 Uhr

€ 22,66 (erm: € 17,83)

**Gesunde Haut - Cremes und Co. -  
Grüne Kosmetik, selbstgerührt,  
auch vegan**

Sp3.107-S

6.7.24

Sa, 10.00-14.00 Uhr

€ 25,54 (erm: € 18,77)

**Gesunde Haut - Naturkosmetik für  
junge Menschen  
Für Jugendliche ab 15 Jahren**

Sp3.108-S

6.7.24

So, 14.00-15.30 Uhr

€ 7,00

**Küchenpartie mit peb  
Zusammen lecker kochen**

Sp3.110-S

14.6.24

Fr, 15.00-18.15 Uhr

€ 3,00

Ort: Gartenarbeitschule An der Kappe

Sp3.111-S

15.6.24

Sa, 10.00-13.15 Uhr

€ 3,00

Ort: Gartenarbeitschule An der Kappe

Sp3.112-S

30.8.24

Fr, 15.00-18.15 Uhr

€ 3,00

Ort: Gartenarbeitschule An der Kappe

Sp3.113-S

31.8.24

Sa, 10.00-13.15 Uhr

€ 3,00

Ort: Gartenarbeitschule An der Kappe

**Eiweißpower und Genuss -  
Linsen, Bohnen und Co.  
Theorie**

Sp3.124-S

3.6.24

Mo, 18.30-20.45 Uhr

€ 5,50 (erm: € 4,00)



**Eiweißpower und Genuss -  
Linsen, Bohnen und Co.**  
*(inklusive)*

**Praxis - auch für Menschen mit  
Beeinträchtigungen geeignet**

Sp3.125-S

21.6.24

Fr, 17.00-20.45 Uhr

€ 15,00



**Wald mit allen Sinnen erleben**  
*(inklusive)*

**Kurs in leichter Sprache - langsames  
Lerntempo**

Sp3.144-S

6.7.24

Sa, 14.00-16.00 Uhr

€ 3,00



Sp3.145-S

3.8.24

Sa, 14.00-16.00 Uhr

€ 3,00



**Sommeraromaküche:  
Eine Rose ist eine Rose ist eine ...**  
**vegetarisch**

Sp3.128-S

8.6.24

Sa, 10.30-15.00 Uhr

€ 39,46 (erm: € 31,73)

Ort: Bio-Kochschule Karbe

**Achtsamer Waldspaziergang**

Sp3.146-S

20.7.24

Sa, 10.00-14.00 Uhr

€ 17,54 (erm: € 10,77)



**Vegan low Budget**

Sp3.129-S

6.9.24

Fr, 17.45-21.30 Uhr

€ 30,04 (erm: € 23,27)



**Brotaufstriche - auch vegan!**  
*(Familienkurs)*

Sp3.133-S

16.6.24

So, 10.00-13.00 Uhr

€ 21,60 (erm: € 15,80)



Sp3.134-S

1.9.24

So, 11.00-14.15 Uhr

€ 21,60 (erm: € 15,80)



**Präventiver Gewaltschutz  
Selbstverteidigung auch für  
Jugendliche geeignet**

Sp3.153-S

6.6.-11.7.24

6 x Do, 18.30-20.30 Uhr

€ 50,40 (erm: € 27,20)



**Präventiver Gewaltschutz -  
Workshop - Frauenkurs  
Selbstverteidigung**

Sp3.155-S

15.-16.6.24

Sa/So, 10.00-16.00 Uhr

€ 50,31 (erm: € 27,16)



**Präventiver Gewaltschutz -  
Frauenkurs  
Selbstverteidigung**

Sp3.156-S

2.-23.9.24

4 x Do, 18.30-20.30 Uhr

€ 34,94 (erm: € 19,47)



**Wildkräuter hautnah in Kladow**

Sp3.136-S

8.-15.6.24

2 x Sa, 11.00-16.00 Uhr

€ 56,80 (erm: € 39,40)



**Wildkräuterspaziergang  
am Hahneberg**

Sp3.137-S

31.8.24

Sa, 10.00-12.00 Uhr

€ 3,00



**Entspannungsmethoden  
kennenlernen**

Sp3.158-S

15.-22.6.24

2 x Sa, 9.30-15.00 Uhr

€ 38,80 (erm: € 21,40)



**Wildkräuter, Heil- Pflanzen und  
Früchte im Frühjahr -  
incl. Outdoorküche**

Sp3.140-S

23.-30.6.24

2 x So, 10.00-13.00 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)







### Hilfe zur Entspannung - Massage für Paare

Sp3.159-S

31.8.24

Sa, 10.00-17.00 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)



Sp3.160-S

29.6.24

Sa, 10.00-17.00 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)



### Handmassage und Akupressur

Sp3.161-S

8.-9.6.24

Sa/So, 10.30-13.45 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)



### Augenentspannung und Sehtraining

Sp3.162-S

22.-23.6.24

Sa/So, 10.30-13.45 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)



### Progressive Muskelentspannung

Sp3.199-S

14.-28.7.24

3 x So, 10.00-12.00 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)



### Entspannung im Stehen und Sitzen

Sp3.223-S

20.-27.7.24

2 x Sa, 10.30-15.30 Uhr

€ 38,80 (erm: € 21,40)



### Jin Shin Jyutsu für die Gesundheit

Sp3.224-S

28.7.-4.8.24

2 x So 13.00-17.00 Uhr

€ 32,36 (erm: € 18,18)



### Wochenausklang mit Wellness - ein Wohlfühlpotpourri

Sp3.240-S

7.7.24

So, 10.00-16.00 Uhr

€ 28,30 (erm: € 18,15)



### Achtsamkeit und Brainwalking

Sp3.241-S

13.7.24

Sa, 10.00-13.00 Uhr

€ 15,60 (erm: € 9,80)



Sp3.242-S

8.9.24

So, 14.00-17.00 Uhr

€ 15,60 (erm: € 9,80)



Sp3.243-S

14.7.24

So, 10.00-13.00 Uhr

€ 15,60 (erm: € 9,80)



### Qi Gong Kompaktkurs - Selbstheilungskräfte aktivieren

Sp3.250-S

10.-11.8.24

Sa/So 10.00-14.00 Uhr

€ 33,00 (erm: € 18,50)



### Sanftes Yoga am Morgen

Sp3.300-S

2.7.-6.8.24

6 x Di, 9.00-10.30 Uhr

€ 38,80 (erm: € 21,40)



Sp3.301-S

11.7.-8.8.24

5 x Do, 9.00-10.30 Uhr

€ 33,00 (erm: € 18,50)



### Hatha-Yoga I

Sp3.302-S

8.7.-12.8.24

6 x Mo, 10.00-11.30 Uhr

€ 38,80 (erm: € 21,40)



Sp3.303-S

2.7.-6.8.24

6 x Di, 15.30-17.00 Uhr

€ 38,80 (erm: € 21,40)



Sp3.304-S

11.7.-8.8.24

5 x Do, 15.30-17.00 Uhr

€ 33,00 (erm: € 18,50)



### Yoga für Rücken und Gelenke

Sp3.305-S

4.7.24

Do, 10.00-11.30 Uhr

€ 3,00



Sp3.306-S

1.8.24

Do, 10.00-11.30 Uhr

€ 3,00





### Yoga für Schulter, Nacken, Hals und Kopf

Sp3.307-S

4.7.24

Do, 11.45-13.15 Uhr

€ 3,00



Sp3.308-S

1.8.24

Do, 11.45-13.15 Uhr

€ 3,00



### Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Sp3.309-S

17.7.-7.8.24

4 x Mi, 19.00-20.30 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)



### Rücken-Yoga

Sp3.350-S

17.7.-7.8.24

4 x Mi, 17.45-18.45 Uhr

€ 19,46 (erm: € 11,73)



### Rückentraining

Sp3.400-S

16.-30.7.24

3 x Di, 18.00-19.30 Uhr

€ 21,40



### Rückenfit

Sp3.401-S

2.7.-6.8.24

6 x Di, 10.45-11.45 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)



Sp3.402-S

11.7.-8.8.24

5 x Do, 10.45-11.45 Uhr

€ 23,34 (erm: € 13,67)



### Energetische Wirbelsäulengymnastik

Sp3.403-S

10.7.-7.8.24

5 x Mi, 10.00-11.00 Uhr

€ 23,34 (erm: € 13,67)



### Fit und gesund

Sp3.600-S

10.7.-7.8.24

5 x Mi, 11.10-12.10 Uhr

€ 23,34 (erm: € 13,67)



### ENERGY DANCE® - Zum Stressabbau

Sp3.750-S

8.7.-12.8.24

6 x Mo, 18.00-19.15 Uhr

€ 33,00 (erm: € 18,50)



### Nordic Walking und die Kraft des Waldes (inklusive)

Für Menschen mit Sehbeeinträchtigung und Blinde

Sp3.800-S

9.6.24

So 16.30-18.00 Uhr

€ 3,00



Sp3.801-S

4.8.24

So 16.30-18.00 Uhr

€ 3,00



### Nordic Walking und die Kraft des Waldes

Sp3.802-S

3.7.-7.8.24

6 x Mi, 17.30-19.00 Uhr

€ 38,80 (erm: € 21,40)



Sp3.803-S

6.7.24

Sa, 12.00-13.30 Uhr

€ 3,00



Sp3.804-S

3.8.24

Sa, 12.00-13.30 Uhr

€ 3,00



### Auffrischkurs (Nordic) Walking

Sp3.805-S

22.7.-5.8.24

3 x Mo, 18.00-19.30 Uhr

€ 21,40 (erm: € 12,70)



## Fremdsprachen

### Arabisch A1.1 - Erste Schritte in der arabischen Welt - Flexi

Sp5.01-700-S

18.6.-16.7.24

5 x Di 18.00-20.00 Uhr

€ 42,66 (erm: € 23,33)



### Baskisch A1.1 - Einstieg in die baskische Sprache - Online

Sp5.26-752-S

24.6.-10.7.24

3 x Mo + Mi 18.00-19.30 Uhr

€ 38,80 (erm: € 21,40)

**Baskisch A2 - Es war einmal ...  
Euskal herriko ipuinak - Online**

Sp5.26-754-S

27.6.-1.8.24

6 x Do 18.00-19.30 Uhr

€ 38,80 (erm: € 21,40)

**Chinesisch A1.1 - Einführung in die  
chinesische Kalligraphie - Flexi**

Sp5.02-701-S

3.-24.7.24

4 x Mi 17.30-19.00 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)



**Chinesisch A2 - Nussknacker der  
chinesischen Grammatik - Hybrid**

Sp5.02-702-S

3.-24.7.24

4 x Mi 19.10-20.40 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)



**Chinesisch B1 für Beruf, Studium und  
Alltagsituationen (Bildungszeit)  
- Flexi**

Sp5.02-704-S

5.-9.8.24

Mo - Fr tägl. 10.00-16.00 Uhr

€ 120,66 (erm: € 62,33)



**Englisch A1.1 - Schnell und effektiv  
- Flexi**

Sp5.06-710-S

9.-17.7.24

2 x Di + Mi 16.30-19.00 Uhr

€ 38,80 (erm: € 21,40)



**Englisch A2 für die Generation 55+  
- Improve your English**

Sp5.06-711-S

2.7.-6.8.24

6 x Di 11.00-13.00 Uhr

€ 50,40 (erm: € 27,20)



**Englisch A2 - Let's talk**

Sp5.06-712-S

3.7.-7.8.24

6 x Mi 9.30-11.30 Uhr

€ 50,40 (erm: € 27,20)



**Englisch B1 - The gaming experience  
- Online**

Sp5.06-713-S

11.7.-1.8.24

4 x Do 16.30-18.00 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)

**Englisch B1 Konversationskurs -  
für die Generation 55+**

Sp5.06-714-S

2.7.-6.8.24

6 x Di 14.00-16.00 Uhr

€ 50,40 (erm: € 27,20)



**Englisch B1 für die Generation 55+  
- A new challenge**

Sp5.06-715-S

3.7.-7.8.24

6 x Mi 11.45-13.15 Uhr

€ 38,80 (erm: € 21,40)



**English B1/B2 Conversation - Let's  
chat in the summer! - Flexi**

Sp5.06-716-S

2.7.-6.8.24

5 x Di 18.00-19.30 Uhr

€ 33,00 (erm: € 18,50)



**English B2 - Welcome to Ireland - Flexi**

Sp5.06-717-S

2.7.-6.8.24

5 x Di 19.40-21.10 Uhr

€ 33,00 (erm: € 18,50)



**Englisch C1 - Cambridge Advanced  
Certificate (CAE) Preparation - Online**

Sp5.06-718-S

1.-17.7.24

3 x Mo + Mi 17.00-18.30 Uhr

€ 21,40

**Französisch A1.1 - Intensivkurs - Flexi**

Sp5.08-720-S

1.-5.7.24

Mo - Fr tägl. 10.00-13.15 Uhr

€ 62,00 (erm: € 33,00)



**Französisch A1.1 für die Reise - Flexi**

Sp5.08-721-S

24.-28.6.24

Mo - Fr tägl. 19.15-20.45 Uhr

€ 33,00 (erm: € 18,50)



**Französisch A1 am Vormittag -  
Konversation und Wiederholung  
- Flexi**

Sp5.08-722-S

15.-19.7.24

Mo - Fr tägl. 10.00-13.15 Uhr

€ 62,00 (erm: € 33,00)



**Französisch A2 am Abend -  
Auffrischung und für Wiedereinsteiger  
- Online**

Sp5.08-724-S

1.-4.7.24

Mo - Do tägl. 17.30-19.30 Uhr

€ 34,94 (erm: € 19,47)

**Französisch A2/B1 für  
Wiedereinsteiger - Flexi**

Sp5.08-726-S

24.-28.6.24

Mo - Fr tägl. 17.00-19.00 Uhr

€ 42,66 (erm: € 23,33)



**Französisch B1/B2 - Une semaine en  
français - Online**

Sp5.08-728-S

8.-11.7.24

Mo - Do tägl. 17.30-19.30 Uhr

€ 34,94 (erm: € 19,47)

**Italienisch A1.1 für unterwegs Teil 1  
- Flexi**

Sp5.09-730-S

22.-25.7.24

Mo - Do tägl. 16.30-19.45 Uhr

€ 50,40 (erm: € 27,20)



**Italienisch A1.2 für unterwegs Teil 2  
- Flexi**

Sp5.09-732-S

29.7.-1.8.24

Mo - Do tägl. 16.30-19.45 Uhr

€ 50,40 (erm: € 27,20)



**Italienisch B1 - Kriminell gut - Flexi**

Sp5.09-734-S

15.-18.7.24

Mo - Do tägl. 16.30-19.45 Uhr

€ 50,40 (erm: € 27,20)



**Schwedisch A1.1 (Bildungszeit)  
- Online**

Sp5.20-738-S

15.-19.7.24

Mo - Fr tägl. 10.00-16.00 Uhr

€ 120,66 (erm: € 62,33)

**Schwedisch A2 (Bildungszeit)  
- Online**

Sp5.20-739-S

22.-26.7.24

Mo - Fr tägl. 10.00-16.00 Uhr

€ 120,66 (erm: € 62,33)

**Spanisch A1.1 - Intensivkurs für Alltag  
und Beruf - Flexi**

Sp5.22-740-S

22.-26.7.24

Mo - Fr tägl. 9.00-14.30 Uhr

€ 114,85 (erm: € 59,42)



**Spanisch A1 - Auffrischung und  
Wiedereinstiegskurs - Flexi**

Sp5.22-742-S

8.-11.7.24

Mo - Do tägl. 17.30-20.45 Uhr

€ 50,40 (erm: € 27,20)



**Spanisch A1/A2 - Praktische  
Alltagskommunikation - Flexi**

Sp5.22-743-S

3.-24.7.24

4 x Mi 17.00-18.30 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)



**Spanisch A2 - Auffrischung und für  
Wiedereinsteiger - Flexi**

Sp5.22-744-S

15.-18.7.24

Mo - Do tägl. 17.30-20.45 Uhr

€ 50,40 (erm: € 27,20)



**Spanisch A2/B1 - Die spanischen  
Vergangenheitsformen - Flexi**

Sp5.22-745-S

3.-24.7.24

4 x Mi 18.45-20.15 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)



**Spanisch B1 - Curso de consolidación  
y reincorporación - Online**

Sp5.22-746-S

26.6.-17.7.24

4 x Mi 10.30-12.00 Uhr

€ 27,20 (erm: € 15,60)

**Türkisch B1 - „Güzel Türkçe konuşma  
ve okuma!“ - Online**

Sp5.24-750-S

2.-30.7.24

5 x Di 17.30-19.00 Uhr

€ 33,00 (erm: € 18,50)



## Berufliche Bildung | EDV

### Sommer-Flat: Tägliche Impulse für deine berufliche Entwicklung Online-Kurse

Sp6.Sommer-Flat  
€ 9,00

Ein Juli voller Möglichkeiten!  
Montags bis freitags, 4 Wochen lang,  
zum Preis von 9 €!

### Programmierung - Grundlagen mit Beispielen in Python (Bildungszeit)

Sp6.124-S

5.-9.8.24

Mo-Fr, 09.30-16.30 Uhr

€ 126,00 (erm: € 65,00)



### Das Web barrierefrei gestalten Leitfaden für Entwickler - Online

Sp6.125-S-Online

24.-25.8.24

Sa/So, 09.30-16.30 Uhr

€ 48,80 (erm: € 26,40)

### Excel 2021 Grundkurs kompakt

Sp6.143-F

10.-14.6.24

Mo-Fr, 09.30-14.30 Uhr

€ 95,50 (erm: € 49,75)



### Excel 2021 Aufbaukurs

Sp6.153-F

21.-23.6.24

Fr, 21.06., 18.00-21.15 Uhr;

Sa/So, 09.30-16.30 Uhr

€ 65,00 (erm: € 34,50)



### Videoschnittkurs 1 für Anfänger, mit dem Schnittprogramm shotcut

Sp6.163-S

8.-9.6.24

Sa/So, 10.00-16.30 Uhr

€ 52,80 (erm: € 28,40)



### Sommerferienkurs Tastaturschreiben am PC - für Schüler\*innen bis 18 Jahren

Sp6.195-S

5.-9.8.24

Mo-Fr, 11.00-14.15 Uhr

€ 36,00



### Existenzgründung

Sp6.205-F

14.-16.6.24

Fr, 14.06., 18.00-21.15 Uhr;

Sa/So, 10.00-16.30 Uhr

€ 60,00 (erm: € 32,00)



### „Dirty tricks“ in der Rhetorik (Bildungszeit)

Sp6.254-S

24.8.24

Sa, 10.00-17.00 Uhr

€ 26,40 (erm: € 15,20)



### Eigene Stärken erkennen für private und berufliche Weiterentwicklung und Neuorientierung

Sp6.258-S

22.-26.7.24

Mo-Fr, 16.00-21.00 Uhr

€ 88,00 (erm: € 46,00)



### Kritikgespräche führen (Bildungszeit)

Sp6.263-S

25.8.24

So, 10.00-17.00 Uhr

€ 26,40 (erm: € 15,20)



### Grundlagen der logischen Argumentation

Sp6.281-F

24.-25.6.24

Mo/Di, 09.30-16.30 Uhr

€ 48,80 (erm: € 26,40)



### Einführung in die gewaltfreie Kommunikation (Grundlagenkurs)

Sp6.283-F

1.6.24

Sa, 10.00-17.00 Uhr

€ 26,40 (erm: € 15,20)



### Leiten und beraten von Gruppen und Teams

Sp6.320-F

13.-14.7.24

Sa/So, 11.00-17.00 Uhr

€ 43,20 (erm: € 23,60)



### SMART lernen in digitaler Zeit

Sp6.321-F

11.6.-2.7.24

4 x Di, 18.00-21.15 Uhr

€ 48,80 (erm: € 26,40)



**Kreatives Schreiben mit mnemo-art®**

Sp6.400-S

13.-14.7.24

Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

€ 48,80 (erm: € 26,40)

**55 plus: Sicherer Umgang mit dem Smartphone - absoluter Einsteigerkurs (geräteunabhängig)**

Sp6.565-S

16.-18.7.24.

Di-Do, 13.30-16.45 Uhr

€ 37,60 (erm: € 20,80)

**55 plus: Nützliche Apps im Alltag**

Sp6.569-S

13.-14.7.24

Sa/So, 11.00-14.15 Uhr

€ 26,40 (erm: € 15,20)

**Langsamlerner: Einführung in den Computer - Teil 1**

Sp6.102-S

15.7.24

Mo, 15.00-18.30 Uhr

€ 6,50

**Langsamlerner: Einführung in den Computer - Teil 2**

Sp6.103-S

17.7.24

Mi, 15.00-18.30 Uhr

€ 6,50

**Grundbildung  
Schulabschlüsse  
Zweiter Bildungsweg****Lernhilfen**

Sp7.260-F

7.6.24

Fr, 15.00-18.15 Uhr

entgeltfrei

**CIW - Computer- und Internetwerkstatt**

Sp7.046-S

5.6.24

Mi, 14.00-17.15 Uhr

entgeltfrei



Sp7.047-S

3.7.24

Mi, 14.00-17.15 Uhr

entgeltfrei

**Sommerintensivkurs Deutsch****Von A (Adjektiv) bis Z (Zeichensetzung)**

Sp7.100-S

29.7.-2.8.24

Mo-Fr, 10.00-13.15 Uhr

€ 10,00

**Ferienkurs Deutsch: Rechtschreibung üben - Teil 1**

Sp7.101-S

26.8.24

Mo, 10.00-13.15 Uhr

entgeltfrei

**Ferienkurs Deutsch: Rechtschreibung üben - Teil 2**

Sp7.102-S

27.8.24

Di, 10.00-13.15 Uhr

entgeltfrei

**Sommerkurs Deutsch: Berichte schreiben**

Sp7.110-S

28.8.24

Mi, 10.00-13.15 Uhr

entgeltfrei

**Bewerbungsgespräche vorbereiten und durchführen**

Sp7.115-S

18.7.24

Do, 16.30-20.30 Uhr

entgeltfrei

**Thema Finanzen****Richtig (und) gut haushalten!**

Sp7.246-S

10.6.24

Mo, 17.00-20.15 Uhr

entgeltfrei

**Richtig (und) gut sparen: Finanzielle Ziele erreichen**

Sp7.247-S

1.7.24

Mo, 17.00-20.15 Uhr

entgeltfrei

**Richtig (und) gut organisieren: Elternschaft und Finanzen**

Sp7.248-S

5.8.24

Mo, 17.00-20.15 Uhr

entgeltfrei



.....

**Postkarten selbstgemacht aus  
Collagen (Familienangebot)**

Sp7.083-S

15.6.24

Sa, 11.00-16.00 Uhr

entgeltfrei



.....

**Altstadt-Spandau-Rallye  
(Familienangebot)**

Sp7.084-F

13.7.24

Sa, 10.00-15.00 Uhr

entgeltfrei



## Newsletter

### **Kostenlose Information**

*erhalten Sie auch ganz klassisch  
durch unseren Newsletter.*

*Wir registrieren Sie gerne mit  
Ihrer E-Mail-Adresse.*

*Sie erhalten dann regelmäßig  
**per Mail***

***aktuelle Veranstaltungstipps  
und Kursangebote.***

*So bleiben Sie immer gut  
informiert!*



### Impressum

#### Herausgeber:

Bezirksamt Spandau von Berlin  
Abteilung Bildung, Kultur, Sport  
und Facility Management  
Volkshochschule, April 2024

#### Gestaltung und Layout:

Oliver Dix | [www.oliverdix.de](http://www.oliverdix.de)

#### Umschlagfoto:

Roland Ziepke



Facebook: [VolkshochschuleSpandau](https://www.facebook.com/VolkshochschuleSpandau)



Instagram: [vhs\\_spandau](https://www.instagram.com/vhs_spandau)



[www.vhs-spandau.de](http://www.vhs-spandau.de)



[www.vhs-spandau.de](http://www.vhs-spandau.de)



**Volkshochschule Spandau**  
Carl-Schurz-Str. 17  
13597 Berlin



- Internet: [www.vhs-spandau.de](http://www.vhs-spandau.de)
- E-Mail: [info@vhs-spandau.de](mailto:info@vhs-spandau.de)
- Online-Anmeldung: [www.vhs.berlin.de](http://www.vhs.berlin.de)
- Info Telefon: (030) 90279 5000  
(Mo-Fr 8.00-11.30, Mo-Do 13.30-15.00 Uhr)
- Fax: (030) 90279 5001