



# PROGRAMM

Januar - Juli 2024

# KICKS FÜR KOPF UND KÖRPER

Kurse und  
Veranstaltungen  
im 1. Halbjahr 2024

—  
Beiträge über Projekte,  
Kursleitende und zu  
Kursthemen

# Mit Weiterbildung neue Horizonte erobern

## Anmeldung

**für alle Kurse, außer  
Integrationskurse**

### Online

über ein persönliches Benutzerkonto unter  
[www.vhspankow.de](http://www.vhspankow.de)

### Schriftlich

per Anmeldeformular (siehe Seite 135).

### Persönlich

Unsere Servicebüros mit ihren Öffnungszeiten  
finden Sie auf der letzten Innenseite.

**Anmeldung für  
Integrationskurse**

Die Anmeldung zum Integrationskurs erfolgt  
nach einem Beratungsgespräch.  
Beachten Sie hierzu die Hinweise auf den Seiten 100 und 101.



### Auf unserer Webseite:

Das volle Programm, immer  
neue Kursangebote und Aktuelles.

[www.vhspankow.de](http://www.vhspankow.de)

## Beratung

Unsere Mitarbeiter:innen beraten Sie gern bei der  
Kursauswahl. Ihre Kontaktdaten finden Sie auf den ersten  
Seiten jedes Programmbereichs.

## Kontakt

(030) 90295-1700  
[vhs@ba-pankow.berlin.de](mailto:vhs@ba-pankow.berlin.de)

**PROGRAMM**  
Januar - Juli 2024



„... etwas dabei, das Sie interessiert und begeistert“

### Veranstaltungen zum Thema

Zero waste. Müll im Alltag vermeiden	Pa1250F	13.03.24	S. 17
Zero waste - Resteküche kann so lecker sein!	Pa3798F	04.05.24	S. 64
Nähen: Upcycling	Pa2827F	05.02.24	S. 36
Upcycling-Nähworkshop	Pa2854F	18.07.24	S. 37
Die richtige Work-Life-Balance finden	Pa3716F	24.02.24	S. 62
Work-Life-Balance	Pa5863F	20.03.24	S. 120
Was verursacht den dramatischen Anstieg der Temperatur der Erdatmosphäre?	Pa1018F	22.02.24	S. 17
Wo steht die Weltgemeinschaft im Kampf gegen den Klimawandel?	Pa1019F	21.03.24	S. 17
Klimafit 2024 - Klimawandel vor der Haustür!	Pa1270F	17.04.24	S. 17
Philosophischer Gesprächskreis DenkLust	Pa1011F	30.01.24	S. 8

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie finden in diesem Heft Angebote, in denen es um alte Tugenden wie bewussten Konsum, Sparsamkeit und den schonenden Umgang mit den Dingen geht. Der Onlinevortrag „Zero waste - Müll im Alltag vermeiden“ zeigt, wie man selbst etwas gegen die Umweltverschmutzung durch Plastikmüll tun kann. Der Kurs „Zero waste - Resteküche kann so lecker sein!“ macht sinnlich erfahrbar, wie Verzicht mit Gewinn Hand in Hand gehen kann. Das gilt auch für „Nähen: Upcycling“, wo alten oder ungenutzten Textilien ressourcenschonend ein zweites Leben geschenkt wird.

Auch um unsere persönlichen Ressourcen geht es: „Die richtige Work-Life-Balance finden“. Und um die Welt als Ganzes: Zwei Vorträge und die Kursreihe „Klimafit 2024. Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?“ vermitteln wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Ursachen der Erderwärmung und geben konkrete Handlungsanregungen. Der „Philosophische Gesprächskreis DenkLust“ spannt den Bogen noch weiter und beschäftigt sich mit der planetaren Rolle des Menschen im Anthropozän.

Alle diese Angebote stehen unter der Überschrift **Nachhaltiger denken und handeln**. Mit diesem Anspruch wird sich die Volkshochschule Pankow 2024 intensiv beschäftigen, auch durch kritisches Durchleuchten des eigenen Tuns.

Wir tun dies im Verbund aller zwölf Berliner Volkshochschulen. Ein kompaktes gemeinsames Veranstaltungspaket GLOBAL NACHHALTIG SOZIAL finden Sie auf Seite 16. Im großen gemeinsamen Gesamtangebot, veröffentlicht unter [vhs.berlin.de](https://vhs.berlin.de), finden Sie allein im ersten Halbjahr 2024 mehr als 14.200 Kurse und Veranstaltungen – Sehr unwahrscheinlich, dass nicht etwas dabei ist, das Sie interessiert und begeistert...

Herzlich willkommen!

Ihr

**Andreas Noack**

Leiter der Volkshochschule

PS: Lesen Sie in diesem Heft den Beitrag von Dipl.-Ing. Wolfgang Müller zum Thema: „Klimawandel - Herausforderung für die Weltgemeinschaft“ (Seiten 14/15).





## S. 31

### Dance and Create

mit Choreografin  
Steffi Sembdner-Erfurt

## S. 9

### Geschichte erleben

Mit Stefan Hückler unterwegs



# INFORMATIONEN

Bildungszeit	130
Die Berliner Volkshochschulen	131
Qualitätsmanagement	131
Häufig gestellte Fragen (FAQ)	132
Ansprechpersonen/Team	133
Datenschutzbestimmungen	134
Widerrufsrecht	134
Impressum	134
Anmeldeformular	135
Allgemeine Geschäftsbedingungen	136
Standorte der VHS Pankow	U3







# S. 4

## Mach mal Volkshochschule, Pankow!

**Politik** 6  
**Gesellschaft**  
**Umwelt**  
**Pädagogik**  
**Psychologie**

Geschichte erleben - mit Stefan Hückler unterwegs 9  
 Klimawandel - Herausforderung für die Weltgemeinschaft. Ein Beitrag von Wolfgang Müller 14

**Kunst** 20  
**Kultur**  
**Kreativität**

Nabil Zanabili - Mime, Pantomime, Theaterpädagoge 23  
 Giesbert Schürig - Musiker, Komponist und Performer 28  
 Steffi Sembdner - Tänzerin, Choreografin und Tanzpädagogin 31

**Gesundheit** 38

Jakob Hilpert - Regisseur und Autor 41  
 Susan Diegler - Pilates- und Faszientrainerin 47  
 Dr. Oliver Eß - Qigong-Lehrer 52  
 Das Geheimnis eines gesunden Vollkornbrottes. Ein Gespräch mit Solvej Ziegler 60  
 Japanische Kochkultur, Shoko Kono im Interview 66

**Sprachen** 70

Mojtaba Kolivand - Persische Poesie auf Ohrenhöhe 78  
 Selene Candido - Mehrsprachenkurse für Entdecker:innen 89

**Deutsch** 98

Olaf Mittelstraß 109

**Arbeit** 110  
**Beruf**  
**Informatik**

Yan Perez, IT-Dozent 115  
 Arne Schlichting - Anwendungstrainer für Computer, Tablet, Smartphones 118

**Grundbildung** 124  
**Mathematik**

LernTreff S. 128

# S. 98

## Mehrsprachenkurse mit Selene Candido





# MACH MAL VOLKSHOCHSCHULE, PANKOW!

ANLASS:

3 HAUPTSTAND-ORTE &  
60 WEITERE  
UNTERRICHTS-ORTE



KÜNFTIGE  
PARTIZIPATIVE  
EINBEZIEHUNG

Bedarfsgerechte  
Kursplanung

Neues MODELL:



4. UNTERRICHTS-  
STANDORT  
im Berliner Norden

DEUTLICHE  
ERWEITERUNG  
DES BILDUNGSANGEBOTS

ZIELE:

UNTER REALBEDINGUNG  
LIVE

Wie kann man  
Programm-  
erstellung  
ändern?



Anno  
2023

Projektpartner  
VHS PANKOW  
&  
BÜRO PANKOW  
BETEILIGT

MACH MAL VOLKSHOCHSCHULE, PANKOW!  
BESCHÄFTIGT SICH MIT DER FRAGE:



WELCHE KURSE FÜR  
MENSCHEN VOR ORT?



MEHR  
MIT STATT FÜR  
BÜRGER:INNEN

GRUNDSTEINLEGUNG  
FÜR SYSTEMATISCHE  
& REGELMÄSSIGE BETEILIGUNG

ZEITPLAN IN 3 PHASEN:



KONTAKTAUFNAHME

KONZEPTION UND  
DURCHFÜHRUNG  
DURCH PILOTKURSE

AUSWERTUNG  
ALS ABSCHLUSS

ERLERNEN

VERKUNDEN

AUSWERTEN

FINANZIERUNG  
ERFOLGT DURCH §4 DES  
BERLINER ERWACHSENEN-  
BILDUNGSGESETZES

NEUER ANSATZ DER  
PROJEKTPLANUNG

Perspektivisch  
sollen Bürger:innen  
mitreden

KONZEPT:

Zielgruppen

KERNELEMENT  
3 WORKSHOPS

MENSCHEN  
MIT  
MIGRATIONS-  
GESCHICHTE



MULTIPLI-  
KATOR:INNEN  
60+



ILLUSTRATION: JULIA DEPIS

## Mehr Mit statt nur Für

2023 stand für die Volkshochschule Pankow im Zeichen der Vernetzung und der Beteiligung. Mit unserem Aktionsmonat #vernetzt und dem Projekt „Mach mal Volkshochschule, Pankow!“ haben wir uns auf neue Wege in Richtung Bürgerbeteiligung gemacht.

Kerngedanke des Projekts war, das VHS-Angebot weniger nur **für** die Menschen, sondern viel stärker **mit** ihnen zu planen. Das ist für die Volkshochschule Pankow ein neuer Ansatz in der Programmplanung.

„Mach mal Volkshochschule, Pankow!“ wurde als Pilotprojekt für die Bezirksregionen Buch und Karow und gleichzeitig als vorbildhaftes Modell angelegt. Perspektivisch sollen Bürger:innen regelmäßig bei der Planung des Kursangebots mitreden, in allen Stadtteilen. Die Grafik visualisiert das Anliegen des Projektes, seinen Verlauf und seine Ergebnisse.

Auch 2024 können Sie sich an unserer Umfrage zur Kurs- und Veranstaltungsplanung beteiligen. Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und Kommentare!



Das Projekt wurde gefördert durch:



Mach mal Volkshochschule, Pankow!

Entscheiden Sie mit, welche Kurse die Volkshochschule in Ihrem Stadtteil anbietet.

Machen Sie jetzt bei unserer Umfrage mit: [machmal.vhspankow.de](http://machmal.vhspankow.de)







# Politik, Gesellschaft, Umwelt, Pädagogik, Psychologie

- 8 Aktuelles
- 8 Philosophie und Religion
- 8 Verbraucherthemen
- 8 Vorträge
- 10 Exkursionen und Stadtspaziergänge
- 17 Umwelt und Natur
- 18 Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung, NLP
- 19 Psychose-Seminare

## Diskutieren und partizipieren

Der Mensch ist ein politisches Wesen. Sein ganzes Leben ist er in soziale Beziehungen eingebunden, die ihn prägen und die er mitgestaltet. Politische Bildung wird im Sinne lebenslangen Lernens und Erfahrens als integraler Bestandteil von Erwachsenenbildung verstanden und dient der Demokratieentwicklung. Wir sehen unsere Aufgabe darin, Verständnis für politische Sachverhalte zu fördern und die Bereitschaft zur politischen Mitarbeit zu stärken. Wenn Sie sich für Politik interessieren und sich näher mit gesellschaftlichen Themen befassen möchten, treffen Sie bei uns auf Gleichgesinnte. Zusätzlich zum reichhaltigen Vortragsprogramm bieten wir Ihnen wissensvermittelnde Exkursionen und Spaziergänge zur Berliner Stadtgeschichte und Gegenwart sowie zu Themen aus Natur und Umwelt.

**Nicole Mackowiak**  
Programmbereichsleiterin





A young woman with vibrant red hair and an orange scarf is captured in a close-up, looking down intently at a notebook she is holding. She is using a black pen to write on the page. The notebook is open, showing several pages of handwritten text. The background is softly blurred, suggesting a classroom or study environment with other people present. The overall lighting is warm and focused on the woman and her work.

**WER NICHT  
FRAGT, BLEIBT  
... STEHEN**



Programmbereichsleitung:  
**Nicole Mackowiak**  
 nicole.mackowiak@ba-pankow.berlin.de  
 Telefon: (030) 90295-1711

Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Raum 301



Organisatorisch-pädagogische  
 Mitarbeiterin:  
**Anne Beesk**  
 anne.beesk@ba-pankow.berlin.de  
 Telefon: (030) 90295-1713

Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Raum 208



Alle Angebote dieses Programmbereichs  
 immer aktuell auf unserer Webseite, mit  
 ausführlichen Informationen und Möglich-  
 keit zur Online-Anmeldung.  
[politik.vhspankow.de](http://politik.vhspankow.de)

## Aktuelles

### Präsidentenschaftswahl in Russland

**Pa1001F** Dr. Maurice Schuhmann  
**Onlinevortrag**  
 20.03.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr  
 Videokonferenzsystem BigBlueButton  
 € entgeltfrei

### Europa wählt

Von Distanzierung und Desinteresse bis zur „Brüsseler Diktatur“

**Pa1003F** Dr. Maurice Schuhmann  
**Onlinevortrag**  
 05.06.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr  
 Videokonferenzsystem BigBlueButton  
 € entgeltfrei

### Wie die selbstlernenden Künstlichen Intelligenzen unser aller Leben auf den Kopf stellen

Tomorrow 4.0: Nichts wird sein wie zuvor

**Pa1005F** Wolfgang Ratzel  
 15.02.-04.07.24, Do, 19.00-21.30 Uhr, 5 Termine, 16 UE  
 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Ad-hoc-Treffen zur politischen Lage

**Pa1006F** Wolfgang Ratzel  
 29.02.24, Do, 19.00-20.30 Uhr  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € entgeltfrei

**Pa1007F** Wolfgang Ratzel  
 25.04.24, Do, 19.00-20.30 Uhr  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € entgeltfrei

## Philosophie und Religion

### Philosophischer Gesprächskreis DenkLust

**Pa1011F** Wolfgang Ratzel  
 30.01.-18.06.24, Di, 19.00-21.00 Uhr, 10 Termine, 25 UE  
 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 85,50 € (ermäßigt 46,75 €)

### Religiöse Weltreise durch Berlin

Informationsabende und Exkursionen

**Pa1012F** Dr. Liane Wobbe  
 13.02.-12.03.24, 5x Di, 18.00-20.15 Uhr, plus 5 Exkursionen, 15 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 52,50 € (ermäßigt 29,25 €)

## Verbraucherthemen

### Einführung in Blockchain und Crypto-Währungen

**Pa1015F** Uwe Richter  
**Vortrag**  
 04.04.24, Do, 18.00-20.15 Uhr  
 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € entgeltfrei

### Anlagemöglichkeiten am Kapitalmarkt

**Einführungsvortrag**  
**Pa1016F** Uwe Richter  
 14.03.24, Mi, 18.00-20.15 Uhr  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € entgeltfrei

### Weiterführender Workshop

**Pa1017F** Uwe Richter  
 23.03.24, Sa, 12:00-16:00 Uhr, 1 Termin, 5 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 19,50 € (ermäßigt 11,75 €)

## Vorträge

### Ein Schuljahr im Ausland - mit Stipendium

Informationsabend

**Pa1025F** Interkulturelle Begegnungen e.V. AFS  
 29.01.24, Mo, 18.30-20.00 Uhr  
 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € entgeltfrei

**Pa1026F** Interkulturelle Begegnungen e.V. AFS  
 19.03.24, Di, 18.30-20.00 Uhr  
 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € entgeltfrei

### Rechtsrock

**Pa1028F** Dr. Ingo Heiko Steimel  
 14.03.24, Do, 17.30-19.00 Uhr  
 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € entgeltfrei



# GESCHICHTSDOZENT UND HISTORIENWANDERER

Mit Stefan Hückler unterwegs

„In Geschichte einzutauchen, fühlt sich an wie eine spannende Schatzsuche.“ So formuliert es „Historienwanderer“ Stefan Hückler, aus Berlin-Karow. Seit 2015 vermittelt er sein geschichtliches Wissen per Spaziergang an der Pankower Volkshochschule.

Mit seinem Dialekt outet sich der 1960 geborene Dozent unüberhörbar als Berliner Pflanze in dritter Generation. War er im „ersten Leben“ in der DDR noch Lehrmeister für Elektronik, Bauleiter und Planer, sammelte Hückler im zweiten Anlauf historisches Wissen in Eigeninitiative als Gasthörer an der Humboldt-Universität. Hinzu kamen ungezählte Tage in Archiven und Geschichtsforen. Dabei fand er Forschungsfelder gleich vor seiner Karower Haustür: „Unser Bezirk besitzt eine hohe Dichte an bronze- und eisenzeitlichen Siedlungen. Alle damaligen Dörfer zeigen noch Strukturen ihrer mittelalterlichen Gründung. Auch erschreckende Fakten treten dabei zutage: Im Bezirk lagen viele Zwangsarbeiterlager und in Buch wurden mehr als 1.000 Patienten ermordet.“

Einmal angesprochen auf historische lokale Details, sprudelt das Wissen aus ihm heraus. Ganze zwei bis drei Stunden am Stück gibt es neben Zahlen und Fakten auch Geschichten und historische Zusammenhänge, die eine Ruine oder ein längst vergangenes Dorfleben verständlich machen.

Aber wie läuft eine solche Exkursion konkret ab? Mit 10 bis 15 Teilnehmenden läuft Stefan Hückler durchschnittlich in drei Stunden fünf Kilometer Strecke ab, denn das Erwandern bietet Vorteile. „Geschichte versteht man am besten, wenn man in sie eintaucht. An der frischen Luft wird das Hirn besser durchblutet und das steigert die Aufmerksamkeit. Dazu spielt neben dem historischen Ort die Kleidung eine wichtige Rolle.“ So ist es kein Zufall, dass man ihn auf Exkursionen schon mal in der Uniform eines Preußischen Pionieroberst oder eines lokalen Ortsvorstehers von 1860 antrifft. In seinem Fundus befinden sich etwa 50 akribisch gepflegte Ausrüstungen. Doch sind derlei Uniformen nun liebevoll gepflegter Edutainment-Spleen, didaktische Erinnerungsanker oder gar Verherrlichung von Militarismus, mag sich der eine oder die andere

fragen. „Ich vermittele ein geschichtliches Ereignis. Eine der nachzustellenden Geschichtsepoche angemessene Kleidung ist Voraussetzung, um darin wie mit einem Taucheranzug eintauchen zu können. Um zu verstehen, wie ein französischer Soldat damals getickt hat, muss man sich in sein Leben einfühlen. Das war nicht nur der Kampf, sondern sein Alltag und seine Perspektiven. Dazu trage ich natürlich eine authentische Uniform.“

Und was können die Kursteilnehmenden aus der Geschichte lernen? „Wir dürfen offensichtliche Fehler der Vergangenheit nicht in der Gegenwart wiederholen. So besteht meine größte Sorge darin, dass die Mehrheit einer Partei auf den Leim geht und die Demokratie abwählt.“ Als Zeichen dafür, dass er mit seinen Angeboten ankommt, wertet Stefan Hückler lebhaft Zwischenfragen sowie eine Fülle vertiefender E-Mails.

Hätte er eine Zeitmaschine, würde er wohl die Bronzezeit oder die Epoche Leonardo da Vincis eingeben. Und er wäre gern 1806 beim Rückmarsch der Preußen von Jena und Auerstedt dabei, um noch offene Fragen zu klären.

Auf die Frage, wer seine Uniformen repariert und pflegt, antwortet er verschmitzt: „Ich hatte in der vierten Klasse Nadelarbeit.“

## Exkursionen mit Stefan Hückler

Französisch Buchholz, Lenné-Park und Dorfanger	Pa1145F	16.03.24	S. 12
Berlin Karow – ein Mittelalterdorf	Pa1147F	23.03.24	S. 12
Tore und Friedhöfe entlang der Torstraße	Pa1073F	13.04.24	S. 10
Die ehemaligen Rieselfelder – heute ein Heidewald	Pa1150F	21.04.24	S. 13
Mörder in Weiß – Euthanasie und Zwangsarbeit in Berlin-Buch	Pa1148F	28.04.24	S. 13
Blumberg 1933. Ein KZ im Schlosspark	Pa1071F	12.05.24	S. 10
Napoleon in Berlin	Pa1040F	26.05.24	S. 11
Naturwanderung Bogensee – Geschichte und Pflanzenwelt	Pa1149F	23.06.24	S. 13

## Fortsetzung: Vorträge

### Immanuel Kant

Aufklärer und Begründer des deutschen Idealismus

**Pa1029F** Dr. Maurice Schuhmann

📅 11.04.24, Do, 18.00-19.30 Uhr

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ entgeltfrei

### Emotionale Selbstregulation

**Pa1032F** Sebastian Teubner

**Onlinevortrag**

📅 22.01.24, Mo, 18.30-20.00 Uhr

🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton

€ entgeltfrei

### Innere Konflikte auflösen

**Pa1033F** Sebastian Teubner

**Onlinevortrag**

📅 11.03.24, Mo, 18.30-20.00 Uhr

🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton

€ entgeltfrei

### Kunst nach 1945

**Pa1050F** Karen Pastofski

📅 05.03.24, Di, 18.00-20.15 Uhr

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ entgeltfrei

### Berliner Frauengeschichte – Bürgerinnen in der Zeit der Aufklärung

Im Spiegel der Stadtgeschichte des 18. Jahrhunderts

**Pa1052F** Dr. Gerhild Komander

📅 04.03.24, Mo, 17.00-18.30 Uhr

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ entgeltfrei

### Berliner Frauengeschichte – Adelsfrauen im Zwiespalt der Aufklärung

Im Spiegel der Stadtgeschichte des 18. Jahrhunderts

**Pa1053F** Dr. Gerhild Komander

📅 11.03.24, Mo, 17.00-18.30 Uhr

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ entgeltfrei

### Wilde 20er, Kalter Krieg und Wendezeit

Berlin im Comic

**Pa1054F** Dr. Maurice Schuhmann

**Onlinevortrag**

📅 01.02.24, Do, 18.00-19.30 Uhr

🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton

€ entgeltfrei

## Mehr Informationen

Die ausführlichen Kursbeschreibungen und neue Kursangebote finden Sie auf

**www.vhspankow.de.**

Telefonische Auskunft erhalten Sie unter

**(030) 90295-1700.**



## Exkursionen und Stadtpaziergänge

### UNESCO-Weltkulturerbe im Prenzlauer Berg

Die Wohnstadt Carl Legien

**Pa1070F** Swantje Glock

📅 17.02.24, Sa, 11.00-13.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Eingang zum S-Bahnhof Prenzlauer Allee

€ entgeltfrei

### Blumberg 1933. Ein KZ im Schlosspark

**Pa1071F** Stefan Hückler

📅 12.05.24, So, 13.30-16.30 Uhr

🏠 Treffpunkt: Eingang Dorfkirche Blumberg

€ entgeltfrei

### Mittelalterliche Spuren im historischen Stadtkern Berlins

**Pa1072F** Serena Fellwock

📅 21.04.24, So, 12.00-14.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Spandauer Straße / Ecke A.-L.-Karsch-Straße (Nähe S-Bahnhof Hackescher Markt)

€ entgeltfrei

### Tore und Friedhöfe entlang der Torstraße

**Pa1073F** Stefan Hückler

📅 13.04.24, Sa, 13.30-16.30 Uhr

🏠 Treffpunkt: Torstraße, Ecke Friedrichstraße

€ entgeltfrei

### Vom denkmalgeschützten Nikolaimarkt zum Molkenmarkt

**Pa1076F** Swantje Glock

📅 14.04.24, So, 11.00-13.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Vor dem Eingang der Nikolaikirche, Nikolaikirchplatz, 10178 Berlin

€ entgeltfrei

### Vom Molkenmarkt durch das Klosterviertel

**Pa1078F** Swantje Glock

📅 28.04.24, So, 14.00-16.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Vor dem Roten Rathaus, Haupteingang

€ entgeltfrei

### Pankow in der DDR-Zeit

Ein Leben zwischen Politik und Diplomatie

**Pa1082F** Swantje Glock

📅 17.03.24, So, 11.00-13.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Eingang zur VHS Pankow, Schulstraße 29, 13187 Berlin

€ entgeltfrei

### Die Beine von Dolores

Kunst und Prominenz in der Fasanenstraße

**Pa1096F** Karen Pastofski

📅 06.07.24, So, 11.00-13.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Hohenzollerndamm / Ecke Fasanenstraße

€ entgeltfrei

### Bayrisches Viertel

**Pa1098F** Karen Pastofski

📅 06.07.24, Sa, 15.00-17.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: U-Bahnhof Bayerischer Platz. Unter Restaurant Haberland

€ entgeltfrei



## Napoleon in Berlin

**Pa1040F** Stefan Hückler

📅 26.05.24, So, 13.30-16.30 Uhr

📍 Treffpunkt: S-Bahnhof Stresow, Ausgang Fahrtrichtung Bernau, am Taxistand

€ entgeltfrei

“ Die Veranstaltung „**Napoleon in Berlin**“ war eine hervorragende Führung! Trotz knapp 4 Stunden nie langweilig, im Gegenteil. Eine Fülle an Infos und und und ... Also: Vielen Dank auch an Sie als Veranstalter! Friedrich H. aus Weißensee

”

## Von Marlene Dietrich bis Comedian Harmonists

In Friedenau

**Pa1110F** Karen Pastofski

📅 07.07.24, So, 11.00-13.15 Uhr

📍 Treffpunkt: Varziner Platz am Cosima Kino, U-Bhf. Bundesplatz

€ entgeltfrei

## Berliner Mauer: Vom Brandenburger Tor zur Oberbaumbrücke

Fahrradtour

**Pa1115F** Serena Fellwock

📅 25.05.24, Sa, 11.00-14.45 Uhr

📍 Treffpunkt: Pariser Platz (vor der Touristeninformation)

€ entgeltfrei

## Berliner Mauer: Vom Brandenburger Tor zur Bösebrücke

Fahrradtour

**Pa1116F** Serena Fellwock

📅 08.06.24, Sa, 11.00-14.45 Uhr

📍 Treffpunkt: Pariser Platz (vor der Touristeninformation)

€ entgeltfrei

## Berlin und seine Stadtmauern

Fahrradtour

**Pa1152F** Serena Fellwock

📅 06.07.24, So, 11.00-14.00 Uhr

📍 Treffpunkt: Hannoversche Straße 9, Berlin-Mitte

€ entgeltfrei

## Warmes Licht und kühles Bier

Fahrradtour in Kooperation mit dem Berliner Zentrum Industriekultur

Start und Ziel: Kulturbrauerei Prenzlauer Berg. Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

**Pa1117F** Axel von Blomberg

📅 20.04.24, Sa, 12.00 -16.45 Uhr, 5 UE

€ 18,50 € (ermäßigt 10,75 €)

**Pa1118F** Axel von Blomberg

📅 30.06.24, So, 11.00 -15.45 Uhr, 5 UE

€ 18,50 € (ermäßigt 10,75 €)

## Konfektion und Kaufpaläste

Modengeschichte „Made in Berlin“

**Pa1119F** Karen Pastofski

📅 07.07.24, So, 15.00-17.15 Uhr

📍 Treffpunkt: Denkmal auf dem Hausvogteiplatz

€ entgeltfrei

## Besuch der Neuen Synagoge in der Oranienburger Straße

Treffpunkt vor der Neuen Synagoge, Oranienburger Str. 28-30  
Einlasskontrolle und 2,00 € Eintritt an der Museumskasse. Männer bzw. Menschen, die sich als männlich identifizieren, bringen bitte eine Kopfbedeckung mit (Hut oder Mütze reichen aus). Bitte melden Sie sich an.

**Pa1120F** Jan Wilkens

📅 14.04.24, So, 10.45-12.15 Uhr

€ entgeltfrei

**Pa1121F** Jan Wilkens

📅 09.06.24, So, 14.45-16.15 Uhr

€ entgeltfrei



Zugang zur Trauerhalle auf dem Jüdischen Friedhof in Weißensee.

## Fortsetzung: Exkursionen und Stadtpaziergänge

### Jüdisches Berlin im Scheunenviertel

- Pa1123F** Karen Pastofski  
 📅 13.07.24, Sa, 11.00-13.15 Uhr  
 🏠 Treffpunkt: Eingang der Hackeschen Höfe  
 € entgeltfrei

### Villenkolonie Babelsberg

Die großen Drei und der Kalte Krieg

- Pa1124F** Karen Pastofski  
 📅 14.07.24, So, 15.00-17.15 Uhr  
 🏠 Treffpunkt: S-Bhf. Griebnitzsee, Seeseite  
 € entgeltfrei

### Das Pankower Städtchen

- Pa1130F** Karen Pastofski  
 📅 13.07.24, Sa, 15.00-17.15 Uhr  
 🏠 Treffpunkt: Vor dem Schloss Schönhausen  
 € entgeltfrei

### Berlin 1923

- Pa1131F** Karen Pastofski  
 📅 21.07.24, So, 15.00-17.15 Uhr  
 🏠 Treffpunkt: Rosa-Luxemburg-Platz, vor dem Kino Babylon  
 € entgeltfrei

### Jüdischer Friedhof Weißensee

Treffpunkt: Markus-Reich-Platz, vor dem Eingang zum Friedhof

- Pa1135F** Jan Wilkens  
 📅 14.04.24, So, 11.00-12.30 Uhr  
 € entgeltfrei
- Pa1136F** Jan Wilkens  
 📅 09.06.24, So, 11.00-12.30 Uhr  
 € entgeltfrei

### Gauner, Gangster, Galgenvögel

Das kriminelle Berlin

- Pa1142F** Karen Pastofski  
 📅 20.07.24, Sa, 11.00-13.15 Uhr  
 🏠 Treffpunkt: Klosterkirche, Klosterstraße / Ecke Grunerstraße  
 € entgeltfrei

### Preußisches Berlin - Humboldt Forum

- Pa1143F** Karen Pastofski  
 📅 14.07.24, So, 11.00-13.15 Uhr  
 🏠 Treffpunkt: Lustgarten, Granitschale  
 € entgeltfrei

### Französisch Buchholz, Lenné-Park und Dorfanger

- Pa1145F** Stefan Hückler  
 📅 16.03.24, Sa, 13.30-16.30 Uhr  
 🏠 Treffpunkt: Eingang zur Kirche, Tram-Haltestelle Französisch Buchholz (Kirche)  
 € entgeltfrei

### Kennen Sie Köpenick?

Henriette Lustig und REWATEX

- Pa1146F** Karen Pastofski  
 📅 20.07.24, Sa, 15.00-17.15 Uhr  
 🏠 Treffpunkt: Schlossplatz Köpenick bei den Bronzepferden  
 € entgeltfrei

### Berlin Karow - ein Mittelalterdorf

- Pa1147F** Stefan Hückler  
 📅 23.03.24, Sa, 13.30-16.30 Uhr  
 🏠 Treffpunkt: vor der Dorfkirche Karow  
 € entgeltfrei



Am Grab von Ferruccio Busoni in Friedenau. Überraschende Einblicke in die Stadtgeschichte vermittelt Stadtführerin Karen Pastofski.



## Mörder in Weiß - Euthanasie und Zwangsarbeit in Berlin-Buch

**Pa1148F** Stefan Hückler

📅 28.04.24, So, 13.30-16.30 Uhr

🏠 Treffpunkt: S-Bahnhof Berlin-Buch, Ausgang in Fahrtrichtung Berlin nach Buch

€ entgeltfrei

## Naturwanderung Bogensee - Geschichte und Pflanzenwelt

**Pa1149F** Stefan Hückler

📅 23.06.24, So, 13.30-16.30 Uhr

🏠 Treffpunkt: Revierförsterei Berlin-Buch, Hobrechtsfelder Chaussee 119

€ entgeltfrei

## Die ehemaligen Rieselfelder - heute ein Heidewald

**Pa1150F** Stefan Hückler

📅 21.04.24, So, 13.30-16.30 Uhr

🏠 Treffpunkt: Hobrechtsfelder Chaussee, Parkplatz "Steine ohne Grenzen"

€ entgeltfrei

## Wohnen in Berlin: Kissingenviertel und Trelleborg-Quartier

**Pa1170F** Dr. Gerhild Komander

📅 28.04.24, So, 11.00-13.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Kissingenstraße / Ecke Hiddenseestraße

€ entgeltfrei

## Landesfrauen und Kauffrauen - Christinnen und Jüdinnen

**Pa1171F** Dr. Gerhild Komander

📅 03.03.24, So, 11.00-13.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Nikolaikirchplatz, am großen Stadtsiegel vor der Nikolaikirche

€ entgeltfrei

## Kiezspaziergang rund um die Florastraße Lernen Sie Ihren Kiez kennen

**Pa1172F** Serena Fellwock

📅 04.05.24, Sa, 13.00-15.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Ossietzkystraße / Ecke Breite Straße

€ entgeltfrei

## Auf den Spuren weiblicher Kunstwerke

**Pa1173F** Dr. Gerhild Komander

📅 17.03.24, So, 11.00-13.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Marienkirche, Karl-Liebknecht-Straße 1, vor dem Eingang

€ entgeltfrei

## Bruno Taut und Ludwig Mies van der Rohe am Stadtrand

100 Jahre GEHAG

**Pa1174F** Dr. Gerhild Komander

📅 14.04.24, So, 11.00-13.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Buschallee / Ecke HansasträÙe

€ entgeltfrei

## Kiezspaziergang Kastanienallee

Prenzlauer Bergs bekannte Flaniermeile

**Pa1181F** Serena Fellwock

📅 24.03.24, So, 12.00-14.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Eberswalder Straße, unter der U2 (U-Bahn-Viadukt), neben Konnopke's Imbiss

€ entgeltfrei

## Vom Kollwitzplatz zur Oderberger Straße

**Pa1182F** Serena Fellwock

📅 16.01.24, Di, 14.00-15.30 Uhr

🏠 Treffpunkt: Hof des Kultur- und Bildungszentrums Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227/228

€ entgeltfrei

## Pankow in der DDR-Zeit

Schriftsteller:innen und Bildhauer:innen

**Pa1183F** Swantje Glock

📅 26.05.24, So, 11.00-13.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Eingang Amalienpark, Breite Straße, 13187 Berlin

€ entgeltfrei

## Über die Museumsinsel zum Bebelplatz

**Pa1185F** Serena Fellwock

📅 20.02.24, Di, 14.00-15.30 Uhr

🏠 Treffpunkt: S-Bahnhof Hackescher Markt (Ausgang Burgstraße)

€ entgeltfrei

## Entlang der Berliner Mauer

Bernauer Straße

**Pa1186F** Serena Fellwock

📅 16.03.24, Sa, 12.00-14.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: S-Bahnhof Nordbahnhof (Bernauer Straße / Ecke Gartenstraße)

€ entgeltfrei

## Berlins Regierungsviertel

Vom Brandenburger Tor zum Platz der Republik

**Pa1190F** Serena Fellwock

📅 15.06.24, Sa, 13.00-15.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Pariser Platz (vor der Touristeninformation)

€ entgeltfrei

## Kiezspaziergang rund um den Kollwitzplatz

Erleben Sie das Herzstück des Prenzlauer Bergs

**Pa1191F** Serena Fellwock

📅 13.04.24, Sa, 12.00-14.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: U-Bahnhof Senefelderplatz (Schönhauser Allee / Ecke Saarbrücker Straße)

€ entgeltfrei

## Kiezspaziergang Kastanienallee

Prenzlauer Bergs bekannte Flaniermeile

**Pa1192F** Serena Fellwock

📅 16.06.24, So, 13.00-15.15 Uhr

🏠 Treffpunkt: Eberswalder Straße, unter der U2 (U-Bahn-Viadukt), neben Konnopke's Imbiss

€ entgeltfrei

## Studientag in der Mahn- und Gedenkstätte Ravensbrück

Studientag für Deutschlernende

**Pa1195F** Ulrike Schätte

📅 01.06.24, Sa, 08.30-18.15 Uhr

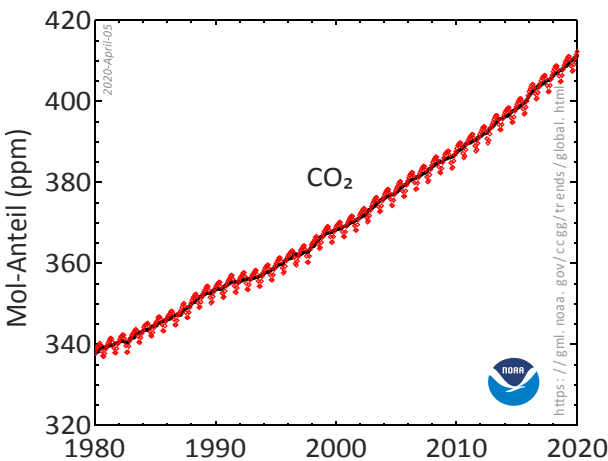
€ entgeltfrei

# KLIMAWANDEL - HERAUSFORDERUNG FÜR DIE WELTGEMEINSCHAFT



RD a. D. Dipl.-Ing.  
Wolfgang Müller

„Der Kampf gegen die äußerst bedrohliche Erwärmung der Erdatmosphäre ist eine globale Herausforderung, die weitreichende Aktionen - sowohl unmittelbar als auch strategisch ausgerichtet - erfordert. Zentral ist dabei die CO<sub>2</sub>-arme Stromerzeugung - nicht zuletzt als Voraussetzung für die Substitution fossiler Energieträger sowie negative CO<sub>2</sub>-Emissionen.“

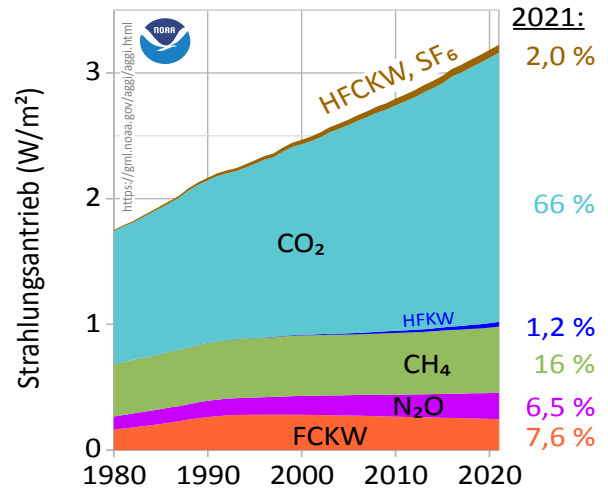


Globale CO<sub>2</sub>-Konzentrationen

Nach dem 6. IPCC-Sachstandsbericht von 2021 gelten von den gut acht Milliarden Menschen auf der Erde 3,3 bis 3,6 Mrd. als durch den Klimawandel besonders verwundbar. Wichtigste Ursache ist der Anstieg der Treibhausgaskonzentration in der Atmosphäre. So hat sich gegenüber den 1950er Jahren der Anstieg beim bedeutendsten Treibhausgas, dem Kohlendioxid, vervierfacht. Dessen Konzentration liegt im Jahr 2023 bei ca. 420 ppm (parts per million, deutsch: Anteile pro Million). Sie ist damit seit Beginn der Industrialisierung um 50 Prozent gestiegen und dürfte bis Anfang der 2030er Jahre auf 450 ppm zulaufen.

Erdgeschichtlich gab es vor 3,5 bis 5,5 Mio. Jahren in der sogenannten pliozänen Eiszeit vergleichbare Konzentrationen. Damals lag z. B. der Wasserspiegel 20 m höher. Zwar sind Unterschiede in der Topografie zu beachten. Ebenso wird es noch Jahre bis Jahrzehnte dauern, bis das Klima diesen Werten folgt. Und die Folgen werden noch einmal zeitlich deutlich verzögert eintreten.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen jedoch auch, dass eine Reihe von Veränderungen, die erst Ende des Jahrhunderts erwartet werden, möglicherweise bereits Ende dieses Jahrzehnts eintreten könnten.



Treibhauswirksamkeit aller Treibhausgase

Hinzu kommt, dass auch Konzentrationen und Treibhauswirksamkeit der anderen beiden wichtigen Treibhausgase, Methan (CH<sub>4</sub>) und Lachgas (N<sub>2</sub>O), seit Jahrzehnten stark ansteigen und die höchsten Werte zumindest der letzten 800.000 Jahre erreicht haben.

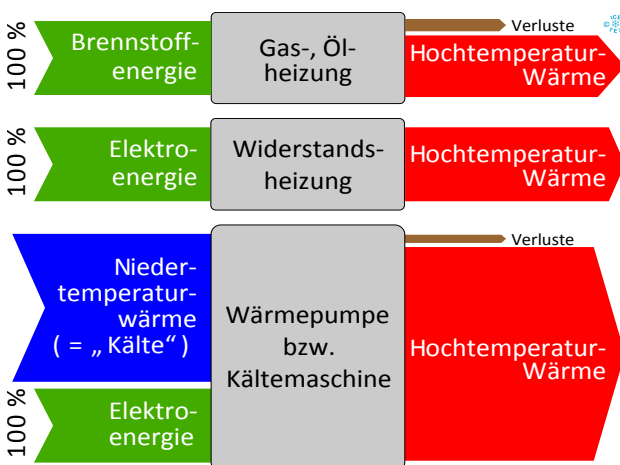
Die durch die Emissionen herbeigeführte Erhöhung des Strahlungsantriebs (2021 lag er bei 3,222 Watt/m<sup>2</sup> Erdoberfläche gegenüber 1750) führt zu einer fortlaufenden



Erwärmung der Erdatmosphäre. Eine Reduzierung des Strahlungsantriebs wäre erforderlich, um den Klimawandel abzubremesen.

Bemerkenswert und in der öffentlichen Diskussion gar nicht beachtet ist, dass auch im Boden der Klimawandel messbar ist. In 20 bis 30 m Tiefe stellt sich das klimatologische Mittel ein. In Deutschland ist die Temperatur dort um ca. 2 °C seit Mitte der 1980er Jahre gestiegen.

Die weltweiten energiebedingten CO<sub>2</sub>-Emissionen haben 2022 um 0,9 Prozent oder 321 Mio. Tonnen zugenommen und einen Höchststand von über 36,8 Mrd. Tonnen erreicht. Die nationalen CO<sub>2</sub>-Emissionen lagen 2022 bei 666 Mio. Tonnen. Eine Reduzierung der Emissionen in Deutschland um 55 Prozent - entsprechend dem nationalen Klimaschutzziel für alle Treibhausgase bis 2030 - würde also gerade in etwa den globalen Anstieg des letzten Jahres kompensieren. Das verdeutlicht die internationale Dimension der Aufgabe. Bei der Konzipierung der dafür erforderlichen Maßnahmen sind neben der Wirtschaftlichkeit die Globalisierung und Liberalisierung der Märkte zu beachten.



Energieflussdiagramme verschiedener Wärmeerzeuger

Natürlich ist es unerlässlich, dass auch jede:r Einzelne durch einen sparsamen Umgang mit den begrenzten Ressourcen seinen Beitrag zur Begrenzung der Zunahme der Erhitzung der Erdatmosphäre beiträgt. Aktuell wird dazu politisch der Einsatz von Wärmepumpen vorangetrieben. Deren großer Vorteil liegt in der Nutzung von kostenloser Niedertemperaturwärme aus der Umwelt (aus Luft, Boden oder Wasser) und der hohen Energieeffizienz. Dadurch kann im Jahresmittel durch Einsatz von wenig Elektroenergie viel Hochtemperaturwärme für Raumheizung und Warmwasser bereitgestellt werden. Langfristig resultieren daraus geringe Emissionen sowie für die Verbraucher:innen geringe Betriebskosten.

## Vorträge von Wolfgang Müller

Was verursacht den dramatischen Anstieg der Temperatur der Erdatmosphäre?	Pa1018F	22.02.24	S. 17
Wo steht die Weltgemeinschaft im Kampf gegen den Klimawandel?	Pa1019F	21.03.24	S. 17

## RD a. D. Dipl.-Ing. Wolfgang Müller

- bekleidete nach dem Studium (Wasserbau und Wasserwirtschaft an der TU Dresden) bis 1990 Führungspositionen in einer Wasserbehörde sowie einem Trinkwasserversorgungs- und Abwasserbehandlungsunternehmen auf dem Gebiet des heutigen Bundeslandes Sachsen-Anhalt sowie im Ministerium für Umweltschutz und Wasserwirtschaft der ehemaligen DDR.
- Von 1991 bis 2015 war er im Bundesumweltministerium tätig. Arbeitsgebiete waren der Gewässerschutz, die Trinkwasserversorgung, ökologisches Bauen, Klimaschutz, nachhaltige Energiepolitik (national und international), zuletzt insbesondere Energieeffizienz. Hier brachte er auch besonders erfolgreiche Förderprogramme, wie z. B. für gewerbliche Kälteanlagen, oder den „Stromspar-Check für Haushalte mit geringem Einkommen“ (soziale Effizienzinitiative) auf den Weg.
- Bis 2013 war er zudem Mitglied in Aufsichtsrat und Beirat der Nationalen Organisation für Wasserstoff- und Brennstoffzellentechnologie GmbH (NOW).
- Seit seiner Pensionierung ist er auf vielfältige Weise beratend tätig, z. B. als Konsultant für Fachfragen im Bereich Energieeffizienz von Gebäuden.
- Zu weiteren Aktivitäten gehören: die Initiierung, Vorbereitung und Durchführung der Webinar-Reihe „Strategische Überlegungen zur breiteren Nutzung emissionsarmer Anlagen der Kälte- und Klimatechnik in Mittel- und Südamerika im April 2021“ sowie die Initiierung, Vorbereitung und Durchführung des laufenden Schulprojektes „Klimaschutz im Physikunterricht, Test mit einer mobilen Wärmepumpe/Kälteanlage“.



Wolfgang Müller präsentiert das Schulprojekt „Klimaschutz mit Wärmepumpen“ am 30.06.2023 während der langen Nacht der Wissenschaften im ILK Dresden.



# GLOBAL NACHHALTIG SOZIAL

Die 12 Berliner Volkshochschulen orientieren sich mit diesen 3 Schlagwörtern an den 17 Zielen der Vereinten Nationen zur nachhaltigen Entwicklung. In dem folgenden Kursangebot erleben Sie dies hautnah:

<p><b>Interkultureller Austausch und gesunde Ernährung</b> vhs Treptow-Köpenick 15.05. bis 05.06.2024 Kursnummer: TK-1005-F</p>	<p><b>Philosophinnen – Der andere philosophische Blick (Online-Kurs)</b> vhs Steglitz-Zehlendorf 08.1. bis 12.02.2024 Kursnummer: SZ112-344d</p>	<p><b>Nachhaltiges Gärtnern: Düngung und Kompostierung</b> vhs Tempelhof-Schöneberg am 09.03.2024 Kursnummer: TS104.038F</p>	<p><b>Kommunale Lösungen für die Wärmewende</b> vhs City West am 22.04.2024 Kursnummer: CW104-031F</p>
<p><b>Fashion addicted und trotzdem nachhaltig?</b> vhs Mitte am 16.02.2024 Kursnummer: Mi100-006F</p>	<p><b>Smart Gardening</b> vhs Neukölln am 13.04.2024 Kursnummer: Nk-B310a</p>	<p><b>Regenwasseragent(o)ur Rummelsburger Bucht – Der Schwammstadt auf der Spur</b> vhs Friedrichshain-Kreuzberg am 12.04.2024 Kursnummer: FK3.866.</p>	<p><b>Zahnputzpulver und andere Pflegemittel für Mund und Zähne selbst herstellen</b> vhs Spandau am 21.04.2024 Kursnummer: Sp1.410-F</p>
<p><b>»Klimawandel kompakt« – ein Schnelleinstieg in das Thema Klimawandel</b> vhs Reinickendorf am 02.03.2024 Kursnummer: Re1402-F</p>	<p><b>Insekten im Garten – Artenvielfalt und Gestaltungstipps</b> vhs Lichtenberg am 16.03.2024 Kursnummer: Li1.04-018F</p>	<p><b>Wo steht die Weltgemeinschaft im Kampf gegen den Klimawandel?</b> vhs Pankow am 21.03.2024 Kursnummer: Pa1019F</p>	<p><b>Frühjahrs Pilzexkursion: Maipilze</b> vhs Marzahn-Hellersdorf am 11.05.2024 Kursnummer: MH1.04-038-F</p>





## Umwelt und Natur

### Zero waste. Müll im Alltag vermeiden

**Pa1250F** Karen Pastofski

#### Onlinevortrag

📅 13.03.24, Mi, 18.00-20.15 Uhr

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ entgeltfrei

### Klimafit 2024

**Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?**

**Pa1270F** Michael S. Rauscher

📅 17.04.-13.06.24, 1x Mi / 3x Do, 18.00-21.00 Uhr plus 2x online Di/ Mi, 18.00-20.00 Uhr, 21 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ entgeltfrei

### Imkeranfängerschulung - Faszination Honigbienen

Bei diesem Online-Selbstlernkurs bearbeiten Sie die Online-Lektionen selbstständig, unterstützt durch Online-Sprechstunden zu den angegebenen Zeiten.

**Pa1280F** Robert Löffler

#### Online-Selbstlernkurs

📅 22.02.-07.03.24, 3 x Do, 2 x Fr, 18.00-20.00 Uhr, 5 Termine, 13 UE

🏠 Lernplattform Moodle

€ 43,30 € (ermäßigt 23,15 €)



### Herstellung von Honigwein/Met

Bei diesem Online-Selbstlernkurs bearbeiten Sie die Online-Lektionen selbstständig, unterstützt durch die Online-Sprechstunde zur angegebenen Zeit.

**Pa1281F** Robert Löffler

#### Online-Selbstlernkurs

📅 06.03.24, Mi, 20.30-22.00 Uhr

🏠 Lernplattform Moodle

€ 27,20 € (ermäßigt 24,10 €)

### Was verursacht den dramatischen Anstieg der Temperatur der Erdatmosphäre?

**Pa1018F** Wolfgang Müller

#### Vortrag

📅 22.02.24, Do, 18.00-19.30 Uhr

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ entgeltfrei

### Wo steht die Weltgemeinschaft im Kampf gegen den Klimawandel?

**Pa1019F** Wolfgang Müller

#### Vortrag

📅 21.03.24, Do, 18.00-19.30 Uhr

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ entgeltfrei

### Wildkräuterspaziergang im Frühling

**Pa1302F** Stefan Ludwig

📅 31.03.24, So, 11.00-14.00 Uhr

🏠 Treffpunkt: Eingang zum Botanischen Volkspark Blankenfelde-Pankow

€ entgeltfrei

### Kräuter zur Frühjahreskur

**Pa1304F** Sonja Bienemann

📅 12.04.24, Fr, 16.30-18.00 Uhr

🏠 Treffpunkt: Ossietzkystraße / Ecke Am Schlosspark

€ entgeltfrei

### Wildkräuterspaziergang im Sommer

**Pa1306F** Stefan Ludwig

📅 21.07.24, So, 15.00-18.00 Uhr

🏠 Treffpunkt: Eingang zum Botanischen Volkspark Blankenfelde

€ entgeltfrei

### Essbare Kräuter erkennen

**Pa1311F** Sonja Bienemann

📅 22.05.24, Mi, 16.30-18.00 Uhr

🏠 Treffpunkt: Eingang zum Botanischen Volkspark Blankenfelde

€ entgeltfrei

### Mittsommer ist Kräuterzeit!

**Pa1313F** Sonja Bienemann

📅 15.06.24, Sa, 16.30-18.00 Uhr

🏠 Treffpunkt: Eingang zum Botanischen Volkspark Blankenfelde

€ entgeltfrei

### Ziergehölzschnitt

**Pa1314F** Dr. Friedrich-Karl Schembecker

📅 16.-17.03.24, Sa/So, 10.30-13.30 Uhr, 2 Termine, 8 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Bäume im Winter erkennen

**Pa1319F** Stefan Ludwig

📅 21.01.24, So, 11.00-12.30 Uhr

🏠 Treffpunkt: Eingang zum Botanischen Volkspark Blankenfelde

€ entgeltfrei

### Winterschnitt und Pflege für Obstbäume

**Pa1320F** Claudia Grüne

📅 20.-21.01.24, Sa, 10.00-17.00 Uhr, So, 09.00-13.00 Uhr, 2 Termine, 13 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 45,90 € (ermäßigt 25,75 €)

### Biologischer Pflanzenschutz

**Wie bleiben unsere Kulturpflanzen gesund?**

**Pa1321F** Dr. Friedrich-Karl Schembecker

📅 17.-18.02.24, Sa/So, 10.30-13.30 Uhr, 2 Termine, 8 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Fortsetzung: Umwelt und Natur

### Naturgemäßer Obstbaumschnitt

- Pa1321F** Dr. Friedrich-Karl Schembecker  
 📅 17.-18.02.24, Sa/So, 10.30-13.30 Uhr, 2 Termine, 8 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Obstbaumschnitt

- Pa1322F** Stefan Ludwig  
 📅 28.02.-03.03.24, Mi, 17.00-20.00 Uhr, So, 10.30-12.00 Uhr, 2 Termine, 6 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

### Sommerschnitt und Wundbehandlung an Obstbäumen

- Pa1323F** Claudia Grüne  
 📅 06.-07.07.24, Sa, 10.00-17.00 Uhr, So, 09.00-13.00 Uhr, 2 Termine, 13 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 45,90 € (ermäßigt 25,75 €)

### Wohin mit Gartenabfällen? Kompostierung leichtgemacht

- Pa1330F** Dr. Friedrich-Karl Schembecker  
 📅 25.05.24, Sa, 10.30-13.30 Uhr, 1 Termin, 4 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 16,20 € (ermäßigt 10,00 €)

## Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung, NLP

### Storytelling I Eine Einführung

- Pa1510F** Julia Grebe  
 📅 15.06.24, Sa, 09.00-16.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE  
 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Storytelling II Die eigene Heldenreise erzählen

- Pa1515F** Julia Grebe  
 📅 16.06.24, So, 09.00-16.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE  
 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Stärkung des Selbstwertgefühls

- Pa1551F** Barbara Lucassen  
 📅 22.02.-21.03.24, Do, 17.00-19.15 Uhr, 5 Termine, 15 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 52,50 € (ermäßigt 29,25 €)

### Selbstliebe, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen

- Pa1616FN** Julianna Koch  
 📅 24.-25.02.24, Sa/So, 10.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Emotionale Kompetenz Souveräner Umgang mit Gefühlen

- Pa1602F** Michael Gruner  
 Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●  
 📅 11.-12.04.24, Do/Fr, 10.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Lerne meditieren

- Pa1616F** Julianna Koch  
 📅 18.-19.05.24, Sa/So, 10.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

Weitere Meditationskurse im Gesundheitsbereich  
 ab Kurs **Pa3372F**, S. 51

### Auftrittsangst und Lampenfieber überwinden

- Pa1620F** Hardy Kistner  
 📅 02.-04.02.24, Fr, 16.30-20.00 Uhr, Sa/So, 10.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 18 UE  
 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

### Sicheres und gelassenes Auftreten durch Improvisationstheater-Techniken Herausforderungen entspannter begegnen

- Pa1621F** Dragana Kistner  
 📅 12.-14.04.24, Fr, 16.00-20.00, Sa/So, 09.00-16.30 Uhr, 3 Termine, 22 UE  
 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

### Stressbewältigung für den Alltag Resilienz-Training

- Pa1643F** Julia Grebe  
 📅 26.-27.02.24, Mo/Di, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE  
 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Fit in der Lebensmitte Psyche und Physis in Einklang bringen

- Pa1644F** Sonja Bienemann, Britta Scholten  
 📅 18.-22.03.24, Mo-Fr, 09.00-15.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE  
 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### Konfliktmanagement

- Pa1645F** Julia Grebe  
 📅 20.-21.04.24, Sa/So, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Konfliktmanagement Konflikte erkennen und deeskalieren

- Pa1646F** Monika Hassenkamp  
 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 10.00-17.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Gehirngerecht kommunizieren

- Pa1648F** Julia Grebe  
 Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●  
 📅 23.02.24, Fr, 09.00-16.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)



## Gewinnen durch spinnen

### Kreativworkshop

**Pa1650F** Antje Remke

📅 04.05.24, Sa, 10.00-13.15 Uhr, 1 Termin, 4 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 12,90 € (ermäßigt 8,25 €)

## Hochsensibel - ich auch?

**Pa1651F** Antje Remke

📅 13.02.24, Di, 18.00-20.15 Uhr

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ entgeltfrei

## Leichter hochsensibel leben

**Pa1652F** Antje Remke

📅 02.03.24, Sa, 09.00-15.00 Uhr, 1 Termin, 7 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 26,10 € (ermäßigt 15,25 €)

## Hochsensibel introvertiert

**Pa1660F** Antje Remke

📅 16.04.24, Di, 18.00-20.15 Uhr

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ entgeltfrei

## Effektives Selbstmanagement mit NLP

**Pa1703F** Hans-Hermann Baertz

📅 03.-04.02.24, Sa/So, 10.00-17.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Erfolgreiche Kommunikation mit NLP

**Pa1704F** Hans-Hermann Baertz

📅 04.-05.05.24, Sa/So, 10.00-17.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## NLP im Job - so erleichtern Sie Ihren Berufsalltag

**Pa1705F** Julia Grebe

📅 17.-18.02.24, Sa/So, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Psychose-Seminare

Im Psychose-Seminar begegnen sich Expert:innen aus eigener Erfahrung bzw. durch Miterleben als Angehörige sowie Expert:innen durch Ausbildung und Beruf auf gleicher Ebene. Im Vordergrund steht das Erzählen von Erfahrungen und eigenen Geschichten, das Austauschen von Wahrnehmungen und das Verknüpfen von unterschiedlichen Perspektiven. Alle Beteiligten sind Lehrende und Lernende zugleich. Die Veranstaltungen werden trialogisch vorbereitet und moderiert.

Die Pankower Psychose-Seminare existieren ohne Unterbrechung seit 2004. Interessierte Bürger:innen sind willkommen.

Für weitere Informationen:

Vivien Werk, Psychiatriekoordinatorin Pankow

vivien.werk@ba-pankow.berlin.de

Tel.: (030) 90295-5017

An jedem zweiten Mittwoch im Monat immer 18.00 - 19.30 Uhr im Gesundheitshaus Pankow, Grunowstraße 8 - 11, Raum 303. Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

### Psychose und Religion - Unterstützendes und Problematisches

**Pa1721F** Annette Berg

📅 10.01.24

### Eigen- und Fremdverantwortung in der Psychose

**Pa1722F** Annette Berg

📅 14.02.24

### Psychose und Lebensgestaltung - Arbeit, Familie und Freunde?

**Pa1723F** Annette Berg

📅 13.03.24

### Psychose - Prävention und Rückfallprophylaxe

**Pa1726F** Annette Berg

📅 10.04.24

### Psychose und Angst

**Pa1727F** Annette Berg

📅 08.05.24

### Psychose und Vertrauen

**Pa1728F** Annette Berg

📅 12.06.24

## Trialogisch gemeinsam singen

Machen Sie mit in unserem Chor!

**Pa1730F** Anna-Christina Gorbatschova

📅 23.01.-18.06.24, Di, 17.00-18.30 Uhr, 9 Termine

€ entgeltfrei

Sie können jederzeit einsteigen.

## Folgen Sie uns!



...auf Facebook  
**vhspankow**



...auf Instagram  
**vhs.pankow**



Alle Angebote dieses Programm-bereichs immer aktuell auf unserer Web-seite, mit ausführlichen Informationen und Möglichkeit zur Online-Anmeldung.

**politik.vhspankow.de**



# Kunst, Kultur, Kreativität

- 22 Schach
- 22 Literatur - Schreiben
- 23 Theaterarbeit
- 24 Gestalten
- 25 Malen und Zeichnen
- 27 Drucktechniken
- 29 Plastisches Gestalten - Holz und Stein
- 29 Plastisches Gestalten - Keramik
- 29 Musik in Theorie und Praxis
- 31 Tanz
- 33 Fotografie - Film - Filmschnitt
- 34 Handwerk - Do it yourself
- 36 Textiles Gestalten

## Kreative und kulturelle Vielfalt erleben

Seit jeher sind Kunst und Kultur wichtige Bestandteile des menschlichen Lebens. Sie ermöglichen es uns, unsere Gedanken und Gefühle auszudrücken, uns mit anderen Menschen zu verbinden und uns auf neue Erfahrungen und Perspektiven einzulassen.

Egal, ob Sie schon lange künstlerisch tätig sind oder erst am Anfang stehen, ob Sie sich für Schauspiel, Malerei, Drucktechniken, Musik oder Tanz interessieren – in den Kursen dieses Programmbereichs erweitern Sie Ihre Kernkompetenzen mit den Mitteln der Kunst.

Das Programm bietet Raum für die Entdeckung und Weiterentwicklung Ihrer künstlerischen Potenziale. Ich lade Sie ein, sich auf eine Reise zu begeben, auf der Sie Ihre künstlerischen Fähigkeiten vertiefen können. Also worauf warten Sie? Entdecken Sie Neues!

**Theresa Meyer**  
Programmbereichsleiterin





# KUNST KOMMT VON ... AUSPROBIEREN



31.05. 2015  
美 美

美





Programmbereichsleitung:

**Theresa Meyer**

vhs.kultur@ba-pankow.berlin.de

Telefon: (030) 90295-3824

Prenzlauer Allee 227, 10405 Berlin  
Vorderhaus, 1. Etage



Alle Angebote dieses Programmbereichs immer aktuell auf unserer Webseite, mit ausführlichen Informationen und Möglichkeit zur Online-Anmeldung.  
[kunst.vhspankow.de](http://kunst.vhspankow.de)

### Zusatzkosten

Bitte beachten Sie, dass bei einigen Kursen zusätzliche Gebühren für Material und Werkzeugnutzung anfallen können. Diese sind i. d. R. vor Ort in bar zu bezahlen. Konkrete Angaben finden Sie online in den ausführlichen Kursbeschreibungen.

## Schach

### Schach für Einsteiger:innen

**Pa2011F** John Paul Atkinson

- 📅 06.-20.02.24, Di, 19.00-20.30 Uhr, 3 Termine, 6 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

**Pa2012F** John Paul Atkinson

- 📅 02.04.-02.05.24, Di, Do, 19.00-20.30 Uhr, 5 Termine, 10 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Schach für Leute mit Grundkenntnissen

**Pa2014F** John Paul Atkinson

- Onlinekurs**
- 📅 05.-26.02.24, Mo, 19.00-20.30 Uhr, 4 Termine, 8 UE
  - 🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton
  - € 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

**Pa2015F** John Paul Atkinson

- Onlinekurs**
- 📅 19.04.-10.05.24, Fr, 19.00-20.30 Uhr, 4 Termine, 8 UE
  - 🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton
  - € 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

**Pa2016F** John Paul Atkinson

- Onlinekurs**
- 📅 21.06.-12.07.24, Fr, 19.00-20.30 Uhr, 4 Termine, 8 UE
  - 🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton
  - € 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

## Literatur - Schreiben

### Literarisches Schreiben

**Pa2021F** Bettina Hampl

- 📅 26.-28.04.24, Fr, 18.00-21.00 Uhr, Sa/So, 10.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 18 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa2022F** Bettina Hampl

- 📅 29.07.-02.08.24, Mo/Di/Do/Fr, 10.00-16.00 Uhr, 4 Termine, 28 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

### Fantasy schreiben

**Pa2023F** Bettina Hampl

- 📅 23.-25.02.24, Fr, 18.15-21.15 Uhr, Sa/So, 10.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 18 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

### Kinder- und Jugendliteratur schreiben

**Pa2024F** Bettina Hampl

- Onlinekurs**
- 📅 13.-14.07.24, Sa/So, 10.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE
  - 🏠 Lernplattform vhs.cloud
  - € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Kreatives Schreiben

**Pa2028F** Gabriel Wolkenfeld

- Onlinekurs**
- 📅 13.02.-30.04.24, Di, 18.00-20.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE
  - 🏠 Lernplattform vhs.cloud
  - € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### Stadtnaturen - Schreiben im urbanen Raum zwischen Natur und Kultur

**Pa2029F** Dr. Johann Reißer

- 📅 15.-16.06.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Gedichte lesen und schreiben - Lyrikwerkstatt

**Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

**Pa2032F** Rainer Stolz

- 📅 20.02.-25.06.24, Di (20.02./05.03./19.03./16.04./30.04./14.05./28.05./11.06./25.06.), 19.00-21.15 Uhr, 9 Termine, 27 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 92,10 € (ermäßigt 50,25 €)

### Wunderkunde - Gedichtworkshop

**Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

**Pa2033F** Rainer Stolz

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 11.00-17.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### VHS-Schreibwerkstatt

**In Zusammenarbeit mit SchreibART e. V.**

**Pa2043F** Astrid Vehstedt

- 📅 17.01.-10.04.24, Mi (17.01./14.02./13.03./10.04.), 18.30-21.30 Uhr, 4 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € entgeltfrei



## Theaterarbeit

### Atem, Stimme, Bewegung

**Pa2050F** Ursula Preußler

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 11.00-17.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Schauspiel I

**Pa2051F** Ursula Preußler

- 📅 20.02.-04.06.24, Di, 17.30-21.30 Uhr, 14 Termine, 70 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 234,00 € (ermäßigt 125,50 €)

### Schauspiel II

**Pa2052F** Ursula Preußler

- 📅 22.02.-13.06.24, Do, 17.45-21.30 Uhr, 14 Termine, 70 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 234,00 € (ermäßigt 125,50 €)

### Schauspielworkshop - Improvisation

**Pa2053F** Ursula Preußler

- 📅 25.-26.05.24, Sa/So, 11.00-17.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Improtheater

**Basisworkshop**

**Pa2060F** Janina Kutschan

- 📅 09.-10.03.24, Sa/So, 10.30-17.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Aufbaukurs**

**Pa2062F** Janina Kutschan

- 📅 08.01.-18.03.24, Mo, 16.00-18.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa2063F** Janina Kutschan

- 📅 15.04.-10.06.24, Mo, 16.00-18.15 Uhr, 8 Termine, 24 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Bühnenkurs**

**Pa2064F** Janina Kutschan

- 📅 08.01.-18.03.24, Mo, 18.30-21.30 Uhr, 10 Termine, 40 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Pa2065F** Janina Kutschan

- 📅 15.04.-10.06.24, Mo, 18.30-21.30 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Aufführung des Improtheater-Bühnenkurses**

- 📅 Montag, 17.06.2024
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € Eintritt frei

### Wer bin ich? Und wer noch?

**Improvisation und Schauspiel für Frauen**

**Pa2068F** Janina Kutschan

- 📅 18.-19.05.24, Sa/So, 10.30-17.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Mime und Pantomime für alle

**Pa2080F** Nabil Zanabili

- 📅 27.-28.04.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Pierrot-Workshop - Die Kunst der weltbekannten Tragik-Figur

**Pa2081F** Nabil Zanabili

- 📅 05.05.24, So, 12.00-16.30 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 19,50 € (ermäßigt 11,75 €)



NABIL ZANABILI -  
Mime, Pantomime,  
Theaterpädagoge

„So gern die Pantomime mit weiß geschminktem Gesicht assoziiert wird: Ich glaube, das eigentlich Spannende beginnt dann, wenn die Maske fällt und wir den Kontakt mit uns selbst (wieder)entdecken.“

Nabil Zanabili kennt sich aus in der Welt des wortlosen Ausdrucks. Er ist ausgebildeter Mime und Pantomime, Theaterpädagoge mit interkultureller Kompetenz, zertifizierter Yogalehrer sowie Geistesheiliger nach dem Reiki-Prinzip. Mit diesen vielfältigen Ausbildungen, die seine Leidenschaft für künstlerische Ausdrucksformen und ganzheitliches Wohlergehen vereinen, begleitet er Menschen in Workshops und Kursen. Sein Ziel ist es, in Gruppen- und Einzelprozessen ganzheitliche Erfahrungen zu schaffen, in denen Authentizität, Einklang und konstruktive Spannungsmomente den Boden bilden. Seine Anleitungen enthalten Inspirationen, gezielte Angebote sowie Yoga- und Meditationskonzepte als unterstützende Begleitung auf Augenhöhe. Interessierte lernen, Empfindungen und Zustände beispielsweise zu vergrößern, zu verkleinern, zu verzerren, zu konkretisieren - und weiterhin deren Rhythmen, Aussage- und Lebenskraft zu verkörpern. Klassische pantomimische Techniken und Bilder wie »die Wand« erreichen die Sphäre symbolischer Bedeutsamkeit: Kommunikation ganz ohne Worte.

„Die bisherigen Erfahrungen an verschiedenen Volkshochschulen mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen freuen mich ebenso wie der Ausblick auf weitere gemeinsame Workshops und Kurse. Berufsbegleitend widme ich mich dem Studium der Pädagogik und Erwachsenenbildung. Auch liebe ich es, selbst gelegentlich Volkshochschulkurse und Stadtrundgänge aufzusuchen und, je nach Kurs, mitunter als eine Art Mini-Urlaub wahrzunehmen.“

## Gestalten

### Bildtransfermethoden und Umdruckverfahren für Mixed-Media-Projekte

**Pa2120F** Anja Ehrenberg

📅 09.-10.03.24, Sa, 10.30-15.30 Uhr, So, 10.30-17.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Botanische Illustration mit Collagen

**Pa2121F** Sandra Neugebauer

📅 09.03.24, Sa, 11.00-17.30 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Scrapbooking

**Pa2122F** Sandra Neugebauer

📅 26.04.24, Fr, 16.30-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

**Pa2123F** Sandra Neugebauer

📅 31.05.-21.06.24, Fr, 16.30-21.30 Uhr, 2 Termine, 12 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Art Journaling - ein Mixed-Media-Skizzenbuch

**Pa2124F** Anja Ehrenberg

📅 20.-21.01.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa2125F** Anja Ehrenberg

📅 13.02.-30.04.24, Di, 09.30-12.30 Uhr, 10 Termine, 40 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Skizzenbuch - Sommerworkshop

**Pa2128F** Anja Ehrenberg

📅 12.-17.07.24, Fr, 14.30-17.30 Uhr, Mo, 10.00-13.00 Uhr, Di/Mi, 10.00-16.30 Uhr, 4 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Einführung in die Kunst des Comic- und Cartoonzeichnens

**Pa2134F** Faezeh Shakoori Dizaji

📅 20.-21.01.24, Sa/So, 10.30-17.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa2135F** Faezeh Shakoori Dizaji

📅 06.06.-04.07.24, Do, 17.30-20.30 Uhr, 5 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Persische Buchkunst - Miniaturmalerei

**Pa2139F** Reza Moradi

📅 13./14.04.24, Sa/So, 11.30-17.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Chinesische Kalligrafie

**Pa2142F** Chi Ying Yuen

📅 24.-25.02.24, Sa/So, 11.00-15.30 Uhr, 2 Termine, 10 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

### Kalligrafische Gestaltung eigener Texte

Japanische Haikus treffen auf Römische Kursive

**Pa2143F** Katja Tränkner

📅 25.-26.05.24, Sa/So, 10.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Chinesische Tuschmalerei

**Pa2144F** Chi Ying Yuen

📅 13.-14.01.24, Sa/So, 11.00-15.30 Uhr, 2 Termine, 10 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

**Pa2146F** Chi Ying Yuen

📅 18.01.-14.03.24, Do, 19.15-21.30 Uhr, 8 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

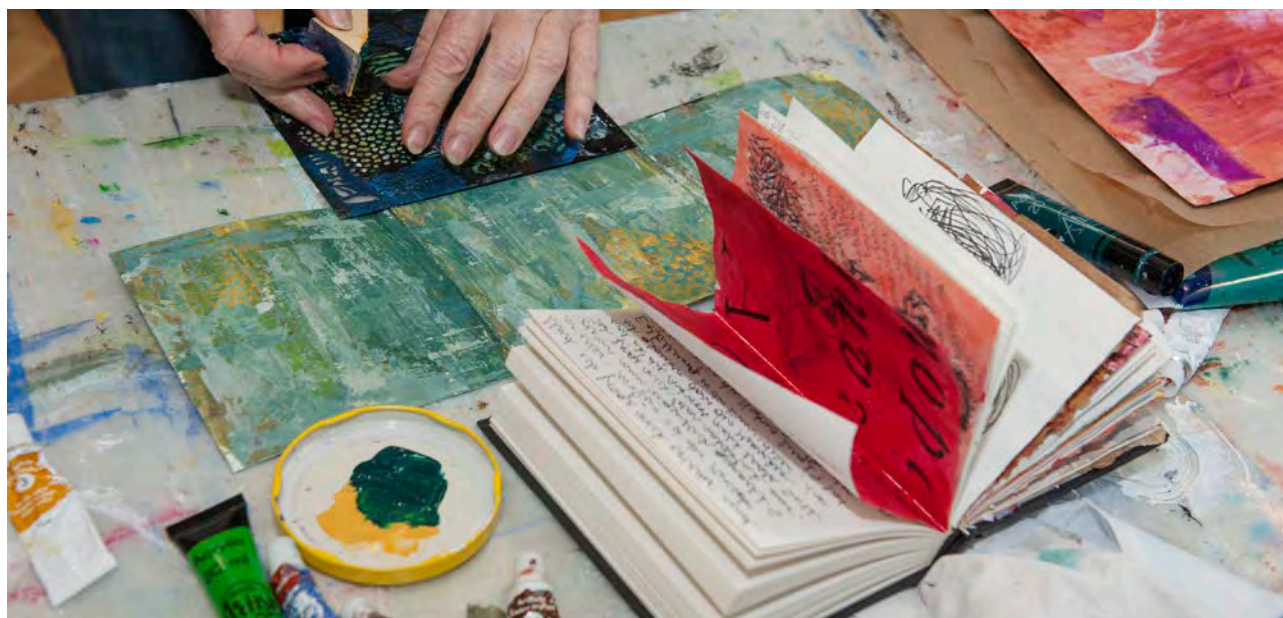
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa2147F** Chi Ying Yuen

📅 11.04.-06.06.24, Do, 19.15-21.30 Uhr, 8 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)



Weiterarbeiten an einem Art Journal



## Malen und Zeichnen

### Grundlagen des Zeichnens für absolute Neulinge

Pa2151F Simone Schneider

- 📅 18.04.-13.06.24, Do, 10.00-13.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

### Malen und Zeichnen am Vormittag

Pa2152F Simone Schneider

- 📅 19.01.-15.03.24, Fr, 10.00-13.00 Uhr, 7 Termine, 28 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

Pa2153F Simone Schneider

- 📅 19.04.-28.06.24, Fr, 10.00-13.00 Uhr, 10 Termine, 40 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Drawing Workshop - Zeichenkurs

Der Kurs wird zweisprachig (Deutsch und Englisch) unterrichtet.

Pa2154F Simone Schneider

- 📅 19.04.-14.06.24, Fr, 18.00-21.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

### Landschaft malen und zeichnen

Pa2155F Simone Schneider

- 📅 25.01.-21.03.24, Do, 10.00-13.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

### Botanisches Zeichnen und Malen

Pa2156F Simone Schneider

- 📅 24.-25.02.24, Sa/So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Malen und Zeichnen mit Tusche

Pa2157F Simone Schneider

- 📅 27.-28.01.24, Sa/So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Das Einmaleins des Menschenzeichnens (ohne Modell)

Gut vorbereitet in den Aktzeichnerkurs

Pa2161F Andreas Bauschke

- 📅 20.-21.01.24, Sa, 10.00-16.30 Uhr, So, 11.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 15 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 52,50 € (ermäßigt 29,25 €)

### Das kleine „Handbuch“ der Malerei Die wichtigsten Schritte zum spannenden Gemälde

Pa2162F Andreas Bauschke

- 📅 17.-18.02.24, Sa, 10.00-16.30 Uhr, So, 11.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 15 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 52,50 € (ermäßigt 29,25 €)

### Ein farbiges Porträt erstellen

Von der Vorzeichnung zum persönlichen Ausdruck

Pa2163F Andreas Bauschke

- 📅 20.-21.04.24, Sa/So, 10.30-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Die Blumen in unserem Garten - botanisches Zeichnen

Pa2166F Katrin Hoffert

- 📅 31.05.24, Fr, 17.00-20.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- 🏠 Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Straße 8-10
- € 16,20 € (ermäßigt 10,00 €)

### Analog-Collage - auf den Spuren des Dadaismus

Pa2167F Katrin Hoffert

- 📅 19.-20.01.24, Fr, 17.00-20.00 Uhr, Sa, 13.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- 🏠 Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Straße 8-10
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Malen und Zeichnen

Pa2169F Katrin Hoffert

- 📅 16.02.-17.05.24, Fr, 17.30-19.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Straße 8-10
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### Keine Angst vorm Malen

Pa2171F Christopher Balzer

- 📅 24.-25.02.24, Sa/So, 12.00-19.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Künstleratelier Balzer, Frankfurter Allee 10
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Keine Angst vorm Weitermalen

Pa2172F Christopher Balzer

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 12.00-19.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Künstleratelier Balzer, Frankfurter Allee 10
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Urban Sketching im Bürgerpark Pankow

Pa2176F Sandra Neugebauer

- 📅 01.06.24, Sa, 11.00-17.30 Uhr, 1 Termin, 8 UE
- 🏠 Treffpunkt: Eingangstor zum Bürgerpark, Wilhelm-Kuhr-Str. 9
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Urban Sketching am Wasserturm

Pa2177F Sandra Neugebauer

- 📅 22.06.24, Sa, 11.00-17.30 Uhr, 1 Termin, 8 UE
- 🏠 Treffpunkt: Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Glas und Licht - Glasmalerei

Pa2185F Aleksandra Szafiejew

- 📅 01.-04.03.24, Fr, 17.00-20.00 Uhr, Sa, 11.00-16.00 Uhr, So, 11.00-14.00 Uhr, Mo, 17.00-22.00 Uhr, 4 Termine, 20 UE
- 🏠 RAW-Gelände, Verwaltungsgebäude, Revaler Straße 99
- € 101,00 € (ermäßigt 70,00 €)

Pa2186F Aleksandra Szafiejew

- 📅 15.-18.03.24, Fr, 17.00-20.00 Uhr, Sa, 11.00-16.00 Uhr, So, 11.00-14.00 Uhr, Mo, 17.00-22.00 Uhr, 4 Termine, 20 UE
- 🏠 RAW-Gelände, Verwaltungsgebäude, Revaler Straße 99
- € 101,00 € (ermäßigt 70,00 €)

### Phantastische Unterwasserwelten mit Enkaustik

Eine alte Maltechnik als Basis für einen experimentellen Gestaltungsprozess

Pa2188F Anna Görner

- 📅 17.-18.02.24, Sa/So, 11.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

## Fortsetzung: Malen und Zeichnen

### Tiere zeichnen – Insekten

**Pa2190F** Anna Görner

- 📅 05.06.-03.07.24, Mi, 19.00-21.15 Uhr, 5 Termine, 15 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 52,50 € (ermäßigt 29,25 €)

### Wege zum Bild – zwischen Linie und Farbfläche

**Pa2197F** Annette Gundermann

- 📅 04.03.-27.05.24, Mo, 18.00-21.00 Uhr, 9 Termine, 40 UE
- 🏠 Kunstwerkstatt, Amalienpark 4
- € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Landschaft – die unendliche Weite

**Pa2198F** Annette Gundermann

- 📅 19.-21.04.24, Fr, 18.00-21.00 Uhr, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 3 Termine, 20 UE
- 🏠 Kunstwerkstatt, Amalienpark 4
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Im Botanischen Garten – Malerei trifft Gartenkunst

**Pa2199F** Annette Gundermann

- 📅 07.-09.06.24, Fr, 16.00-19.00 Uhr, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 3 Termine, 20 UE
- 🏠 Fr: Botanischer Volkspark Blankenfelde
- 🏠 Sa/So: Kunstwerkstatt, Amalienpark 4
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Grundlagen des Aquarellierens

**Pa2201F** Eckhard Koenig

- 📅 23.-25.02.24, Fr, 18.00-21.15 Uhr, Sa/So, 09.30-16.00 Uhr, 3 Termine, 20 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Aquarellmalerei – Aufbaukurs

**Pa2203F** Hans-Jürgen Schmidt-Lingner

- 📅 10.01.-20.03.24, Mi, 10.00-12.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### Aquarell und erweiterte Aquarelltechniken

**Pa2205F** Anneli Schwager

- 📅 15.01.-22.04.24, Mo, 14.30-17.30 Uhr, 11 Termine, 44 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

### Frauen aus dem Norden: Paula Modersohn-Becker und Helene Schjerfbeck

Zur Schule bei großen Meistern

**Pa2210F** Anneli Schwager

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Der Farbkreis nach Goethe – die Farben Rot, Blau und Gelb

**Pa2211F** Jeanett Kipka

- 📅 01.-02.06.24, Sa/So, 11.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Malen und Zeichnen

**Pa2213F** Bernd Chill

- 📅 11.01.-07.03.24, Do, 19.00-22.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Pa2214F** Bernd Chill

- 📅 17.01.-13.03.24, Mi, 10.00-13.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Pa2215F** Bernd Chill

- 📅 10.04.-05.06.24, Mi, 10.00-13.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Pa2216F** Bernd Chill

- 📅 11.04.-06.06.24, Do, 19.00-22.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

### Malen in großen Formaten

**Pa2218F** Bernhard Leue

- 📅 08.01.-04.03.24, Mo, 19.00-22.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Pa2219F** Bernhard Leue

- 📅 09.01.-05.03.24, Di, 19.00-22.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Pa2220F** Bernhard Leue

- 📅 08.04.-03.06.24, Mo, 19.00-22.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Pa2221F** Bernhard Leue

- 📅 09.04.-28.05.24, Di, 19.00-22.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

### Zeichnung – Farbe – Komposition

**Pa2222F** Michael Hegewald

- 📅 12.01.-17.05.24, Fr, 18.30-21.30 Uhr, 12 Termine, 48 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 161,40 € (ermäßigt 87,00 €)

### Acrylmalerei auf dem Künstlerhof

**Pa2227F** Liz Miels-Kratochwil

- 📅 13.02.-14.05.24, Di, 18.00-21.00 Uhr, 12 Termine, 44 UE
- 🏠 Künstlerhof Blankenfelde, Hauptstraße 56
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

### Öl- und Acrylmalerei

**Pa2228F** Sabine Herrmann

- 📅 15.01.-22.04.24, Mo, 18.00-21.00 Uhr, 12 Termine, 48 UE
- 🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44
- € 161,40 € (ermäßigt 87,00 €)

### Farbe und Fläche – Malen mit Acrylfarben

**Pa2229F** Christiane Treder

- 📅 10.-11.02.24, Sa/So, 10.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Mappenkurs – Vorbereitung für ein künstlerisches Studium

**Pa2241F** Peter Geller

- 📅 01.-08.06.24, Sa, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)





## Menschen zeichnen - zwölf Grundregeln des Aktzeichnens

### Grundkurs

**Pa2248F** Andreas Bauschke

- 📅 15.01.-26.02.24, Mo, 18.15-21.15 Uhr, 6 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 106,20 € (ermäßigt 69,00 €)

### Aufbaukurs für Fortgeschrittene

**Pa2249F** Andreas Bauschke

- 📅 11.03.-29.04.24, Mo, 18.15-21.15 Uhr, 6 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 106,20 € (ermäßigt 69,00 €)

**Pa2250F** Andreas Bauschke

- 📅 13.05.-24.06.24, Mo, 18.15-21.15 Uhr, 6 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 106,20 € (ermäßigt 69,00 €)

## Aktzeichnen und Aktmalen

**Pa2252F** Michael Hegewald

- 📅 11.01.-02.05.24, Do, 09.30-12.30 Uhr, 12 Termine, 48 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 209,40 € (ermäßigt 135,00 €)

**Pa2254F** Michael Hegewald

- 📅 27.-28.01.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 71,80 € (ermäßigt 47,00 €)

**Pa2256F** Hans Joachim Niemann

- 📅 10.01.-06.03.24, Mi, 19.00-22.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 140,60 € (ermäßigt 91,00 €)

**Pa2257F** Hans Joachim Niemann

- 📅 10.04.-05.06.24, Mi, 19.00-22.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 140,60 € (ermäßigt 91,00 €)

**Pa2258F** Hans Joachim Niemann

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Atelier Achim Niemann, Lychener Straße 65
- € 71,80 € (ermäßigt 47,00 €)

## Porträtzeichnen

**Pa2260F** Andreas Zahlaus

- 📅 13.-14.01.24, Sa/So, 10.30-17.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 71,80 € (ermäßigt 47,00 €)

**Pa2261F** Andreas Zahlaus

- 📅 17.-18.02.24, Sa/So, 10.30-17.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 71,80 € (ermäßigt 47,00 €)

**Pa2262F** Andreas Zahlaus

- 📅 13.-14.04.24, Sa/So, 10.30-17.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 71,80 € (ermäßigt 47,00 €)

**Pa2263F** Andreas Zahlaus

- 📅 25.-26.05.24, Sa/So, 10.30-17.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 71,80 € (ermäßigt 47,00 €)

## Von der Südsee nach Feuerland - Aquarell im Botanischen Garten in Dahlem

**Pa2291F** Eckhard Koenig

- 📅 28.-30.06.24, Fr, 18.00-21.00 Uhr, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 3 Termine, 20 UE
- 🏠 Fr: Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 🏠 Sa/So: Botanischer Garten Dahlem, Königin-Luise-Straße 6-8
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

## Drucktechniken

### Frottage und Grattage

Zwei Druckverfahren ohne chemische Hilfsmittel

**Pa2310F** Anna Görner

- 📅 Fr, 26.04.24, 19.30-21.00 Uhr, Sa/So, 11.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 14 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

## Der künstlerische Hochdruck - Holzschnitt und Linolschnitt

**Pa2311F** Annette Gundermann

- 📅 19.-24.03.24, Di, 18.00-21.00 Uhr, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 3 Termine, 20 UE
- 🏠 Kunstwerkstatt, Amalienpark 4
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

## Holzschnitt, Linolschnitt und Radierung

**Pa2321F** Alberto Gobber

- 📅 15.01.-26.02.24, Mo, 18.00-21.00 Uhr, 6 Termine, 24 UE
- 🏠 Druckgraphik-Atelier, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 3
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Aquatinta und Radierung

**Pa2325F** Mila Christina Albrecht

- 📅 03.-04.02.24, Sa/So, 13.00-19.15 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Druckgraphik-Atelier, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 3
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

## Freier künstlerischer Siebdruck

**Pa2330F** Bernhard Leue

- 📅 12.-14.01.24, Fr, 18.00-20.15 Uhr, Sa/So, 11.00-18.00 Uhr, 3 Termine, 19 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 65,70 € (ermäßigt 36,25 €)

**Pa2331F** Bernhard Leue

- 📅 15.03.-17.03.24, Fr, 18.00-20.15 Uhr, Sa/So, 11.00-18.00 Uhr, 3 Termine, 19 UE
- 🏠 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 65,70 € (ermäßigt 36,25 €)

# MUSIKMACHEN ALS WUNDERBARE FORM DER BEGEGNUNG



**GISBERT SCHÜRIG –  
Musiker, Komponist  
und Performer**

„Endlich habe ich den Quintenzirkel verstanden“, eine Reaktion, die Gisbert Schürig nicht selten zu hören bekommt. Gisbert Schürig unterrichtet Musiktheorie und -praxis. Als aktiver Musiker, Komponist für Theater und Performance sowie langjähriger Gitarrenlehrer an Musikschulen schöpft er aus seinem immensen Erfahrungsschatz.

Bereits als 13-Jähriger entdeckte er die Gitarre für sich und spielte fortan in verschiedenen Rockbands. Er studierte an der Hochschule für Musik und Tanz Köln Musikwissenschaften und klassische Gitarre. An der Universität zu Köln schloss er ein Studium der Diplom-Pädagogik mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung ab. Danach belegte er weiterführende Fortbildungen zu Oberton- und Kehlgesang. Seit 2012 engagiert er sich in Berlin für elektronische Musik und für Musik für Tanz und Performance. 2019 hat er in einem Musiktheorie-Kurs an der VHS Pankow einen Kollegen vertreten, war begeistert vom Enthusiasmus der Teilnehmenden und blieb fortan dran. Seine Angebote definiert er als „niedrigschwellige Formate für Einsteiger“. In seinen Kursen treffen Teilnehmende, die ein Instrument nach Noten spielen, auf Leute, die Musik mit dem Computer machen. „Ich liebe die Herausforderung, alle mitzunehmen und ein grundlegendes Verständnis musikalischer Phänomene zu schaffen.“

Die größte Resonanz finden seine Kurse bei leidenschaftlichen Laien. Dazu gehören der langjährige DJ, die Journalistin, die ein Musikstudium beginnt, oder die Psychologin, die angefangen hat, eigene Lieder zu schreiben. Ebenso begeistert er Computer- und Technikaffine, die bereits elektronische Musik machen und nun lernen wollen, wie das eigentlich mit den Akkorden und Tonleitern geht. Auch Leute, die im Musikunterricht in der Schule nichts verstanden haben oder denen Technik total fremd ist, finden in seinen Kursen Unterstützung. In jedem Fall schafft Gisbert Schürig eine Atmosphäre für Begegnung und Austausch.

Für ihn hat seine Arbeit auch eine politische Dimension. Aktuelle Musikkultur ist über Einflüsse von Jazz und Blues stark afrikanisch geprägt. In Curricula von Schulen und Hochschulen in Deutschland scheint diese Tendenz aber noch nicht angekommen zu sein, denn der Fokus dort liegt auf Fortschreibung rein europäischer Musiktraditionen. „Das Eingeständnis, dass die Rhythmen westafrikanischer Stämme inzwischen selbstverständlicher Teil unserer Musikpraxis sind, würde bedeuten, diese Wurzeln auch angemessen zu würdigen“, betont Schürig.

Sehr ermutigend findet er die große Offenheit bei den Teilnehmenden. Sie schätzen einen Unterricht, der nicht starre Regeln predigt, sondern musikalische Formen verständlich und anwendbar macht. Alle bringen verschiedene Einflüsse und Vorlieben mit und respektieren einander. In der Musikwerkstatt geben sich die Teilnehmenden Rückmeldung über die Musik, an der sie gerade arbeiten.

„Musik ist ein faszinierendes Medium, um unser Sein in der Welt zu reflektieren und miteinander zu teilen. Gemeinsam Musik zu machen ist eine wunderbare Form der Begegnung.“  
Sein Fazit: „Ich freue mich, dafür bei der VHS einen passenden Wirkungsrahmen gefunden zu haben.“



## Kurse mit Gisbert Schürig

Musiktheorie verstehen   Hybridkurs - Tonleitern	Pa2410FPr/On	ab 17.02.24	S. 29
- Harmonielehre	Pa2411FPr/On	ab 24.02.24	S. 29
- Rhythmus	Pa2412FPr/On	ab 16.03.24	S. 29
- Komponieren & Songwriting	Pa2413FPr/On	ab 13.04.24	S. 29
Musikwerkstatt - Austausch über Komposition und Improvisation	Pa2416F	ab 27.04.24	S. 29
Einführung in die elektronische Musik - Synthesizer	Pa2418F	04.05.2024	S. 30
Einführung in die elektronische Musik - Musikmachen mit Computer & Smartphone - Hybridkurs	Pa2419FPr/On	ab 25.05.24	S. 30
Obertongesang - Kehlgesang Surfen auf den Wellen des Klangs	Pa2422F	ab 01.06.24	S. 30
Die Klänge der Stadt - Lausch- Exkursion mit anschließendem Erstellen von Klangcollagen	Pa2424F	ab 08.06.24	S. 30
Popsongs mit Pepp - ein spielerisches Chor-Wochenende	Pa2426F	ab 15.06.24	S. 30



## Plastisches Gestalten - Holz und Stein

### Holzgestaltung - Bildhauern und Schnitzen

**Pa2340F** Hans-Dieter Schmidt

- 📅 24.01.-20.03.24, Mi, 18.00-20.15 Uhr, 8 Termine, 24 UE
- 📍 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa2342F** Hans-Dieter Schmidt

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 📍 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Begegnung am Stein - Steinbildhauerei-Workshop

**Pa2348F** Christine Polze-Frischkorn

- 📅 24.05.-02.06.24, Fr, 17.00-18.30 Uhr, Sa/So (2x), 11.00-18.00 Uhr, 5 Termine, 34 UE
- 📍 Steinmetzhof, Lehderstraße 74-79
- € 115,20 € (ermäßigt 62,50 €)

## Plastisches Gestalten - Keramik

### Modellieren einer Tonporträtskulptur

**Pa2350F** Nuray Koschowsky

- 📅 15.-23.06.24, Sa/So, 11.00 - 16.00 Uhr, 4 Termine, 24 UE
- 📍 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Keramik: Formen - Modellieren - Aufbauen

**Pa2351F** Cornelia Strehlitz

- 📅 09.-16.01.24, Di, 18.00-21.00 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- 📍 Keramikatelier Strehlitz, Pfirsichblütenweg 25
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

**Pa2359F** Cornelia Strehlitz

- 📅 09.-30.04.24, Do, 10.00-13.00 Uhr, 4 Termine, 16 UE
- 📍 Keramikatelier Strehlitz, Pfirsichblütenweg 25
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

Informationen zu weiteren Keramikworkshops von Cornelia Strehlitz finden Sie unter [www.vhspankow.de](http://www.vhspankow.de).

### Keramik in Plattentechnik

**Pa2368F** Anne Ochmann

- 📅 04.-25.03.24, Mo, 17.15-21.00 Uhr, 4 Termine, 20 UE
- 📍 Gartenatelier am Finowkanal, Puschkinstr. 15
- € 79,00 € (ermäßigt 48,00 €)

**Pa2369F** Anne Ochmann

- 📅 Mo, 06.05.-03.06.24, 17.15-21.00 Uhr, 4 Termine, 20 UE
- 📍 Gartenatelier am Finowkanal, Puschkinstr. 15
- € 79,00 € (ermäßigt 48,00 €)

### Keramik - vom Aufbau bis zum Drehen

**Pa2372F** Dirk Walther

- 📅 09.01.-20.02.24, Di, 18.00-21.00 Uhr, 6 Termine, 24 UE
- 📍 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

Informationen zu weiteren Keramikworkshops von Dirk Walther finden Sie unter [www.vhspankow.de](http://www.vhspankow.de).

### Von der Teeschale zur Kugel - Faku-Raku

**Pa2383F** Dagmar Wichmann

- 📅 25.05.-05.07.24, Sa/So (25.05./26.05., 22.06./23.06.), 11.00-17.30 Uhr, Fr (05.07.), 14.00-17.45 Uhr, 5 Termine, 37 UE
- 📍 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 125,10 € (ermäßigt 67,75 €)

**Pa2384F** Dagmar Wichmann

- 📅 08.06.-19.07.24, Sa/So (08.06./09.06., 06.07./07.07.), 11.00-17.30 Uhr, Fr (19.07.), 14.00-17.45 Uhr, 5 Termine, 37 UE
- 📍 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 125,10 € (ermäßigt 67,75 €)

### Raku-Keramikworkshop

**Pa2391F** Dagmar Wichmann, Roland Friedrich

- 📅 13.01.-03.02.24, Sa (13.01./03.02.), 11.00-17.30 Uhr, Fr (02.02.), 14.00-18.30 Uhr, 3 Termine, 22 UE
- 📍 Kunsthaus Prenzlauer Berg, Danziger Straße 101
- € 125,60 € (ermäßigt 91,50 €)

Informationen zu weiteren Raku-Keramikworkshops finden Sie unter [www.vhspankow.de](http://www.vhspankow.de).

## Musik in Theorie und Praxis

### Musiktheorie verstehen

Die Kurse dieser Reihe sind Hybridkurse: Wählen Sie zwischen Präsenz- oder Online-Teilnahme, abhängig von Ihrem bevorzugten Lernort. Für die Teilnahme vor Ort im Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27, melden Sie sich bitte mit der Kursnummer mit dem Zusatz ‚Pr‘ an. Für die Teilnahme von zuhause über die Lernplattform vhs.cloud verwenden Sie bitte die Kursnummer mit dem Zusatz ‚On‘.

**Tonleitern - von der Obertonreihe zur temperierten Stimmung**

**Pa2410FPr | Pa2410FOn** Gisbert Schürig

- 📅 17.-18.02.24, Sa/So, 11.00-16.15 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstr. 27 | Lernplattform vhs.cloud
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Harmonielehre - von Melodien zu Akkordfolgen**

**Pa2411FPr | Pa2411FOn** Gisbert Schürig

- 📅 24.02.-03.03.24, Sa/So, 11.00-16.15 Uhr, 4 Termine, 24 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstr. 27 | Lernplattform vhs.cloud
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Rhythmus - Muster in der Zeit**

**Pa2412FPr | Pa2412FOn** Gisbert Schürig

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 11.00-16.15 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstr. 27 | Lernplattform vhs.cloud
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Komponieren & Songwriting -**

**aus der Trickkiste der Komponistinnen und Komponisten**

**Pa2413FPr | Pa2413FOn** Gisbert Schürig

- 📅 13.-14.04.24, Sa/So, 11.00-16.15 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstr. 27 | Lernplattform vhs.cloud
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Musikästhetik - Kann man „gute“ und „schlechte“ Musik voneinander unterscheiden?**

**Pa2414FPr | Pa2414FOn** Gisbert Schürig

- 📅 20.-21.04.24, Sa/So, 11.00-16.15 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstr. 27 | Lernplattform vhs.cloud
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Musikwerkstatt

**Austausch über Komposition und Improvisation**

**Pa2416F** Gisbert Schürig

- 📅 27.04.24, Sa, 12.30-16.30 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 19,50 € (ermäßigt 11,75 €)

## Fortsetzung: Musik in Theorie und Praxis

### Einführung in die elektronische Musik

#### Synthesizer

**Pa2418F** Gisbert Schürig

- 📅 04.-05.05.24, Sa/So, 10.30-15.45 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

#### Musik machen mit Computer und Smartphone

**Pa2419FPr | Pa2419FOn** Gisbert Schürig

**Hybridkurs** (Bitte Hinweis zu Hybridkursen auf S. 29 beachten.)

- 📅 25.-26.05.24, Sa/So, 11.00-16.15 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstr. 27 | Lernplattform vhs.cloud
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Obertongesang - Kehlgesang

#### Surfen auf den Wellen des Klangs

**Pa2422F** Gisbert Schürig

- 📅 01.-02.06.24, Sa/So, 11.00-16.15 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Die Klänge der Stadt

#### Lausch-Exkursion mit anschließendem Erstellen von Klangcollagen

**Pa2424F** Gisbert Schürig

- 📅 08.-09.06.24, Sa/So, 11.00-16.15 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Popsongs mit Pepp

#### Ein spielerisches Chor-Wochenende

**Pa2426F** Gisbert Schürig

- 📅 15.-16.06.24, Sa/So, 11.00-16.15 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Lieder aus Osteuropa - gemeinsam Singen ohne Noten

**Pa2431F** Ewa Sawicka

- 📅 19.01.-03.05.24, Fr, 19.00-20.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 45,00 € (ermäßigt)

### Ganzheitliche Stimmbildung - Singen und Jubilieren

#### Monatlicher Abendkurs

**Pa2433F** Sven Bernsmeister

- 📅 14.02.-05.06.24, Mi, 19.00-21.15 Uhr (14.02./06.03./10.04./15.05./05.06.), 5 Termine, 15 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 52,50 € (ermäßigt 29,25 €)

## Mehr Informationen

Die ausführlichen Kursbeschreibungen und neue Kursangebote finden Sie auf

**www.vhspankow.de.**

Telefonische Auskunft erhalten Sie unter  
**(030) 90295-1700.**



### African Drums, Djembe trommeln

#### Grundkurs

**Pa2434F** Detlef Spielvogel

- 📅 17.02.24, Sa, 10.00-16.30 Uhr, 1 Termin, 8 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

**Pa2435F** Detlef Spielvogel

- 📅 13.04.24, Sa, 10.00-16.30 Uhr, 1 Termin, 8 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

#### Aufbaukurs

**Pa2437F** Detlef Spielvogel

- 📅 04.05.24, Sa, 10.00-16.30 Uhr, 1 Termin, 8 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Gitarrenspiel

#### Kennenlernkurs

**Pa2442F** Frank Kiehl

- 📅 15.01.-26.02.24, Mo, 16.45-18.15 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa2447F** Frank Kiehl

- 📅 08.04.-13.05.24, Mo, 16.45-18.15 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

#### Grundkurs

**Pa2443F** Frank Kiehl

- 📅 15.01.-26.02.24, Mo, 18.30-21.30 Uhr, 6 Termine, 24 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa2444F** Frank Kiehl

- 📅 16.01.-27.02.24, Di, 18.30-21.30 Uhr, 6 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa2445F** Frank Kiehl

- 📅 17.01.-28.02.24, Mi, 18.00-21.00 Uhr, 6 Termine, 24 UE
- 🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

#### Aufbaukurs

**Pa2455F** Frank Kiehl

- 📅 08.04.-13.05.24, Mo, 18.30-21.30 Uhr, 6 Termine, 24 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa2456F** Frank Kiehl

- 📅 09.04.-14.05.24, Di, 18.30-21.30 Uhr, 6 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa2457F** Frank Kiehl

- 📅 10.04.-22.05.24, Mi, 18.00-21.00 Uhr, 6 Termine, 24 UE
- 🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Bluesharp (Mundharmonika)

**Pa2475F** Thomas Jahn

- 📅 27.-28.01.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa2476F** Thomas Jahn

- 📅 09.-10.03.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)



## Tanz

### Tanzen ist für alle da!

Tanz-Improvisation für alle ab 50

**Pa2512F** Caroline Meyer Picard

- 📅 16.01.-04.06.24, Di, 13.45-15.15 Uhr, 18 Termine, 36 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### Dance and Create

Für Kinder ab 9 Jahren

**Pa2522F** Steffi Sembdner-Erfurt

- 📅 24.01.-19.06.24, Mi, 15.30-17.00 Uhr, 18 Termine, 36 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 66,00 € (ermäßigt)

Für Heranwachsende ab 12 Jahren

**Pa2524F** Steffi Sembdner-Erfurt

- 📅 24.01.-19.06.24, Mi, 17.30-19.00 Uhr, 18 Termine, 36 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 66,00 € (ermäßigt)

Für Erwachsene

**Pa2526F** Steffi Sembdner-Erfurt

- 📅 24.01.-19.06.24, Mi, 19.15-20.45 Uhr, 18 Termine, 36 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### Tanzkurs für Standard- und lateinamerikanische Tänze

Für Einsteiger:innen geeignet

**Pa2550F** Laura Donle

- 📅 29.04.-08.07.24, Mo, 18.00-19.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Straße 8-10
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa2552F** Nora Badura

- 📅 25.01.-18.04.24, Do, 18.30-20.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa2553F** Nora Badura

- 📅 25.01.-18.04.24, Do, 20.00-21.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

Für Fortgeschrittene

**Pa2555F** Laura Donle

- 📅 29.04.-08.07., Mo, 19.45-21.15 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Straße 8-10
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)



## STEFFI SEMBDNER-ERFURT – Tänzerin, Choreografin und Tanzpädagogin

Steffi Sembdner unterrichtet die Kurse „Dance and Create“ – für Kinder, für Jugendliche und für Erwachsene. In ihrem Unterricht vermittelt sie die Grundlagen des zeitgenössischen Tanzes und setzt den Fokus auf das eigene körperliche Erleben in der Bewegung. Der Begriff „Zeitgenössischer Tanz“ ist in ständigem Wandel und geht u. a. auf Tanzformen

wie Modern Dance, Postmodern Dance und Tanztheater zurück. Innerhalb der Tanzszene gibt es ständig neue Entwicklungen. So fließen seit einigen Jahren Ansätze aus der Körperarbeit, wie Body-Mind-Centering, Alexandertechnik oder Feldenkrais, in die zeitgenössische Tanzpraxis ein.

Fotsetzung Seite 32



Steffi Sembdner ist ausgebildete Tänzerin und Choreografin. Sie führt Menschen unterschiedlichen Alters an ihre persönliche kreative Quelle und bietet ihnen einen Raum für ein kreatives und künstlerisches Miteinander. Ihre langjährigen Berufserfahrungen fließen in ihre Bewegungsanleitungen ein, die sowohl festgelegte Bewegungsabläufe als auch freie, improvisatorische Elemente beinhalten. „Durch mein Studium der Choreografie verbinde ich dieses Forschen in Bewegung immer auch mit inhaltlichen Themen, die meist aus gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskursen entstehen“, erklärt Sembdner. „Deshalb heißt mein Kurs auch ‚Dance and Create‘, weil es mir neben der Vermittlung von grundlegenden Bewegungsprinzipien des zeitgenössischen



Steffi Sembdner ist Bühnentänzerin und Choreographin. Sie erhielt ihre Ausbildung zur zeitgenössischen Bühnentänzerin an der Tanzakademie balance 1 in Berlin und studierte von 2012 bis 2014 im MA Choreographie am Hochschulübergreifendes Zentrum Tanz Berlin (HZT). Sich selbst, ihre umfangreichen Projekte, Choreografien und Engagements stellt sie auf ihrer Webseite [www.steffisembdner.de](http://www.steffisembdner.de) vor.

„schen Tanzes immer auch um einen gemeinsamen kreativen Raum geht, den wir jede Stunde betreten und gestalten.“

Teilnehmer:innen ihrer Kurse beschreiben es als eine Möglichkeit, ganz zu sich selbst zu kommen. Nach dem Unterricht sei für eine Weile alles Tanz, sagen sie, auch die alltäglichsten Dinge, wie Fahrrad fahren.

Sie selbst wünscht sich, „dass in meinen Kursen und Workshops über den Tanz das eigene Denken und Erleben in Bewegung gerät und dadurch neue Handlungsspielräume und Perspektiven im Umgang mit sich und der Welt eröffnet werden. Was heißt es, aufeinander zu hören, wenn man mit einem anderen Menschen über Bewegung in Kontakt kommt? Wie führt und wie folgt man? Wie steht und geht man im Raum? All diese Fragen sind Grundlagen für Bewegungsforschung und reichen weit hinein in unser alltägliches Leben, denn schließlich sind wir unser ganzes Leben über unseren Körper unmittelbar mit der Welt in Berührung“.



Sie ist überzeugt, dass Tanz als eine der ältesten Kunstformen das Potenzial hat, gesellschaftliche Transformationsprozesse zu unterstützen. Mit der VHS Pankow hat sie einen Ort gefunden, der gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht. Im Jahr 2015 realisierte sie mit der VHS als Kooperationspartner das Tanzprojekt „Heimat-los!“ für geflüchtete und Berliner Kinder.

Ein Ziel ihrer Kurse ist, künstlerische Ergebnisse einem Publikum zu öffnen. Mit ihren jungen Kursteilnehmer:innen nimmt sie an Kinder- und Jugendtanzfestivals teil, und auch die Erwachsenen führen ihre Arbeiten im Rahmen der VHS regelmäßig auf.

### Kurse mit Steffi Sembdner-Erfurt

Dance and Create für Kinder ab 9 Jahren	Pa2522F	ab 24.01.24	S. 31
Dance and Create für Heranwachsende	Pa2524F	ab 24.01.24	S. 31
Dance and Create	Pa2526F	ab 24.01.24	S. 31



## Fortsetzung: Tanz

### Shuffle Dance

Ein aktueller Tanzstil zu schnellen Beats

**Pa2560F** Dr. Svetlana Balk

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 11.00-13.30 Uhr, 2 Termine, 6 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- 💰 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

**Pa2561F** Dr. Svetlana Balk

- 📅 01.-02.06.24, Sa/So, 11.00-13.30 Uhr, 2 Termine, 6 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- 💰 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

**Pa2562F** Dr. Svetlana Balk

- 📅 11.03.-22.04.24, Mo, 18.30-20.00 Uhr, 5 Termine, 10 UE
- 📍 Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Straße 8-10
- 💰 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

### Swing, Lindy Hop

Für Einsteiger:innen geeignet

**Pa2566F** Oliver Fuhrmann, Selina Joy Gehringer Hayden

- 📅 27.-28.01.24, Sa/So, 11.00-14.15 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- 💰 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

**Pa2567F** Oliver Fuhrmann, Selina Joy Gehringer Hayden

- 📅 17.-18.02.24, Sa/So, 11.00-14.15 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- 💰 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

**Pa2568F** Oliver Fuhrmann, Selina Joy Gehringer Hayden

- 📅 02.-03.03.24, Sa/So, 11.00-14.15 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- 💰 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Bachata Moderna und Bachata Dominicana

Für Einsteiger:innen

**Pa2571F** Julio Maturana

- 📅 27.02.-28.05.24, Di, 18.15-19.45 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- 💰 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa2573F** Julio Maturana

- 📅 23.-30.01.24, Di, 19.00-21.30 Uhr, 2 Termine, 6 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- 💰 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

### Salsa Cubana, Salsa en Linea, Bachata Dominicana und Bachata Sensual

Für Fortgeschrittene

**Pa2574F** Julio Maturana

- 📅 27.02.-28.05.24, Di, 20.00-21.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- 💰 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Salsa Cubana und Bachata

Für Fortgeschrittene

**Pa2575F** Julio Maturana

- 📅 27.04.-04.05.24, Sa, 13.15-16.30 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- 💰 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Orientalisch tanzen (Bauchtanz)

Grundkurs für Frauen

**Pa2578F** Djina Bolf

- 📅 15.01.-13.05.24, Mo, 19.30-21.00 Uhr, 15 Termine, 30 UE
- 📍 Eliashof, Senefelderstraße 6
- 💰 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## Fotografie - Film - Filmschnitt

### Smartphoneography - Fotografieren mit dem Smartphone

Der Kurs wird zweisprachig (Deutsch und Englisch) unterrichtet.

**Pa2622F** Luca Morgantini

- 📅 18.02.24, So, 13.00-17.00 Uhr, 6 UE
- 📍 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 💰 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

### Grundlagen der Fotografie

**Pa2623F** Maxi Hirthe

- 📅 27.-28.04.24, Sa, 10.00-13.00 Uhr, So, 10.00-16.30 Uhr 2 Termine, 12 UE
- 📍 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 💰 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Picture Perfect - Photography for Beginners

Der Kurs wird zweisprachig (Deutsch und Englisch) unterrichtet.

**Pa2624F** Luca Morgantini

- 📅 15.05.-19.06.24, Mi, 18.30-21.30 Uhr, 6 Termine, 24 UE
- 📍 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 💰 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Entwicklung des eigenen fotografischen Blicks

**Pa2625F** Maxi Hirthe

- 📅 12.04.-05.07.24, Fr, 12.45-15.45 Uhr (24.05.: 17.00-20.00 Uhr), 7 Termine, 28 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- 💰 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

### Geheimnisse der Porträtfotografie

**Pa2627F** Dagmar Matthes

- 📅 08.-15.06.24, Sa (2 x), 13.30 -16.30 Uhr, So, 10.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 15 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- 💰 52,50 € (ermäßigt 29,25 €)

### Fotografische Pflanzenstudie im Botanischen Garten

**Pa2637F** Anne Ida Helmer

- 📅 16.-17.03.24, Sa, 10.00-16.00 Uhr, So, 10.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 13 UE
- 📍 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 💰 45,90 € (ermäßigt 25,75 €)

### Faszination Leuchtpuren zur Blauen Stunde - vom Funkturm bis zur Oberbaumbrücke

**Pa2641F** Ragnar Knittel

- 📅 23.-25.02.24, Fr, 18.00-21.00 Uhr, Sa, 14.00-19.00 Uhr, So, 06.00-08.00 Uhr und 09.30-13.30 Uhr, 3 Termine, 18 UE
- 📍 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 💰 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

### Von Europa bis Hollywood: Görlitz - Zgorzelec Fotoexkursion zwischen Deutschland und Polen für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

**Pa2643F** Ragnar Knittel

- 📅 17.-21.04.24, Mi, 18.00-21.00 Uhr, Do, 10.00-17.00 Uhr, Fr, 08.00-15.00 Uhr, Sa, 10.00-15.00 Uhr, So, 10.00-14.00 Uhr, 5 Termine, 30 UE
- 💰 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

Treffpunkt für den ersten Termin ist Görlitz. Weitere Informationen erhalten Sie nach der Anmeldung im digitalen Kursraum auf der Lernplattform vhs.cloud und beim Kursleiter unter [konzept@gmx.tm](mailto:konzept@gmx.tm).

## Fortsetzung: Fotografie - Film - Filmschnitt

### Filme machen

#### Kleine Filmschule

**Pa2650F** Joachim Mühleisen

📅 05.03.-21.05.24, Di (10 x), 18.00-21.00 Uhr, Sa (27.04.), 10.00-17.00 Uhr, 11 Termine, 48 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 161,40 € (ermäßigt 87,00 €)

#### Dokumentarfilm

**Pa2652F** Joachim Mühleisen

📅 15.-17.03.24, Fr, 18.00-21.00 Uhr, Sa/So, 10.00-17.00 Uhr, 3 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

#### Kurzfilm

**Pa2653F** Joachim Mühleisen

📅 03.-05.05.24, Fr, 18.00-21.00 Uhr, Sa/So, 10.00-17.00 Uhr, 3 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

#### Poetischer Film

**Pa2654F** Joachim Mühleisen

📅 08.-09.06.24, Sa/So, 10.00-17.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

#### Kurzfilm - Sommerworkshop

**Pa2657F** Joachim Mühleisen

📅 19.-21.07.24, Fr-So, 10.00-17.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE

🏠 Vitascope Filmatelier, Stubbenkammerstraße 13  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Videobearbeitung für Einsteiger:innen

**Pa2663F** Sascha Quednau

📅 15.-17.03.24, Fr, 18.00-21.15 Uhr, Sa/So, 9.30-16.30 Uhr, 3 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Filmschnitt mit Final Cut Pro

**Pa2664F** Sascha Quednau

📅 12.-14.04.24, Fr, 18.00-21.15 Uhr, Sa/So, 09.30-16.30 Uhr, 3 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Videoschnitt mit DaVinci Resolve 18

#### Grundlagen

**Pa2671F** Dipl.Ing. Gerald Schulze

📅 16.-17.03.24, Sa/So, 09.30-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

#### Für Anwender:innen mit Vorkenntnissen - Teil 1

**Pa2672F** Dipl.Ing. Gerald Schulze

📅 20.-21.04.24, Sa/So, 09.30-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

#### Für Anwender:innen mit Vorkenntnissen - Teil 2

**Pa2673F** Dipl.Ing. Gerald Schulze

📅 27.-28.04.24, Sa/So, 09.30-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Handwerk - Do it yourself

### Papierlampen

**Pa2703F** Angelika Wolpert

📅 27.-28.01.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Papierschalen - Papierschluck

**Pa2704F** Angelika Wolpert

📅 02.-03.03.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Papierskulpturen

**Pa2705F** Angelika Wolpert

📅 27.-28.04.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Entwicklung und Bau von Klappmaulköpfen

**Pa2710F** Vanessa Gärtner

📅 13.-14.04.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)



### Japanische Blockheftung

**Pa2713F** Maja Kemnitz

📅 13.01.24, Sa, 10.00-16.30 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Kleine Buchbinderei

#### Herstellung von Reise- oder Skizzenbüchern

**Pa2714F** Maja Kemnitz

📅 14.01.24, So, 10.00-16.30 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Kreativwerkstatt am Freitagabend

### Nadelfilzen

**Pa2721F** Sandra Neugebauer

- 📅 01.03.24, Fr, 16.30-20.30 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 19,50 € (ermäßigt 11,75 €)

### Grundtechniken des Stickens

**Pa2722F** Sandra Neugebauer

- 📅 15.03.24, Fr, 16.30-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

### Makramee für Anfänger:innen

**Pa2723F** Sandra Neugebauer

- 📅 22.03.24, Fr, 16.30-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

### Wollmalerei - Nadelfilzen

**Pa2724F** Sandra Neugebauer

- 📅 12.04.24, Fr, 16.30-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

### Weben auf dem Rundwebrahmen

**Pa2725F** Sandra Neugebauer

- 📅 19.04.24, Fr, 16.30-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

### Scrapbooking

**Pa2122F** Sandra Neugebauer

- 📅 26.04.24, Fr, 16.30-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

### Makramee für Fortgeschrittene - Wandbehang

**Pa2726F** Sandra Neugebauer

- 📅 24.05.24, Fr, 16.30-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

### Scrapbooking

**Pa2123F** Sandra Neugebauer

- 📅 31.05.-21.06.24, Fr, 16.30-21.30 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Dekoratives Sticken

**Pa2727F** Sandra Neugebauer

- 📅 14.06.24, Fr, 16.30-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

### Makramee für Fortgeschrittene - Windlichter

**Pa2728F** Sandra Neugebauer

- 📅 28.06.24, Fr, 16.30-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

## Korbflechten mit bunten Fäden und geflochtenem Boden

**Pa2736F** Wenke Paul

- 📅 24.-25.02.24, Sa, 10.30-17.00 Uhr, So, 09.30-14.30 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

## Spankörbe flechten aus Saleen

**Pa2737F** Wenke Paul

- 📅 03.03.24, So, 09.30-16.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Korbflechten - einen Tragekorb selbst herstellen

**Pa2738F** Wenke Paul

- 📅 09.-10.03.24, Sa, 10.30-17.00 Uhr, So, 09.30-14.30 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

## Korbflechten - ein altes traditionelles Gewerbe

**Pa2739F** Martin Sperber

- 📅 16.03.24, Sa, 10.00-15.00 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)



## Spachteltechnik für Rauminnegestaltung

**Pa2791F** Hans-Ulrich Reimers

- 📅 26.05.24, So, 10.00-14.00 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Architekturbüro, Klothildestr. 14A
- € 19,50 € (ermäßigt 11,75 €)

## Bauen mit Lehm

**Pa2792F** Hans-Ulrich Reimers

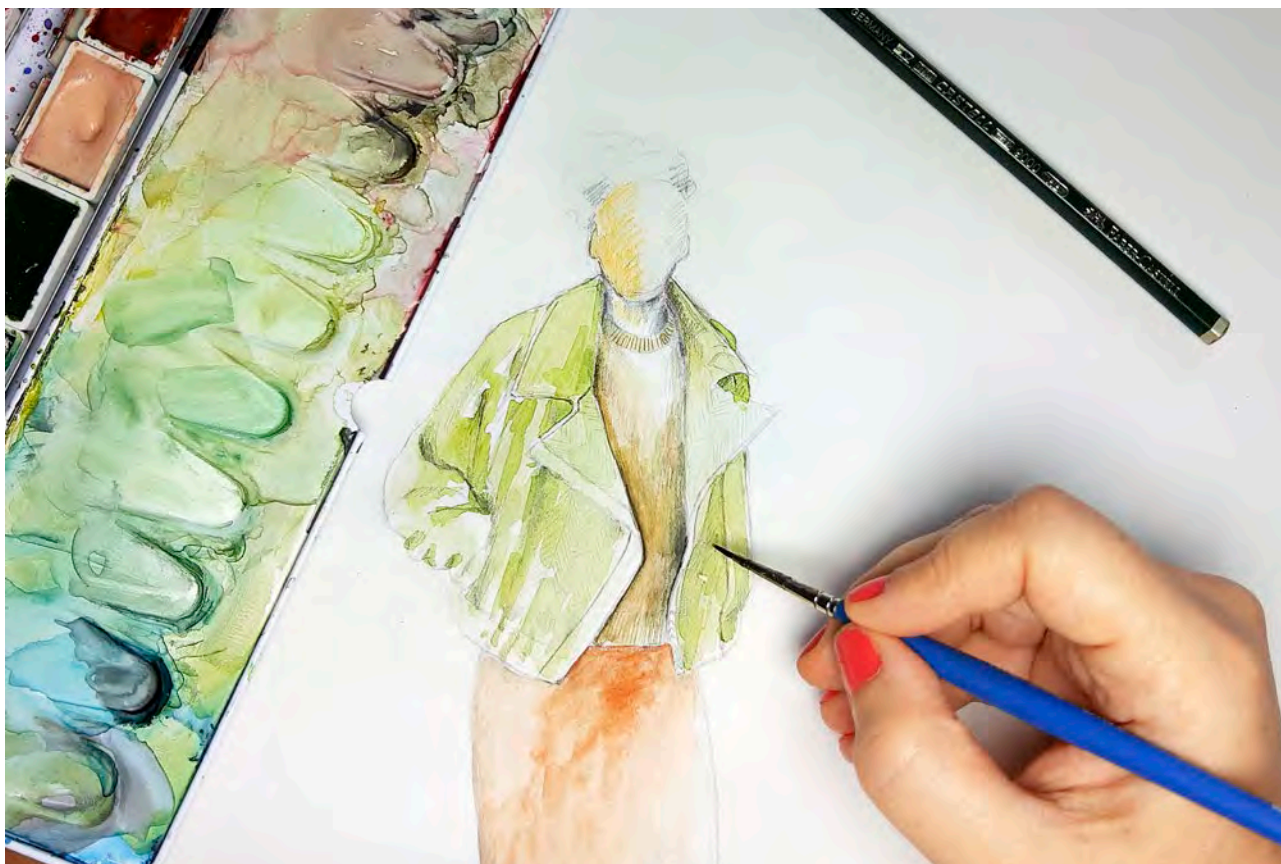
- 📅 15.-16.06.24, Sa, 14.00-18.00 Uhr, So, 10.00-14.00 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- 🏠 Architekturbüro, Klothildestr. 14A
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Lehmofenbau

**Pa2793F** Hans-Ulrich Reimers

- 📅 06.07.24, Sa, 10.00-16.30 Uhr, 1 Termin, 8 UE
- 🏠 Architekturbüro, Klothildestr. 14A
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)





Modeillustration in Aquarell

## Textiles Gestalten

### Modeillustration

#### Grundkurs

**Pa2740F** Sandra Neugebauer

15.03.-26.04.24, Fr, 13.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Nähen lernen am Vormittag

**Pa2822F** Alina Kramer-Studinski

15.01.-26.02.24, Mo, 09.30-12.30 Uhr, 6 Termine, 24 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa2823F** Alina Kramer-Studinski

11.03.-29.04.24, Mo, 09.30-12.30 Uhr, 6 Termine, 24 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Nähkurs für Kinderkleidung

**Pa2825F** Alina Kramer-Studinski

25.-26.03.24, Mo/Di, 09.30-12.30 Uhr, 2 Termine, 8 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Nähen: Upcycling

**Pa2827F** Alina Kramer-Studinski

05.-08.02.24, Mo-Do, 09.30-12.30 Uhr, 4 Termine, 16 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Nähen lernen

**Pa2831F** Beate Rudnick

13.-14.01.24, Sa/So, 10.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE

**Pa2832F** Beate Rudnick

17.-18.02.24, Sa/So, 10.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE

**Pa2833F** Beate Rudnick

23.-24.03.24, Sa/So, 10.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE

**Pa2834F** Beate Rudnick

27.-28.04.24, Sa/So, 10.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE

🏠 Alle Kurse: Kleidergarten Pankow, Heynstraße 1

€ Jeweils: 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Nähen lernen am Abend

**Pa2835F** Beate Rudnick

15.02.-14.03.24, Di, 17.00-20.00 Uhr, 5 Termine, 20 UE

🏠 Kleidergarten Pankow, Heynstraße 1

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Nähworkshop

#### Am Wochenende

**Pa2836F** Beate Rudnick

18.-19.05.24, Sa/So, 10.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE

🏠 Kleidergarten Pankow, Heynstraße 1

€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

#### Am Vormittag

**Pa2837F** Beate Rudnick

04.-18.06.24, Do, 10.00-13.00 Uhr, 3 Termine, 12 UE

🏠 Kleidergarten Pankow, Heynstraße 1

€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

## Freier Nähkurs

**Pa2850F** Wilfried Pletzinger

- 📅 13.02.-21.05.24, Di, 18.45-21.00 Uhr, 13 Termine, 39 UE
- 🏠 Jugendkunstschule JUKS, Neue Schönholzer Straße 10
- € 131,70 € (ermäßigt 71,25 €)

## Von der Idee zum Modell

Erstellen eines Kleidungsstücks nach eigenen Vorstellungen

**Pa2851F** Wilfried Pletzinger

- 📅 27.05.-15.07.24, Mo, 18.45-21.00 Uhr, 8 Termine, 24 UE
- 🏠 Jugendkunstschule JUKS, Neue Schönholzer Straße 10
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Der maßgeschneiderte Rock mit individuellen Details

**Pa2852F** Wilfried Pletzinger

- 📅 20.-21.04.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Jugendkunstschule JUKS, Neue Schönholzer Straße 10
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

“ Ich wollte mich nur bei der VHS allgemein bedanken, da der Schnittkurs am Wochenende SUPER war! Alle vier Teilnehmenden sind mit fertigen Projekten nach Hause gegangen, die Stimmung war toll, und Wilfried Pletzinger hat alle unsere Fragen mit viel Begeisterung und Know-How beantwortet. Hat wirklich viel Spaß gemacht. Ist mein erster VHS-Kurs seit 10 Jahren (damals ging es um Deutsch als Fremdsprache), bin super geflasht, danke an euch und an Herrn Pletzinger! Stefanie L. aus Kreuzberg ”

## Der individuelle Hosenschnitt

**Pa2853F** Wilfried Pletzinger

- 📅 03.-04.02.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Jugendkunstschule JUKS, Neue Schönholzer Straße 10
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Upcycling Nähworkshop

**Pa2854F** Wilfried Pletzinger

- 📅 18.-20.07.24, Mo-Mi, 10.00-13.00 Uhr, 3 Termine, 12 UE
- 🏠 Jugendkunstschule JUKS, Neue Schönholzer Straße 10
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

## Nähen lernen an der eigenen Nähmaschine

**Pa2871F** Anne-Luise Vierling

- 📅 27.-28.01.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Taschenworkshop - Shopper nähen

**Pa2874F** Anne-Luise Vierling

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Schnittkonstruktion

**Pa2877F** Anne-Luise Vierling

- 📅 25.-26.05.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Grundlagen des Modedesigns

**Pa2878F** Anne-Luise Vierling

- 📅 22.-23.06.24, Sa/So, 10.00-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Häkeln lernen

**Pa2881F** Hanna Erke

- 📅 17.03.24, So, 10.00-13.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 16,20 € (ermäßigt 10,00 €)

## Häkeln für Fortgeschrittene

**Pa2883F** Hanna Erke

- 📅 16.-23.06.24, So, 10.00-13.00 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Stricken lernen

**Pa2886F** Hanna Erke

- 📅 17.03.24, So, 14.00-17.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 16,20 € (ermäßigt 10,00 €)

## Stricken für Fortgeschrittene

**Pa2888F** Hanna Erke

- 📅 16.-23.06.24, So, 13.30-16.30 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Folgen Sie uns!



...auf Facebook  
**vhs.pankow**



...auf Instagram  
**vhs.pankow**



Alle Angebote dieses Programm-  
bereichs immer aktuell auf unserer Web-  
seite, mit ausführlichen Informationen und  
Möglichkeit zur Online-Anmeldung.  
**kunst.vhs.pankow.de**



# Gesundheit

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 40 <b>Besondere Kursangebote des Gesundheitsbereichs</b> | 52 <b>Qigong und Tai Ji Quan</b>                              | 64 <b>Nachhaltig kochen</b>                   |
| 41 <b>Junge VHS - Kinder in Bewegung</b>                 | 54 <b>Yoga - Stufen I bis III</b>                             | 64 <b>Themenküche</b>                         |
| 42 <b>Fitnessstraining</b>                               | 55 <b>Spezielle Yogaarten</b>                                 | 65 <b>Europäische Küche</b>                   |
| 44 <b>Ausdauertraining - Schwimmen - Boxen - Tennis</b>  | 57 <b>Körperbewusstsein - Alexander-Technik - Feldenkrais</b> | 67 <b>Internationale Küche</b>                |
| 45 <b>Fitnessstanz</b>                                   | 58 <b>Kampfkunst - Selbstverteidigung</b>                     | 68 <b>Kochen mit Kindern und Jugendlichen</b> |
| 46 <b>Rückentraining - Pilates</b>                       | 59 <b>GESUNDE ERNÄHRUNG - KOCHKULTUR</b>                      | 68 <b>Weinseminare</b>                        |
| 49 <b>Massage</b>  | 59 <b>Informationsveranstaltungen</b>                         | 69 <b>Whisk(e)y-Tastings</b>                  |
| 50 <b>Autogenes Training - Entspannung - MBSR</b>        | 63 <b>Basiskurse - Grundlegendes</b>                          |   |
| 51 <b>Meditation - Schlafgesundheit</b>                  | 63 <b>Vegetarischer Genuss</b>                                |   |
| 51 <b>Atem - Sprechen - Singen</b>                       | 63 <b>Veganer Genuss</b>                                      |   |
|  | 63 <b>Ayurvedische Küche</b>                                  |   |

## Gesundheit für alle: Wir bringen Sie in Topform!

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann sind Sie in unserem Programmbereich genau richtig. Mit unseren vielfältigen Informationsveranstaltungen und Angeboten zur Bewegung, Entspannung und Ernährung ermöglichen wir Ihnen, die eigene Gesundheit nachhaltig zu stärken. Dabei orientiert sich unser Gesundheitsverständnis an dem Gesundheitsbegriff der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und ist ganzheitlich ausgerichtet. Gern beraten wir Sie, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden und sich in Beruf und Alltag rundum fit fühlen.

Haben Sie eine Idee für ein neues Kursangebot im Gesundheitsbereich? Sprechen Sie uns an. Bleiben Sie aktiv und gesund!

### **Manuela Schinn**

Programmbereichsleitung Gesundheit aktiv

### **Christian Schmelter**

Programmbereichsleitung Gesundheit informativ, Gesunde Ernährung und Kochkultur





# IN BEWEGUNG BLEIBEN





Programmbereichsleitung  
Gesundheit aktiv:  
**Manuela Schinn**  
vhs.gesundheit@ba-pankow.berlin.de  
Telefon: (030) 90295-6022

Bizetstr. 27, 13088 Berlin  
Raum 2.17



Organisatorisch-pädagogische  
Mitarbeiterin:  
**Angela Kalisz**  
vhs.gesundheit@ba-pankow.berlin.de  
Telefon: (030) 90295-6021

Bizetstr. 27, 13088 Berlin  
Raum 2.17



Programmbereichsleitung  
Gesunde Ernährung und Kochkultur:  
**Christian Schmelter**  
vhs.kochkultur@ba-pankow.berlin.de  
Telefon: (030) 90295-1712

Schulstraße 29, 13187 Berlin  
Raum 302



Organisatorisch-pädagogische  
Mitarbeiterin:  
**Anne Beesk**  
vhs.kochkultur@ba-pankow.berlin.de  
Telefon: (030) 90295-1713

Schulstraße 29, 13187 Berlin  
Raum 208



Alle Angebote dieses Programmbereichs  
immer aktuell auf unserer Webseite,  
mit ausführlichen Informationen  
und Möglichkeit zur Online-Anmeldung.  
[gesundheit.vhspankow.de](http://gesundheit.vhspankow.de)

## Bonussysteme und Kostenerstattung durch Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen können in Ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen eines Bonussystems anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Das Anerkennungsverfahren von Präventionskursen bei der „Zentralen Prüfstelle für Prävention“ gemäß §20 Abs. 1 SGB V, führt die Volkshochschule Pankow nicht durch. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach alternativen Präventionskursen, die bezuschusst werden können.

## Besondere Kursangebote des Gesundheitsbereichs

### Begegnung in Bewegung mit Sprechlaufwandern

Sprechlaufwandern ist gemacht für gestresste Städter, die mehr für ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden tun möchten. Unter dem Motto „Tu das, was dir guttut, alles andere lässt du“ sind wir in kleiner persönlicher Gruppe mit netten Menschen unterwegs. Auf dem Weg beschäftigen wir uns mit Themen, die Sie als Teilnehmende mitbringen – von allgemeinen Lebensthemen über aktuelle Herausforderungen bis zum Austausch zu Gesundheitsfragen. Das offene Format ist angelehnt an den Montessori-Ansatz „Hilf mir, es selbst zu tun“. Mit Sprechlaufwandern wird Ihre Selbstwirksamkeit gestärkt. Kurz vor Kursbeginn teilen wir Ihnen den genauen Treffpunkt mit. Wir gehen gemeinsam einen Rundweg von 8 bis 10 km.

**Pa3000F** Christa-Maria Nusche

📅 22.05.24, Mi, 09.00-12.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

🏠 Rundweg Panke ab S-Bahnhof Bernau

€ 16,10 € (ermäßigt 10,00 €)

### Fasten

Bei Fragen, die den Kurs betreffen, können Sie sich direkt an Frau Marion Werner wenden, Telefon 033875-90192. Zur Übernachtung steht Ihnen die Unterkunft „Sonnenhaus“ zur Verfügung. Die zusätzlichen Kosten für Unterkunft im Zweibettzimmer und Verpflegung betragen für den Kurs Pa3002F, Fasten sanft, 189,00 €; für den Kurs Pa3001F, Gemeinsam Fasten in der Natur, 302,00 € und sind vor Ort zu entrichten. Einzelzimmer auf Anfrage. Weitere Informationen, u. a. zur Anreise, erhalten Sie ca. 14 Tage vor Kursbeginn.

#### Gemeinsam fasten in der Natur

**Pa3001F** Marion Werner

📅 18.-22.02.24, So, 18.02., 17.00 Uhr, bis Do, 22.02., 14.00 Uhr, 5 Tage, 36 UE

🏠 „Raum der Vielfalt“ Strodehne (Sonnenhaus), 14715 Havelaue - OT Strodehne, Kleindorf 3

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

#### Fasten sanft

**Pa3002F** Marion Werner

📅 12.-15.04.24, Fr, 12.04., 17.00 Uhr bis Mo, 15.04., 13.00 Uhr, 4 Tage, 37 UE

🏠 „Raum der Vielfalt“ Strodehne (Sonnenhaus), 14715 Havelaue - OT Strodehne, Kleindorf 3

€ 125,10 € (ermäßigt 67,75 €)

### Rundum stimmig und gesund für den Beruf durch Stärkung der Selbstregulation

**Pa3003F** Dr. Jutta Mönnich

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 10.-14.06.24, Mo-Fr, 09.30-15.30 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Praxis Dr. Jutta Mönnich, Jasmunder Straße 4

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)



## Freies Schreiben in der Uckermärkischen Natur in Ringenwalde – für den Beruf

**Pa3004F** Jakob Hilpert

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 08.-12.07.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

📍 Temmen-Ringenwalde Uckermark, Dorfstraße

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

Zur Übernachtung stehen im Gasthaus „Zum grünen Baum“ (17268 Temmen-Ringenwalde) Einzel-, Doppel- sowie Dreibettzimmer zur Auswahl, die Sie nach Bestätigung Ihrer Anmeldung für den Kurs bitte eigenverantwortlich direkt beim Gasthof frühestmöglich buchen (Telefon.: 03988 -144016, [www.landgasthofzumgruenenbaum.de](http://www.landgasthofzumgruenenbaum.de)). Über die Stornierungsbedingungen für die Übernachtungen informieren Sie sich bitte direkt unter der angegebenen Webadresse.

Zusätzlich zur Kursgebühr sind Kosten für Material, Tagungsort sowie Wasser, Kaffee, Tee und Kuchen direkt beim Kursleiter in Höhe von 45,00 Euro zu zahlen. Bitte nehmen Sie für den detaillierten Kursablauf und die Anfahrt Kontakt mit dem Kursleiter unter folgender E-Mail-Adresse auf: [jakobhilpert@yahoo.de](mailto:jakobhilpert@yahoo.de).



Jakob Hilpert –  
Regisseur und Autor

## Junge VHS – Kinder in Bewegung

### Bewegung und Tanz für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Wichtig: Bitte nicht online anmelden! Melden Sie Ihr Kind zum Kurs unter Angabe des Namens und des Geburtsdatums mit einem Anmeldeformular an. Anmeldeformulare finden Sie auf der letzten Seite des Programmheftes oder unter [www.vhspankow.de](http://www.vhspankow.de).

**Pa3006F** Carina Otte

📅 09.01.-12.03.24, Di, 16.00-16.45 Uhr, 9 Termine, 9 UE

📍 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 17,85 € (ermäßigt)

**Pa3007F** Carina Otte

📅 09.04.-02.07.24, Di, 16.00-16.45 Uhr, 13 Termine, 13 UE

📍 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 24,45 € (ermäßigt)

**Pa3011F** Leila Marie Patzies

📅 12.01.-15.03.24, Fr, 16.15-17.00 Uhr, 8 Termine, 8 UE

📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 16,20 € (ermäßigt)

**Pa3012F** Leila Marie Patzies

📅 19.04.-05.07.24, Fr, 16.15-17.00 Uhr, 11 Termine, 11 UE

📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 21,15 € (ermäßigt)

### Bewegung und Tanz für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Wichtig: Bitte nicht online anmelden! Melden Sie Ihr Kind zum Kurs unter Angabe des Namens und des Geburtsdatums mit einem Anmeldeformular an. Anmeldeformulare finden Sie auf der letzten Seite des Programmheftes oder unter [www.vhspankow.de](http://www.vhspankow.de).

**Pa3008F** Carina Otte

📅 09.01.-12.03.24, Di, 17.00-17.45 Uhr, 9 Termine, 9 UE

📍 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 17,85 € (ermäßigt)

**Pa3009F** Carina Otte

📅 09.04.-02.07.24, Di, 17.00-17.45 Uhr, 13 Termine, 13 UE

📍 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 24,45 € (ermäßigt)

**Pa3013F** Leila Marie Patzies

📅 12.01.-15.03.24, Fr, 17.15-18.00 Uhr, 8 Termine, 8 UE

📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 17,00 € (ermäßigt)

**Pa3014F** Leila Marie Patzies

📅 19.04.-05.07.24, Fr, 17.15-18.00 Uhr, 11 Termine, 11 UE

📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 22,25 € (ermäßigt)

Zum Schreiben ist Jakob Hilpert über sein Studium an der Deutschen Film- und Fernsehakademie in Berlin gekommen. In den 1990er Jahren wurde dort neben den Techniken Kamera, Regie und Schnitt auch in die Grundlagen des Drehbuchschreibens eingewiesen. Ab 2000 arbeitete er für diverse Sender als Regisseur und Autor, nebenbei begann er an Filmhochschulen im Fach „Drehbuch“ zu lehren. Er begleitete so über 15 Jahre gut 600 Stoffe von der ersten Idee zum fertigen Drehbuch.

*„Ich sehe mich mehr als einen Begleiter als einen frontal Lehrenden. Ich glaube daran, dass der Weg zum eigenen Stil ein zutiefst privater ist, den man nicht Ratgebern überlassen sollte. Gerade heute – an der Schwelle zur Automatisierung des Schreibens – empfinde ich es als wichtig, dass die einzigartige menschliche Fähigkeit des individuellen Reflektierens über Worte, das Schreiben von Geschichten und Erinnerungen, über bloße Informationen hinausgehend, dem Menschen erhalten bleiben.“*

In seinem Seminar unterstützt Hilpert seine Teilnehmer:innen auf der Suche nach individuellen Wegen zum Schreiben. Ein wichtiges Element ist das kollektive Reflektieren der Texte. Denn eine grundlegende Frage lautet: Kommt ein Gedanke bei Lesenden so an, wie es von der:dem Autor:in intendiert war?

*„Mein Ziel ist es, die Kursteilnehmenden anzustoßen, ein gutes Verhältnis zu den eigenen Texten zu finden, einen guten Umgang mit Kritik zu entwickeln, eine individuelle Methode zu entwerfen für das eigene Schreiben, damit es wachsen kann.“*

### Kurs mit Jakob Hilpert

Freies Schreiben in der Ucker-	Pa3004F	08.07.24	S. 41
märkischen Natur in Ringenwalde –			
für den Beruf			



## Fitnessstraining

Die Fitnesskurse fördern Ihre physische Leistungsfähigkeit, steigern Ihr körperliches Wohlbefinden und dienen gleichzeitig Ihrer Gesunderhaltung. Das angepasste Ausdauer-, Kraft- und Bewegungstraining besitzt einen hohen Stellenwert in der gesundheitlichen Prävention und fördert außerdem Ihre motorischen Fähigkeiten. Die Übungsprogramme dienen hauptsächlich dazu, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken und Ihren Fitnesszustand zu verbessern. Durch gezielte Übungsböcke werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination trainiert sowie die Fettverbrennung ange-regt. Mit diesen Rundum-fit-Programmen wird der gesamte Körper trainiert, Stress abgebaut und neue Energie für die Belastungen des Alltages getankt. Alle Unterrichtseinheiten schließen mit Übungen zur Lockerung und Dehnung sowie Entspannung ab.

### Sanfte Ganzkörpergymnastik

**Pa3015F** Marina Gneuther-Spottke

- 📅 08.01.-11.03.24, Mo, 09.00-10.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Evangelische Schule Buch, Wiltbergstr. 90
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3016F** Marina Gneuther-Spottke

- 📅 08.04.-01.07.24, Mo, 09.00-10.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Evangelische Schule Buch, Wiltbergstr. 90
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa3017F** Pascal Hübscher

- 📅 15.02.-27.06.24, Do, 18.30-20.00 Uhr, 17 Termine, 34 UE
- 🏠 Stadtteilzentrum im Turm Karow, Busonstraße 136
- € 62,50 € (ermäßigt)

### Fit und beweglich – ganzheitliches Körpertraining

**Pa3018F** Marina Gneuther-Spottke

- 📅 09.01.-12.03.24, Di, 16.15-17.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Grundschule Am Sandhaus, Wiltbergstr. 37/39
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3019F** Marina Gneuther-Spottke

- 📅 09.04.-02.07.24, Di, 16.15-17.45 Uhr, 13 Termine, 26 UE
- 🏠 Grundschule Am Sandhaus, Wiltbergstr. 37/39
- € 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

### Gym-Mix – Gymnastik für Frauen

**Pa3021F** Christina Betz

- 📅 08.01.-11.03.24, Mo, 18.15-19.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3022F** Christina Betz

- 📅 08.04.-01.07.24, Mo, 18.15-19.45 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa3023F** Christina Betz

- 📅 08.01.-11.03.24, Mo, 20.00-21.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3024F** Christina Betz

- 📅 08.04.-01.07.24, Mo, 20.00-21.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Combination Gym – Ganzkörpertraining

**Pa3025F** Gudrun Hüther

**Onlinekurs**

- 📅 08.01.-15.07.24, Mo, 17.45-19.15 Uhr, 25 Termine, 50 UE
- 🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton
- € 168,00 € (ermäßigt 90,50 €)

### Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

**Pa3028F** Laura Santiso

- 📅 15.01.-11.03.24, Mo, 16.00-17.30 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3029F** Laura Santiso

- 📅 15.04.-01.07.24, Mo, 16.00-17.30 Uhr, 11 Termine, 22 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

### Fit und gesund – sanfte Ganzkörpergymnastik

**Pa3030F** Laura Santiso

- 📅 11.01.-04.07.24, Do, 14.30-16.00 Uhr, 22 Termine, 44 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

### Gymnastik für den ganzen Körper

**Pa3031F** Amara Lea Thomas Saavedra

- 📅 08.01.-01.07.24, Mo, 17.45-19.15 Uhr, 22 Termine, 44 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

**Pa3032F** Esther Nicklas

- 📅 08.01.-08.07.24, Mo, 20.00-21.30 Uhr, 22 Termine (kein Unterricht am 29.04.), 44 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

### Bauch weg – der Abnehmkurs

**Pa3036F** Ronald Thomschke

- 📅 12.01.-05.07.24, Fr, 16.15-17.45 Uhr, 19 Termine (kein Unterricht am 03./17.05.), 38 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 128,40 € (ermäßigt 69,50 €)

### Bauch – Beine – Po – Arme

**Pa3037F** Hans-Dieter Hollmig

- 📅 12.02.-01.07.24, Mo, 20.00-21.30 Uhr, 18 Termine, 36 UE
- 🏠 Picasso-Grundschule, Gounodstr. 71, Eingang über Meyerbeerstraße 94, zwischen Schule und Kita
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa3040F** Maria Jedinger

- 📅 10.01.-03.07.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 22 Termine, 44 UE
- 🏠 Trelleborg-Schule, Thulestr. 39/41, Eingang Eschengraben
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

**Pa3041F** Maria Jedinger

- 📅 11.01.-14.03.24, Do, 16.15-17.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3042F** Maria Jedinger

- 📅 18.04.-04.07.24, Do, 16.15-17.45 Uhr, 11 Termine, 22 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

### Fit durch Beweglichkeit und Kraft

**Pa3043F** Hans-Dieter Hollmig

- 📅 14.02.-03.07.24, Mi, 19.45-21.15 Uhr, 18 Termine, 36 UE
- 🏠 Trelleborg-Schule, Thulestr. 39/41, Eingang Eschengraben
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## Functional Training

**Pa3047F** Ronald Thomschke

📅 10.01.-03.07.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 20 Termine (kein Unterricht am 08./15.05.), 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

## Fitness-Mix

**Pa3049F** Ronald Thomschke

📅 10.01.-03.07.24, Mi, 16.15-17.45 Uhr, 20 Termine (kein Unterricht am 08./15.05.), 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

## Fitness für Frauen

**Pa3050F** Laura Santiso

**Onlinekurs**

📅 15.01.-11.03.24, Mo, 19.45-21.15 Uhr, 8 Termine, 16 UE

🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3051F** Laura Santiso

**Onlinekurs**

📅 15.04.-22.07.24, Mo, 19.45-21.15 Uhr, 14 Termine, 28 UE

🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton

€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

**Pa3053F** Annemary Kopp Marcano

📅 15.01.-01.07.24, Mo, 19.45-21.15 Uhr, 21 Termine, 42 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

**Pa3054F** Esther Nicklas

📅 09.01.-12.03.24, Di, 18.00-19.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3055F** Esther Nicklas

📅 16.04.-02.07.24, Di, 18.00-19.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Fitness und Entspannung

**Pa3056F** Stina Bartels

📅 18.01.-14.03.24, Do, 18.00-19.30 Uhr, 8 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3057F** Stina Bartels

📅 18.04.-04.07.24, Do, 18.00-19.30 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

## Körpertraining durch Bewegung und Entspannung

**Pa3058F** Stina Bartels

📅 18.01.-14.03.24, Do, 19.45-21.15 Uhr, 8 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3059F** Stina Bartels

📅 18.04.-04.07.24, Do, 19.45-21.15 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

## Faszientraining

**Pa3061F** Ronald Thomschke

📅 09.01.-02.07.24, Di, 18.00-19.30 Uhr, 20 Termine (kein Unterricht am 30.04., 07.05. und 14.05.), 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

## Beckenbodentraining mit Baby

**Pa3065F** Katrein Frenzel

📅 08.01.-11.03.24, Mo, 10.00-11.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3066F** Katrein Frenzel

📅 15.04.-24.06.24, Mo, 10.00-11.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)



## Ausdauertraining - Schwimmen - Boxen - Tennis

### Kraultechnik verbessern

Der Eintrittspreis (je nach Festlegung der Berliner Bäderbetriebe) ist nicht im Kursentgelt enthalten und muss vor jedem Unterrichtstermin an der Kasse der Schwimmhalle entrichtet werden.

#### Pa3070F Igor Bartoletti

- 📅 17.-18.02.24, Sa/So, 10.00-12.30 Uhr, 2 Termine, 6 UE
- 🏠 Schwimmhalle, Anton-Saefkow-Platz 1
- € 26,67 € (ermäßig)

#### Pa3071F Igor Bartoletti

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 10.00-12.30 Uhr, 2 Termine, 6 UE
- 🏠 Schwimmhalle, Anton-Saefkow-Platz 1
- € 26,67 € (ermäßig)

#### Pa3072F Pascal Hübscher

- 📅 25.-26.05.24, Sa/So, 12.00-14.30 Uhr, 2 Termine, 6 UE
- 🏠 Schwimmhalle in Buch, Wolfgang-Heinz-Straße 41
- € 26,67 € (ermäßig)

#### Pa3073F Igor Bartoletti

- 📅 04.-05.05.24, Sa/So, 10.00-12.30 Uhr, 2 Termine, 6 UE
- 🏠 Schwimmhalle, Anton-Saefkow-Platz 1
- € 26,67 € (ermäßig)

### Fit für das Schwimmen - Theorie und Praxis

Der Eintrittspreis (je nach Festlegung der Berliner Bäderbetriebe) ist nicht im Kursentgelt enthalten und muss vor jedem Unterrichtstermin an der Kasse der Schwimmhalle entrichtet werden.

#### Pa3074F Christian Binner

- 📅 01.-02.06.24, Sa, 10.15-14.15 Uhr (Theorieblock),  
So, 12.00-14.30 Uhr (Praxisblock), 2 Termine, 8 UE
- 🏠 Sa: Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 🏠 So: Schwimmhalle, Anton-Saefkow-Platz 1
- € 34,80 € (ermäßig 22,40 €)

### Richtig Kraulschwimmen lernen

Der Eintrittspreis (je nach Festlegung der Berliner Bäderbetriebe) ist nicht im Kursentgelt enthalten und muss vor jedem Unterrichtstermin an der Kasse der Schwimmhalle entrichtet werden.

#### Pa3075F Pascal Hübscher

- 📅 16.01.-09.04.24, Di, 16.00-17.00 Uhr, 10 Termine, 13 UE
- 🏠 Schwimmhalle in Buch, Wolfgang-Heinz-Straße 41
- € 74,83 € (ermäßig)

#### Pa3076F Pascal Hübscher

- 📅 16.04.-18.06.24, Di, 16.00-17.00 Uhr, 10 Termine, 13 UE
- 🏠 Schwimmhalle in Buch, Wolfgang-Heinz-Straße 41
- € 74,83 € (ermäßig)

#### Pa3082F Pascal Hübscher

- 📅 16.01.-09.04.24, Di, 17.00-18.00 Uhr, 10 Termine, 13 UE
- 🏠 Schwimmhalle in Buch, Wolfgang-Heinz-Straße 41
- € 74,83 € (ermäßig)

#### Pa3083F Pascal Hübscher

- 📅 16.04.-18.06.24, Di, 17.00-18.00 Uhr, 10 Termine, 13 UE
- 🏠 Schwimmhalle in Buch, Wolfgang-Heinz-Straße 41
- € 74,83 € (ermäßig)

#### Pa3103F Christian Binner, Annette Glau

- 📅 12.01.-12.04.24, Fr, 11.15-12.45 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Schwimmhalle, Anton-Saefkow-Platz 1
- € 67,00 € (ermäßig)

#### Pa3104F Christian Binner, Annette Glau

- 📅 19.04.-28.06.24, Fr, 11.15-12.45 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Schwimmhalle, Anton-Saefkow-Platz 1
- € 67,00 € (ermäßig)

#### Pa3105F Max Bielig

- 📅 12.01.-12.04.24, Fr, 20.00-21.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Schwimmhalle, Anton-Saefkow-Platz 1
- € 67,00 € (ermäßig)

#### Pa3106F Max Bielig

- 📅 19.04.-28.06.24, Fr, 20.00-21.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Schwimmhalle, Anton-Saefkow-Platz 1
- € 67,00 € (ermäßig)

### Fit durch Schwimmen mit Technik

Der Eintrittspreis (je nach Festlegung der Berliner Bäderbetriebe) ist nicht im Kursentgelt enthalten und muss vor jedem Unterrichtstermin an der Kasse der Schwimmhalle entrichtet werden.

#### Pa3107F Pascal Hübscher

- 📅 18.01.-11.04.24, Do, 16.00-17.00 Uhr, 10 Termine, 13 UE
- 🏠 Schwimmhalle in Buch, Wolfgang-Heinz-Straße 41
- € 74,83 € (ermäßig)

#### Pa3108F Pascal Hübscher

- 📅 18.04.-27.06.24, Do, 16.00-17.00 Uhr, 10 Termine, 13 UE
- 🏠 Schwimmhalle in Buch, Wolfgang-Heinz-Straße 41
- € 74,83 € (ermäßig)

#### Pa3109F Christian Binner, Annette Glau

- 📅 12.01.-12.04.24, Fr, 13.00-14.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Schwimmhalle, Anton-Saefkow-Platz 1
- € 67,00 € (ermäßig)

#### Pa3110F Christian Binner, Annette Glau

- 📅 19.04.-28.06.24, Fr, 13.00-14.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Schwimmhalle, Anton-Saefkow-Platz 1
- € 67,00 € (ermäßig)

#### Pa3112F Pascal Hübscher

- 📅 18.01.-11.04.24, Do, 17.00-18.00 Uhr, 10 Termine, 13 UE
- 🏠 Schwimmhalle in Buch, Wolfgang-Heinz-Straße 41
- € 74,83 € (ermäßig)

#### Pa3113F Pascal Hübscher

- 📅 18.04.-27.06.24, Do, 17.00-18.00 Uhr, 10 Termine, 13 UE
- 🏠 Schwimmhalle in Buch, Wolfgang-Heinz-Straße 41
- € 74,83 € (ermäßig)

#### Pa3114F Max Bielig

- 📅 12.01.-12.04.24, Fr, 18.15-19.45 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Schwimmhalle, Anton-Saefkow-Platz 1
- € 67,00 € (ermäßig)

#### Pa3115F Max Bielig

- 📅 19.04.-28.06.24, Fr, 18.15-19.45 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Schwimmhalle, Anton-Saefkow-Platz 1
- € 67,00 € (ermäßig)

### Fitness-Boxen

#### Pa3121F Anna Pliakou

- 📅 12.01.-15.03.24, Fr, 19.00-20.30 Uhr, 9 Termine, 16 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßig 31,00 €)

#### Pa3122F Anna Pliakou

- 📅 12.04.-05.07.24, Fr, 19.00-20.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 82,20 € (ermäßig 45,00 €)

#### Pa3123F Igor Bartoletti

- 📅 12.01.-15.03.24, Fr, 16.15-17.45 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 55,80 € (ermäßig 31,00 €)

#### Pa3124F Igor Bartoletti

- 📅 12.04.-05.07.24, Fr, 16.15-17.45 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 82,20 € (ermäßig 45,00 €)



## Fitness-Boxworkshop

**Pa3127F** Anna Pliakou

📅 01.-02.06.24, Sa/So, 10.00-14.00 Uhr, 2 Termine, 9 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 33,79 € (ermäßigt 19,33 €)

## Klettern mit der ganzen Familie

**Spaß und Abenteuer für die Familie**

**Pa3128F** Alexander Danilov

📅 25.05.24, Sa, 11.00-13.00 Uhr, 1 Termin, 2 UE

🏠 Sportjugendclub Buch, Karower Chaussee 169 c, 13125 Berlin

€ 7,67 € (ermäßigt)

## Klettern für alle

**Pa3129F** Alexander Danilov

📅 08.06.24, Sa, 11.00-13.00 Uhr, 1 Termin, 2 UE

🏠 Sportjugendclub Buch, Karower Chaussee 169 c, 13125 Berlin

€ 7,67 € (ermäßigt)

## Tennis - Ausdauersport an frischer Luft

**Grundlagen 1**

**Pa3136F** Matthias Vogel

📅 06.05.-29.07.24, Mo, 17.00-18.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 TC Westend, Saatwinkler Damm 95, 13629 Berlin

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Grundlagen 2**

**Pa3137F** Matthias Vogel

📅 06.05.-29.07.24, Mo, 18.35-20.05 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 TC Westend, Saatwinkler Damm 95, 13629 Berlin

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Fitnessstanz

### Latin Dance - Tanzfitness mit Baby

**Das mitreißende Fitnessworkout für Eltern mit Baby**

Ab 8. Woche bis 9 Monate nach der Geburt möglich. Papas mit Baby und Schwangere sind ebenso herzlich willkommen.

**Pa3138F** Annemary Kopp Marciano

📅 12.01.-15.03.24, Fr, 10.45-11.45 Uhr, 8 Termine, 10 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 38,21 € (ermäßigt 21,67 €)

**Pa3139F** Annemary Kopp Marciano

📅 19.04.-21.06.24, Fr, 10.45-11.45 Uhr, 9 Termine, 12 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Afrodiaspora - Power Dance

**Pa3142F** Griselda Enciso

📅 27.-28.01.24, Sa/So 10.30-13.30 Uhr, 2 Termine, 8 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 29,80 € (ermäßigt 17,40 €)

**Pa3143F** Griselda Enciso

📅 24.-25.02.24, Sa/So 10.30-13.30 Uhr, 2 Termine, 8 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Bailemos - lasst uns Zumba® tanzen!

**Zumbatag für alle und jeden**

**Pa3145F** Griselda Enciso, Annemary Kopp Marciano

📅 20.01.24, Sa, 14.00-17.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

**Pa3146F** Griselda Enciso, Annemary Kopp Marciano

📅 02.03.24, Sa, 14.00-17.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

**Pa3147F** Griselda Enciso, Annemary Kopp Marciano

📅 06.07.24, Sa, 11.00-14.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ Jeweils 16,20 € (ermäßigt 10,00 €)

## Zumba® Gold

**Pa3148F** Griselda Enciso

📅 09.01.-11.06.24, Di, 11.00-12.00 Uhr, 19 Termine (kein Unterricht am 13.02.), 25 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 86,59 € (ermäßigt 47,33 €)

**Pa3149F** Griselda Enciso

📅 12.01.-07.06.24, Fr, 17.30-18.30 Uhr, 16 Termine (kein Unterricht am 16.02.), 21 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 73,39 € (ermäßigt 40,33 €)

## Zumba®

**Pa3151F** Griselda Enciso

📅 08.01.-10.06.24, Mo, 09.00-10.00 Uhr, 18 Termine (kein Unterricht am 12.02.), 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa3152F** Annemary Kopp Marciano

📅 08.01.-01.07.24, Mo, 11.45-12.45 Uhr, 22 Termine, 29 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 99,79 € (ermäßigt 54,33 €)

**Pa3153F** Anne-Kathrin Berthold

📅 08.01.-24.06.24, Mo, 19.30-20.30 Uhr, 21 Termine, 28 UE

🏠 WABE, Danziger Str. 105

€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

**Pa3155F** Anne-Kathrin Berthold

📅 08.01.-24.06.24, Mo, 20.45-21.45 Uhr, 21 Termine, 28 UE

🏠 WABE, Danziger Str. 105

€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)



## Fortsetzung: Zumba®

### Pa3157F Annemary Kopp Marcano

- 📅 09.01.-12.03.24, Di, 09.00-10.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

### Pa3158F Annemary Kopp Marcano

- 📅 09.04.-02.07.24, Di, 09.00-10.30 Uhr, 13 Termine, 26 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

### Pa3159F Annemary Kopp Marcano

- 📅 09.01.-02.07.24, Di, 19.15-20.15 Uhr, 23 Termine, 30 UE
- 🏠 Eliashof, Senefelderstraße 6
- € 104,21 € (ermäßigt 56,67 €)

### Pa3163F Annemary Kopp Marcano

- 📅 09.01.-02.07.24, Di, 20.30-21.30 Uhr, 23 Termine, 30 UE
- 🏠 Eliashof, Senefelderstraße 6
- € 104,21 € (ermäßigt 56,67 €)

### Pa3164F Annemary Kopp Marcano

- 📅 11.01.-04.07.24, Do, 10.45-11.45 Uhr, 22 Termine, 29 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 99,79 € (ermäßigt 54,33 €)

### Pa3165F Griselda Enciso

- 📅 12.01.-07.06.24, Fr, 16.15-17.15 Uhr, 16 Termine (kein Unterricht am 16.02.), 21 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 73,39 € (ermäßigt 40,33 €)

### Pa3166F Annemary Kopp Marcano

- 📅 12.01.-15.03.24, Fr, 17.30-18.30 Uhr, 8 Termine, 10 UE
- 🏠 Eliashof, Senefelderstraße 6
- € 38,21 € (ermäßigt 21,67 €)

### Pa3167F Annemary Kopp Marcano

- 📅 12.04.-05.07.24, Fr, 17.30-18.30 Uhr, 12 Termine, 16 UE
- 🏠 Eliashof, Senefelderstraße 6
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Pa3168F Annemary Kopp Marcano

- 📅 12.01.-15.03.24, Fr, 18.45-19.45 Uhr, 8 Termine, 10 UE
- 🏠 Eliashof, Senefelderstraße 6
- € 38,21 € (ermäßigt 21,67 €)

### Pa3169F Annemary Kopp Marcano

- 📅 12.04.-05.07.24, Fr, 18.45-19.45 Uhr, 12 Termine, 16 UE
- 🏠 Eliashof, Senefelderstraße 6
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Energy Dance®

### Pa3170F Karsten Proschke

- 📅 12.01.-15.03.24, Fr, 19.45-20.45 Uhr, 8 Termine, 10 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 38,21 € (ermäßigt 21,67 €)

### Pa3171F Karsten Proschke

- 📅 12.04.-05.07.24, Fr, 19.45-20.45 Uhr, 12 Termine, 16 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Tänzerische Gymnastik

### Pa3174F Esther Nicklas

- 📅 10.01.-13.03.24, Mi, 16.15-17.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

### Pa3175F Esther Nicklas

- 📅 10.04.-03.07.24, Mi, 16.15-17.45 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Biodanza - Tanz des Lebens

### Pa3180F Ina-Felicitas Brückner

- 📅 08.01.-11.03.24, Mo, 16.15-17.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

### Pa3181F Eleonora Caielli

- 📅 08.04.-08.07.24, Mo, 16.15-17.45 Uhr, 13 Termine, 26 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

### Pa3182F Eleonora Caielli

- 📅 13.02.-09.07.24, Di, 18.00-19.30 Uhr, 20 Termine, 40 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

## Somatic Movement & Tanz- und Bewegungs-Improvisation für Frauen

### Pa3185F Helena Walter

- 📅 12.01.-15.03.24, Fr, 18.00-19.30 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Pa3186F Helena Walter

- 📅 12.04.-05.07.24, Fr, 18.00-19.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Tanz, Bewegung und Entspannung

### Pa3187F Carina Otte

- 📅 10.01.-13.03.24, Mi, 19.45-21.15 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

### Pa3188F Carina Otte

- 📅 10.04.-03.07.24, Mi, 19.45-21.15 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Rückentraining - Pilates

### Funktionelle Gymnastik

Funktionelle Gymnastikübungen sind Bewegungen, die die Funktion einzelner Körperbereiche durch Dehnen, Kräftigen, Steigerung der Beweglichkeit sowie Entspannung optimieren. Das gezielte Training wirkt einseitiger körperlicher Belastung und Bewegungsmangel entgegen. Spezielle Bewegungsabläufe und Übungen sind die Basis für eine verbesserte Gelenk- und Muskelpflege. Besonders die Rumpf-, Becken- und Rückenmuskulatur wird trainiert. Effektive Rückenübungen stärken die Wirbelsäule. Dadurch werden Körperhaltung und Selbstwahrnehmung geschult. Die Übungen bewirken außerdem eine Verbesserung der Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparats.

### Prävention für den Rücken - fit für den Beruf

#### Pa3194F Ronald Thomschke

- Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 25.-28.03.24, Mo-Do, 09.15-16.00 Uhr, 4 Termine, 32 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

#### Pa3199F Ronald Thomschke

- Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 15.-19.07.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Pa3200F** Ronald Thomschke

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 22.-26.07.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Wirbelsäulenfitness****Pa3201F** Kerstin Püschel

📅 10.01.-26.06.24, Mi, 19.15-20.15 Uhr, 20 Termine (kein Unterricht am 08.05.), 26 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 91,01 € (ermäßigt 49,67 €)

**Pa3203F** Kerstin Püschel

📅 10.01.-26.06.24, Mi, 20.30-21.30 Uhr, 20 Termine (kein Unterricht am 08.05.), 26 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 91,01 € (ermäßigt 49,67 €)

**Rückenfit****Pa3205F** Griselda Enciso

📅 09.01.-11.06.24, Di, 12.15-13.15 Uhr, 19 Termine (kein Unterricht am 13.02.), 25 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 86,59 € (ermäßigt 47,33 €)

**Aufrechte Körperhaltung****Training und Bewegungsspaß für Fitness und einen starken Rücken****Pa3206F** Ronald Thomschke

📅 12.01.-05.07.24, Fr, 18.00-19.30 Uhr, 19 Termine (kein Unterricht am 03./17.05.), 38 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 128,40 € (ermäßigt 69,50 €)

**RückenWohl und KreuzFidel****Dynamisches Spiralmuskeltraining nach Dr. R. Smíšek****Pa3209F** Cornelia Schulz

📅 13.02.-25.06.24, Di, 08.45-10.15 Uhr, 16 Termine (kein Unterricht am 14./21.05.), 32 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Pa3211F** Cornelia Schulz

📅 13.02.-25.06.24, Di, 10.30-12.00 Uhr, 16 Termine (kein Unterricht am 14./21.05.), 32 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Pa3215F** Cornelia Schulz

📅 14.02.-26.06.24, Mi, 16.00-17.30 Uhr, 15 Termine (kein Unterricht am 15./22.05.), 30 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa3216F** Cornelia Schulz

📅 14.02.-26.06.24, Mi, 17.45-19.15 Uhr, 15 Termine (kein Unterricht am 15.05./22.05.), 30 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Gesunder Rücken durch Tiefenmuskeltraining****Pa3217F** Bärbel Sommer

📅 30.01.-02.07.24, Di, 18.00-19.30 Uhr, 23 Termine, 46 UE

🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44, Turnhalle

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)



## SUSAN DIEGLER

### Pilates- und Faszientrainerin

Susan Diegler, gebürtige Berlinerin, lebt sehr gern mit ihrer Familie und einem Golden Retriever im Prenzlauer Berg. Als gelernte Eventmanagerin betreibt sie als Ausgleich zum stressigen Job bereits seit 30 Jahren intensiv Sport. Vor allem liebt sie das Laufen, das Schwimmen und auch Pilates und Yoga.

Nach der Geburt ihres Sohnes hat sie sich dem Pilates gewidmet, fasziniert von Josef Pilates' Theorie, den ganzen Körper sanft zu trainieren und dennoch an seine Grenzen zu kommen. Es folgte eine Ausbildung zur Pilatestrainerin, wenig später auch zur Faszientrainerin, und seit sechs Jahren unterrichtet sie unter anderem an der VHS. Zudem bietet sie Pilates-Reisen an.

Susan Diegler freut sich, wenn sie in ihren Pilates-Kursen wahrnimmt, wie sich bei den Teilnehmenden durch ein intensives Training die Körperhaltung, die Balance und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Um Pilates weitere Facetten hinzuzufügen, ließ sie sich zur Expertin für Wirbelsäulengymnastik und zur Meditationslehrerin ausbilden.

Musikhören und Tanzen bei Live-Konzerten helfen ihr, Anspannung „abzuschütteln“. Mit ihrem Hund ist sie viel an der Luft, am liebsten an Seen im Norden von Berlin. Der Friedhof in Weißensee nahe der VHS ist für sie ein wunderschöner Ort, um zu meditieren.

Die Teilnehmer:innen in Susan Dieglers Kursen genießen mit ihr zusammen Jahr für Jahr das Training und die Meditation. In den Pilates-Stunden wird konzentriert geturnt, Fehlhaltungen werden sofort korrigiert und Trainingsansätze individuell besprochen. Dabei hat sie immer auch ein offenes Ohr für jede:n Einzelne:n. Kleiner Tipp von ihr: „Durch regelmäßiges Training, Selbstdisziplin und ein Lächeln zu sich selbst kann man viel erreichen.“

**Alle Kurse mit Susan Diegler**

Faszien-Pilates -	Pa3223F	ab 12.01.24	S. 48
für ein starkes Bindegewebe	Pa3224F	ab 12.04.24	S. 48
Pilates - sanft	Pa3259F	ab 12.01.24	S. 49
Meditation - Entspannung für	Pa3374F	ab 12.01.24	S. 51
Körper und Geist	Pa3372F	ab 15.01.24	S. 51
	Pa3373F	ab 08.04.24	S. 51
	Pa3375F	ab 12.04.24	S. 51



## Fortsetzung: Rückentraining - Pilates

### Pilates, Yoga und Meditation – Vitalität und Entspannung für den Beruf

#### Pa3218F Katrein Frenzel

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 05.-09.02.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

#### Pa3219F Katrein Frenzel

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 29.07.-02.08.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Faszien-Pilates

Für ein starkes Bindegewebe

#### Pa3221F Runa Bulla

📅 10.01.-13.03.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

#### Pa3222F Runa Bulla

📅 10.04.-03.07.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

#### Pa3223F Susan Diegler

📅 12.01.-15.03.24, Fr, 09.00-10.30 Uhr, 8 Termine, 16 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

#### Pa3224F Susan Diegler

📅 12.04.-05.07.24, Fr, 09.00-10.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Power-Pilates

Das perfekte Training für eine starke Körpermitte

#### Pa3225F Olga Osorio Lopez

📅 08.01.-11.03.24, Mo, 18.00-19.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

#### Pa3226F Olga Osorio Lopez

📅 08.04.-01.07.24, Mo, 18.00-19.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

#### Pa3227F Olga Osorio Lopez

📅 08.01.-11.03.24, Mo, 19.45-21.15 Uhr, 9 Termine, 18 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

#### Pa3228F Olga Osorio Lopez

📅 08.04.-01.07.24, Mo, 19.45-21.15 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Pilates – sanftes Körpertraining für Balance, Kraft und Beweglichkeit

#### Pa3229F Benno Paulitz

📅 22.01.-27.05.24, Mo, 16.45-17.45 Uhr, 15 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

#### Pa3230F Caroline Meyer Picard

📅 09.01.-12.03.24, Di, 12.00-13.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

#### Pa3231F Caroline Meyer Picard

📅 09.04.-02.07.24, Di, 12.00-13.30 Uhr, 13 Termine, 26 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

#### Pa3232F Caroline Decoster

📅 09.01.-12.03.24, Di, 08.15-09.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

#### Pa3233F Caroline Decoster

📅 09.04.-02.07.24, Di, 08.15-09.45 Uhr, 13 Termine, 26 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

#### Pa3234F Olga Osorio Lopez

📅 09.01.-02.07.24, Di, 10.45-12.15 Uhr, 23 Termine, 46 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 154,80 € (ermäßigt 83,50 €)

#### Pa3236F Runa Bulla

📅 09.01.-19.03.24, Di, 12.45-14.15 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

#### Pa3237F Runa Bulla

📅 09.04.-02.07.24, Di, 12.45-14.15 Uhr, 13 Termine, 26 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

#### Pa3239F Vivien Roos

📅 10.01.-03.07.24, Mi, 12.30-14.00 Uhr, 22 Termine, 44 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

#### Pa3241F Olga Osorio Lopez

📅 10.01.-03.07.24, Mi, 18.15-19.45 Uhr, 22 Termine, 44 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

#### Pa3243F Caroline Meyer Picard

📅 11.01.-04.07.24, Do, 12.00-13.30 Uhr, 22 Termine, 44 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

#### Pa3245F Olga Osorio Lopez

📅 11.01.-04.07.24, Do, 18.00-19.30 Uhr, 22 Termine, 44 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

#### Pa3247F Olga Osorio Lopez

📅 11.01.-04.07.24, Do, 19.45-21.15 Uhr, 22 Termine, 44 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

#### Pa3249F Anske Lipinski

📅 12.01.-05.07.24, Fr, 10.15-11.45 Uhr, 21 Termine, 42 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

#### Pa3251F Olga Osorio Lopez

📅 12.01.-05.07.24, Fr, 14.30-16.00 Uhr, 21 Termine, 42 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

#### Pa3252F Caroline Decoster

📅 12.01.-15.03.24, Fr, 16.15-17.45 Uhr, 8 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

#### Pa3253F Caroline Decoster

📅 12.04.-05.07.24, Fr, 16.15-17.45 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Pilates - sanft

**Pa3258F** Benno Paulitz

- 📅 22.01.-27.07.24, Mo, 15.30-16.30 Uhr, 15 Termine, 20 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa3259F** Susan Diegler

- 📅 12.01.-05.07.24, Fr, 10.45-12.15 Uhr, 21 Termine, 42 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

## Pilates - Rückbildungskurs für Mütter und Babys Ab 10 Wochen nach der Geburt

Babys, die zum Kurs mitgebracht werden, sollen nicht älter sein als ein Jahr.

**Pa3260F** Katrein Frenzel

- 📅 08.-29.01.24, Mo, 14.00-15.30 Uhr, 4 Termine, 8 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

**Pa3261F** Katrein Frenzel

- 📅 12.02.-11.03.24, Mo, 14.00-15.30 Uhr, 5 Termine, 10 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

**Pa3262F** Katrein Frenzel

- 📅 22.04.-17.06.24, Mo, 14.00-15.30 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Pilates und Yoga für Mütter mit Baby Ab 6 bis 8 Wochen nach der Geburt

**Pa3263F** Runa Bulla

- 📅 10.-31.01.24, Mi, 14.30-16.00 Uhr, 4 Termine, 8 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

**Pa3264F** Runa Bulla

- 📅 17.04.-22.05.24, Mi, 14.30-16.00 Uhr, 5 Termine, 10 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 36,50 € (ermäßigt 21,00 €)

**Pa3265F** Runa Bulla

- 📅 29.05.-26.06.24, Mi, 14.30-16.00 Uhr, 5 Termine, 10 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

**Pa3266F** Runa Bulla

- 📅 14.02.-13.03.24, Mi, 14.30-16.00 Uhr, 5 Termine, 10 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

## Pilates und Yoga

**Pa3268F** Vivien Roos

- 📅 08.01.-01.07.24, Mo, 12.30-14.00 Uhr, 22 Termine, 44 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

**Pa3272F** Vivien Roos

- 📅 12.01.-05.07.24, Fr, 14.00-15.30 Uhr, 21 Termine, 42 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

## Pilates und Yoga für Fortgeschrittene

**Pa3274F** Vivien Roos

- 📅 12.01.-05.07.24, Fr, 12.15-13.45 Uhr, 21 Termine, 42 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

## Massage

### Stressreduktion und Entspannung

Stressreduktion und Entspannung sind elementare Voraussetzungen für das persönliche Wohlbefinden und stärken die Gesundheit. Durch verschiedene Entspannungsmethoden lernen Sie, sich körperlich und seelisch zu entlasten. In den Kursen zur Stressreduktion und Entspannung üben Sie Entspannungs- und Atemtechniken sowie Massage- und Meditationsformen ein, die im alltäglichen Leben stressbedingten Störungen entgegenwirken.

### Tuina Anmo - die chinesische Massagetherapie

**Pa3297F** Axel Does

- 📅 13.-14.04.24, Sa/So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Sanfte Massage für Paare

**Ein Wohlfühlwochenende zu zweit**

Bitte melden Sie sich zum Kurs paarweise (2 Personen) an; für jede Person muss eine separate Anmeldung vorliegen.

**Pa3302F** Martina Katharina Sünkel

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 09.30-16.15 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3303F** Martina Katharina Sünkel

- 📅 25.-26.05.24, Sa/So, 09.30-16.15 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Ganzkörpermassage für Paare

**Ein Wochenende zum Entspannen und Genießen**

Bitte melden Sie sich zum Kurs paarweise (2 Personen) an; für jede Person muss eine separate Anmeldung vorliegen.

**Pa3304F** Martina Katharina Sünkel

- 📅 15.-16.06.24, Sa/So, 09.30-16.15 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### VHS-Sommerakademie:

#### Wellnessmassageausbildung

**Grundkurs: Ganzkörpermassage**

Der Fortgeschrittenkurs findet voraussichtlich im Herbstsemester statt.

**Pa3305F** Martina Katharina Sünkel

- 📅 29.07.-02.08.24, Mo-Fr, 9.30-16.15 Uhr, 5 Termine, 40 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Lomi-Lomi-Massage - Grundstufe

**Pa3308F** Runa Bulla

- 📅 02.-03.03.24, Sa/So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Pa3309F** Runa Bulla

- 📅 22.-23.06.24, Sa/So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Fußreflexzonenmassage - Grundstufe

**Pa3311F** Ulrike Berensmeyer

- 📅 02.-03.03.24, Sa/So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

## Fortsetzung: Massage

### Handreflexzonenmassage - Grundstufe

**Pa3313F** Lucia Fogarolo

- 📅 16.03.24, Sa, 10.00-15.45 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 📍 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 💰 26,10 € (ermäßigt 15,25 €)

### Shiatsu - Grundstufe

Zwischen Ruhe und Bewegung

**Pa3319F** Dr. Angela Goldack

- 📅 27.-28.04.24, Sa/So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 📍 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 💰 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

## Autogenes Training - Entspannung - MBSR

### Autogenes Training

**Pa3352F** Ursula Hoffmann

- 📅 08.-09.06.24, Sa/So, 11.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 📍 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 💰 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa3353F** Stefan Hoffmann

- 📅 13.02.-19.03.24, Di, 19.45-21.15 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 📍 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 💰 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa3354F** Stefan Hoffmann

- 📅 23.04.-11.06.24, Di, 19.45-21.15 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 📍 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 💰 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Autogenes Training und Achtsamkeit

**Pa3355F** Ursula Hoffmann

- 📅 25.-26.05.24, Sa/So, 11.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 📍 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 💰 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Ruhe und Erholung durch Konzentrierte Entspannung nach Goralewski/Gindler - Sensory Awareness

**Pa3357F** Thomas Niering

- 📅 16.01.-12.03.24, Di, 19.45-21.15 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 📍 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 💰 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Einführungsseminar

**Pa3358F** Detlef Kröger

- 📅 17.-18.02.24, Sa/So, 10.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 📍 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 💰 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa3359F** Detlef Kröger

- 📅 29.-30.06.24, Sa/So, 10.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 📍 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 💰 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR)

**Pa3361F** Martina Kneis, Sabine Hanna Witte

- 📅 18.01.-14.03.24, Do, 10.00-13.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 📍 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 💰 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Pa3362F** Martina Kneis, Sabine Hanna Witte

- 📅 18.04.-13.06.24, Do, 10.00-13.00 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 📍 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 💰 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)



Hier ist Körperspannung gefragt. Yoga I und II mit Alexander Bütow (rechts).



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Pa3364F** Anneke Reinhardt

- 📅 22.-23.06.24, Sa 10.00-15.30, So 10.00-13.15 Uhr, 2 Termine, 11 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 39,30 € (ermäßigt 22,25 €)

## Waldzeit - mit allen Sinnen in der Natur

Mehr als ein Spaziergang im Wald

**Pa3368F** Karsten Schüle

- 📅 12.05.24, So, 10.00-14.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- 🏠 Tegeler Forst, Treffpunkt: S-Bahnhof Schulzendorf (S25), Parkplatz vor dem Penny-Markt
- € 18,41 € (ermäßigt 11,17 €)

## Waldzeit - mit allen Sinnen in der Natur - für Familien

Bitte melden Sie sich als Eltern zum Kurs an (pro erwachsener Person eine Anmeldung). Senden Sie uns bitte nach erfolgreicher Anmeldung eine E-Mail mit Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an vhs@ba-pankow.berlin.de. Der Kurs ist für Ihr Kind kostenlos.

**Pa3369F** Karsten Schüle

- 📅 09.06.24, So, 10.00-14.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- 🏠 Tegeler Forst, Treffpunkt: S-Bahnhof Schulzendorf (S25), Parkplatz vor dem Penny-Markt
- € 17,29 € (ermäßigt 10,58 €)

## Gesund für den Beruf - Achtsamkeit und ganzheitliche Stressbewältigung

**Pa3370F** Peggy Pohl

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

- 📅 05.-09.02.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Pa3371F** Peggy Pohl

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

- 📅 22.-26.07.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

## Meditation - Schlafgesundheit

### Meditation - Entspannung für Körper und Geist

**Pa3372F** Susan Diegler

- 📅 15.01.-11.03.24, Mo, 09.00-10.00 Uhr, 8 Termine, 10 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 38,21 € (ermäßigt 21,67 €)

**Pa3373F** Susan Diegler

- 📅 08.04.-01.07.24, Mo, 09.00-10.00 Uhr, 12 Termine, 16 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3374F** Susan Diegler

- 📅 12.01.-15.03.24, Fr, 12.30-13.30 Uhr, 8 Termine, 10 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 38,21 € (ermäßigt 21,67 €)

**Pa3375F** Susan Diegler

- 📅 12.04.-05.07.24, Fr, 12.30-13.30 Uhr, 12 Termine, 16 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Meditation - die innere Ruhe finden

**Pa3376F** Caroline Meyer Picard

- 📅 11.01.-14.03.24, Do, 10.00-11.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3377F** Caroline Meyer Picard

- 📅 11.04.-04.07.24, Do, 10.00-11.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Raum für Stille - Einführung in die Meditation

**Pa3378F** Peggy Pohl

- 📅 23.-24.03.24, Sa/So, 11.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

## Gelassen und entspannt mit meinen Emotionen - durch Meditation, Atem- und Meridianarbeit

**Pa3379F** Elisabeth Schrickler

- 📅 25.02.24, So, 10.00-16.30 Uhr, 1 Termin, 8 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

**Pa3381F** Elisabeth Schrickler

- 📅 27.04.24, Sa, 10.00-16.30 Uhr, 1 Termin, 8 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Gezielt entspannen - Gesundheit erhalten

**Pa3382F** Elisabeth Schrickler

- 📅 23.06.24, So, 10.00-16.30 Uhr, 1 Termin, 8 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Gesunder, erholsamer Schlaf - Schlafseminar mit dem Sounder Sleep System®

**Pa3383F** Cornelia Michalek

- 📅 17.-18.02.24, Sa/So, 10.30-15.30 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa3385F** Cornelia Michalek

- 📅 15.-16.06.24, Sa/So, 10.30-15.30 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

## Atem - Sprechen - Singen

### Singen - entdecke deine Stimme

**Pa3391F** Jutta Hille-Osternann

- 📅 09.01.-02.07.24, Di, 10.00-11.30 Uhr, 23 Termine, 46 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 154,80 € (ermäßigt 83,50 €)

**Pa3393F** Jutta Hille-Osternann

- 📅 24.-25.02.24, Sa/So, 10.00-14.00 Uhr, 2 Termine, 10 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

**Pa3395F** Jutta Hille-Osternann

- 📅 13.-14.04.24, Sa/So, 10.00-14.00 Uhr, 2 Termine, 10 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

### Der Erfahrbare Atem nach Middendorf

**Pa3397F** Thomas Abee

- 📅 15.-16.06.24, Sa/So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

## Dr. Oliver Eß – Qigong-Lehrer

Oliver Eß unterrichtet „Qigong zur Stressbewältigung - Strategien für den Beruf“. Hier geht es darum, Strategien zu entwickeln, die helfen, den Stress am Arbeitsplatz abzubauen bzw. diesen erst gar nicht entstehen zu lassen. Er hat Geistes- und Kommunikationswissenschaften studiert und war 20 Jahre als Hochschuldozent in Deutschland, Frankreich und China tätig. Seit der Jugend interessiert er sich für Asien, später für die chinesischen Gesundheits- und Bewegungslehren Taiji Quan und Qigong Yangsheng. Viele Jahre praktizierte Oliver Eß bereits Taiji, bevor er sich mit Qigong auseinandersetzte.

*„Timm Richter, ein bemerkenswerter Qigong-Therapeut während meiner Rehabilitationskur in Bad Elster, inspirierte mich. Er nährte den Wunsch nach einer erstklassigen Ausbildung in Qigong. Diese fand ich schließlich bei Ulla Blum in Berlin und seit 2020 bin ich zertifizierter Qigong-Lehrer“, schwärmt Oliver Eß. Seine Leidenschaft ist das Unterrichten, Menschen in Bewegung und zu sich selbst zu bringen.*

Seine Kurse sind anwendungsorientiert. Nicht Qigong an sich ist Gegenstand des Unterrichts, sondern Qigong als gezielte gesundheitsfördernde Anwendung. *„Den Bedürfnissen der Teilnehmenden entsprechend wähle ich Übungen aus den Brokaten aus – so nennt man im Qigong ein bestimmtes Übungsset. Wir perfektionieren also nicht Qigong in seiner idealen Form vom ersten bis zum achten Brokat, sondern benutzen ausgewählte Brokate, um den maximalen praktischen Nutzen daraus zu ziehen.“*

Qigong ist für Oliver Eß eine Gesundheitstechnik und eine Heilmethode, die lehrt, Geist und Körper in Harmonie zu bringen, im Alltag zur Ruhe, zur eigenen Mitte zu kommen und dort zu bleiben. Dahin führt er mit Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen, mit Selbstmassagen und Lockerungsübungen.

### Kurse mit Dr. Oliver Eß

Qigong zur Stressbewältigung - Strategien für den Beruf	Pa3402F	02.-05.04.24	S. 52
	Pa3403F	15.-19.07.24	S. 52

## Qigong und Tai Ji Quan

### Bewegung und Körperwahrnehmung

In Ruhe ausgeführte Übungen, fließende Bewegungen, Meridiandehnung, Selbstmassagen und Akupressur wirken beruhigend, fördern Ausgeglichenheit und Konzentrationsvermögen. Regelmäßiges Üben stärkt nachweislich das Immunsystem und die Lebensenergie und führt ebenfalls zu einer gesunden geistigen Verfassung. Die Übungen sind leicht zu erlernen und im alltäglichen Leben anzuwenden.

### Qigong und Achtsamkeit für den Beruf

**Pa3401F** Beate Müller

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 29.07.-02.08.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Qigong und Stressbewältigung - Strategien für den Beruf

**Pa3402F** Dr. Oliver Eß

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 02.-05.04.24, Di-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 4 Termine, 32 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Pa3403F** Dr. Oliver Eß

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 15.-19.07.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Stressbewältigung im Beruf durch traditionelle chinesische Medizin und Qigong

**Pa3405F** Gerhard Bächer

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 05.-09.02.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Pa3406F** Gerhard Bächer

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 02.-05.04.24, Di-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 4 Termine, 32 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

### Qigong - Tanz der Tiere

**Bärenkraft und Tigermut - Stärkung der Resilienz**

**Pa3410F** Christel Sperlich

📅 27.-28.01.24, Sa/So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Qigong

**Pa3412F** Dr. Kuan-wu Lin

📅 08.01.-11.03.24, Mo, 19.30-21.00 Uhr, 9 Termine, 18 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3413F** Dr. Kuan-wu Lin

📅 15.04.-08.07.24, Mo, 19.30-21.00 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa3414F** Christa Kohlhaas

📅 17.01.-03.07.24, Mi, 09.00-10.30 Uhr, 19 Termine (kein Unterricht am 08./15.05.), 38 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 128,40 € (ermäßigt 69,50 €)

**Pa3415F** Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 11.01.-04.07.24, Do, 08.00-09.30 Uhr, 22 Termine, 44 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

**Pa3416F** Beate Müller

- 📅 04.-05.05.24, Sa/So, 11.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa3419F** Karin Hesch

- 📅 08.01.-11.03.24, Mo, 08.15-09.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3420F** Karin Hesch

- 📅 08.04.-01.07.24, Mo, 08.15-09.45 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Wirbelsäulenqigong - Chan Mi Qigong****Pa3421F** Karin Hesch

- 📅 08.01.-01.07.24, Mo, 10.00-11.30 Uhr, 22 Termine, 44 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

**Innen Nährendes Qigong - Nei Yang Gong****Umfassende Aktivierung der Wirbelsäule****Grundstufe****Pa3422F** Christa Kohlhaas

- 📅 15.01.-01.07.24, Mo, 16.15-17.45 Uhr, 19 Termine (kein Unterricht am 06./13.05.), 38 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 128,40 € (ermäßigt 69,50 €)

**Aufbaustufe****Pa3423F** Christa Kohlhaas

- 📅 15.01.-11.03.24, Mo, 18.00-19.30 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3424F** Christa Kohlhaas

- 📅 08.04.-01.07.24, Mo, 18.00-19.30 Uhr, 10 Termine (kein Unterricht am 06./13.05.), 20 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Qigong und Frauengesundheit****Pa3425F** Beate Müller

- 📅 17.01.-13.03.24, Mi, 14.30-16.00 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3426F** Beate Müller

- 📅 17.04.-10.07.24, Mi, 14.30-16.00 Uhr, 11 Termine (nicht am 15.05.), 22 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Tai Ji Qigong - Fünf Drachen****Pa3427F** Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 10.01.-03.07.24, Mi, 12.45-14.15 Uhr, 22 Termine, 44 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

**Mit Qigong zu innerer Kraft****Pa3428F** Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 10.01.-03.07.24, Mi, 09.30-11.00 Uhr, 22 Termine, 44 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

**Qigong im Bürgerpark****Pa3431F** Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 29.05.-24.07.24, Mi, 14.45-16.15 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Bürgerpark Pankow, Parkeingang Wilhelm-Kuhr-Straße
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Tai Ji und Qigong****Pa3433F** Stephan Gürtler

- 📅 15.02.-04.07.24, Do, 16.15-17.45 Uhr, 18 Termine, 36 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 35,40 € (ermäßigt)

**Qigong-Guolin****Pa3437F** Barbora Denk

- 📅 15.-16.06.24, Sa/So 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Tai Ji Quan mit 24 Folgen****Grundstufe****Pa3447F** Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 08.01.-11.03.24, Mo, 11.45-13.15 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3448F** Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 08.04.-01.07.24, Mo, 11.45-13.15 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa3449F** Christel Sperlich

- 📅 08.01.-11.03.24, Mo, 11.45-13.15 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3450F** Christel Sperlich

- 📅 15.04.-01.07.24, Mo, 11.45-13.15 Uhr, 11 Termine, 22 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Pa3451F** Honghao Wang

- 📅 08.01.-24.06.24, Mo, 18.00-19.30 Uhr, 19 Termine (kein Unterricht am 08./15.04.), 38 UE
- 🏠 Schule am Senefelderplatz, Schönhauser Allee 165
- € 128,40 € (ermäßigt 69,50 €)

**Pa3453F** Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 10.01.-13.03.24, Mi, 17.15-18.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Reinhold-Burger-Schule, Neue Schönholzer Str. 32
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3454F** Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 10.04.-03.07.24, Mi, 17.15-18.45 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Reinhold-Burger-Schule, Neue Schönholzer Str. 32
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Aufbaustufe****Pa3459F** Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 10.01.-13.03.24, Mi, 19.00-20.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Reinhold-Burger-Schule, Neue Schönholzer Str. 32
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3460F** Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 10.04.-10.07.24, Mi, 19.00-20.30 Uhr, 13 Termine, 26 UE
- 🏠 Reinhold-Burger-Schule, Neue Schönholzer Str. 32
- € 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

**Pa3461F** Honghao Wang

- 📅 08.01.-24.06.24, Mo, 19.45-21.15 Uhr, 19 Termine (kein Unterricht am 08./15.04.), 38 UE
- 🏠 Schule am Senefelderplatz, Schönhauser Allee 165
- € 128,40 € (ermäßigt 69,50 €)



## Fortsetzung: Tai Ji Quan mit 24 Folgen

**Pa3462F** Honghao Wang

📅 11.01.-27.06.24, Do, 16.15-17.45 Uhr, 19 Termine (kein Unterricht am 11./18.04.), 38 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 128,40 € (ermäßigt 69,50 €)

### Fortgeschrittenstufe

**Pa3463F** Honghao Wang

📅 11.01.-27.06.24, Do, 18.00-19.30 Uhr, 19 Termine (kein Unterricht am 11./18.04.), 38 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 128,40 € (ermäßigt 69,50 €)

## Tai Ji Quan mit 42 Folgen, gemischte Form

**Pa3465F** Honghao Wang

📅 08.01.-24.06.24, Mo, 16.15-17.45 Uhr, 19 Termine (kein Unterricht am 08./15.04.), 38 UE

🏠 Schule am Senefelderplatz, Schönhauser Allee 165

€ 128,40 € (ermäßigt 69,50 €)

## Tai Ji Quan - Partnerübung „Pushing Hands“

**Pa3471F** Honghao Wang

📅 21.04.-05.05.24, So, 10.15-16.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

## Tai Ji Quan im Park

**Pa3480F** Honghao Wang

📅 01.-15.07.24, Mo, 16.30-19.30 Uhr, 3 Termine, 12 UE

🏠 Bürgerpark Pankow, Parkeingang Wilhelm-Kuhr-Straße

€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa3481F** Honghao Wang

📅 04.-18.07.24, Do, 16.30-19.30 Uhr, 3 Termine, 12 UE

🏠 Park am Weißen See, Eingang Freibad

€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

## Yoga-Stufe I

### Yoga

An der Pankower Volkshochschule werden verschiedene Yogaarten gelehrt. Unser Yogaangebot gliedert sich in die Bereiche Hatha-Yoga und spezielle Yogaarten. Hatha-Yoga ist die jüngste der klassischen indischen Yogaformen und bildet die Grundlage für viele andere Yogaformen, die ebenso in unsere Kurse einfließen. Der zweite Bereich umfasst unterschiedliche Stile des Yogas, die individuell in den Kurstexten beschrieben werden. Yoga ist ein ganzheitliches und komplexes Trainingssystem, das durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen innere Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit fördert sowie eine Kräftigung der Muskulatur bewirkt. Yoga stärkt ebenso Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen, verbessert die Stressregulation und beeinflusst das vegetative Nervensystem günstig. Unsere Kurse sind in Stufe I, Stufe II und Stufe III gegliedert.

## Yoga mit Kindern - für Pädagog:innen

**Pa3548F** Annette Kathrin Baar

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 05.-07.02.24, Mo-Mi, 09.15-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Yoga für Eltern mit Kind (5 bis 8 Jahre)

**Pa3549F** Annette Kathrin Baar

📅 13.04.24, Sa, 10.00-15.00 Uhr, 1 Termin, 5 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 20,59 € (ermäßigt 12,33 €)

## Yoga I - Erfolgreich und entspannt im Beruf mit Yoga und Meditation

**Pa3551F** Angela Streich-Rickel

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 22.-26.07.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Pa3552F** Angela Streich-Rickel

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 05.-09.02.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

## Yoga I - sanft

**Pa3558F** Dorothea Hartmann

📅 10.01.-03.07.24, Mi, 10.00-11.30 Uhr, 22 Termine, 44 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

## Yoga I

**Pa3559F** Alexander Bütow

📅 16.01.-12.03.24, Di, 10.00-11.30 Uhr, 8 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3560F** Alexander Bütow

📅 09.04.-25.06.24, Di, 10.00-11.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa3561F** Annette Kathrin Baar

📅 09.01.-25.06.24, Di, 16.15-17.45 Uhr, 20 Termine (kein Unterricht am 30.04./28.05.), 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Pa3563F** Dorothea Hartmann

📅 10.01.-03.07.24, Mi, 08.00-09.30 Uhr, 22 Termine, 44 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

**Pa3564F** Anja Ehrenberg

📅 24.01.-13.03.24, Mi, 10.15-11.45 Uhr, 7 Termine, 14 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Pa3565F** Anja Ehrenberg

📅 10.04.-10.07.24, Mi, 10.15-11.45 Uhr, 13 Termine, 26 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

**Pa3567F** Alexander Bütow

📅 17.01.-13.03.24, Mi, 12.00-13.30 Uhr, 8 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3568F** Alexander Bütow

📅 10.04.-26.06.24, Mi, 12.00-13.30 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Pa3569F** Alexander Bütow

📅 17.01.-13.03.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 8 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3570F** Alexander Bütow

- 📅 10.04.-26.06.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 11 Termine, 22 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Pa3571F** Sigrun Wagner

- 📅 11.01.-04.07.24, Do, 16.15-17.45 Uhr, 22 Termine, 44 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

**Pa3572F** Anja Ehrenberg

- 📅 26.01.-15.03.24, Fr, 08.30-10.00 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa3573F** Anja Ehrenberg

- 📅 12.04.-12.07.24, Fr, 08.30-10.00 Uhr, 13 Termine, 26 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

**Yoga-Stufe II****Yoga II****Pa3590F** Anja Ehrenberg

- 📅 24.01.-13.03.24, Mi, 08.30-10.00 Uhr, 7 Termine, 14 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Pa3591F** Anja Ehrenberg

- 📅 10.04.-10.07.24, Mi, 08.30-10.00 Uhr, 13 Termine, 26 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

**Pa3592F** Alexander Bütow

- 📅 17.01.-13.03.24, Mi, 19.45-21.15 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3593F** Alexander Bütow

- 📅 10.04.-26.06.24, Mi, 19.45-21.15 Uhr, 11 Termine, 22 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Pa3595F** Sigrun Wagner

- 📅 11.01.-14.03.24, Do, 19.45-21.15 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3596F** Sigrun Wagner

- 📅 18.04.-04.07.24, Do, 19.45-21.15 Uhr, 11 Termine, 22 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Pa3598F** Sigrun Wagner

- 📅 09.01.-12.03.24, Di, 16.15-17.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3599F** Sigrun Wagner

- 📅 16.04.-02.07.24, Di, 16.15-17.45 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Yoga-Stufe III****Yoga III****Pa3601F** Sigrun Wagner

- 📅 11.01.-04.07.24, Do, 18.00-19.30 Uhr, 22 Termine, 44 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 148,20 € (ermäßigt 80,00 €)

**Spezielle Yogaarten****Yin Yoga****Pa3602F** Alexander Bütow

- 📅 16.01.-25.06.24, Di, 16.45-18.00 Uhr, 21 Termine, 35 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa3603F** Alexander Bütow

- 📅 19.01.-15.03.24, Fr, 18.00-19.30 Uhr, 7 Termine, 14 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Pa3604F** Alexander Bütow

- 📅 12.04.-05.07.24, Fr, 18.00-19.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa3605F** Annette Grünler

- 📅 29.-30.06.24, Sa/So 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 9 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 32,70 € (ermäßigt 18,75 €)

**Yin Yoga und Akupressur****Gesundheit und Balance für Ihren Körper****Pa3606F** Runa Bulla

- 📅 20.-21.04.24, Sa/So 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Yin Yoga und Fazientraining****Pa3608F** Runa Bulla

- 📅 10.01.-13.03.24, Mi, 16.15-17.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3610F** Runa Bulla

- 📅 10.04.-03.07.24, Mi, 16.15-17.45 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Yoga Slow - die Mitte in sich finden****Pa3611F** Annette Kathrin Baar

- 📅 11.01.-27.06.24, Do, 09.00-10.30 Uhr, 19 Termine (kein Unterricht am 02./30.05.), 38 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 128,40 € (ermäßigt 69,50 €)

**Yoga Slow - Yin Yoga****Pa3612F** Vivien Roos

- 📅 11.01.-14.03.24, Do, 14.00-15.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Mehr Informationen**

Die ausführlichen Kursbeschreibungen und neue Kursangebote finden Sie auf

[www.vhspankow.de](http://www.vhspankow.de).

Telefonische Auskunft erhalten Sie unter  
**(030) 90295-1700.**



## Fortsetzung: Yoga Slow - Yin Yoga

### Pa3613F Vivien Roos

- 📅 11.04.-04.07.24, Do, 14.00-15.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Intuitives Hatha Yoga

### Pa3614F Dennis Kruse

- 📅 18.01.-14.03.24, Do, 11.00-12.30 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Pa3615F Dennis Kruse

- 📅 18.04.-04.07.24, Do, 11.00-12.30 Uhr, 11 Termine, 22 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

## Yoga für Schwangere - Kundalini Yoga

Ab der 12. Schwangerschaftswoche empfohlen

### Pa3618F Grit Zeume

- 📅 10.01.-21.02.24, Mi, 11.45-13.15 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Pa3619F Grit Zeume

- 📅 28.02.-24.04.24, Mi, 11.45-13.15 Uhr, 7 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Pa3620F Grit Zeume

- 📅 15.05.-03.07.24, Mi, 11.45-13.15 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Yoga für Schwangere

Ab der 16. Schwangerschaftswoche empfohlen

### Pa3623F Katrein Frenzel

- 📅 09.01.-20.02.24, Di, 16.15-17.45 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Pa3626F Katrein Frenzel

- 📅 27.02.-23.04.24, Di, 16.15-17.45 Uhr, 7 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Pa3628F Katrein Frenzel

- 📅 14.05.-02.07.24, Di, 16.15-17.45 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Rückbildungsyoga für Mütter mit Babys

Für Mütter mit ihren Babys von 3 Monaten bis ins Laufalter

### Pa3636F Grit Zeume

- 📅 10.01.-21.02.24, Mi, 13.30-15.00 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Pa3637F Grit Zeume

- 📅 28.02.-24.04.24, Mi, 13.30-15.00 Uhr, 7 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Pa3638F Grit Zeume

- 📅 15.05.-03.07.24, Mi, 13.30-15.00 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Rückbildungsyoga für Mütter mit Babys - Spirit-Yoga®

Ab 6 bis 8 Wochen nach der Geburt empfohlen

### Pa3642F Katrein Frenzel

- 📅 09.01.-20.02.24, Di, 14.30-16.00 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### Pa3644F Katrein Frenzel

- 📅 27.02.-23.04.24, Di, 14.30-16.00 Uhr, 7 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Pa3645F Katrein Frenzel

- 📅 14.05.-02.07.24, Di, 14.30-16.00 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Pa3648F Katrein Frenzel

- 📅 11.01.-21.03.24, Do, 11.00-12.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Pa3649F Katrein Frenzel

- 📅 25.04.-04.07.24, Do, 11.00-12.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

## Yoga I - Kundalini

### Pa3650F Volker Neuert

- 📅 09.01.-12.03.24, Di, 18.00-19.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)





**Pa3651F** Volker Neuert

- 📅 09.04.-02.07.24, Di, 18.00-19.30 Uhr, 13 Termine, 26 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

**Yoga II - Kundalini****Pa3652F** Volker Neuert

- 📅 09.01.-12.03.24, Di, 19.45-21.15 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3653F** Volker Neuert

- 📅 09.04.-02.07.24, Di, 19.45-21.15 Uhr, 13 Termine, 26 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

**Yoga I - Vinyasa Flow****Pa3654F** Katrein Frenzel

- 📅 08.01.-11.03.24, Mo, 16.15-17.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3655F** Katrein Frenzel

- 📅 08.04.-01.07.24, Mo, 16.15-17.45 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa3656F** Leila Marie Patzies

- 📅 12.01.-05.07.24, Fr, 14.30-16.00 Uhr, 21 Termine, 42 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

**Yoga II - Vinyasa Flow****Pa3657F** Katrein Frenzel

- 📅 08.01.-11.03.24, Mo, 18.00-19.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3658F** Katrein Frenzel

- 📅 08.04.-01.07.24, Mo, 18.00-19.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Lachyoga für Ältere****Pa3659F** Heidi Janetzky

- 📅 08.01.-11.03.24, Mo, 14.15-15.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3660F** Heidi Janetzky

- 📅 08.04.-17.06.24, Mo, 14.15-15.45 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Fortgeschrittenstufe****Pa3661F** Heidi Janetzky

- 📅 08.01.-17.06.24, Mo, 10.30-12.00 Uhr, 20 Termine, 40 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Körperbewusstsein -  
Alexander-Technik - Feldenkrais****Hilfe und Prävention bei Stress und Erschöpfung  
mit der Alexander-Technik****Pa3662F** Tanja Hübner

- 📅 25.-26.05.24, Sa/So, 10.00-14.00 Uhr, 2 Termine, 10 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

**Leichtigkeit und Gelassenheit lernen für den Beruf  
durch die Alexander-Technik****Pa3663F** Meike Strohbach

- Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 25.-28.03.24, Mo-Do, 09.15-16.00 Uhr, 4 Termine, 32 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Pa3664F** Meike Strohbach

- Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 29.07.-02.08.24, Mo-Fr, 09.15-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Entspannter durch den Arbeitstag mit  
Alexander-Technik****Pa3665F** Meike Strohbach

- 📅 27.-28.04.24, Sa, 13.00-16.00 Uhr, So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 11 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 39,30 € (ermäßigt 22,25 €)

**Alexander-Technik für Musizierende****Sicherheit beim Musizieren gewinnen****Pa3666F** Meike Strohbach

- 📅 08.-09.06.24, Sa/So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Klare Stimme - Alexander-Technik für Vortragende****Pa3667F** Meike Strohbach

- 📅 24.-25.02.24, Sa/So, 10.30-16.15 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Alexander-Technik im Tanz****Pa3668F** Tanja Hübner

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Feldenkrais****Bewusstheit durch Bewegung****Pa3669F** Beate Gänssle

- 📅 10.01.-13.03.24, Mi, 19.45-21.15 Uhr, 9 Termine, 18 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3670F** Beate Gänssle

- 📅 17.04.-03.07.24, Mi, 19.45-21.15 Uhr, 11 Termine, 22 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Pa3671F** Beate Gänssle

- 📅 02.-03.03.24, Sa/So, 10.30-15.30 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Bewusstheit durch Bewegung: Gesicht, Kiefer, Augen****Pa3672F** Christiane Baumann

- 📅 14.04.24, So, 11.00-16.00 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

## Fortsetzung: Feldenkrais

### Beweglichkeit des Beckens, der Wirbelsäule und des Schultergürtels

**Pa3673F** Christiane Baumann

📅 09.06.24, So, 11.00-16.00 Uhr, 1 Termin, 6 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

## Kampfkunst - Selbstverteidigung

### Aikido und Feldenkrais

#### Selbstorganisation und Selbstverteidigung

**Pa3680F** Roland Klimpel

📅 08.06.24, Sa, 10.00-15.00 Uhr, 1 Termin, 6 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

### Aikido - gewaltlose Selbstverteidigung

**Pa3681F** Roland Klimpel

📅 09.01.-19.03.24, Di, 19.45-21.15 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa3682F** Roland Klimpel

📅 09.04.-11.06.24, Di, 19.45-21.15 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Iaido - die japanische Schwertkampfkunst

**Pa3683F** André zum Bruch

📅 11.01.-14.03.24, Do, 20.00-21.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE

🏠 Eliashof, Senefelderstraße 6

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa3684F** André zum Bruch

📅 11.04.-04.07.24, Do, 20.00-21.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Eliashof, Senefelderstraße 6

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Taekwondo - die koreanische Kampfkunst

**Pa3690F** Walter Carow

📅 18.01.-14.03.24, Do, 19.45-21.15 Uhr, 8 Termine, 16 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa3691F** Walter Carow

📅 18.04.-04.07.24, Do, 19.45-21.15 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

## Selbstverteidigung für Frauen

**Pa3692F** Walter Carow

📅 24.-25.02.24, Sa/So, 10.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 14 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

## Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

**Pa3693F** Walter Carow

📅 02.06.24, So, 10.00-15.45 Uhr, 1 Termin, 7 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 26,10 € (ermäßigt 15,25 €)



„Aikido - gewaltlose Selbstverteidigung“ mit Roland Klimpel (Mitte)

# Gesunde Ernährung und Kochkultur

Eine gesunde und vollwertige Ernährung ist Basis für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sie trägt dazu bei, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen zu fördern bzw. zu erhalten. Unsere Kochkurs-Angebote schulen das Bewusstsein für eine gesundheitsfördernde Ernährung und vermitteln Techniken zur schonenden Zubereitung von Speisen. Allgemeine Informationen und Tipps zum jeweiligen Kursthema sind in den Kursverlauf integriert, entsprechende Rezepte für daheim werden ebenso verteilt.

Alle Kochkurse (Ausnahme: Weinseminare) beinhalten im Kursentgelt eine Umlage für die benötigten Lebensmittel. Sollten Sie Ihre Teilnahme stornieren müssen, so erhalten Sie das Kursentgelt bis zum vierten Tag vor Kursbeginn erstattet. Bei danach eingehenden Abmeldungen wird der Anteil der Lebensmittelumlage einbehalten.

Bitte bringen Sie ein eigenes Geschirrhandtuch sowie eine Schürze mit, da in der Lehrküche keine zur Verfügung gestellt werden können. Ein Hinweis und eine Bitte: Das gemeinsame Aufräumen und Säubern der Küche ist Teil eines jeden Kurses.

## Christian Schmelter

Programmbereichsleitung

Gesundheit informativ

Gesunde Ernährung und Kochkultur



Alle Angebote dieses Programmbereichs immer aktuell auf unserer Webseite, mit ausführlichen Informationen und Möglichkeit zur Online-Anmeldung.

[kochen.vhspankow.de](http://kochen.vhspankow.de)

## Informationsveranstaltungen

### Das Gesundheitssystem verstehen

Pa3700F Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

#### Onlinevortrag

📅 15.05.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 1 Termin, 2 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Essen als Medizin

Gesundheitswissen neu entdeckt

Pa3701F Dr. Cornelia Rißmann

#### Onlinevortrag

📅 05.02.24, Mo, 18.00-20.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Gesunde Ernährung im Kindesalter

Ein kleiner Theoriekurs

Pa3702F Dr. Cornelia Rißmann

#### Onlinevortrag

📅 23.03.24, Sa, 10.00-12.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Herzgesundheit – ein kleiner Ernährungsratgeber

Pa3703F Dr. Cornelia Rißmann

#### Onlinevortrag

📅 18.01.24, Do, 18.00-20.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Allergisch auf Essen?

Pa3704F Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

#### Onlinevortrag

📅 08.05.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 1 Termin, 2 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Ernährungsmythos Fett – welche Fette sind gesund?

Pa3705F Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

#### Onlinevortrag

📅 14.02.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 1 Termin, 2 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Wie gesund sind Milch und Milchprodukte?

Pa3706F Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

#### Onlinevortrag

📅 31.01.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 1 Termin, 2 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Zwölf (und mehr) gesunde Lebensmittel aus jeder Küche

Pa3707F Dr. Cornelia Rißmann

#### Onlinevortrag

📅 09.07.24, Di, 18.00-20.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

Weitere Informationsveranstaltungen auf Seite 62.



Vollwertig und köstlich:

# Das Geheimnis eines gesunden Vollkornbrot

Ein Gespräch mit Solvej Ziegler

## Wie haben Sie begonnen, sich auf die Herstellung von gesundem Vollkornbrot zu spezialisieren? Gibt es eine besondere Motivation?

Noch bevor ich meine Ausbildung zur Gesundheitsberaterin bei der Gesellschaft für Gesundheitsberatung in Lahnstein (GGB) gemacht habe, interessierte ich mich sehr für die Gesundheit der Menschen. Es wurde für mich eine Herzensangelegenheit, gesunde Dinge herzustellen, wobei mich insbesondere die Brotherstellung fasziniert. Getreide ist seit ca. 12.000 Jahren eine Grundlage menschlicher Ernährung. Das Brotbacken wurde vor mehreren Tausend Jahren im alten Ägypten praktiziert.

Die deutsche Kultur ist eher eine Brofesserkultur, mit den heute weltweit meisten Sorten Brot. In der Brotherstellung haben wir uns, nach meiner Meinung, sehr von den gesunden Varianten entfernt. Vieles, was es in den Läden gibt, sind einfache Auszugsmehl-Produkte; die wenigsten Erzeugnisse dagegen echte Vollkornprodukte. Vollkornprodukte sind übrigens geschützt in der Benennung: Sie müssen aus mindestens 90 % Vollkornmehl bestehen. Aber was noch wichtiger ist: Vollkornmehl soll möglichst frisch verarbeitet werden, da mit der Vermahlung des Kornes Zerfallsprozesse einsetzen und bereits nach 14 Tagen viele Stoffe, die unabdingbar für unsere Gesundheit sind - wie zum Beispiel Vitamin B1 - einfach verloren sind.

Die Qualität des Brotes darf sich nicht nur über Geschmack und z. B. das Geräusch beim Brechen der Kruste definieren, sondern primär darüber, wie viele Mikronährstoffe enthalten sind und wie gesundheitlich nahrhaft das Produkt ist, das man isst. Und genau das macht unsere Aufgabe als Gesundheitsberater:innen ein Stück größer, denn wir müssen die Menschen ja erstmal aufklären, weshalb ausgewählte Getreide, am besten frisch gemahlen, so vorteilhaft sind. Das ist natürlich für mich eine Riesenmotivation! Es kommt von innen und bestärkt mich im Handeln und macht mir damit auch Freude!

## Welche Zutaten verwenden Sie für Ihr vitales und nahrhaftes Brot?

In ein gutes Brot gehören wenige Dinge: gutes Vollgetreide, Wasser, Salz, Brotgewürz und Backtriebmittel wie Hefe,

Sauerteig oder Backferment, die letztendlich den Teig auflockern. Und immer, immer das volle Korn vermahlen, damit wirklich alle Vitalstoffe erhalten bleiben. Backt man mit Auszugsmehl, wird nur der Stärkekern vom Korn benutzt, der faktisch nur Stärke und Eiweiß enthält. Besonders wichtig ist Vollgetreide als Lieferant des Vitamin-B-Komplexes, neben Vitamin A, E und Mineralien. Der Vitamin-B-Komplex ist deshalb so wichtig, weil er unabdingbar für unser Nervensystem und viele Stoffwechselfvorgänge im Körper ist.

## Welche Techniken wenden Sie beim Brotbacken an, damit die Vitalstoffe erhalten bleiben?

Vollgetreide sollte möglichst frisch gemahlen sein. Idealerweise sollte es innerhalb von vier Stunden verbacken werden, damit die Vitalstoffe erhalten bleiben. Die spannendste Frage ist jedoch: Wie können die Vitalstoffe erhalten bleiben, wenn der Brotteig erhitzt wird? Einige Vitamine sind nicht besonders wärmeresistent. Vitamin B1 „stirbt“ ab 100 ° C. Es ist also eine kleine Diva. Aber, das Brot ist eine ganz tolle Erfindung der Menschen: Während des Backvorgangs bildet



sich eine Kruste und diese schützt das Innere vor zu hohen Temperaturen. Wenn man beim Backen ein Bratenthermometer in das Brot stecken würde, würde man sehen, dass es im Innern immer unter 100 Grad bleibt und somit die meisten Vitamine erhalten bleiben. Teilnehmer:innen aus meinen Kursen haben das natürlich ausprobiert, um zu prüfen, ob Frau Ziegler recht hat. Und sie haben festgestellt, es stimmt!



**Warum dauern Ihre Brotbackkurse zwei Tage?**

Weil ich den Menschen auch das Sauerteigbrot ans Herz lege und das braucht ein bisschen länger, eigentlich bis zu drei Gehtage, aber ich helfe ein bisschen nach (zwinkert). Wir beschäftigen uns mit Antworten auf viele Fragen: Was ist Sauerteig, wie stellt man ihn her, aus welchem Getreide wird



er gemacht, was passiert überhaupt mit diesen Essigsäure- und Milchsäurebakterien, wann ist ein Sauerteig am besten, wie kann man den Sauerteig zu Hause gut aufbewahren, wie oft muss man backen? Außerdem gibt es zu Beginn einen Theorieteil, um zu erklären, was vitalstoffreich bedeutet, was der Unterschied zwischen dem alten Biogetreide und dem Industriegetreide ist und wie Ernährung und Gesundheit zusammenhängen. All das geht nur in einem Zwei-Tage-Kurs.

**Welche Tipps haben Sie für Menschen, die zu Hause gesünderes Brot backen möchten?**

Der erste Tipp, den ich gebe, hat drei Buchstaben: T U N. Tun, einfach tun. Ein gutes Vollkornbrot zu backen ist nicht schwierig, auch wenn man keine Mühle für das Mehl zu Hause hat. In den meisten Bioläden, in denen man Vollgetreide kaufen kann, kann man es mahlen lassen. Man kann auch Haushaltsmaschinen mit Mahlaufsätzen / Schlagwerken benutzen und daraus ein Schrotbrot backen. Hat man erst mal erkannt, wie schön und lecker so ein frisches Vollkornbrot ist, kann man eine Getreidemühle anschaffen. Die hält ein ganzes Leben lang. Wenn man mit Hefe backt, geht es auch ziemlich schnell. Im Kurs backen wir nach Rezepten, da ist das Brot innerhalb von einer Stunde fertig. Letztendlich kann jede:r Brot backen. Auf das Tun kommt es an! Und auf die Lust und die Liebe ;-)

**Frau Ziegler, herzlichen Dank für das ausführliche Gespräch.**

**Weitere Kurse mit Solvej Ziegler**

Ofengeflüster - mediterrane Vollwertleckereien	Pa3763F	ab 22.01.24	S. 63
Gesund und selbstgemacht - Vollkornbrot backen	Pa3801F	ab 25.01.24	S. 64
Echt handlich - Fingerfood „voll“wertig	Pa3762F	ab 14.02.24	S. 63
Gesund und selbstgemacht - Vollkornbrot backen	Pa3802F	ab 15.05.24	S. 64



Begegnungsraum Küche: Jede:r kann Brot backen. Auf das Tun kommt es an!

## Fortsetzung: Informationsveranstaltungen

### Das Mikrobiom - wie Darmbakterien unsere Gesundheit beeinflussen

**Pa3708F** Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

#### Onlinevortrag

📅 24.04.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 1 Termin, 2 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Wenn der Darm reizt

**Pa3709F** Monika Groth

#### Onlinevortrag

📅 19.02.24, Mo, 19.00-20.30 Uhr, 1 Termin, 2 UE

🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Im Gleichgewicht? - Der Säure-Basen-Haushalt des Menschen

**Pa3710F** Dr. Cornelia Rißmann

#### Onlinevortrag

📅 14.05.24, Di, 18.00-20.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Einkaufstraining: Gesundheit beginnt im Supermarkt

**Pa3711F** Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

📅 10.-17.04.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 2 Termine, 4 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 16,20 € (ermäßigt 10,00 €)

### Stärkung des Immunsystems durch gesunde Ernährung

**Pa3712F** Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

#### Onlinevortrag

📅 17.01.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 1 Termin, 2 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Low Carb - Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung

#### Die Theorie

**Pa3713F** Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

#### Onlinevortrag

📅 10.01.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 1 Termin, 2 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

Die Praxis zu diesem Onlinevortrag finden Sie im

**Kurs Pa3807F** auf Seite 64.

### Was taugen Vitaminpillen und Mineralstofftableten?

**Pa3714F** Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

#### Onlinevortrag

📅 24.01.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 1 Termin, 2 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Schlaf gut! - Wissenswertes zum Thema Schlaf und Ernährung

**Pa3715F** Dr. Cornelia Rißmann

#### Onlinevortrag

📅 08.01.24, Mo, 18.00-20.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Die richtige Work-Life-Balance finden

**Pa3716F** Dr. Cornelia Rißmann

📅 24.02.24, Sa, 10.00-13.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Wie geht Intervallfasten?

**Pa3718F** Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

#### Onlinevortrag

📅 21.02.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 1 Termin, 2 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 3,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Intervallfasten - vier Wochen im Selbsttest

**Pa3719F** Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

#### Onlinekurs

📅 28.02.-20.03.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 4 Termine, 8 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 27,80 € (ermäßigt 15,40 €)





## Basiskurse - Grundlegendes

### Küchenworkshop für Einsteiger

**Pa3750F** Kay Ivers

- 📅 11.04.24, Do, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 31,00 € (ermäßigt 23,25 €)

### Die Soße - Königin eines jeden Gerichts

**Pa3751F** Kay Ivers

- 📅 21.01.24, So, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 38,20 € (ermäßigt 27,35 €)

## Vegetarischer Genuss

### Vegetarisch für Einsteiger

Teil I

**Pa3760F** Kay Ivers

- 📅 18.01.24, Do, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 31,00 € (ermäßigt 23,25 €)

Teil II

**Pa3761F** Kay Ivers

- 📅 15.02.24, Do, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 31,00 € (ermäßigt 23,25 €)

### Echt handlich - Fingerfood ‚voll‘ wertig

**Pa3762F** Solvej Ziegler

- 📅 14.02.24, Mi, 16.30-21.00 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 38,10 € (ermäßigt 28,80 €)

### Ofengeflüster - mediterrane Vollwertleckereien

**Pa3763F** Solvej Ziegler

- 📅 22.01.24, Mo, 17.00-20.45 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 33,00 € (ermäßigt 25,25 €)

### Ein festliches vegetarisches Menü

Vegetarischer Genuss vom Feinsten!

**Pa3764F** Brigitte Karbe

- 📅 26.04.24, Fr, 16.30-21.00 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 39,60 € (ermäßigt 30,30 €)

### Bowl Food: Bunt, gesund und lecker

**Pa3765F** Frederic Trigault, Uta Knott

- 📅 28.04.24, So, 10.00-14.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 34,60 € (ermäßigt 25,30 €)

### Innovative Rohkost-Küche

Zusammenbringen was (nicht) zusammengehört

**Pa3766F** Katja Gurkasch

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 11.00-14.00 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 48,30 € (ermäßigt 35,90 €)

## Happy Food reloaded - Kochen und Genießen

**Pa3767F** Frederic Trigault, Uta Knott

- 📅 23.03.24, Sa, 10.00-14.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 35,60 € (ermäßigt 26,30 €)

## Veganer Genuss

### Vegane Weltreise

Spanien

**Pa3770F** Alexandra Adam

- 📅 31.01.24, Mi, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 33,00 € (ermäßigt 25,25 €)

Thailand

**Pa3771F** Alexandra Adam

- 📅 18.02.24, So, 10.30-14.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 33,00 € (ermäßigt 25,25 €)

Brasilien

**Pa3772F** Alexandra Adam

- 📅 12.03.24, Di, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 33,00 € (ermäßigt 25,25 €)

Griechenland

**Pa3773F** Alexandra Adam

- 📅 24.04.24, Mi, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 33,00 € (ermäßigt 25,25 €)

### Die vegane Grillparty

**Pa3774F** Alexandra Adam

- 📅 26.06.24, Mi, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 33,00 € (ermäßigt 25,25 €)

### Herzhafte vegane Brotaufstriche

**Pa3775F** Alexandra Adam

- 📅 17.07.24, Mi, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 33,00 € (ermäßigt 25,25 €)

## Ayurvedische Küche

### Ayurvedische Ernährungslehre und Rezeptideen für Leib und Seele

Theorie- und Praxisseminar

**Pa3780F** Brigitte Karbe

- 📅 16.-17.02.24, Fr, 17.00-20.45 Uhr, Sa, 10.30-15.45 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 70,20 € (ermäßigt 51,60 €)

### Ayurveda-Frühlingsküche

Gesunde vegetarische Ernährung für den Alltag

**Pa3781F** Brigitte Karbe

- 📅 22.03.24, Fr, 16.00-20.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 41,60 € (ermäßigt 32,30 €)

## Fortsetzung: Ayurvedische Küche

### Ayurvedische Suppenküche

Lebenselixier für kalte Tage, vegetarisch und glutenfrei

**Pa3782F** Brigitte Karbe

- 📅 13.02.24, Di, 17.00-20.45 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 36,00 € (ermäßigt 28,25 €)

## Nachhaltig kochen

### Wilde-Kräuter-Küche

März: Kochen mit Frühlingskräutern

**Pa3790F** Katja Gurkasch

- 📅 18.03.24, Mo, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 34,50 € (ermäßigt 26,75 €)

April: Kochen mit Löwenzahn und Co.

**Pa3791F** Katja Gurkasch

- 📅 08.04.24, Mo, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 34,50 € (ermäßigt 26,75 €)

Mai: Kochen mit Hopfensprossen und Co.

**Pa3792F** Katja Gurkasch

- 📅 06.05.24, Mo, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 34,50 € (ermäßigt 26,75 €)

Juni: Kochen mit Sommerkräutern und Blüten

**Pa3793F** Katja Gurkasch

- 📅 03.06.24, Mo, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 34,50 € (ermäßigt 26,75 €)

Juli: Kochen mit Wildgemüse

**Pa3794F** Katja Gurkasch

- 📅 01.07.24, Mo, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 34,50 € (ermäßigt 26,75 €)

### Ätherische Öle in Küche und Haushalt

Die Kraft der Natur für die ganze Familie nutzen

**Pa3795F** Kerstin Thea Erwied

- 📅 31.05.24, Fr, 17.00-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 41,60 € (ermäßigt 32,30 €)

### Frühlings-Aromaküche

Aromatisch, basisch, anregend und vegetarisch

**Pa3796F** Brigitte Karbe

- 📅 03.05.24, Fr, 16.30-21.00 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 40,60 € (ermäßigt 31,30 €)

### Superfood

Gesunde Ernährung, die schmeckt und gute Laune macht

**Pa3797F** Frederic Trigault, Uta Knott

- 📅 02.03.24, Sa, 10.00-14.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 35,60 € (ermäßigt 26,30 €)

### Zero waste

Resteküche kann so lecker sein!

**Pa3798F** Kerstin Thea Erwied

- 📅 04.05.24, Sa, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 43,20 € (ermäßigt 32,35 €)

### Wilde Fermentation

Was unter der Lake ruht, wird gut!

**Pa3799F** Kerstin Thea Erwied

- 📅 29.06.24, Sa, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 45,20 € (ermäßigt 34,35 €)

### Eine Schüssel voll Glück - Buddha Bowls

**Pa3800F** Michael Adrians

- 📅 24.01.24, Mi, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 34,00 € (ermäßigt 26,25 €)

### Vollkornbrot backen

Gesund und selbstgemacht

**Pa3801F** Solvej Ziegler

- 📅 25.-26.01.24, Do, 17.45-20.00 Uhr, Fr, 15.00-21.00 Uhr, 2 Termine, 11 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 54,60 € (ermäßigt 37,55 €)

**Pa3802F** Solvej Ziegler

- 📅 15.-16.05.24, Mi, 17.45-20.00 Uhr, Do, 15.00-21.00 Uhr, 2 Termine, 11 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 54,60 € (ermäßigt 37,55 €)

## Themenküche

### Low Carb - Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung

Die Praxis

**Pa3807F** Kay Ivers

- 📅 13.01.24, Sa, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 40,20 € (ermäßigt 29,35 €)

Die Theorie zu diesem Kurs finden Sie im Onlinevortrag **Pa3713F** auf Seite 62.

### Iss dich schön

Die Haut schützen und zum Strahlen bringen

**Pa3808F** Kerstin Thea Erwied

- 📅 19.07.24, Fr, 17.00-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 📍 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 40,60 € (ermäßigt 31,30 €)

## Mehr Informationen

Die ausführlichen Kursbeschreibungen und neue Kursangebote finden Sie auf

**www.vhspankow.de.**

Telefonische Auskunft erhalten Sie unter

**(030) 90295-1700.**



## Sieben Schritte zum Wohlfühlgewicht

**Pa3809F** Kerstin Thea Erwied  
 📅 27.07.24, Sa, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 45,20 € (ermäßigt 34,35 €)

## Buddha Bowls

Glück und Genuss

**Pa3810F** Kerstin Thea Erwied  
 📅 10.03.24, So, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 45,20 € (ermäßigt 34,35 €)

## Eintopf international

Legendäre Rezepte aus Europa

**Pa3811F** Kay Ivers  
 📅 07.03.24, Do, 17.00-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 39,60 € (ermäßigt 30,30 €)

## Suppenkasper

Leckere Suppen und Eintöpfe für jede Jahreszeit

**Pa3812F** Dr. Cornelia Reißmann  
 📅 14.01.24, So, 10.00-14.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 39,60 € (ermäßigt 30,30 €)

## Kay Ivers' Leber-Variationen

**Pa3813F** Kay Ivers  
 📅 21.03.24, Do, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 33,00 € (ermäßigt 25,25 €)

## Dreierlei Kartoffelsalat

**Pa3814F** Kay Ivers  
 📅 06.06.24, Do, 17.00-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 34,60 € (ermäßigt 25,30 €)

## Schalen- und Krustentiere

Hummer

**Pa3815F** Kay Ivers  
 📅 24.03.24, So, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 43,20 € (ermäßigt 32,35 €)

Garnelen

**Pa3816F** Kay Ivers  
 📅 13.04.24, Sa, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 43,20 € (ermäßigt 32,35 €)

## Salatdressing: ein Workshop

**Pa3817F** Michael Adrians  
 📅 19.06.24, Mi, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 35,00 € (ermäßigt 27,25 €)

## Internationales Essen unter Freunden

Ein Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung

**Pa3818F** Claudio Cassetti  
 📅 26.01.24, Fr, 16.00-20.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE  
 🏠 RBO Wohngemeinschaften, Spittastraße 36  
 € entgeltfrei

## Europäische Küche

### Österreichische vegetarische Jahreszeitenküche

Frühling

**Pa3825F** Brigitte Karbe  
 📅 30.05.24, Do, 17.00-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 39,60 € (ermäßigt 30,30 €)

### Pasta und exotische Mehlsorten

Immer neue tausendundein Essen

**Pa3826F** Claudio Cassetti  
 📅 03.02.24, Sa, 10.30-14.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 34,60 € (ermäßigt 25,30 €)

### Gnocchi

Immer neue tausendundein Essen

**Pa3827F** Claudio Cassetti  
 📅 04.02.24, So, 10.30-14.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 34,60 € (ermäßigt 25,30 €)

### Pizza und Prosecco

**Pa3828F** Michael Adrians  
 📅 06.03.24, Mi, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 34,00 € (ermäßigt 26,25 €)

### Cibo di strada: Italienisches Streetfood im Winter

**Pa3829F** Michael Adrians  
 📅 21.02.24, Mi, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 34,00 € (ermäßigt 26,25 €)

### Mittelmeerküche

Der Geschmack nach Sonne, Urlaub und Meer

**Pa3830F** Brigitte Karbe  
 📅 27.02.-05.03.24, Di, 17.00-21.30 Uhr, 2 Termine, 12 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 77,20 € (ermäßigt 58,60 €)

### Türkisches Streetfood

**Pa3832F** Michael Adrians  
 📅 05.06.24, Mi, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 36,00 € (ermäßigt 28,25 €)





# JAPANISCHE KOCHKULTUR

Shoko Kono im Interview

**Frau Kono, Sushi ist aus der deutschen Esskultur nicht mehr wegzudenken, so beliebt ist das japanische Gericht, das Mitte der 1990er Jahre in Berlin ankam.**

**Gibt es da noch Geheimnisse bei der Sushi-Zubereitung?**  
Sushi in Japan und Sushi in Deutschland sind nicht identisch. In Japan werden gerne frische Fische wie verschiedene Weißfischsorten, Tintenfische, Muscheln, Aale, verschiedene Garnelensorten usw. genommen, und beim Filettieren von Fisch und Meeresfrüchten braucht es Kenntnisse und Erfahrung. In Deutschland gibt es nicht sehr viele Fischarten, deshalb verwendet man neben rohem auch gegarten Fisch, Fleisch, Gemüse wie Avocado und Würzmittel wie Mayonnaise und süße Teriyakisauce. Hier muss man aber trotzdem wissen, wie der Sushi-Reis zubereitet wird und wie Sushis geformt werden – das erkläre ich in meinem Sushi-Kochkurs ausführlich.

**Die asiatische Küche in Deutschland ist im Allgemeinen sehr beliebt. Weltweit betrachtet, sind die chinesische und die japanische Küche sogar auf Platz 2 und 3 der beliebtesten kulinarischen Richtungen\*.**

**Welchen Trend greifen Sie aktuell in Ihren Kochkursen auf?**  
Früher wollte man vor allem die Sushi-Zubereitung lernen, mittlerweile haben viele Leute Interesse für japanisches Soul-Food und authentische Speisen gezeigt. Jetzt verzichten viele Leute auf Fleisch oder Fisch, deshalb biete ich neben Fleisch- und Fischkochkursen auch vegetarische Kochkurse an.

**Asien ist der größte Kontinent der Erde. Welche Besonderheit, hebt die japanische von der europäischen Küche ab?**  
In der europäischen Küche werden beinahe jedem Gericht Kräuter und Gewürze zugefügt. In der japanischen Küche ist dagegen der Eigengeschmack von Hauptzutaten sehr wichtig. Würze spielt dennoch eine wichtige Rolle: Wir nehmen alltäglich fermentierte und gesunde Würzmittelsorten wie Sojasauce, Miso, Mirin, Sake, Koji usw., die den natürlichen Geschmack umami enthalten. Sie geben den Speisen eine herzhafte, kräftige Note. Es muss einfach, natürlich, gesund und lecker sein.

**Wenn Sie auf Einkaufstour gehen, welche Gewürze sind schwer zu finden in Berlin?**

Wir verwenden sehr wenig getrocknete Gewürze und können fast alle flüssigen Würzmittel in Berlin bekommen. Mir fehlen aber einige japanische Gemüse-, Obst- und Fischarten.

**Und zum Schluss:**

**Ihre japanische Lieblingsspeise ist ...?**

Eher ein Lieblingslebensmittel: frische Fische und Meeresfrüchte wie Seeigel, Krebsfleisch, Abalone oder kleine Fische. Das ist tatsächlich ein Grund dafür, warum ich regelmäßig nach Japan fliege.

\*Quelle: <https://www.welt.de/finanzen/article196856677/Gastronomie-In-Deutschland-gibt-es-am-wenigsten-heimische-Kost.html>

**Shoko Kono**

- geboren in Kyoto, Japan
- von der Grundschule, Mittelschule, High School, Cooking School (als Hobby) bis zur Kochschule für den Beruf in Japan ausgebildet
- Abschluss: Köchin, Kochlehrerin
- in Deutschland seit 1985 in der Gastronomie tätig gewesen
- Sprachen: Japanisch (Muttersprache), Deutsch (das kleine deutsche Sprachdiplom/KDS) und Italienisch
- Hobby: Koto spielen, die japanische Zither



## Internationale Küche

### Highlights der israelischen Küche

**Pa3840F** Michael Adrians

- 📅 12.06.24, Mi, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 36,00 € (ermäßigt 28,25 €)

### Orientalische Küche

**Sommerlich, aromatisch und vegetarisch**

**Pa3841F** Brigitte Karbe

- 📅 22.06.24, Sa, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 46,70 € (ermäßigt 35,85 €)

### Persische Winterküche

Alle Gerichte können auf Wunsch auch vegan oder vegetarisch zubereitet werden.

**Pa3842F** Roya Vahedi

- 📅 24.02.24, Sa, 11.15-16.30 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 44,20 € (ermäßigt 33,35 €)

### Vegetarische persische Vorspeisen

Alle Gerichte können auf Wunsch auch vegan oder vegetarisch zubereitet werden.

**Pa3843F** Roya Vahedi

- 📅 25.02.24, So, 11.15-16.30 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 43,20 € (ermäßigt 32,35 €)

### Authentic Indian cuisine - authentische indische Küche

The course is held in German and English. Der Kurs wird in Deutsch und Englisch durchgeführt.

**Pa3844F** Anjali Manthanwar

- 📅 26.02.24, Mo, 17.00-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 42,60 € (ermäßigt 33,30 €)

**Pa3845F** Anjali Manthanwar

- 📅 10.06.24, Mo, 17.00-21.30 Uhr, 1 Termin, 6 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 42,60 € (ermäßigt 33,30 €)

### Indische Küche

**Rezeptideen einer vielseitigen Gewürzküche**

**Pa3846F** Brigitte Karbe

- 📅 27.04.24, Sa, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 45,70 € (ermäßigt 34,85 €)

### Ein Fest für die Sinne - die Gewürzküche Indiens

**Pa3847F** Brigitte Karbe

- 📅 20.01.24, Sa, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 44,20 € (ermäßigt 33,35 €)

### Quesadillas - unwiderstehlich!

**Pa3848F** Michael Adrians

- 📅 13.03.24, Mi, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 35,00 € (ermäßigt 27,25 €)

### Scharf auf scharf! - Pikante und würzige vegetarische Speisen aus Asien

**Pa3849F** Shoko Kono

- 📅 12.04.24, Fr, 18.00-21.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 30,40 € (ermäßigt 24,20 €)

### Geheimnisse der Sushi-Zubereitung

**Pa3850F** Shoko Kono

- 📅 20.04.24, Sa, 10.00-13.45 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 31,40 € (ermäßigt 25,20 €)

### Vegetarische Nudel- und Teigwaren aus Asien

**Pa3851F** Shoko Kono

- 📅 14.06.24, Fr, 18.00-21.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 30,40 € (ermäßigt 24,20 €)

### Asiatische Gerichte mit Fleisch

**Pa3852F** Shoko Kono

- 📅 21.06.24, Fr, 18.00-21.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 31,40 € (ermäßigt 25,20 €)

### Fisch und Meeresfrüchte aus Lima

**Pa3853F** Victor Mendivil

- 📅 19.01.24, Fr, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 32,50 € (ermäßigt 24,75 €)

### Die Küche des peruanischen Amazonasgebiets

**Pa3854F** Victor Mendivil

- 📅 22.02.24, Do, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 32,50 € (ermäßigt 24,75 €)

### Der Geschmack der Anden

**Pa3855F** Victor Mendivil

- 📅 29.02.24, Do, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 32,50 € (ermäßigt 24,75 €)

### Die regionalen Küchen Perus

**Pa3856F** Victor Mendivil

- 📅 14.03.24, Do, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 32,50 € (ermäßigt 24,75 €)

### Prähispanische peruanische Küche

**Pa3857F** Victor Mendivil

- 📅 20.03.24, Mi, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 32,50 € (ermäßigt 24,75 €)

### Peruanische kreolische Küche

**Pa3858F** Victor Mendivil

- 📅 18.04.24, Do, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 32,50 € (ermäßigt 24,75 €)

## Fortsetzung: Internationale Küche

### Das Essen der peruanischen Markthallen

**Pa3859F** Victor Mendivil

- 📅 30.04.24, Di, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 32,50 € (ermäßigt 24,75 €)

### Fisch und Meeresfrüchte aus Peru

**Pa3860F** Victor Mendivil

- 📅 17.05.24, Fr, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin, 5 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 32,50 € (ermäßigt 24,75 €)

## Kochen mit Kindern und Jugendlichen

### Pasta-Workshop

**Kinder (bis 10 Jahre) und ihre Eltern kochen gemeinsam**

**Pa3885F** Michael Adrians

- 📅 14.04.24, So, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 41,20 € (ermäßigt 30,35 €)

### Teenies gemeinsam am Herd

**Ein Kochkurs für Jugendliche ab 14 Jahren**

**Pa3886F** Michael Adrians

- 📅 05.05.24, So, 11.00-16.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 43,20 € (ermäßigt 32,35 €)

## Weinseminare

### Gespritete Weine - Sherry, Port, Madeira

**Pa3910F** Norbert Pobbig, Ingeborg Pobbig

- 📅 17.01.24, Mi, 18.00-21.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 17,40 € (ermäßigt 11,20 €)

### Prickelnder Weingenuss

**Sekt, Prosecco, Champagner, Cava und Co.**

**Pa3911F** Norbert Pobbig, Ingeborg Pobbig

- 📅 28.02.24, Mi, 18.00-21.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 17,40 € (ermäßigt 11,20 €)

### Eine genussvolle Reise durch die Welt der Rotweine

**Pa3912F** Norbert Pobbig, Ingeborg Pobbig

- 📅 11.03.24, Mo, 18.00-21.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 17,40 € (ermäßigt 11,20 €)

### Süßweine - Kunstwerke im Glas

**Pa3913F** Norbert Pobbig, Ingeborg Pobbig

- 📅 23.04.24, Di, 18.00-21.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 17,40 € (ermäßigt 11,20 €)



Gut dosieren und den richtigen Zeitpunkt abwarten. Geduldig erklärt Victor Mendivil, worauf es beim Kochen ankommt.



## Eine genussvolle Reise durch die Welt der Weißweine

**Pa3914F** Norbert Pobbig, Ingeborg Pobbig  
 📅 14.05.24, Di, 18.00-21.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 17,40 € (ermäßigt 11,20 €)

## Wein und Grill im Weingarten

**Grillen und Weingenuss mit Blick auf die Reben!**

**Pa3915F** Norbert Pobbig, Ingeborg Pobbig  
 📅 01.06.24, Sa, 16.00-21.15 Uhr, 1 Termin, 7 UE  
 🏠 Berliner Weingarten e.V., Am Weingarten 16  
 € 28,90 € (ermäßigt 16,65 €)

## Roséwein - Vielfalt, die begeistert

**Pa3916F** Norbert Pobbig, Ingeborg Pobbig  
 📅 27.06.24, Do, 18.00-21.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 17,40 € (ermäßigt 11,20 €)

## Weinbau in Berlin und Brandenburg

**Weingenuss mit Blick auf die Reben!**

**Pa3917F** Norbert Pobbig, Ingeborg Pobbig  
 📅 13.07.24, Sa, 17.00-20.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE  
 🏠 Berliner Weingarten e.V., Am Weingarten 16  
 € 17,80 € (ermäßigt 10,80 €)

## Whisk(e)y-Tastings

### Einmal um die Welt

**Pa3930F** Tanja Bemprechtsz  
 📅 19.01.24, Fr, 19.00-21.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 21,30 € (ermäßigt 16,65 €)

### Blind Tasting

**Pa3931F** Tanja Bemprechtsz  
 📅 16.02.24, Fr, 19.00-21.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 21,30 € (ermäßigt 16,65 €)

### Torfige Schotten und Iren

**Pa3932F** Tanja Bemprechtsz  
 📅 15.03.24, Fr, 19.00-21.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 21,30 € (ermäßigt 16,65 €)

## Entdeckungstour durch Asien

**Pa3933F** Tanja Bemprechtsz  
 📅 12.04.24, Fr, 19.00-21.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 21,30 € (ermäßigt 16,65 €)

## Single Malt selbst kreieren

**Pa3934F** Tanja Bemprechtsz  
 📅 17.05.24, Fr, 19.00-21.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 21,30 € (ermäßigt 16,65 €)

## Nordlichter

**Pa3935F** Tanja Bemprechtsz  
 📅 14.06.24, Fr, 19.00-21.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 21,30 € (ermäßigt 16,65 €)

## Exoten

**Pa3936F** Tanja Bemprechtsz  
 📅 12.07.24, Fr, 19.00-21.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 21,30 € (ermäßigt 16,65 €)



## Folgen Sie uns!



...auf Facebook  
**vhs.pankow**



...auf Instagram  
**vhs.pankow**

Alle Angebote dieses Programmbereichs immer aktuell auf unserer Webseite, mit ausführlichen Informationen und Möglichkeit zur Online-Anmeldung.



← [gesundheit.vhs.pankow.de](http://gesundheit.vhs.pankow.de)



[kochen.vhs.pankow.de](http://kochen.vhs.pankow.de) →



# Sprachen

72 <b>Beratung und Einstufung Sprachenzertifikate</b>	74 <b>Englisch</b>	90 <b>Japanisch</b>	93 <b>Rumänisch</b>
73 <b>Niveaustufen und Lernziele</b>	83 <b>Esperanto</b>	90 <b>Jiddisch</b>	93 <b>Russisch</b>
73 <b>Mehrsprachenkurse</b>	83 <b>Finnlandschwedisch</b>	90 <b>Koreanisch</b>	93 <b>Samisch</b>
73 <b>Altgriechisch und Latein</b>	84 <b>Französisch</b>	91 <b>Kroatisch</b>	93 <b>Schwedisch</b>
74 <b>Äthiopische Schrift</b>	86 <b>Gebärdensprache</b>	91 <b>Ladino</b>	94 <b>Sorbisch</b>
74 <b>Belarussisch</b>	87 <b>Guaraní</b>	91 <b>Latein</b>	94 <b>Spanisch</b>
74 <b>Chinesisch</b>	86 <b>Griechisch</b>	91 <b>Leichte Sprache</b>	96 <b>Türkisch</b>
74 <b>Dänisch</b>	87 <b>Hebräisch</b>	91 <b>Litauisch</b>	97 <b>Wundertüte Schnupperkurs</b>
	87 <b>Hindi</b>	92 <b>Persisch (Farsi)</b>	
	87 <b>Italienisch</b>	92 <b>Polnisch</b>	
	90 <b>Irish-Gälisch</b>	92 <b>Portugiesisch</b>	

## Buerie biejjie! Maitei! Dobro došli!

Wir heißen Sie herzlich willkommen zu unserem Kursangebot für Fremdsprachen, Gebärdensprache und Leichte Sprache! Bei uns können Sie Sprachen neu kennenlernen, Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und in die Sprachen, die Sie schon gelernt haben, tiefer eintauchen. Von Januar bis Juli 2024 bieten wir Ihnen ein umfangreiches Programm in über 30 Sprachen. Die ausführlichen Kursbeschreibungen mit Lernzielen, Inhalten und Lehrbüchern finden Sie auf [fremdsprachen.vhspankow.de](https://fremdsprachen.vhspankow.de).

Herzlich einladen möchten wir Sie zu unser Kursreihe „Vielfalt Sprache“. Lernen Sie gefährdete Sprachen und Minderheitensprachen kennen. Erfahren Sie viel Wissenswertes über verschiedene Kulturen, Traditionen und sprachliche Besonderheiten. Bei Fragen sind wir sehr gern für Sie erreichbar!

### Christian Schmelter

Programmbereichsleiter Sprachen (Englisch)

### Diana Stuckatz

Programmbereichsleiterin Sprachen







**NEVER STOP  
LEARNING**





Programmbereichsleitung  
Sprachen (Englisch):  
**Christian Schmelter**  
christian.schmelter@ba-pankow.berlin.de  
Telefon: (030) 90295-1712

Schulstraße 29, 13187 Berlin  
Raum 302



Programmbereichsleitung Sprachen:  
**Diana Stuckatz**  
diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de  
Telefon: (030) 90295-1703

Schulstraße 29, 13187 Berlin  
Raum 102



Organisatorisch-pädagogische  
Mitarbeiterin:  
**Anne Beesk**  
anne.beesk@ba-pankow.berlin.de  
Telefon: (030) 90295-1713

Schulstraße 29, 13187 Berlin  
Raum 208



Alle Angebote dieses Programmbereichs  
immer aktuell auf unserer Webseite,  
mit ausführlichen Informationen  
und Möglichkeit zur Online-Anmeldung.  
[fremdsprachen.vhspankow.de](http://fremdsprachen.vhspankow.de)

## Beratung und Einstufung

Wir bieten ein vielfältiges Sprachenprogramm in unterschiedlichen Kursformaten und mit verschiedenen Lernzielen in den Niveaustufen A1 bis C2 an. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie Fragen dazu haben, welcher Kurs der richtige für Sie ist. Wir beraten Sie gern vor Ort, telefonisch und per E-Mail.

## Informationen zu Lehrbüchern und vhs.cloud

Bitte bringen Sie die in den Kursbeschreibungen angegebenen Lehrbücher zum ersten Kurstermin mit. Viele Kurse werden durch einen digitalen Kursraum auf unserer Lernplattform vhs.cloud begleitet. Den Kurscode erhalten Sie zum Kursbeginn per E-Mail.

## telc Sprachenzertifikate

**telc** LANGUAGE TESTS Sie können sich mit unseren Sprachkursen auf verschiedene Zertifikatsprüfungen vorbereiten und so Ihren Lernerfolg sichtbar machen. Ein Beispiel sind die **Europäischen Sprachenzertifikate telc** (The European Language Certificates) - in zehn Sprachen können Prüfungen in den Kompetenzstufen A1 bis C2 abgelegt werden: Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch und Türkisch. Telc-Zertifikate orientieren sich an dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER), der Kompetenzstufen für den Spracherwerb definiert. Die telc-Zertifikatsprüfung wird von der Prüfungszentrale der Berliner Volkshochschulen in Zusammenarbeit mit der telc gGmbH Frankfurt/Main ([www.telc.net](http://www.telc.net)) organisiert und abgenommen. Informationen zu Prüfungsterminen und -gebühren erhalten Sie auf der Webseite der Prüfungszentrale. Hier können Sie sich auch online zu Prüfungen anmelden:

Servicezentrum der Berliner Volkshochschulen  
Prüfungszentrale, Freiheit 6, 13597 Berlin  
Ansprechpartner: Sergio Weigandt  
Telefon: (030) 90279-5232  
E-Mail: [pz@vhs-servicezentrum.berlin.de](mailto:pz@vhs-servicezentrum.berlin.de)  
Webseite: [vhs.berlin.de/pz](http://vhs.berlin.de/pz)

Darüber hinaus bereiten wir auf folgende international anerkannte Sprachenzertifikate für Englisch vor:

**Cambridge Certificates in English (CPE)**  
**Test of English as a Foreign Language/  
Internetbased Test (TOEFL IBT)**  
**International English Language Testing System (IELTS)**

Umfassende Informationen zu  
Prüfungen und Zertifikaten  
erhalten Sie hier:  
[www.berlin.de/vhs/themen/  
pruefungen-zertifikate/sprachen/](http://www.berlin.de/vhs/themen/pruefungen-zertifikate/sprachen/)



## Niveaustufen und Lernziele nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

A1

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können z. B. sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind und nach diesen Informationen fragen sowie Auskünfte einholen, wie z. B. nach dem Weg fragen, und einfache Fragen beantworten.

A2

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten aus dem Alltag, z. B. Einkaufen, Essen, Arbeit, Wohnen, Freizeit, die eigene Ausbildung und Ihre Umwelt, mit einfachen Worten verständigen.

B1

Sie können in privaten und beruflichen Bereichen über alltägliche Themen, wie z. B. Arbeit, Schule, Freizeit, Hobbys, Reisen, Familie u. ä., sprechen und sich über persönliche Erfahrungen, Pläne und Ereignisse austauschen sowie Erklärungen und Begründungen abgeben.

B2

Sie können beruflich und privat ohne größere Probleme zu einem breiten Themenspektrum mit Muttersprachlern kommunizieren.

C1

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich dabei klar und strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.

C2

Sie können sich spontan und sehr fließend ausdrücken und Bedeutungsnuancen deutlich machen. Sie können praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen.

Ausführliche Informationen zu den Niveaustufen erhalten Sie hier:  
[www.berlin.de/vhs/kurse/sprachen/kompetenzstufen/](http://www.berlin.de/vhs/kurse/sprachen/kompetenzstufen/)



## Mehrsprachenkurse

Herzlich willkommen zu unseren Mehrsprachenkursen! Dieses Format bieten wir seit 2023 an. In den Kursen werden mehrere Sprachen gleichzeitig gelernt. Für die Teilnehmenden bietet sich eine spannende Möglichkeit, in die Welt der Mehrsprachigkeit einzutauchen. Für Anfänger:innen liegt der Fokus nicht nur darauf, mehrere Sprachen zu lernen, sondern auch einen kulturellen Einblick in verschiedene Regionen zu bekommen. Gemeinsamkeiten in Vokabular, Grammatik und Aussprache werden betont, um den Lernprozess zu erleichtern. Die Idee ist, dass das Verständnis einer dieser ähnlichen Sprachen dazu beiträgt, die andere schneller zu erfassen. Die Herausforderung besteht darin, die verschiedenen Sprachen auseinanderzuhalten und einen klaren Lernfortschritt in jeder einzelnen Sprache zu gewährleisten. Es ist eine intensive, aber auch faszinierende Möglichkeit, Sprachen zu erlernen.

### Altgriechisch und Latein für Anfänger:innen

**Pa4917F** Carmen Prüfer

**Onlinekurs**

📅 11.04.-20.06.24, Do, 18.30-20.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Italienisch und Spanisch A1.1

**Pa4930F** Selene Candido

📅 12.01.-22.03.24, Fr, 19.15-20.45 Uhr, 9 Termine, 18 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

### Italienisch und Spanisch A1.2

**Pa4931F** Selene Candido

📅 12.01.-22.03.24, Fr, 17.30-19.00 Uhr, 9 Termine, 18 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa4932F** Selene Candido

📅 12.04.-21.06.24, Fr, 19.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Italienisch und Spanisch A1.3

**Pa4933F** Selene Candido

📅 12.04.-21.06.24, Fr, 17.30-19.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

## Altgriechisch und Latein

### Altgriechisch und Latein kennenlernen Vielfalt Sprache

**Pa4916F** Carmen Prüfer

**Onlinekurs**

📅 18.03.24, Mo, 18.30-20.00 Uhr

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ entgeltfrei

Mehrsprachenkurs „Altgriechisch und Latein für Anfänger:innen“ (Pa4917F) – siehe oben.

## Äthiopische Schrift

### Die äthiopische Schrift kennenlernen

Vielfalt Sprache

Pa4912F Filip Busu

📅 12.-19.04.24, 2 x Fr, 18.00-19.30 Uhr, Sa 10.00-11.30 Uhr, 3 Termine, 6 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ entgeltfrei

## Belarussisch

### Belarussisch kennenlernen

Vielfalt Sprache

Pa4909F Filip Busu

Onlinekurs

📅 16.02.24, Fr, 18.00-20.00 Uhr

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ entgeltfrei

## Chinesisch

### A1 – für den Alltag und den Beruf

Pa4370F Yuqing Zhang

Intensivkurs | Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 22.-26.07.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Lóng neu (A1-A2), Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528960-4

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### A1 – für den Beruf

Pa4371F Yuqing Zhang

📅 12.04.-21.06.24, Fr, 14.30-17.00 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 131,70 € (ermäßigt 71,25 €)

### A1.1, Lektionen 1-4

Pa4372F Yuqing Zhang

📅 15.03.-05.07.24, Fr, 17.15-19.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

📖 Lóng neu (A1-A2), Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528960-4

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

### A1.2, Lektionen 5-8

Pa4373F Yuqing Zhang

📅 22.02.-13.06.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

📖 Lóng neu (A1-A2), Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528960-4

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

### A2.1, Lektionen 9-12

Pa4374F Yuqing Zhang

📅 19.02.-10.06.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

📖 Lóng neu (A1-A2), Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528960-4

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

### A2.2, Lektionen 13-16

Pa4375F Yuqing Zhang

📅 21.02.-12.06.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

📖 Lóng neu (A1-A2), Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528960-4

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

## B1

Pa4376F Yuqing Zhang

📅 20.02.-04.06.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Das Neue Praktische Chinesisch, Band 2, ISBN: 978-3-90581602-0

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

## Dänisch

### A1.2, Lektionen 6-10

Pa4380F Anders Ellegaard

📅 15.02.-23.05.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Vi snakkes ved! aktuell A1+, ISBN: 978-3-19-105379-6

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## Englisch

### Einstufung und Beratung

Präsenz und online

Zur Einschätzung Ihrer sprachlichen Kenntnisse empfiehlt sich die Teilnahme an einer entgeltfreien Englisch-Beratung. Zu den unten angegebenen Zeiten können Sie, wahlweise vor Ort oder online, einen Einstufungstest mit anschließendem Auswertungsgespräch und einer Beratung wahrnehmen. Sie sollten ca. 45 Minuten einplanen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Termine zur Einstufung und Beratung:

📅 Mo, 15.01.24; Do, 18.01.24; Do, 25.01.24; Mo, 29.01.24; Do, 01.12.24; Do, 15.02.24; Mo, 19.02.24

jeweils 16.30-19.30 Uhr

🏠 Präsenz: Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

Online: Lernplattform vhs.cloud, Zugangslink: <https://vhs.link/vFwkKS>

€ entgeltfrei

Folgende Technik benötigen Sie für den Onlinetermin: Computer, Tablet oder Smartphone mit Kamera und aktuellem Browser (vornehmlich Mozilla Firefox oder Chrome), Headset (alternativ Mikro und Lautsprecher).

Außerdem können Sie Einstufungstests mit selbstständiger Auswertung im Internet nutzen und/oder ein Beratungsgespräch mit der zuständigen Programmbereichsleitung vereinbaren. Die Kontaktdaten finden Sie auf S. 72.

Online-Einstufungstests:

[www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/englisch](http://www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/englisch)

[www.sprachtest.de/einstufungstest-englisch](http://www.sprachtest.de/einstufungstest-englisch)

Sie benötigen ein Zertifikat, um Ihre Sprachkenntnisse nachzuweisen? Wir beraten Sie gern zu den verschiedenen Prüfungsangeboten. Informationen zu Englisch-Sprachzertifikaten finden Sie auf S. 72.

## Englisch A1 (Beginner)

📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:

Headway Beginner, Student's Book with online Practice,

ISBN: 978-019-452392-9

### A1, Lektionen 1-5

Pa4020F Ronald Liono

📅 15.01.-15.04.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

Pa4021F David Morris

📅 22.02.-30.05.24, Do, 17.30-20.00 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Straße 8-10

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)



**Pa4022F** Cameron Tauschke

- 📅 10.04.-03.07.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**A1, Lektionen 6-10****Pa4024F** Dr. Naghmeh Esmailpour

- 📅 11.01.-21.03.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4025F** Ronald Liono

- 📅 05.03.-18.06.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

**Pa4026F** Ronald Liono

- 📅 22.04.-08.07.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

**A1, Lektionen 11-14****Pa4027F** Simone Schneider

- 📅 10.01.-10.04.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

**Pa4028F** Atim Ani

- 📅 19.01.-03.05.24, Fr, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4029F** Dr. Naghmeh Esmailpour

- 📅 11.04.-04.07.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**A1 für den Urlaub****Pa4030F** Philip Cronin

- 📅 16.-24.03.24, Sa/So, 10.00-14.15 Uhr, 4 Termine, 20 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Englisch A2 (Elementary)**

- 📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Headway Elementary, Student's Book with online Practice,  
ISBN: 978-0-19-452423-0

**A2, Lektionen 1-4 - False beginners****Pa4031F** David Morris

- 📅 14.02.-22.05.24, Mi, 17.30-20.00 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Straße 8-10
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**A2, Lektionen 1-4****Pa4032F** Simone Schneider

- 📅 28.02.-05.06.24, Mi, 10.00-12.30 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4033F** Atim Ani

- 📅 17.05.-19.07.24, Fr, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4034F** Simone Schneider

- 📅 24.04.-10.07.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

**A2, Lektionen 5-8****Pa4035F** Cameron Tauschke

- 📅 09.01.-19.03.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4036F** Matt Cartas

- 📅 13.02.-28.05.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

**Pa4037F** Philip Cronin

- 📅 15.02.-06.06.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

**A2, Lektionen 9-12****Pa4038F** Cameron Tauschke

- 📅 09.04.-11.06.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**A2, Lektion 12/Refresher****Langsames Lerntempo****Pa4039F** Shivaun Conroy

- 📅 14.02.-05.06.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 14 Termine, 28 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

**A2 - Let's practise speaking!****Pa4040F** Dr. Naghmeh Esmailpour

- 📅 13.02.-11.06.24, Di, 18.15-20.30 Uhr, 16 Termine, 48 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 161,40 € (ermäßigt 87,00 €)

**A2 - Problems with grammar?****Teil 1****Pa4041F** David Doran

- 📅 20.-21.04.24, Sa/So, 09.00-14.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Teil 2****Pa4042F** David Doran

- 📅 27.-28.04.24, Sa/So, 09.00-14.00 Uhr, 2 Termine, 12 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**A2 - Superlearning - Auffrischung****Pa4043F** Dr. Susan Jane Willis-Altamirano Loor, Caroline Mary Thiessen

- Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 19.-23.02.24, Mo-Fr, 10.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4044F** Caroline Mary Thiessen

- Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 03.-07.06.24, Mo-Fr, 10.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**A2/B1 - für den Alltag und den Beruf****Pa4046F** Philip Cronin

- Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 02.-05.04.24, Di-Fr, 10.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 24 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## Fortsetzung: A2/B1 - für den Alltag und den Beruf

**Pa4047F** Philip Cronin

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 08.-12.07.24, Mo-Fr, 10.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## A2/B1 - leichte Konversation: Learning by talking

**Pa4048F** Shivaun Conroy

📅 14.02.-05.06.24, Mi, 20.00-21.30 Uhr, 14 Termine, 28 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

## Englisch B1 (Pre-Intermediate)

📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben: Headway Pre-Intermediate, Student's Book with online Practice, ISBN: 978-0-19-452769-9

### B1, Lektionen 1-4

**Pa4050F** Ines Thomas

📅 14.02.-05.06.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

### B1, Lektionen 4-6

**Pa4052F** Sean Lang

📅 13.01.-02.03.24, Sa, 09.30-12.45 Uhr, 8 Termine, 32 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

### B1, Lektionen 7-9

**Pa4054F** Sean Lang

📅 16.03.-11.05.24, Sa, 09.30-12.45 Uhr, 8 Termine, 32 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

### B1, Lektionen 10-12

**Pa4056F** Sean Lang

📅 18.05.-06.07.24, Sa, 09.30-12.45 Uhr, 8 Termine, 32 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

## B1 - Conversation

**Pa4059F** Sean Lang

📅 09.01.-09.04.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

**Pa4060F** Sean Lang

📅 16.04.-25.06.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

## B1 - Conversation: chatterbox!

**Pa4061F** Emilie Scholten

📅 12.02.-27.05.24, Mo, 11.00-12.30 Uhr, 13 Termine, 26 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

## B1 - Conversation and grammar made easy!

**Pa4062F** Matt Cartas

📅 15.01.-15.04.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

## B1 - Topical conversations

**Pa4063F** Atim Ani

**Onlinekurs**

📅 08.01.-08.04.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4064F** Atim Ani

**Onlinekurs**

📅 15.04.-08.07.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## B1 - Refresher

**Pa4065F** Sean Lang

📅 13.07.-10.08.24, Sa, 09.30-12.45 Uhr, 6 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## B1 - Superlearning refresher

**Communicating in English for work, travel and socializing**

**Pa4066F** Caroline Mary Thiessen

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 26.02.-01.03.24, Mo-Fr, 09.30-15.45 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4067F** Caroline Mary Thiessen

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 17.-21.06.24, Mo-Fr, 09.30-15.45 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

## B1 - English for your job

**Pa4068F** Matt Cartas

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 10.-14.06.24, Mo-Fr, 09.00-14.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## B1 - MSA-Prüfungsvorbereitung

**Ferienkurse**

**Pa4069F** David Morris

**Intensivkurs**

📅 05.-08.02.24, Mo-Do, 10.00-14.15 Uhr, 4 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4070F** David Morris

**Intensivkurs**

📅 02.-05.04., Mo-Do, 10.00-14.15 Uhr, 4 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

## B1/B1 plus - Communication made easy

**Pa4072F** Manish C. Pathak

📅 09.01.-19.03.24, Di, 17.30-19.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4073F** Manish C. Pathak

📅 09.04.-09.07.24, Di, 17.30-19.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

## B1/B1 plus - Working on it together: let's talk!

**Pa4074F** Manish C. Pathak

### Onlinekurs

📅 11.01.-21.03.24, Do, 16.30-18.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4075F** Manish C. Pathak

### Onlinekurs

📅 11.04.-11.07.24, Do, 16.30-18.45 Uhr, 13 Termine, 39 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 131,70 € (ermäßigt 71,25 €)

## B1/B1 plus - Grammar course with communication activities

**Pa4076F** Emilie Scholten

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 09.02.24, Mo-Fr., 09.00-14.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4077F** Emilie Scholten

📅 13.02.-14.05.24, Di, 17.30-20.00 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

€

## Englisch B1 plus (Intermediate)

📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Headway Intermediate, Student's Book with online Practice,  
ISBN: 978-019-452915-0

## B1 plus, Lektionen 1-4

**Pa4080F** Amelia Seymour

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 27.-31.05.24, Mo-Fr, 09.45-16.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

## B1 plus, Lektionen 5-8

**Pa4082F** Amelia Seymour

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 03.-07.06.24, Mo-Fr, 09.45-16.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4083F** Robert Crouch

📅 17.01.-10.04.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## B1 plus, Lektionen 9-12

**Pa4085F** Amelia Seymour

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 10.-14.06.24, Mo-Fr, 09.45-16.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4086F** Robert Crouch

📅 17.04.-26.06.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## B1 plus - Conversation and more

**Pa4089F** Dominic Kahn

📅 15.02.-13.06.24, Do, 19.00-21.30 Uhr, 15 Termine, 45 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 151,50 € (ermäßigt 81,75 €)

## B1 plus - Grammar, vocabulary and writing

**Pa4090F** Manish C. Pathak

📅 08.01.-18.03.24, Mo, 17.30-19.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4091F** Manish C. Pathak

📅 08.04.-15.07.24, Mo, 17.30-19.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

## B1 plus - Bird-Watching in English

### Exkursionen

**Moorlinse, Zick-Zack-Graben, Karpfenteich und Bogensee**

**Pa4094F** Robert Crouch

📅 13.04.24, Sa, 10.00-13.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

€ 15,40 € (ermäßigt 9,20 €)

### Karower Teiche

**Pa4095F** Robert Crouch

📅 20.04.24, Sa, 10.00-13.00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

€ 15,40 € (ermäßigt 9,20 €)

### Tegeler Fließ

**Pa4096F** Robert Crouch

📅 27.04.24, Sa, 10.00-13.45 Uhr, 1 Termin, 5 UE

€ 18,50 € (ermäßigt 10,75 €)

**Köppchensee, Niedermoorwiesen, Eichwerder Moorwiesen und Eichwerder Steg**

**Pa4097F** Robert Crouch

📅 04.05.24, Sa, 10.00-13.45 Uhr, 1 Termin, 5 UE

€ 18,50 € (ermäßigt 10,75 €)

### Fennpfuhl

**Pa4098F** Robert Crouch

📅 18.05.24, Sa, 11.00-13.15 Uhr, 1 Termin, 3 UE

€ 12,30 € (ermäßigt 7,65 €)

## B1 plus - Learn to play Bridge in English

**Pa4100F** Robert Crouch

📅 19.01.-22.03.24, Fr, 18.15-20.45 Uhr, 8 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa4101F** Robert Crouch

📅 19.04.-14.06.24, Fr, 18.15-21.30 Uhr, 8 Termine, 32 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

## B1/B2 - Short stories: Learning English through literature

**Pa4102F** Andreas Orozco

📅 15.02.-21.03.24, Do, 19.15-20.45 Uhr, 6 Termine, 12 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

## B1 plus/B2 - Business English for everyone!

**English communication for professionals**

**Pa4104F** Emilie Scholten

📅 19.02.-27.05.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)



# PERSISCHE POESIE AUF OHRENHÖHE

Mojtaba Kolivand

„Persisch ist wie Zucker“, sagt man. Anders ausgedrückt: Die Sprache klingt ‚süß‘. Obwohl Persisch – auch bekannt als Farsi – sich der arabisch-persischen Schrift mit 32 Zeichen bedient, handelt es sich um eine indoeuropäische Sprache. Vor allem aber um eine der ältesten Literatursprachen der Welt.

Johann Wolfgang von Goethe, einer der bedeutendsten Schöpfer deutschsprachiger Dichtung, begeisterte sich für die Sprache und war vom persischen Dichter Hafez (1325–1390) derart angetan, dass er ihn trotz 600 Jahren zeitlicher Differenz als seinen Zwillingbruder bezeichnet hat. Er ließ die Begegnung mit iranischer Kultur in seinen West-östlichen Divan einfließen.

Auch für alle Jetztzeitigen, die sich nicht als Hafez' Zwillingbruder fühlen, kann Farsi reizvoll sein, denn laut Kursleiter Mojtaba Kolivand ist *„Persisch leicht erlernbar, da es hier weder Genus noch Artikel gibt“*. Anders als im Deutschen werden demnach Adjektive nicht dekliniert. Und selbst die Konjugation der Verben folgt einem einfachen Schema, das sich Kursteilnehmer:innen leicht merken können.

Mojtaba Kolivand (M. A.) ist gebürtiger Iraner und hat an der Freien Universität Berlin Geschichte und Kultur des Vorderen Orients studiert. Er wirkt hier seit 20 Jahren als Geschichts- und Kulturwissenschaftler und unterrichtet seit 2013 an der VHS Charlottenburg. Seit dem Frühjahrssemester 2023 ist er auch für die VHS Pankow tätig.

Das motivierende Motto von Mojtaba Kolivand: *„Jeder kann bereits etwas Persisch – auch wenn es ihm nicht bewusst ist.“* Ob die Worte für Mutter, Vater oder für Tochter – überall finden sich spannende Sprachspuren. Ohnehin legt Kolivand viel Wert darauf, seine Lernenden abwechslungsreich zu begeistern. Dafür macht er vielfältige Assoziationsangebote und wirft fortwährend Erinnerungsanker aus. Parallel zur Sprache legt der Kursleiter ein spielerisches Augenmerk auf die Schrift, sodass in kurzer Zeit sichtbare Fortschritte erreicht werden können.

Darüber hinaus vermitteln die Kursstunden allerhand Kontextuelles. Hier gibt es neben Wörtern, Liedern und Bildern reichlich Informationen über Geschichte, Land und Leute, Musik, Essen und vermeidbare ‚Fettnäpfchen‘. Auch die deutsch-iranischen Beziehungen werden nicht ausgespart, denn seit über einem Jahr macht der Iran wieder Schlagzeilen. Es geht um die Proteste, die unter *„Woman – Life – Freedom“* (zan – zendegi – āzādi) meist von Iranerinnen getragen werden. Auf Persisch schreibt sich diese Parole von rechts nach links so: **زن – زندگی – آزادی**



Lernziel ist es, die Teilnehmenden innerhalb kurzer Zeit in die Lage zu versetzen, mit Persisch sprechenden Menschen einen Smalltalk zu führen. Und an potenziellen Ansprechpersonen herrscht kein Mangel: Weltweit nutzen rund 150 Millionen Menschen Farsi – selbstredend im Iran, aber auch in Afghanistan und Tadschikistan. Da seit 2015 viele Menschen aus Afghanistan nach Deutschland gekommen sind, kommt in den Kursen auch deren Sprachvariante zu Wort.

## Kurse mit Mojtaba Kolivand

Persisch (Farsi) A1.2, Lektionen 4-6	Pa4606F	ab 08.01.24	S. 92
Persisch (Farsi) A1.1, Lektionen 1-4	Pa4605F	ab 09.01.24	S. 92
Persisch (Farsi) A1.3, Lektionen 7-9	Pa4608F	ab 08.04.24	S. 92
Persisch (Farsi) A1.2, Lektionen 4-6	Pa4607F	ab 09.04.24	S. 92

## Fortsetzung: Englisch B1 plus (Intermediate)

### B1 plus/B2 - Conversation: A progressive way to interact confidently

**Pa4107F** Manish C. Pathak

- 📅 10.01.-20.03.24, Mi, 17.30-19.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4108F** Manish C. Pathak

- 📅 10.04.-10.07.24, Mi, 17.30-19.45 Uhr, 13 Termine, 39 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 131,70 € (ermäßigt 71,25 €)

### B1 plus/B2 - Creative writing: start writing fiction! English communication for professionals

**Pa4109F** Rabya AlMouslie

- 📅 12.02.-29.04.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## Englisch B2 (Upper-Intermediate)

- 📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Headway Upper-Intermediate, Student's Book with online Practice,  
ISBN: 978-019-453969-2

### B2, Lektionen 1-4

**Pa4115F** Amelia Seymour

- 📅 12.-16.02.24, Mo-Fr, 09.45-16.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4116F** Dominic Kahn

- 📅 08.01.-18.03.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4117F** Emilie Scholten

- 📅 28.02.-05.06.24, Mi, 17.30-20.00 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### B2, Lektionen 1-2

**Pa4118F** Emilie Scholten

- 📅 17.-21.06.24, Mo-Fr, 09.00-12.15 Uhr, 5 Termine, 20 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### B2, Lektionen 3-4

**Pa4119F** Emilie Scholten

- 📅 24.-28.06.24, Mo-Fr, 09.00-12.15 Uhr, 5 Termine, 20 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### B2, Lektionen 5-8

**Pa4120F** Amelia Seymour

- 📅 19.-23.02.24, Mo-Fr, 09.45-16.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4122F** Dominic Kahn

- 📅 08.04.-01.07.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### B2, Lektionen 5-6

**Pa4123F** Emilie Scholten

- 📅 01.-05.07.24, Mo-Fr, 09.00-12.15 Uhr, 5 Termine, 20 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### B2, Lektionen 7-8

**Pa4124F** Emilie Scholten

- 📅 08.-12.07.24, Mo-Fr, 09.00-12.15 Uhr, 5 Termine, 20 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### B2, Lektionen 9-12

**Pa4125F** Amelia Seymour

- 📅 26.02.-01.03.24, Mo-Fr, 09.45-16.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### B2, Lektionen 9-10

**Pa4126F** Emilie Scholten

- 📅 15.-19.07.24, Mo-Fr, 09.00-12.15 Uhr, 5 Termine, 20 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### B2, Lektionen 11-12

**Pa4127F** Emilie Scholten

- 📅 22.-26.07.24, Mo-Fr, 09.00-12.15 Uhr, 5 Termine, 20 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### B2 - Conversation: chatterbox!

The conversation course for (upper) intermediate English communication

**Pa4130F** Emilie Scholten

- 📅 12.02.-27.05.24, Mo, 13.00-14.30 Uhr, 13 Termine, 26 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

### B2 - Conversation with a dash of grammar

**Pa4131F** Shivaun Conroy

- 📅 15.03.-21.06.24, Fr, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### B2 - Spring forest bathing

An untypical conversation course - a forest walk

**Pa4133F** Emilie Scholten

- 📅 12.04.-03.05.24, Fr, 10.00-13.00 Uhr, 4 Termine, 16 UE
- 🏠 Wälder in der Umgebung Berlins
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Fortsetzung: Englisch B2 (Upper-Intermediate)

### B2 – Intensive: Gathering inspiration from the city and sharing lessons from my best teachers

Creative workshop in English

**Pa4133F** Amelia Seymour

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 18.-22.03.24, Mo-Do, 10.00-16.15, Fr, 09.30-15.45 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### B2 – Refresher

**Pa4136F** Amelia Seymour

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 04.-07.03.24, Mo-Do, 09.45-16.00 Uhr, 4 Termine, 28 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

### Superlearning

**Pa4137F** Dr. Susan Jane Willis-Altamirano Looor

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 10.-14.06.24, Mo-Fr, 10.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4138F** Philip Cronin

📅 14.02.-22.05.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### B2 – Abiturvorbereitung

Ferienkurs

**Pa4139F** Manish C. Pathak

**Intensivkurs**

📅 25.03.-05.04.24, Mo-Do (25.03.-28.03.), Di-Fr (02.04.-05.04.), 10.00-14.15 Uhr, 8 Termine, 40 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### B2/C1 – Drawing workshop

**Pa4141F** Simone Schneider

📅 15.01.-18.03.24, Mo, 19.00-21.15 Uhr, 9 Termine, 27 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 92,10 € (ermäßigt 50,25 €)

### B2/C1 – The art of speech

Rhetoric and the language of leadership

**Pa4142F** Cagn Cochrane

📅 05.03.-21.05.24, Di, 18.00-20.30 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4143F** Cagn Cochrane

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 06.-08.05.24, Mo-Mi, 09.00-15.00 Uhr, 3 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### B2/C1 – Intensive: Expand cross-cultural understanding and communication skills with "Beyond Four Walls"

**Pa4145F** Amelia Seymour

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 11.-15.03.24, Mo-Do, 10.00-16.15, Fr, 09.30-15.45 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4146F** Amelia Seymour

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 13.-17.05.24, Mo-Do, 10.00-16.15, Fr, 09.30-15.45 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### B2/C1 – EAP: English for Academic Purposes

**Pa4149F** Atim Ani

**Onlinekurs**

📅 18.-22.03.24, Mo-Fr, 09.00-14.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4150F** Atim Ani

**Onlinekurs**

📅 08.-12.07.24, Mo-Fr, 09.00-14.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### B2/C1 – Seminar and debating skills

**Pa4152F** Atim Ani

**Onlinekurs**

📅 10.01.-03.04.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4153F** Atim Ani

**Onlinekurs**

📅 10.04.-10.07.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 13 Termine, 39 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 131,70 € (ermäßigt 71,25 €)

### B2+/C1 – English for international communication

**Pa4154F** Dr. Susan Jane Willis-Altamirano Looor

📅 26.-27.01.24, Fr, 17.00-20.15 Uhr, Sa, 10.00-15.15 Uhr, 2 Termine, 10 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

### B2/C1 – Preparation for the TOEFL iBT

**Pa4160F** Atim Ani

**Onlinekurs**

📅 08.-12.01.24, Mo-Fr, 09.00-14.00 Uhr, 5 Termine, 30 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## Mehr Informationen

Die ausführlichen Kursbeschreibungen und neue Kursangebote finden Sie auf

[www.vhspankow.de](http://www.vhspankow.de).

Telefonische Auskunft erhalten Sie unter

**(030) 90295-1700.**





**Pa4161F** Atim Ani**Onlinekurs**

- 📅 11.-15.03.24, Mo-Fr, 09.00-14.00 Uhr, 5 Termine, 30 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4162F** Atim Ani**Onlinekurs**

- 📅 06.-12.05.24, Mo-Fr, 09.00-14.00 Uhr, 5 Termine, 30 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**B2/C1 - IELTS (Academic) preparation course****Pa4165F** Atim Ani**Onlinekurs**

- 📅 12.-16.02.24, Mo-Fr, 09.00-14.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4166F** Atim Ani**Onlinekurs**

- 📅 08.-12.04.24, Mo-Fr, 09.00-14.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4167F** Atim Ani**Onlinekurs**

- 📅 10.-14.06.24, Mo-Fr, 09.00-14.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4168F** Sean Lang

- 📅 20.07.-11.08.24, Sa/So, 13.15-16.30 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

**Englisch C1 (Advanced)**

- 📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Speak Out Advanced Plus, 2nd Edition, Students' Book and DVD-ROM,  
ISBN: 978-1-292-24150-0

**C1, Lektionen 5-6 - Literature and idioms****Pa4170F** Sean Lang

- 📅 10.01.-21.02.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 6 Termine, 18 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**C1, Lektionen 7-8****Pa4171F** Sean Lang

- 📅 28.02.-05.06.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Literature and Idioms****Pa4172F** Sean Lang

- 📅 12.06.-17.07.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 6 Termine, 18 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**C1 - Let's practise conversation****Pa4175F** Robert Crouch

- 📅 19.01.-22.03.24, Fr, 16.30-18.00 Uhr, 8 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa4176F** Robert Crouch

- 📅 12.04.-28.06.24, Fr, 16.30-18.00 Uhr, 11 Termine, 22 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**C1 - Short stories in the English language****Pa4177F** Atim Ani**Onlinekurs**

- 📅 11.01.-21.03.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4178F** Atim Ani**Onlinekurs**

- 📅 11.04.-11.07.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 13 Termine, 39 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 131,70 € (ermäßigt 71,25 €)

**C1 - Superlearning - English for business, culture and politics****Pa4179F** Dr. Susan Jane Willis-Altamirano Loor**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

- 📅 11.-15.03.24, Mo-Fr, 10.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4180F** Dr. Susan Jane Willis-Altamirano Loor**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

- 📅 01.-05.07.24, Mo-Fr, 10.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**C1 - Academic discussion and writing****Pa4182F** Matt Cartas**Onlinekurs**

- 📅 18.01.-16.05.24, Do, 14.30-16.00 Uhr, 14 Termine, 28 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

**C1 - Refresher****Pa4184F** Philip Cronin

- 📅 12.02.-03.06.24, Mo, 09.00-11.30 Uhr, 14 Termine, 42 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

**Pa4185F** Philip Cronin

- 📅 12.02.-03.06.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

**Englisch C2 (Proficiency)**

- 📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Proficiency Masterclass, Student's Book, ISBN: 978-0-19-470524-0

**C2, Lektionen 11-12****Pa4190F** Cameron Tauschke

- 📅 10.01.-13.03.24, Mi, 18.15-21.30 Uhr, 9 Termine, 36 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**C2 - Preparation for Cambridge Certificate of Proficiency in English (CPE) examination****Pa4195F** Sean Lang

- 📅 01.03.-17.05.24, Fr, 18.15-21.30 Uhr, 8 Termine, 32 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

## Englisch A1 in langsamem Lerntempo

- 📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Headway Beginner, Student's Book with online Practice,  
ISBN: 978-019-452392-9

### A1, Lektionen 1-4

- Pa4200F** Cameron Tauschke  
📅 13.02.-14.05.24, Di, 12.00-13.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### A1, Lektionen 5-8

- Pa4201F** Sean Lang  
📅 11.01.-18.04.24, Do, 10.00-11.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### A1, Lektionen 9-11

- Pa4202F** Emilie Scholten  
📅 13.02.-28.05.24, Di, 10.00-11.30 Uhr, 14 Termine, 28 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)
- Pa4203F** Matt Cartas  
📅 13.02.-28.05.24, Di, 12.00-13.30 Uhr, 14 Termine, 28 UE  
🏠 Zukunftswerkstatt Heinersdorf (Nachbarschaftshaus Alte Apotheke),  
Romain-Rolland-Straße 112  
€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)
- Pa4204F** Sean Lang  
📅 25.04.-18.07.24, Do, 10.00-11.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Englisch A2 in langsamem Lerntempo

- 📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Headway Elementary, Student's Book with online Practice,  
ISBN: 978-0-19-452423-0

### A2, Lektionen 1-3

- Pa4210F** Sean Lang  
📅 12.01.-19.04.24, Fr, 11.00-12.30 Uhr, 12 Termine (auch am 09.02.),  
24 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### A2, Lektionen 4-6

- Pa4211F** Sean Lang  
📅 26.04.-19.07.24, Fr, 11.00-12.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### A2, Lektionen 7-9

- Pa4212F** Sean Lang  
📅 10.01.-17.04.24, Mi, 09.00-10.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### A2, Lektionen 9-12

- Pa4213F** David Morris  
📅 16.01.-21.05.24, Di, 09.00-11.30 Uhr, 16 Termine, 48 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
€ 161,40 € (ermäßigt 87,00 €)

### A2, Lektionen 10-12

- Pa4214F** Sean Lang  
📅 24.04.-17.07.24, Mi, 09.00-10.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### A2, Lektion 12/Refresher

- Pa4039F** Shivaun Conroy  
📅 14.02.-05.06.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 14 Termine, 28 UE  
🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

## Englisch B1 in langsamem Lerntempo

- 📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Headway Pre-Intermediate, Student's Book with online Practice,  
ISBN: 978-0-19-452769-9

### B1, Lektionen 1-3

- Pa4220F** Matt Cartas  
📅 13.02.-28.05.24, Di, 14.00-15.30 Uhr, 14 Termine, 28 UE  
🏠 Zukunftswerkstatt Heinersdorf (Nachbarschaftshaus Alte Apotheke),  
Romain-Rolland-Straße 112  
€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

### B1, Lektionen 3-4 - Listening and speaking

- Pa4221F** Sean Lang  
📅 08.01.-19.02.24, Mo, 11.15-12.45 Uhr, 6 Termine, 12 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### B1, Lektionen 5-6

- Pa4222F** Sean Lang  
📅 26.02.-03.06.24, Mo, 11.15-12.45 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### B1, Lektionen 5-6 - Listening and speaking

- Pa4223F** Sean Lang  
📅 10.06.-15.07.24, Mo, 11.15-12.45 Uhr, 6 Termine, 12 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### B1, Lektionen 5-8

- Pa4224F** Philip Cronin  
📅 12.02.-03.06.24, Mo, 13.30-15.00 Uhr, 14 Termine, 28 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

### B1 - Conversation

- Pa4226F** Sean Lang  
📅 10.01.-10.04.24, Mi, 11.00-12.30 Uhr, 11 Termine, 22 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

- Pa4227F** Sean Lang  
📅 17.04.-03.07.24, Mi, 11.00-12.30 Uhr, 11 Termine, 22 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

### B1 - Everyday conversation

- Pa4228F** Philip Cronin  
📅 16.02.-14.06.24, Fr, 11.00-12.30 Uhr, 14 Termine, 28 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

## Englisch B1 plus in langsamem Lerntempo

📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Headway Intermediate, Student's Book with online Practice,  
ISBN: 978-019-452915-0

### B1 plus, Lektionen 3-4 - Listening and speaking

**Pa4231F** Sean Lang  
📅 09.01.-20.02.24, Di, 12.00-13.30 Uhr, 6 Termine, 12 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### B1 plus, Lektionen 5-6

**Pa4233F** Sean Lang  
📅 27.02.-28.05.24, Di, 12.00-13.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### B1 plus, Lektionen 5-6 - Listening and speaking

**Pa4234F** Sean Lang  
📅 04.06.-09.07.24, Di, 12.00-13.30 Uhr, 6 Termine, 12 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa4235F** Sean Lang  
📅 11.01.-22.02.24, Do, 11.45-13.15 Uhr, 6 Termine, 12 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### B1 plus, Lektionen 7-8

**Pa4236F** Sean Lang  
📅 29.02.-06.06.24, Do, 11.45-13.15 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### B1 plus, Lektionen 7-8 - Listening and speaking

**Pa4237F** Sean Lang  
📅 13.06.-18.07.24, Do, 11.45-13.15 Uhr, 6 Termine, 12 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

## Englisch B2 in langsamem Lerntempo

📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Headway Upper-Intermediate, Student's Book with online Practice,  
ISBN 978-019-453969-2

### B2, Lektionen 9-10

**Pa4240F** Matt Cartas  
📅 13.02.-28.05.24, Di, 10.00-11.30 Uhr, 14 Termine, 28 UE  
🏠 Zukunftswerkstatt Heinersdorf (Nachbarschaftshaus Alte Apotheke),  
Romain-Rolland-Straße 112  
€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

### B2 - Conversation

**Pa4241F** Philip Cronin  
📅 12.02.-03.06.24, Mo, 11.45-13.15 Uhr, 14 Termine, 28 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

**Pa4242F** Philip Cronin  
📅 14.02.-05.06.24, Mi, 11.45-13.15 Uhr, 14 Termine, 28 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

## Englisch C1 in langsamem Lerntempo

📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Headway Advanced, Student's Book with online Practice, Press,  
ISBN 978-0-19-454761-1

### C1, Lektionen 7-8 - Literature and idioms

**Pa4245F** Sean Lang  
📅 12.01.-16.02.24, Fr, 09.00-10.30 Uhr, 6 Termine (auch am 09.02.),  
12 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa4246F** Sean Lang  
📅 09.01.-20.02.24, Di, 10.00-11.30 Uhr, 6 Termine, 12 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### C1, Lektionen 9-10

**Pa4247F** Sean Lang  
📅 23.02.-07.06.24, Fr, 09.00-10.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa4248F** Sean Lang  
📅 27.02.-28.05.24, Di, 10.00-11.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### C1, Lektionen 9-10 - Literature and idioms

**Pa4249F** Sean Lang  
📅 04.06.-09.07.24, Di, 10.00-11.30 Uhr, 6 Termine, 12 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa4250F** Sean Lang  
📅 14.06.-19.07.24, Fr, 09.00-10.30 Uhr, 6 Termine, 12 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

## Esperanto

### Esperanto kennenlernen

**Vielfalt Sprache**

**Pa4914F** Zsófia Kóródy  
**Onlinekurs**  
📅 19.02.24, Mo, 19.00-20.30 Uhr  
🏠 Lernplattform vhs.cloud  
€ entgeltfrei

**Pa4915F** Zsófia Kóródy  
**Onlinekurs**  
📅 25.04.24, Do, 19.00-20.30 Uhr  
🏠 Lernplattform vhs.cloud  
€ entgeltfrei

## Finnlandschwedisch

### Finnlandschwedisch kennenlernen

**Vielfalt Sprache**

**Pa4910F** Filip Busau  
**Onlinekurs**  
📅 19.01.24, Fr, 18.15-20.30 Uhr  
🏠 Lernplattform vhs.cloud  
€ entgeltfrei



## Französisch A1

### A1.1, Lektionen 1-3

**Pa4300F** Yvonne Pommier

**Onlinekurs**

📅 08.01.-18.03.24, Mo, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

📖 Rencontres en français A1, ISBN: 978-3-12529-642-8

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4301F** Yann-Nicolas Martial

📅 15.01.-08.04.24, Mo, 14.30-16.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Rencontres en français A1, ISBN: 978-3-12529-642-8

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4302F** Yann-Nicolas Martial

📅 15.02.-23.05.24, Do, 09.00-10.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Rencontres en français A1, ISBN: 978-3-12529-642-8

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### A1.2, Lektionen 4-6

**Pa4303F** Yvonne Pommier

**Onlinekurs**

📅 09.01.-19.03.24, Di, 18.00-19.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

📖 Rencontres en français A1, ISBN: 978-3-12529-642-8

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4304F** Yann-Nicolas Martial

**Onlinekurs**

📅 18.01.-11.04.24, Do, 16.00-17.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Rencontres en français A1, ISBN: 978-3-12529-642-8

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4305F** Yvonne Pommier

**Onlinekurs**

📅 08.04.-24.06.24, Mo, 16.30-18.00 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

📖 Rencontres en français A1, ISBN: 978-3-12529-642-8

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Pa4306F** Yann-Nicolas Martial

📅 15.04.-24.06.24, Mo, 14.30-16.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Rencontres en français A1, ISBN: 978-3-12529-642-8

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### A1.2, Lektionen 5-8

**Pa4307F** Florian Bayle

📅 10.01.-20.03.24, Mi, 18.30-20.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

📖 Voyages neu A1, ISBN: 978-3-12529-412-7

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### A1.2, Lektionen 7-8

**Pa4308F** Catherine Verbecq

📅 20.02.-21.05.24, Di, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine, 24 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

📖 Voyages neu A1, ISBN: 978-3-12529-412-7

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### A1.2, Lektionen 7-9

**Pa4309F** Yvonne Pommier

**Onlinekurs**

📅 09.04.-18.06.24, Di, 18.00-19.30 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

📖 Rencontres en français A1, ISBN: 978-3-12529-642-8

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Pa4310F** Yann-Nicolas Martial

📅 18.04.-27.06.24, Do, 16.00-17.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Rencontres en français A1, ISBN: 978-3-12529-642-8

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### A1.3, Lektionen 9-12

**Pa4311F** Florian Bayle

📅 10.01.-20.03.24, Mi, 16.45-18.15 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

📖 Voyages neu A1, ISBN: 978-3-12529-412-7

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4312F** Florian Bayle

📅 10.04.-26.06.24, Mi, 18.30-20.00 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

📖 Voyages neu A1, ISBN: 978-3-12529-412-7

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

### A1.3, Lektionen 9-12 (Auffrischung)

**Pa4313F** Florian Bayle

📅 11.01.-21.03.24, Do, 08.45-10.15 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Voyages neu A1, ISBN: 978-3-12529-412-7

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### A1.4, Lektionen 10-12 und Auffrischung A1

**Pa4314F** Yann-Nicolas Martial

📅 17.01.-10.04.24, Mi, 18.15-20.15 Uhr, 10 Termine, 27 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Rencontres en français A1, ISBN: 978-3-12529-642-8

€ 92,10 € (ermäßigt 50,25 €)

### A1/A2 - Auffrischung und Wiederholung

**Pa4315F** Yann-Nicolas Martial

📅 15.02.-23.05.24, Do, 10.45-12.15 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Intermezzo Französisch A1, ISBN: 978-3-19-109600-7

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Französisch A2, B1 und B2

### A2.1, Lektionen 1-3

**Pa4320F** Yvonne Pommier

**Onlinekurs**

📅 10.01.-20.03.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

📖 Rencontres en français A2, ISBN: 978-3-12-529648-0

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4322F** Florian Bayle

📅 10.04.-26.06.24, Mi, 16.45-18.15 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

📖 Voyages neu A2, ISBN: 978-3-12-529422-6

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Pa4323F** Florian Bayle

📅 11.04.-27.06.24, Do, 08.45-10.15 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Inspire 2, ISBN: 978-3-19-033387-5

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Pa4324F** Yann-Nicolas Martial

📅 17.04.-26.06.24, Mi, 18.15-20.15 Uhr, 10 Termine, 27 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Rencontres en français A2, ISBN: 978-3-12-529648-0

€ 92,10 € (ermäßigt 50,25 €)

## A2.2, Lektionen 4-6

**Pa4325F** Yvonne Pommier

**Onlinekurs**

📅 10.04.-26.06.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

📖 Rencontres en français A2, ISBN: 978-3-12-529648-0

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

## A2.2, Lektionen 4-7

**Pa4326F** Floran Bayle

📅 11.01.-21.03.24, Do, 12.30-14.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Inspire 2, ISBN: 978-3-19033-387-5

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

## A2.3, Lektionen 8-10

**Pa4327F** Floran Bayle

📅 11.04.-27.06.24, Do, 12.30-14.00 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Inspire 2, ISBN: 978-3-19033-387-5

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

## A2.3, Lektionen 9-10

**Pa4328F** Catherine Verbecq

📅 21.02.-29.05.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 36 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

📖 Voyages neu A2, ISBN: 978-3-12529-422-6

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## A2, Conversation niveau A2 et préparation au B1

**Pa4329F** Etienne Legraverend

📅 09.01.-19.03.24, Di, 18.00-19.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4330F** Etienne Legraverend

📅 09.04.-18.06.24, Di, 18.00-19.30 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

## A2/B1 - Conversation facile

**Pa4331F** Yann-Nicolas Martial

📅 17.01.-10.04.24, Mi, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4332F** Yann-Nicolas Martial

📅 17.04.-26.06.24, Mi, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

## A2/B1 - Cours intensif à l'aide de la simulation globale

**Pa4333F** Aya Kouamé

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 18.-22.03.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

## A2/B1/B2 - Langsames Lerntempo

**Pa4334F** Elke Schmidt

📅 13.02.-14.05.24, Di, 10.00-11.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Französisch 2 blicken statt büffeln, ISBN: 978-3-12-562191-6

82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## A2/B1/B2 - mit Musik

**Chantons en français**

**Pa4335F** Mélinée Benamou

📅 18.01.-22.02.24, Do, 14.00-15.30 Uhr, 5 Termine, 10 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 36,00 € (ermäßigt 20,50 €)

## A2/B1 - Brückenkurs

**Pa4340F** Floran Bayle

📅 11.01.-21.03.24, Do, 10.30-12.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Rencontres en français B1, ISBN: 978-3-12529-649-7

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

## B1.1, Lektionen 1-2

**Pa4342F** Floran Bayle

📅 11.04.-27.06.24, Do, 10.30-12.00 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

## B1.1, Lektionen 1-3

**Pa4341F** Yann-Nicolas Martial

📅 18.01.-11.04.24, Do, 17.45-19.45 Uhr, 10 Termine, 27 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Rencontres en français B1, ISBN: 978-3-12529-649-7

€ 92,10 € (ermäßigt 50,25 €)

## B1.2, Lektionen 4-6

**Pa4343F** Yann-Nicolas Martial

📅 18.04.-27.06.24, Do, 17.45-19.45 Uhr, 10 Termine, 27 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Rencontres en français B1, ISBN: 978-3-12529-649-7

€ 92,10 € (ermäßigt 50,25 €)

## B1.3, Lektionen 9-12

**Pa4344F** N.N.

📅 11.01.-21.03.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Rencontres en français B1, ISBN: 978-3-12529-649-7

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## B1/B2, Lektionen 6-7 - Pratique de la langue

**Pa4346F** Yann-Nicolas Martial

📅 15.01.-08.04.24, Mo, 18.15-20.15 Uhr, 10 Termine, 27 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Défi 3 Livre de l'élève, ISBN: 978-3-12529-699-2

€ 92,10 € (ermäßigt 50,25 €)

## B1/B2, Lektionen 8-9 - Pratique de la langue

**Pa4347F** Yann-Nicolas Martial

📅 15.04.-24.06.24, Mo, 18.15-20.15 Uhr, 10 Termine, 27 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Défi 3 Livre de l'élève, ISBN: 978-3-12529-699-2

€ 92,10 € (ermäßigt 50,25 €)

## B1/B2 - Conversation & grammaire

**Pa4348F** Etienne Legraverend

📅 09.01.-19.03.24, Di, 16.00-17.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4349F** Etienne Legraverend

📅 09.04.-18.06.24, Di, 16.00-17.30 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

## Fortsetzung: Französisch A2, B1 und B2

### B2 - Conversation et courtes révisions de grammaire

**Pa4350F** Yann-Nicolas Martial

📅 15.01.-08.04.24, Mo, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE  
 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4351F** Yann-Nicolas Martial

📅 15.04.-24.06.24, Mo, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE  
 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### B2

**Pa4352F** Catherine Verbecq

📅 20.02.-21.05.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
 📖 Édito B2, 4e édition, ISBN: 978-3-12529-754-8  
 € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## Gebärdensprache

### Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1

**Pa4391F** Julia Salm

📅 20.-21.01.24, Sa/So, 09.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 16 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa4392F** Julia Salm

📅 17.-18.02.24, Sa/So, 09.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 16 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa4393F** Julia Salm

📅 16.-17.03.24, Sa/So, 09.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 16 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Deutsche Gebärdensprache (DGS) 2

**Pa4394F** Julia Salm

📅 20.-21.04.24, Sa/So, 09.00-15.45 Uhr, 2 Termine, 16 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Gebärdensprache kennenlernen

#### Einführung in die Kommunikation mit Gehörlosen und Deaf History

Die Kurse finden in Deutscher Gebärdensprache statt und werden simultan in deutsche gesprochene Sprache und Deutsche Gebärdensprache gedolmetscht. Die Kurse können somit von Hörenden und Gehörlosen besucht werden.

**Pa4395F** Julia Zeiß

📅 27.-28.01.24, Sa/So, 09.30-15.30 Uhr, 2 Termine, 14 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Pa4396F** Julia Zeiß

📅 15.-22.06.24, Sa/So, 09.30-15.30 Uhr, 2 Termine, 14 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

## Bildungszeit

Informieren Sie sich über Ihren Freistellungsanspruch im Land Berlin auf Seite 130.

## Griechisch

📖 Lehrbuch für alle A1/A2-Kurse mit Lektionsangaben:  
 Epikoinoniste Ellinika - Verständigen Sie sich auf Griechisch, Band 1,  
 ISBN: 978-9-60846-413-1

### A1.1, Lektionen 1-6

**Pa4410F** Eleni Xioura

📅 14.02.-22.05.24, Mi, 16.45-18.15 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### A1.2, Lektionen 5-8

**Pa4411F** Eleni Xioura

📅 16.02.-31.05.24, Fr, 19.00-20.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### A1.3, Lektionen 9-12

Hybridkurs: Der Kurs findet gleichzeitig vor Ort und online statt. Bitte wählen Sie den Kurs entsprechend Ihrem Lernort!

**Pa4412FPr** Eleni Xioura

**Hybridkurs vor Ort**  
 📅 15.02.-23.05.24, Do, 16.30-18.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
 € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa4412FOn** Eleni Xioura

**Hybridkurs online**  
 📅 15.02.-23.05.24, Do, 16.30-18.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
 🏠 Lernplattform vhs.cloud  
 € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### A1.3, Lektionen 9-14

Hybridkurs: Der Kurs findet gleichzeitig vor Ort und online statt. Bitte wählen Sie den Kurs entsprechend Ihrem Lernort!

**Pa4413FPr** Eleni Xioura

**Hybridkurs vor Ort**  
 📅 13.02.-14.05.24, Di, 17.00-18.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
 € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa4413FOn** Eleni Xioura

**Hybridkurs online**  
 📅 13.02.-14.05.24, Di, 17.00-18.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
 🏠 Lernplattform vhs.cloud  
 € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### A1/A2 - Durch Literatur und Musik zur Konversation

**Pa4414F** Eleni Xioura

📅 29.05.-03.07.24, Mi, 17.00-18.30 Uhr, 6 Termine, 12 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
 € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

### A1/A2 - Grammatik kompakt

**Pa4415F** Eleni Xioura

📅 27.05.-01.07.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 6 Termine, 18 UE  
 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

### A2.1, Lektionen 15-17

**Pa4416F** Eleni Xioura

📅 16.02.-31.05.24, Fr, 17.00-18.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE  
 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)



## A2.3, Lektionen 21-24

**Pa4417F** Eleni Xioura

- 📅 12.02.-13.05.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## B1/B2 - Grammatik kompakt

**Pa4418F** Eleni Xioura

- 📅 28.05.-02.07.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 6 Termine, 18 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

## B1/B2/C1 - Durch Literatur und Musik zur Konversation

**Pa4419F** Eleni Xioura

- 📅 29.05.-03.07.24, Mi, 19.00-20.30 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

- 📖 Lehrbuch für alle B1/B2-Kurse mit Lektionsangaben:  
Epikoinoniste Ellinika - Verständigen Sie sich auf Griechisch,  
Band 2, ISBN: 978-3-88975-074-7

## B2.1, Lektionen 14-16

Hybridkurs: Der Kurs findet gleichzeitig vor Ort und online statt.  
Bitte wählen Sie den Kurs entsprechend Ihrem Lernort!

**Pa4420FPr** Eleni Xioura

**Hybridkurs vor Ort**

- 📅 13.02.-14.05.24, Di, 19.00-20.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa4420FOn** Eleni Xioura

**Hybridkurs online**

- 📅 13.02.-14.05.24, Di, 19.00-20.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## B2.3, Lektionen 19-21

Hybridkurs: Der Kurs findet gleichzeitig vor Ort und online statt.  
Bitte wählen Sie den Kurs entsprechend Ihrem Lernort!

**Pa4421FPr** Eleni Xioura

**Hybridkurs vor Ort**

- 📅 15.02.-23.05.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4421FOn** Eleni Xioura

**Hybridkurs online**

- 📅 15.02.-23.05.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## B2/C1, Lektionen 8-9

**Pa4422F** Eleni Xioura

- 📅 Mi, 18.30-21.00 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## Guaraní

### Guaraní kennenlernen

**Vielfalt Sprache**

**Pa4904F** Dr. Ruth Mariela Mello-Wolter

- 📅 02.-16.03.24, Sa, 11.00-12.30 Uhr, 3 Termine, 6 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € entgeltfrei

## A1.1

**Pa4428F** Dr. Ruth Mariela Mello-Wolter

**Onlinekurs**

- 📅 09.04.-11.06.24, Di, 19.00-20.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

## Hebräisch

### Hebräisch A1.1

**Pa4450F** Zohar Zehavi

- 📅 08.01.-18.03.24, Mo, 09.15-11.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## Hindi

### A1.2

**Pa4430F** Sebastian Dreyer

- 📅 18.01.-06.06.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### Hindi A1/A2

**Sprachpraxis mit Filmen, Literatur und Online-Medien**

**Pa4431F** Sebastian Dreyer

- 📅 15.01.-03.06.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## Italienisch

### A1 - Für die Reise

**Pa4500F** Anna Quaroni

**Onlinekurs**

- 📅 11.04.-20.06.24, Do, 18.30-20.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4501F** Lorenzo Perissinotti

- 📅 22.05.-26.06.24, Mo+Mi, 13.30-16.00 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### A1 - Auffrischung in 6 Wochen

**Pa4526F** Lorenzo Perissinotti

**Onlinekurs**

- 📅 15.02.-21.03.24, Do, 15.15-16.30 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

- 📖 Lehrbuch für alle A1-Kurse mit Lektionsangaben:  
Con Piacere A1 nuovo, ISBN: 978-3-12-525201-1

### A1.1, Lektionen 1-3

**Pa4502F** Eva Spagna

- 📅 08.01.-18.03.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4503F** Antonella Spataro-Stenzel

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

- 📅 19.-23.02.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

## Fortsetzung: Italienisch A1.1, Lektionen 1-3

**Pa4504F** Antonella Spataro-Stenzel

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 13.-17.05.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4505F** Roberta Berton

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 22.-26.04.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

## A1.1, Lektionen 3-4

**Pa4506F** Giampiero Dall'Angelo

📅 11.01.-21.03.24, Do, 13.00-14.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Mehrsprachenkurse Italienisch und Spanisch finden Sie auf Seite 73.**

## A1.2, Lektionen 3-6

**Pa4507F** Roberta Berton

📅 12.02.-03.06.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 14 Termine, 42 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

## A1.2, Lektionen 4-6

**Pa4508F** Eva Spagna

📅 09.01.-19.03.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4509F** Antonella Spataro-Stenzel

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 11.-15.03.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4510F** Eva Spagna

📅 08.04.-24.06.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

## A1.2, Lektionen 5-6

**Pa4511F** Giampiero Dall'Angelo

📅 11.04.-04.07.24, Do, 13.00-14.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Mehrsprachenkurse Italienisch und Spanisch finden Sie auf Seite 73.**

## A1.3, Lektionen 7-8

**Pa4512F** Lorenzo Perissinotti

📅 10.01.-20.03.24, Mi, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4513F** Giampiero Dall'Angelo

📅 11.01.-21.03.24, Do, 09.00-10.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4514F** Roberta Berton

📅 15.02.-30.05.24, Do, 15.00-16.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## A1.3, Lektionen 7-9

**Pa4515F** Eva Spagna

📅 09.04.-18.06.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

**Pa4516F** Lorenzo Perissinotti

📅 10.01.-20.03.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## A1.3, Lektion 9 und Auffrischung

**Pa4517F** Roberta Berton

📅 12.02.-03.06.24, Mo, 16.30-18.00 Uhr, 14 Termine, 28 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 95,40 € (ermäßigt 52,00 €)

**Pa4518F** Lorenzo Perissinotti

📅 10.04.-03.07.24, Mi, 16.30-18.00 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa4519F** Giampiero Dall'Angelo

📅 11.04.-04.07.24, Do, 09.00-10.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Mehrsprachenkurse Italienisch und Spanisch finden Sie auf Seite 73.**

📖 Lehrbuch für alle A2-Kurse mit Lektionsangaben:

Con piacere nuovo A2, ISBN: 978-3-12-525206-6

## A2.1, Lektionen 1-3

**Pa4520F** Eva Spagna

📅 10.01.-20.03.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4521F** Dr. Maurizio Scandella

📅 15.02.-23.05.24, Do, 09.00-11.30 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4522F** Lorenzo Perissinotti

📅 10.04.-03.07.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## A2.1, Lektionen 3-4

**Pa4523F** Lorenzo Perissinotti

📅 08.01.-18.03.24, Mo, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

## A2.2, Lektionen 4-6

**Pa4524F** Eva Spagna

📅 10.04.-26.06.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

## A2.2, Lektionen 5-6

**Pa4525F** Lorenzo Perissinotti

📅 08.04.-01.07.24, Mo, 16.30-18.00 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## B1 - Corso di conversazione facile

**Pa4530F** Giampiero Dall'Angelo

📅 11.01.-21.03.24, Do, 10.45-12.15 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

# SPRECHEN SIE ITALIENISCH UND SPANISCH? SPRACHERWERB IM DOPPELPACK!

Mehrsprachenkurse für Entdecker:innen mit Selene Candido

*„Ein Lehrender muss sich immer der kulturellen, historischen und sozialen Bedeutung seiner Inhalte bewusst sein und sich dabei stets vor Augen halten, dass er weder leere Blätter noch leere Köpfe zu füllen hat: Folglich heißt, jemandem eine Sprache beizubringen, niemals eine bloße Übertragung von Wissen an einen abstrakten Ort, der der Realität entzogen ist.“*

Selene Candidos Verbindung zur Volkshochschule begann vor vielen Jahren, als sie als Literatur- und Philosophiestudentin im Rahmen des Erasmus-Auslandsprogramms für ein Semester nach Berlin kam. Ihr Deutsch war noch rudimentär und so besuchte sie einige Sprachkurse an der VHS. *„Ich fand mich in einem Umfeld wieder, das mich ermutigte, mitzumachen und meine Angst, Fehler zu machen, zu überwinden, ohne jedoch meine Teilnahme zu erzwingen oder mich unwohl zu fühlen. Eine Umgebung, in der es einfach und angenehm war, sich zu unterhalten. Das ist genau die Art von Atmosphäre, die ich als Kursleiterin immer versucht habe, in meinem Unterricht zu schaffen.“*

Die aus einem Dorf im italienischen Friaul stammende Selene Candido machte ihre Masterabschlüsse in Philosophie, Philologie und italienischer Literatur an der venezianischen Università Ca' Foscari. 2011 begann sie ihre Lehrtätigkeit in New York City, wo sie junge Menschen in Italienisch und Spanisch, aber auch in kreativem Schreiben, Kunstgeschichte, Theater und Fotografie unterrichtete. In dieser Zeit absolvierte sie ein erfahrungsreiches Volontariat im indischen Mumbai.

2022 kehrt Selene Candido nach Berlin zurück und konzipierte für die VHS Pankow einen Mehrsprachenkurs in Italienisch und Spanisch, der *„im ständigen Dialog zwischen Kursleiterin und Lernenden wächst und Gestalt annimmt“*. Mehrsprachenkurse werden aktuell berlinweit nur an der VHS Pankow angeboten. Sie bieten eine spannende Möglichkeit, in die Welt der Mehrsprachigkeit einzutauchen. Hierbei werden die Teilnehmenden in der ersten Phase ermutigt, den gemeinsamen Ursprung von Wörtern und Strukturen des Italienischen und des Spanischen zu erforschen, um dann

später zu entscheiden, ob sie eine der beiden Sprachen weiter vertiefen oder den Parallelweg fortsetzen wollen.

Ob beim synchronen Lernen von Italienisch und Spanisch nicht eine Kauderwelsch-Gefahr à la ‚Denglisch‘ besteht? *„Das Risiko besteht zwar in der ersten Phase“*, sagt Selene Candido, *„verringert sich jedoch, sofern die Lernenden zuvor mit einer der beiden Sprachen in Berührung gekommen sind.“* Der Kursleiterin ist es wichtig, dass alle Unterrichtsmaterialien klar präsentiert werden und sowohl visuelle als auch verbale Bilder mit Bezügen zum realen Alltagsleben der Sprechenden verwendet werden.

So nutzen die Teilnehmenden in der Konsolidierungsphase beispielsweise Erklärtabellen, die immer aus drei Spalten für Deutsch, Italienisch und Spanisch bestehen. Hilfreich sind ebenso zehn Minuten Konversation und Wiederholung zu Beginn jeder Lektion – die ersten fünf auf Italienisch und die nächsten fünf auf Spanisch.

Doch worin besteht der Mehrwert dieser Methode? *„Interessierte ohne Vorkenntnisse können erst mal in beide Sprachen hineinlauschen. Wer bereits ein wenig mit einer der beiden Sprachen vertraut ist, findet so einen leichteren Einstieg in die Welt der anderen Sprache.“*

Vor allem für Anfänger:innen liegt die Besonderheit darin, einen ersten Einblick in verschiedene Kulturen zu bekommen. Ziele sind in jedem Fall solides Grundverständnis und Ausdrucksvermögen in beiden Sprachen.

## Kurse mit Selene Candido

Italienisch und Spanisch A1.1 - Mehrsprachenkurs	Pa4930F	ab 12.01.24	S. 73
Italienisch und Spanisch A1.2 - Mehrsprachenkurs	Pa4931F	ab 12.01.24	S. 73
Italienisch und Spanisch A1.2 - Mehrsprachenkurs	Pa4932F	ab 12.04.24	S. 73
Italienisch und Spanisch A1.3 - Mehrsprachenkurs	Pa4933F	ab 12.04.24	S. 73



## Fortsetzung: Italienisch B1 - Corso di conversazione facile

**Pa4531F** Giampiero Dall'Angelo

📅 11.04.-04.07.24, Do, 10.45-12.15 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### B1.1, Lektionen 1-3

**Pa4532F** Lorenzo Perissinotti

📅 08.01.-18.03.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Con piacere nuovo B1, ISBN: 978-3-12-525212-7

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### B1.2, Lektionen 4-6

**Pa4533F** Lorenzo Perissinotti

📅 08.04.-01.07.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Con piacere nuovo B1, ISBN: 978-3-12-525212-7

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### B1.3, Lektion 9 und Auffrischung

**Pa4534F** Roberta Berton

📅 15.02.-30.05.24, Do, 16.45-18.15 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

📖 Con piacere nuovo B1, ISBN: 978-3-12-525212-7

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Irish-Gälisch

### Irish-Gälisch kennenlernen

Vielfalt Sprache

**Pa4908F** Filip Busau

Onlinekurs

📅 15.-16.03.24, Fr, 18.00-19.30 Uhr, Sa 12.30-14.00 Uhr, 2 Termine, 4 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ entgeltfrei

## Japanisch

### A1.1, Lektionen 1-10

**Pa4550F** Manami Nagahari

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 22.-26.01.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

📖 Marugoto A1, ISBN: 978-3-875-48707-7

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4551F** Manami Nagahari

📅 15.02.-23.05.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

📖 Marugoto A1, ISBN: 978-3-875-48707-7

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4552F** Manami Nagahari

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 27.-31.05.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

📖 Marugoto A1, ISBN: 978-3-875-48707-7

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### A1.1, Lektionen 6-10

**Pa4553F** Manami Nagahari

📅 13.02.-21.05.24, Di, 16.45-18.15 Uhr, 13 Termine, 26 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

📖 Marugoto A1, ISBN: 978-3-875-48707-7

€ 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

### A2.1, Lektionen 1-10

**Pa4554F** Manami Nagahari

📅 13.02.-21.05.24, Di, 18.30-21.00 Uhr, 13 Termine, 39 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

📖 Marugoto A2, ISBN: 978-3-87548-713-8

€ 131,70 € (ermäßigt 71,25 €)

### A2/B1, Lektionen 6-9

**Pa4555F** Manami Nagahari

📅 14.02.-22.05.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Marugoto A2/B1, ISBN: 978-4384057584

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## Jiddisch

### Jiddisch kennenlernen

Vielfalt Sprache

**Pa4913F** Filip Busau

📅 17.-24.05.24, Fr, 18.00-20.30 Uhr, 2 Termine, 6 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ entgeltfrei

## Koreanisch

### A1.1

**Pa4560F** Dr. Youngsil Lee

📅 09.01.-19.03.24, Di, 16.45-18.15 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4561F** Dr. Youngsil Lee

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 15.-19.07.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### A1.2

**Pa4563F** Dr. Youngsil Lee

📅 09.04.-18.06.24, Di, 16.45-18.15 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Pa4562F** Dr. Youngsil Lee

📅 12.01.-22.03.24, Fr, 18.15-20.45 Uhr, 9 Termine, 27 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 92,10 € (ermäßigt 50,25 €)

### A1.3

**Pa4564F** Dr. Youngsil Lee

📅 09.01.-19.03.24, Di, 18.30-21.00 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4565F** Dr. Youngsil Lee

📅 12.04.-28.06.24, Fr, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

### A2.1

**Pa4567F** Dr. Youngsil Lee

📅 09.04.-18.06.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

**Pa4566F** Dr. Youngsil Lee

📅 11.01.-21.03.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## A2.2

**Pa4568F** Dr. Youngsil Lee

📅 11.04.-27.06.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

## Kroatisch

### A1.2, Lektionen 6-9

**Pa4570F** Tina Petrovic

📅 05.03.-04.06.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

📖 Razgovarajte s nama! A1-A2, udžbenik, ISBN: 978-953-169-427-8

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### A2.3, Lektionen 5-8

**Pa4571F** Tina Petrovic

**Onlinekurs**

📅 12.02.-13.05.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

📖 Razgovarajte s nama! A1-A2, udžbenik, ISBN: 978-953-169-427-8

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### C1.1, Lektionen 1-3

**Pa4572F** Ana Pocrnja

📅 08.01.-18.03.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

📖 Razgovarajte s nama! B2-C1, ISBN: 978-953-175-840-6

📖 Razgovarajte s nama! Gramatika, ISBN: 978-953-379-029-9

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### C1.1, Lektionen 4-6

**Pa4573F** Ana Pocrnja

📅 08.04.-24.06.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

📖 Razgovarajte s nama! B2-C1, ISBN: 978-953-175-840-6

📖 Razgovarajte s nama! Gramatika, ISBN: 978-953-379-029-9

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

## Ladino

### Ladino kennenlernen

**Vielfalt Sprache**

**Pa4911F** Filip Busau

**Onlinekurs**

📅 03.-04.05.24, Fr, 18.00-19.30 Uhr, Sa 11.00-12.30 Uhr,  
2 Termine, 4 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ entgeltfrei

## Latein

📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Sprachkurs Latein, ISBN: 978-3-19-507917-4

### Lehrbuchkurs, Lektionen 13-15

Hybridkurs: Der Kurs findet gleichzeitig vor Ort und online statt.  
Bitte wählen Sie den Kurs entsprechend Ihrem Lernort!

**Pa4580FPr** Martin Ott

**Hybridkurs vor Ort**

📅 08.01.-18.03.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4580FOn** Martin Ott

**Hybridkurs online**

📅 08.01.-18.03.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### Lehrbuchkurs, Lektionen 16-18

Hybridkurs: Der Kurs findet gleichzeitig vor Ort und online statt.  
Bitte wählen Sie den Kurs entsprechend Ihrem Lernort!

**Pa4581FPr** Martin Ott

**Hybridkurs vor Ort**

📅 08.04.-24.06.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

**Pa4581FOn** Martin Ott

**Hybridkurs online**

📅 08.04.-24.06.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

### Lektüre-Kurs

**Pa4582F** Ronny Kaiser

📅 18.01.-04.07.24, Do, 18.15-19.45 Uhr, 21 Termine, 42 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 141,60 € (ermäßigt 76,50 €)

### Altgriechisch und Latein kennenlernen

**Vielfalt Sprache**

**Pa4916F** Carmen Prüfer

📅 18.03.24, Mo, 18.30-20.00 Uhr

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ entgeltfrei

**Den Mehrsprachenkurs Altgriechisch und Latein für Anfänger:innen finden Sie auf Seite 73.**

## Leichte Sprache - Einführung

**Pa4590F** Maria Calow

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 19.02.24, Mo, 09.00-15.00 Uhr

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 26,10 € (ermäßigt 15,25 €)

**Pa4591F** Maria Calow

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 20.03.24, Do, 09.00-15.00 Uhr

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 26,10 € (ermäßigt 15,25 €)

**Pa4592F** Maria Calow

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 07.06.24, Mo, 09.00-15.00 Uhr

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 26,10 € (ermäßigt 15,25 €)

## Litauisch

### A1.1, Lektionen 1-6

**Pa4600F** Virginija Conrad

**Onlinekurs**

📅 14.02.-22.05.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

📖 E-Book SEKMES!, Vilnius 2021, www.knygynas.vu.lt/sekmes-3

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Fortsetzung: Litauisch

### A1/A2

**Pa4601F** Virginija Conrad

- 📅 13.02.-14.05.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## Persisch (Farsi)

📖 Lehrbuch für alle Kurse:

Lehrbuch der persischen Sprache 1, ISBN: 978-3-87548-884-5

### A1.1, Lektionen 1-4

**Pa4605F** Mojtaba Kolivand

- 📅 09.01.-19.03.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### A1.2, Lektionen 4-6

**Pa4606F** Mojtaba Kolivand

- 📅 08.01.-18.03.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4607F** Mojtaba Kolivand

- 📅 09.04.-18.06.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

### A1.3, Lektionen 7-9

**Pa4608F** Mojtaba Kolivand

- 📅 08.04.-24.06.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

## Polnisch

### A1 – für die Reise

**Pa4610F** Izabela Ajdinovic

- 📅 31.05.-02.06.24, Fr, 16.00-20.15 Uhr, Sa+So, 10.00-15.30 Uhr, 3 Termine, 17 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 59,10 € (ermäßigt 32,75 €)

### A1.2, Lektionen 4-5

**Pa4611F** Izabela Ajdinovic

- 📅 11.01.-21.03.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- 📖 Razem neu A1-A2, Kursbuch, ISBN: 978-3-12-528641-2
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### A1.3, Lektionen 6-7

**Pa4612F** Izabela Ajdinovic

- 📅 11.04.-20.06.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- 📖 Razem neu A1-A2, Kursbuch, ISBN: 978-3-12-528641-2
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### A2.1, Lektionen 10-11

**Pa4613F** Izabela Ajdinovic

- 📅 10.01.-20.03.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 📖 Razem neu A1-A2, Kursbuch, ISBN: 978-3-12-528641-2
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### A2.2, Lektionen 12-13

**Pa4614F** Izabela Ajdinovic

- 📅 10.04.-26.06.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 33 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 📖 Razem neu A1-A2, Kursbuch, ISBN: 978-3-12-528641-2
- € 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

### B1 – Konversation

**Pa4615F** Izabela Ajdinovic

**Onlinekurs**

- 📅 15.02.-30.05.24, Do, 16.00-17.30 Uhr, 13 Termine, 26 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 88,80 € (ermäßigt 48,50 €)

### B1.4, Lektionen 7-8

**Pa4616F** Izabela Ajdinovic

- 📅 08.01.-18.03.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- 📖 Hurra!!! Po polsku 2, ISBN: 978-83-60229-26-2
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

### B1.5, Lektionen 9-10

**Pa4618F** Izabela Ajdinovic

- 📅 08.04.-24.06.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- 📖 Hurra!!! Po polsku 2, ISBN: 978-83-60229-26-2
- € 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

### B2.2, Lektionen 13-14

**Pa4617F** Izabela Ajdinovic

- 📅 08.01.-18.03.24, Mo, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- 📖 Hurra!!! Po polsku 2, ISBN: 978-83-60229-26-2
- € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### B2.3, Lektionen 15-16

**Pa4619F** Izabela Ajdinovic

- 📅 08.04.-24.06.24, Mo, 16.30-18.00 Uhr, 11 Termine, 22 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- 📖 Hurra!!! Po polsku 2, ISBN: 978-83-60229-26-2
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

## Portugiesisch

### A1.1, Lektionen 1-5

**Pa4625F** Rita Carvalho-Tetzner

**Onlinekurs**

- 📅 14.02.-22.05.24, Mi, 19.00-21.30 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- 📖 Oi, Brasil! aktuell A1, ISBN: 978-3191254209
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### A1.2, Lektionen 6-9

**Pa4626F** Rita Carvalho-Tetzner

**Onlinekurs**

- 📅 15.02.-23.05.24, Do, 18.30-21.00 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- 📖 Oi, Brasil! aktuell A1, ISBN: 978-3191254209
- € 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)



## A2.1, Lektionen 10-15

**Pa4627F** Rita Carvalho-Tetzner

### Onlinekurs

📅 13.02.-14.05.24, Di, 18.30-21.00 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

📖 Oj, Brasil! aktuell A2, ISBN: 978-3-19-205420-4

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## B1 - Konversation

**Pa4628F** Rita Carvalho-Tetzner

### Onlinekurs

📅 12.02.-13.05.24, Mo, 18.30-21.00 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## Rumänisch

### A1.1

**Pa4630F** Dr. Ioana Scherf

📅 15.02.-30.05.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 13 Termine, 39 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 131,70 € (ermäßigt 71,25 €)

### A1.2

**Pa4631F** Dr. Ioana Scherf

📅 14.02.-29.05.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 13 Termine, 39 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 131,70 € (ermäßigt 71,25 €)

## Russisch

📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Jasno! neu A1-A2, ISBN: 978-3-12-527678-9

## Auffrischung, Lektionen 1-9

**Pa4640F** Oleg Belokhovostov

📅 15.02.-23.05.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### A1.1, Lektionen 1-3

**Pa4641F** Oleg Belokhovostov

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 05.-09.02.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4642F** Alexandra Devyatova

### Onlinekurs

📅 15.02.-23.05.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### A1.3, Lektionen 7-9

**Pa4643F** Oleg Belokhovostov

**Intensivkurs zwei Mal pro Woche**

📅 08.01.-21.02.24, Mo+Mi, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4644F** Alexandra Devyatova

### Onlinekurs

📅 16.02.-31.05.24, Fr, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## A2.1, Lektionen 10-12

**Pa4645F** Alexandra Devyatova

### Onlinekurs

📅 12.02.-13.05.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4646F** Oleg Belokhovostov

**Intensivkurs zwei Mal pro Woche**

📅 04.03.-24.04.24, Mo+Mi, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## Russisch A2.2, Lektionen 13-15

**Pa4647F** Alexandra Devyatova

### Onlinekurs

📅 13.02.-14.05.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4648F** Oleg Belokhovostov

**Intensivkurs zwei Mal pro Woche**

📅 06.05.-10.06.24, Mo+Mi, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## B1 - Konversation

**Pa4649F** Oleg Belokhovostov

📅 13.02.-14.05.24, Di, 18.00-20.30 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Carl-von-Ossietsky-Gymnasium, Görschstraße 42/44

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### B1.3, Lektionen 6-8

**Pa4650F** Alexandra Devyatova

### Onlinekurs

📅 14.02.-22.05.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

📖 Jasno! neu B1, ISBN: 978-3-12-527683-3

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## Samisch

### Samisch kennenlernen

**Vielfalt Sprache**

**Pa4905F** Sophie Lutz

### Onlinekurs

📅 11.01.24, Do, 19.00-20.30 Uhr

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ entgeltfrei

**Pa4906F** Sophie Lutz

### Onlinekurs

📅 12.06.24, Mi, 19.00-20.30 Uhr

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ entgeltfrei

## Schwedisch

### A1.1, Lektionen 1-4

**Pa4660F** Karin Heed

📅 08.01.-18.03.24, Mo, 16.00-17.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

📖 Rivstart A1/A2, 3rd ed., Textbok, ISBN: 978-3-12-527964-3

📖 Rivstart A1/A2, 3rd ed., Övningsbok, ISBN: 978-3-12-527965-0

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

## Fortsetzung: Schwedisch A1.1, Lektionen 1-4

**Pa4661F** Susanne Israelson

- 📅 13.04.-15.06.24, Sa, 10.15-12.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 📖 Rivstart A1/A2, 3rd ed., Textbok, ISBN: 978-3-12-527964-3
- 📖 Rivstart A1/A2, 3rd ed., Övningsbok, ISBN: 978-3-12-527965-0
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4662F** Susanne Israelson

- Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 22.-26.07.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 📖 Rivstart A1/A2, 3rd ed., Textbok, ISBN: 978-3-12-527964-3
- 📖 Rivstart A1/A2, 3rd ed., Övningsbok, ISBN: 978-3-12-527965-0
- € 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

## A1.2, Lektionen 5-8

**Pa4663F** Karin Heed

- 📅 08.01.-18.03.24, Mo, 17.45-20.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 📖 Rivstart A1+A2, 2nd ed., Textbok, ISBN: 978-3-12-527991-9
- 📖 Rivstart A1+A2, 2nd ed., Övningsbok, ISBN: 978-3-12-527992-6
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4664F** Karin Heed

- 📅 08.04.-24.06.24, Mo, 16.00-17.30 Uhr, 11 Termine, 22 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 📖 Rivstart A1/A2, 3rd ed., Textbok, ISBN: 978-3-12-527964-3
- 📖 Rivstart A1/A2, 3rd ed., Övningsbok, ISBN: 978-3-12-527965-0
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

## A1.3, Lektionen 9-12

**Pa4665F** Karin Heed

- 📅 08.04.-24.06.24, Mo, 17.45-20.15 Uhr, 11 Termine, 33 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 📖 Rivstart A1+A2, 2nd ed., Textbok, ISBN: 978-3-12-527991-9
- 📖 Rivstart A1+A2, 2nd ed., Övningsbok, ISBN: 978-3-12-527992-6
- € 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

## A2.2, Lektionen 13-16

**Pa4666F** Susanne Israelson

- Onlinekurs**
- 📅 13.02.-14.05.24, Di, 18.00-19.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- 📖 Rivstart A1+A2, 2nd ed., Textbok, ISBN: 978-3-12-527991-9
- 📖 Rivstart A1+A2, 2nd ed., Övningsbok, ISBN: 978-3-12-527992-6
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## B2 - Konversation und Intonation

**Pa4667F** Nora Below

- 📅 14.02.-22.05.24, Mi, 18.00-20.30 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- 📖 Rivstart neu B2+/C1 neu, ISBN: 978-3-12-527997-1
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## B2/C1 - Konversation

**Pa4668F** Nora Below

- Onlinekurs**
- 📅 12.02.-13.05.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- 📖 Rivstart neu B2+/C1 neu, ISBN: 978-3-12-527997-1
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## Sorbisch

### Sorbisch kennenlernen

**Vielfalt Sprache**

**Pa4918F** Julian Nitzsche/Nyca

- Onlinekurs**
- 📅 11.-25.04.24, Do, 19.00-20.30 Uhr, 3 Termine, 6 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € entgeltfrei

## Spanisch

### A1 bis C1 - Singen im Chor - ¡Cantemos!

**Pa4940F** Ares Gratal Martínez

- 📅 17.01.-28.02.24, Mi, 18.30-21.00 Uhr, 6 Termine, 18 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

## Spanisch A1

### A1 - Auffrischung zu Beginn des Semesters

**Pa4740F** Dr. Ruth Mariela Mello-Wolter

- Onlinekurs**
- 📅 06.-07.01.24, Sa-So, 10.00-12.30, 2 Termine, 6 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 22,80 € (ermäßigt 13,50 €)

### A1 - Auffrischung und Wiederholung in 6 Wochen

**Pa4741F** Martha Lilia Engelke

- Onlinekurs**
- 📅 14.02.-20.03.24, Mi, 19.45-21.15 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa4742F** Martha Lilia Engelke

- Onlinekurs**
- 📅 10.04.-22.05.24, Mi, 08.15-09.45 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

**Pa4743F** Alicia Villaseñor Neander

- Onlinekurs**
- 📅 04.06.-09.07.24, Di, 19.30-21.00 Uhr, 6 Termine, 12 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

- 📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Con gusto nuevo A1, ISBN: 978-3-12-514671-6

### A1.1, Lektionen 1-4

**Pa4701F** Juan Carlos Betancourt

- 📅 09.01.-19.03.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4702F** Alicia Villaseñor Neander

- Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 15.-19.01.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4703F** Gabriela Gade

- Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 04.03.-27.05.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4704F** Martha Lilia Engelke**Blended-Learning-Kurs - Schnelles Lerntempo**

📅 06.-09.06.24, Do und Fr 18.15-20.45 Uhr,  
Sa und So 09.30-14.30 Uhr, 4 Termine, 18 UE

🏠 Do, Fr: Lernplattform vhs.cloud

🏠 Sa, So: Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa4705F** Martha Lilia Engelke**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 10.-14.06.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**A1.1, Lektionen 3-4****Pa4706F** Gabriela Gade

📅 04.03.-27.05.24, Mo, 16.00-17.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4707F** Juan Carlos Betancourt

📅 10.04.-26.06.24, Mi, 16.45-18.15 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

Mehrsprachenkurse Italienisch und Spanisch finden Sie auf Seite 73.

**A1.2, Lektionen 5-8****Pa4710F** Alicia Villaseñor Neander

📅 08.01.-18.03.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4711F** Juan Carlos Betancourt

📅 10.01.-20.03.24, Mi, 18.30-20.00 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4712F** Alicia Villaseñor Neander

📅 11.01.-21.03.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4713F** Martha Lilia Engelke**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 22.-26.01.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4714F** Alicia Villaseñor Neander

📅 14.02.-15.05.24, Mi, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

**Kurs mit flexiblen Terminen**

Der folgende Kurs Pa4715FFlex ist ideal für alle, die Spanisch lernen wollen, aber aufgrund anderer wechselnder Termine keinen regelmäßigen Kurs besuchen können. In diesem Onlinekurs mit flexiblen Terminen können Sie jede Woche selbst entscheiden, an welchem Wochentag Sie lernen möchten. Der Kurs findet in insgesamt 12 Wochen statt, mit einem Termin pro Woche. Dabei können Sie wöchentlich zwischen zwei Kursterminen wählen, die an verschiedenen Tagen und zu unterschiedlichen Zeiten stattfinden.

**Pa4715FFlex** Martha Lilia Engelke**Onlinekurs mit flexiblen Terminen**

📅 15.02.-31.05.24, Do, 19.00-20.30 Uhr oder Fr, 12.45-14.15 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa4716F** Martha Lilia Engelke**Onlinekurs**

📅 15.02.-30.05.24, Do, 19.00-20.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa4717F** Martha Lilia Engelke**Onlinekurs**

📅 16.02.-31.05.24, Fr, 12.45-14.15 Uhr, 12 Termine, 24 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

**Pa4718F** Juan Carlos Betancourt

📅 09.04.-18.06.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

**Pa4719F** Martha Lilia Engelke**Blended-Learning-Kurs - Schnelles Lerntempo**

📅 13.-16.06.24, Do und Fr 18.15-20.45 Uhr,  
Sa und So 09.30-14.30 Uhr, 4 Termine, 18 UE

🏠 Do, Fr: Lernplattform vhs.cloud

🏠 Sa, So: Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa4720F** Martha Lilia Engelke**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 17.-21.06.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

Mehrsprachenkurse Italienisch und Spanisch finden Sie auf Seite 73.

**A1.3, Lektionen 9-12****Pa4725F** Dr. Ruth Mariela Mello-Wolter

📅 11.01.-21.03.24, Do, 18.30-21.00 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4726F** Alicia Villaseñor Neander**Onlinekurs**

📅 26.01.-26.04.24, Fr, 08.00-09.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4727F** Martha Lilia Engelke**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 29.01.-02.02.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4728F** Alicia Villaseñor Neander

📅 08.04.-01.07.24, Mo, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4729F** Juan Carlos Betancourt

📅 10.04.-26.06.24, Mi, 18.30-20.00 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

**Pa4730F** Alicia Villaseñor Neander

📅 11.04.-04.07.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4731F** Martha Lilia Engelke**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 24.-28.06.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

Mehrsprachenkurse Italienisch und Spanisch finden Sie auf Seite 73.

**A1/A2 - Brückenkurs****Pa4744F** Alicia Villaseñor Neander**Onlinekurs**

📅 17.05.-19.07.24, Fr, 08.00-09.30 Uhr, 10 Termine, 20 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)



## Spanisch A2

📖 Lehrbuch für alle Kurse mit Lektionsangaben:  
Con gusto nuevo A2, ISBN: 978-3-12-514677-8

### A2.1, Lektionen 1-4

**Pa4750F** Dr. Ruth Mariela Mello-Wolter  
📅 10.01.-20.03.24, Mi, 18.30-21.00 Uhr, 10 Termine, 30 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4751F** Dr. Ruth Mariela Mello-Wolter  
📅 11.04.-27.06.24, Do, 18.30-21.00 Uhr, 11 Termine, 33 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4752F** Juan Carlos Betancourt  
**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●  
📅 08.-12.07.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE  
🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### A2.2, Lektionen 5-8

**Pa4753F** Alejandro Pardo Zapatero  
**Onlinekurs**  
📅 08.01.-18.03.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 10 Termine, 30 UE  
🏠 Lernplattform vhs.cloud  
€ 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa4754F** Beatriz Prieto  
📅 09.01.-19.03.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

**Pa4755F** Alejandro Pardo Zapatero  
📅 12.01.-22.03.24, Fr, 17.00-19.30 Uhr, 9 Termine, 27 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 92,10 € (ermäßigt 50,25 €)

**Pa4756F** Dr. Ruth Mariela Mello-Wolter  
📅 10.04.-26.06.24, Mi, 18.30-21.00 Uhr, 11 Termine, 33 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

### A2.3, Lektionen 9-12

**Pa4757F** Alejandro Pardo Zapatero  
**Onlinekurs**  
📅 08.04.-24.06.24, Mo, 18.00-20.30 Uhr, 11 Termine, 33 UE  
🏠 Lernplattform vhs.cloud  
€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

**Pa4758F** Beatriz Prieto  
📅 09.04.-18.06.24, Di, 18.15-20.45 Uhr, 11 Termine, 33 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

**Pa4759F** Alejandro Pardo Zapatero  
📅 12.04.-28.06.24, Fr, 17.00-19.30 Uhr, 11 Termine, 33 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

## A2 - Conversación básica

**Pa4760F** Beatriz Bustos Marcos  
📅 12.01.-22.03.24, Fr, 16.00-17.30 Uhr, 8 Termine, 16 UE  
🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa4761F** Beatriz Bustos Marcos  
📅 12.04.-21.06.24, Fr, 16.00-17.30 Uhr, 9 Termine, 18 UE  
🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

## Spanisch B1, B2, C1 und C2

### B1 - Conversación intermedia

**Pa4770F** Beatriz Bustos Marcos  
📅 12.01.-22.03.24, Fr, 17.45-19.15 Uhr, 8 Termine, 16 UE  
🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa4771F** Beatriz Bustos Marcos  
📅 12.04.-21.06.24, Fr, 17.45-19.15 Uhr, 9 Termine, 18 UE  
🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

### B2 - Conversación y gramática

**Pa4772F** Luzdivina Pérez Abajo  
📅 29.02.-06.06.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
€ 111,90 € (ermäßigt 60,75 €)

### B2 - Literatura, lectura y conversación

**Pa4773F** Beatriz Prieto  
**Onlinekurs**  
📅 07.02.-20.03.24, Mi, 16.00-17.30 Uhr, 7 Termine, 14 UE  
🏠 Lernplattform vhs.cloud  
€ 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### B2/C1

**Pa4774F** Luzdivina Pérez Abajo  
📅 23.02.-07.06.24, Fr, 10.00-12.30 Uhr, 12 Termine, 36 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
€ 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

### B2/C1 - Círculo literario de los sábados

**Pa4775F** Dr. Liliana Bordet  
📅 10.02.-16.03.24, Sa, 13.30-16.00 Uhr, 6 Termine, 20 UE  
🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa4776F** Dr. Liliana Bordet  
📅 18.05.-22.06.24, Sa, 13.30-16.00 Uhr, 6 Termine, 20 UE  
🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### C1/C2 - Conversación y tertulia en español

**Pa4777F** Luzdivina Pérez Abajo  
📅 28.02.-05.06.24, Mi, 18.00-20.30 Uhr, 12 Termine, 36 UE  
🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27  
€ 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

## Türkisch

### Türkisch kennenlernen - Türkçe'ye hosgeldiniz! Vielfalt Sprache

**Pa4907F** Dr. Kerem Kayi  
📅 11.07.24, Do, 18.15-20.45 Uhr,  
🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
€ entgeltfrei

### A1.1 - Kompaktkurs für die Reise

**Pa4800F** Dr. Kerem Kayi  
📅 06.-27.06.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 4 Termine, 16 UE  
🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
📖 Haydi Tatile! Türkisch für die Reise, ISBN: 978-3-19-807243-1  
€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## A1.1, Lektionen 1-4

**Pa4801F** Dr. Kerem Kayi

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

- 📅 05.-09.02.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- 📖 Kolay gelsin! neu A1-A2, ISBN: 978-3-12-528661-0
- € 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

**Pa4802F** Dr. Kerem Kayi

**Intensivkurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

- 📅 01.-05.07.24, Mo-Fr, 09.00-15.15 Uhr, 5 Termine, 35 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- 📖 Kolay gelsin! neu A1-A2, ISBN: 978-3-12-528661-0
- € 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

## A1.2, Lektionen 4-6

**Pa4803F** Dr. Kerem Kayi

- 📅 23.02.-07.06.24, Fr, 17.30-19.00 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 📖 Kolay gelsin! neu A1-A2, ISBN: 978-3-12-528661-0
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## A1.3, Lektionen 9-11

**Pa4804F** Dr. Kerem Kayi

- 📅 22.02.-30.05.24, Do, 18.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 📖 Kolay gelsin! neu A1-A2, ISBN: 978-3-12-528661-0
- € 121,80 € (ermäßigt 66,00 €)

## B1.1, Lektionen 1-2

**Pa4805F** Dr. Kerem Kayi

- 📅 23.02.-07.06.24, Fr, 19.15-20.45 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- 📖 Kolay gelsin! B1, Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528871-3
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## B1.3, Lektionen 5-6

**Pa4806F** Dr. Kerem Kayi

**Onlinekurs**

- 📅 12.02.-13.05.24, Mo, 20.00-21.30 Uhr, 12 Termine, 24 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- 📖 Kolay gelsin! B1, Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528871-3
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Vielfalt Sprache: Wundertüte Schnupperkurs

Wir laden Sie ein, mit uns die Vielfalt der Sprachen zu entdecken. Das Besondere: Jeder Schnupperkurs ist eine Wundertüte - der Inhalt, also die Sprache, bleibt bis zum Kursbeginn geheim. Sie lernen erste Wörter und Sätze einer Überraschungssprache zu sprechen und kurze Dialoge mit anderen Interessierten zu führen. Tauchen Sie ab in eine neue Sprache, erhalten Sie Einblicke in andere Kulturen und entdecken Sie Unbekanntes!

**Pa4901F**

- 📅 19.01.24, Fr, 18.00-20.30 Uhr
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € entgeltfrei

**Pa4902F**

- 📅 13.06.24, Do, 18.45-20.45 Uhr
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € entgeltfrei

## Folgen Sie uns!



...auf Facebook  
**vhs.pankow**



...auf Instagram  
**vhs.pankow**



Alle Angebote dieses Programm-  
bereichs immer aktuell auf unserer Web-  
seite, mit ausführlichen Informationen und  
Möglichkeit zur Online-Anmeldung.  
**fremdsprachen.vhs.pankow.de**



# Deutsch als Fremdsprache

100	<b>Deutschkurse im Überblick</b>	105	<b>Deutsch C1</b>
100	<b>Anmeldung zu den Deutschkursen</b>	105	<b>Deutsch C2</b>
100	<b>Integrationskurse</b>	105	<b>Deutsch Prüfungsvorbereitung</b>
100	<b>Informationen zu den Prüfungen</b>	107	<b>Deutsch Grammatik</b>
102	<b>Kurse für Geflüchtete</b>	107	<b>Deutsch Schreibtraining</b>
102	<b>Einbürgerung</b>	107	<b>Deutsch Konversation</b>
103	<b>Deutsch A1 - B1</b>	109	<b>Deutsch Aussprachetraining</b>
103	<b>Deutsch B2</b>	109	<b>Deutsch für den Beruf</b>

## Sprechen, Reden, Mitreden: Dabei sein! Das ist uns wichtig.

Was wir mit unseren Deutschkursen möchten: dass Sie Deutsch verstehen und sprechen, dass Sie mitreden, dass Sie sagen, was Sie denken und was Sie brauchen, dass Sie auf Deutsch schreiben und sich auch in Ihrer Arbeit sicher und kompetent fühlen. Kultur, Kunst, Erziehung und Politik: Davon lässt sich mit guten Deutschkenntnissen besser profitieren. Und der Spaß? Der soll natürlich auch dabei sein!

Zu viel? Verrückt? Gar nicht! Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter bieten Ihnen diese Möglichkeit: Sie sind freundlich, engagiert, manchmal streng, aber sehr erfahren und kompetent ... und alle unterschiedlich. Wie Sie.

Wir freuen uns mit Ihnen zu lernen!

**Dr. Lisa Fenzi und das Team des Deutsch-Bereichs**





**GEMEINSAM  
LERNT ES SICH  
AM BESTEN**



## Deutschkurse im Überblick

Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere Kurse interessieren!  
Wir bieten Ihnen an:

- Integrationskurse (A1 bis B1 und Orientierungskurs)
- Deutschkurse für Geflüchtete (Alpha und A1 bis B1)
- Deutschkurse von der B2- bis zur C2-Stufe
- Schreibtraining, Konversation, Grammatik, Literatur
- Prüfungsvorbereitung B1/DTZ, B2 und C1 Hochschule und vieles mehr.

Integrationskurse (A1 bis B1 und Orientierungskurs) und Deutschkurse für Geflüchtete sind beratungspflichtig und in diesem Heft nicht abgebildet.

## Anmeldung zu den Deutschkursen

**Wie kann ich mich für einen Integrationskurs (A1 bis B1 und Orientierungskurs) oder für einen Deutschkurs für Geflüchtete anmelden?**

Die Anmeldung erfolgt nur nach einem persönlichen Beratungsgespräch. Ein Termin kann online oder telefonisch gebucht werden:

- **online: [vhspankow-deutsch.de](https://www.vhspankow-deutsch.de)**  
Neue Termine werden immer montags veröffentlicht.
- **telefonisch: +49 30 90295-3933**

Haben Sie einen Beratungstermin vereinbart, kommen Sie bitte pünktlich zu uns.

Ort: **Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227/228, 10405 Berlin, Vorderhaus**

### Bitte mitbringen:

- Pass und/oder Aufenthaltstitel
- Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs (falls vorhanden)



Im Beratungsgespräch finden wir den richtigen Kurs für Sie (Niveaustufe, Zeit und Ort).

### Wie kann ich mich zu allen anderen Kursen anmelden?

Hier können Sie sich ohne Beratung anmelden. Sie finden alle Kurstermine und ausführliche Kursbeschreibungen unter [deutsch.vhspankow.de](https://deutsch.vhspankow.de).

Bei Fragen schreiben Sie eine E-Mail an:

[vhs.deutsch@ba-pankow.berlin.de](mailto:vhs.deutsch@ba-pankow.berlin.de)

oder rufen Sie uns an: **+ 49 30 90295-3953 /-3925 /-3924.**

## Lehrbücher

Die Lehrbücher sind in der Kursbeschreibung im Internet und auf Ihrer Anmeldebestätigung angegeben. Sie können sie in jeder Buchhandlung oder online erwerben. Bitte bringen Sie das Lehrbuch zum ersten Kurstermin mit.

## Overview of the German courses

We are pleased that you are interested in our courses!  
We offer you:

- Integration courses (A1 to B1 and orientation course)
- German courses for refugees (Alpha and A1 to B1)
- German courses from B2 to C2 level
- Writing training, conversation, grammar, literature
- Exam preparation B1/DTZ, B2 and C1 university and much more.

Integration courses (A1 to B1 and orientation course) and German courses for refugees are subject to counseling and are not shown in this booklet.

## Registration for the German courses

**How can I register for an integration course (A1 to B1 and orientation course) or for a German course for refugees?**

Registration is only possible after a personal counselling interview. An appointment can be booked online or by phone:

- **online: [vhspankow-deutsch.de](https://www.vhspankow-deutsch.de)**  
New dates are always published on Mondays.
- **by telephone: +49 30 90295-3933**

If you have made an appointment for counselling, please come to us on time.

Location: **Sebastian Haffner Cultural and Educational Centre, Prenzlauer Allee 227/228, 10405 Berlin, front building**

### Please bring:

- Passport and/or residence permit
- Entitlement/obligation to attend integration course (if available)



During the counselling interview we will find the right course for you (level, time and place).

### How can I register for all other courses?

You can register here without a consultation. You will find all course dates and detailed course descriptions at [deutsch.vhspankow.de](https://deutsch.vhspankow.de).

If you have any questions, please send an e-mail to:

[vhs.deutsch@ba-pankow.berlin.de](mailto:vhs.deutsch@ba-pankow.berlin.de)

or call us: **+ 49 30 90295-3953 /-3925 /-3924.**

## Textbooks

The textbooks are listed in the course description on the Internet and on your registration confirmation. You can buy them in any bookshop or online. Please bring the textbook to the first course date.

## Integrationskurse

Der Integrationskurs ist ein Angebot für alle Zugewanderten (nicht nur Geflüchtete), die auf Dauer in Deutschland leben und wenig oder gar kein Deutsch sprechen. Er wird gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Ein Berechtigungsschein oder eine Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs wird ausgestellt von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder – auf Antrag – vom BAMF. Wir helfen Ihnen gern bei der Antragstellung.

### Welche Vorteile hat der Berechtigungsschein für Sie?

- Die Abschlussprüfungen sind kostenlos.
- Bei erfolgreichem Abschluss des Integrationskurses innerhalb von zwei Jahren (d. h. Sie haben die Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) und den Test Leben in Deutschland nach dem Orientierungskurs bestanden) erhalten Sie – auf Antrag – 50 % der gezahlten Kostenbeiträge zurück.
- Die erfolgreiche Teilnahme am Integrationskurs berechtigt zur vorzeitigen Einbürgerung.

### Umfang

- Deutsch-Sprachkurs: 600 Unterrichtsstunden
- Orientierungskurs: 100 Unterrichtsstunden

Die Sprachkurse sind unterteilt in Module zu je 100 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten). Der Orientierungskurs vermittelt Grundwissen über die deutsche Geschichte, Rechtsordnung und Kultur. Der Integrationskurs endet mit den Prüfungen „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und „Leben in Deutschland“ (LiD).

### Kosten je Modul (100 UE)

- mit Förderung durch das BAMF: 229,00 €
- bei Kostenbefreiung: 0,00 €
- ohne Förderung durch das BAMF: 235,00 €

## Informationen zu den Prüfungen

Der „**Deutsch-Test für Zuwanderer**“ (DTZ) ist die abschließende Prüfung für alle zum Integrationskurs zugelassenen oder verpflichteten Teilnehmenden oder für Teilnehmende, die mindestens ein Modul im Integrationskurs besucht haben. Alle anderen Teilnehmer:innen können sich für die Prüfung „**telc Deutsch A2-B1**“ anmelden. Auch auf den Niveaustufen B2 und C1 können Sie Prüfungen ablegen.

Die Prüfung „**telc Deutsch C1 Hochschule**“ bietet Ihnen die Möglichkeit, mit einer ausreichenden sprachlichen Vorbereitung dem universitären Unterrichtsverlauf zu folgen. Beachten Sie unsere Kurse zur Prüfungsvorbereitung auf Seite 99.

### Informationen und Anmeldung für Prüfungen in der Prüfungszentrale der Berliner Volkshochschulen

Die aktuellen Termine finden Sie unter [vhs.berlin.de/pz](https://vhs.berlin.de/pz). Sie können sie auch bei uns erfragen. Die Anmeldung kann online oder in der VHS erfolgen, für Integrationskurs-Teilnehmer:innen nur in der VHS.

### Prüfungsgebühren

Deutsch-Test für Zuwanderer:	0,00 € (BAMF-Förderung)
	117,11 € (ohne BAMF-Förderung)
telc Deutsch A2-B1:	117,00 €
telc Deutsch B2:	110,00 €
telc Deutsch C1 Hochschule:	140,00 €
telc Deutsch C2:	140,00 €

## Integration Courses

The integration courses are offered to all immigrants who are going to live in Germany permanently and who speak little or no German at all. The courses are financially supported by the Federal Office of Migration and Refugees (BAMF). The Foreigners Registration Office (Ausländerbehörde), the Jobcenter or the BAMF itself (upon request) will issue either an authorization or an obligation to attend an integration course. We will gladly assist you with your application.

### What are the advantages of this authorization document?

- The final exams are free of charge.
- After having successfully completed the integration course (including DTZ exam and the test at the end of the orientation course) within two years, you will be – upon request – reimbursed with 50 % of the course fee.
- Having successfully attended an integration course will facilitate and speed up the naturalization process.

### Number of Lessons

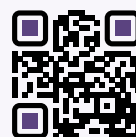
- German Language Course: 600 lessons
- Orientation Course: 100 lessons

The language courses are divided into modules of 100 teaching hours (45 minutes each). The orientation course imparts basic knowledge about German history, legal system and culture. The integration course ends with the examinations „German Test for Immigrants“ (DTZ) and „Living in Germany“ (LiD).

### Course Fee (100 lessons)

- with authorization or obligation: € 229.00
- in case of exemption from payment: 0,00 €
- without authorization or obligation: € 235.00

Aktuelle Termine für  
Prüfungen in der  
Prüfungszentrale der  
Berliner Volkshochschulen:  
[vhs.berlin.de/pz](https://vhs.berlin.de/pz)





# Deutschkurse für Geflüchtete und Erstorientierungskurse



Für Personen, die sich noch im Asylverfahren befinden, ihren Wohnsitz in Berlin und keinen Zugang zu anderen staatlich geförderten Sprachkursen haben, werden Deutschkurse für Geflüchtete angeboten. Diese durch den Senat von Berlin geförderten Kurse umfassen Alphabetisierungs- sowie Sprachkurse von A1.1 bis B1.2 entsprechend dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen.

Die Kurse sind entgeltfrei und nur nach vorheriger persönlicher Beratung (siehe S. 100) buchbar. Nähere Angaben (einschließlich Kurstermine) zu den Deutschkursen für Geflüchtete finden Sie auf unserer Website [refugees.vhspankow.de](https://refugees.vhspankow.de).

## Einbürgerungstest

Wer beabsichtigt, die deutsche Staatsangehörigkeit zu beantragen, ist verpflichtet, Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie der Lebensverhältnisse in Deutschland nachzuweisen.

Für den Test wird eine Gebühr von 25,00 € erhoben, die vor dem Prüfungstermin zu entrichten ist.

Aktuelle Termine finden Sie unter [deutsch.vhspankow.de](https://deutsch.vhspankow.de) und [www.berlin.de/vhs/service/einbuerbung/](https://www.berlin.de/vhs/service/einbuerbung/).

## Einbürgerung

Die Volkshochschule Pankow bietet den Sprachtest für die Einbürgerung und den Einbürgerungstest an.

### Sprachtest für die Einbürgerung

Ab dem 01. Januar 2024 werden in Berlin die Einbürgerungsanträge zentral durch das Landesamt für Einbürgerung (LEA) bearbeitet und die bislang dafür zuständigen bezirklichen Einbürgerungsbehörden stellen ihre Tätigkeit ein.

Dieser Wechsel bedingt auch Veränderungen, die den Sprachtest für die Einbürgerung betreffen, der weiterhin von den Berliner Volkshochschulen angeboten wird.

Alle Details lagen bei Redaktionsschluss für dieses Programmheft noch nicht vor. Wir verweisen daher auf die Webseite der Berliner Volkshochschulen zur Einbürgerung (siehe QR-Code und Link unten), wo Sie alle aktuellen Informationen finden.



Aktuelle Termine dazu erfahren Sie hier: [www.berlin.de/vhs/service/einbuerbung/](https://www.berlin.de/vhs/service/einbuerbung/)





Programmbereichsleitung

Deutsch:

**Dr. Lisa Fenzi**

vhs.deutsch@ba-pankow.berlin.de

Telefon: (030) 90295-3928



Organisatorische-pädagogische

Mitarbeiterin:

**Nasim Kowalski**

vhs.deutsch@ba-pankow.berlin.de

Telefon: (030) 90295-3925



Organisatorisch-pädagogische

Mitarbeiterin:

**Katerina Miovska**

vhs.deutsch@ba-pankow.berlin.de

Telefon: (030) 90295-3953



Organisatorisch-pädagogische

Mitarbeiterin:

**Lisa Weihe**

vhs.deutsch@ba-pankow.berlin.de

Telefon: (030) 90295-3932



Sachbearbeitung:

**Gerald Schnellbach**

vhs.deutsch@ba-pankow.berlin.de

Telefon: (030) 90295-3924

Sachgebietsleitung Deutschkurse für Geflüchtete:

**Birgit Kirchhöfer**

birgit.kirchhoefer@ba-pankow.berlin.de

Telefon: (030) 90295-3927

**Beratung/Einstufung Deutsch:**

Prenzlauer Allee 227/228, 10405 Berlin

Vorderhaus

Dienstag und Mittwoch 13.00-16.00 Uhr (nur mit Termin)

Beachten Sie die Hinweise zur Deutsch-Beratung

auf Seite 100!



Alle Angebote dieses Programm-  
bereichs immer aktuell auf unserer Web-  
seite, mit ausführlichen Informationen und  
Möglichkeit zur Online-Anmeldung.

**deutsch.vhspankow.de**

## Deutsch A1 - B1

Unser umfangreiches Kursprogramm zu Integrationskursen (A1 bis B1 und Orientierungskurse) und zu Deutschkursen für Geflüchtete ist in diesem Heft nicht abgebildet. Bitte informieren Sie sich online über die aktuell angebotenen Kurse: **deutsch.vhspankow.de**

Kurse von A1 bis B1 sind beratungspflichtig. Informationen zur Terminbuchung finden Sie auf der Seite 100 oder im Internet unter **deutsch.vhspankow.de**

## Deutsch B2

### Deutsch üben: Schreiben und Grammatik B1/B2

**Pa88048F** Eckart Rehberg

📅 11.04.-17.05.24, Do, Fr, 10.00-12.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Deutsch B2.0 (Brückenkurs B1+)

**Pa82802F** Ulrike Schätte

📅 22.04.-17.07.24, Mo, Mi, 18.00-21.15 Uhr, 24 Termine, 96 UE

🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44

€ 225,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Deutsch B2.1

**Pa82945F** Dörte Deimig, Alexandra Johansson-Marschner

📅 17.01.-20.02.24, Mo-Fr, 13.00-16.20 Uhr, 25 Termine, 100 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 235,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa82962F** Wolfgang Wendlinger

📅 11.03.-22.04.24, Mo-Fr, 09.00-12.20 Uhr, 25 Termine, 100 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 235,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa82954F** Hannah-Lena Schneider

📅 24.04.-03.06.24, Mo-Fr, 09.00-12.20 Uhr, 25 Termine, 100 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 235,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa82903F** Irene Doerges-Miraglia

**Onlinekurs**

📅 29.04.-24.07.24, Mo, Mi, 18.00-21.15 Uhr, 24 Termine, 96 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 225,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa82957F** Eckart Rehberg, Verona Rios Rocha

📅 23.05.-26.06.24, Mo-Fr, 13.00-16.20 Uhr, 25 Termine, 100 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 235,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa82961F** Dorothee Cordes

📅 15.07.-13.09.24, Mo-Fr, 09.00-12.20 Uhr, 25 Termine, 100 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 235,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)



## Fortsetzung: Deutsch B2

### Deutsch B2.2

#### Pa83008F Ulrike Schütte

📅 08.01.-17.04.24, Mo, Mi, 18.00-21.15 Uhr, 24 Termine, 96 UE  
 🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44  
 € 225,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

#### Pa83001F Irene Doerges-Miraglia

##### Onlinekurs

📅 15.01.-24.04.24, Mo, Mi, 18.00-21.15 Uhr, 24 Termine, 96 UE  
 🏠 Lernplattform vhs.cloud  
 € 225,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

#### Pa83044F Martina Sonntag

📅 01.02.-06.03.24, Mo-Fr, 09.00-12.20 Uhr, 25 Termine, 100 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 235,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

#### Pa83045F Dörte Deimig, Alexandra Johansson-Marschner

📅 22.02.-05.04.24, Mo-Fr, 13.00-16.20 Uhr, 25 Termine, 100 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
 € 235,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

#### Pa83062F Wolfgang Wendlinger

📅 24.04.-03.06.24, Mo-Fr, 09.00-12.20 Uhr, 25 Termine, 100 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 235,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

#### Pa83057F Hannah-Lena Schneider

📅 06.06.-10.07.24, Mo-Fr, 09.00-12.20 Uhr, 25 Termine, 100 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
 € 235,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

#### Pa83057F Eckart Rehberg, Verona Rios Rocha

📅 01.07.-02.08.24, Mo-Fr, 13.00-16.20 Uhr, 25 Termine, 100 UE  
 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41  
 € 235,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Deutsch B2 - Intensivtraining kompakt

#### Pa88025F Dorothee Cordes

##### Onlinekurs

📅 12.02.-04.03.24, Mo, Mi, Do, 14.00-16.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE  
 🏠 Lernplattform vhs.cloud  
 € 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

#### Pa88026F Dorothee Cordes

##### Onlinekurs

📅 17.06.-08.07.24, Mo, Mi, Do, 14.00-16.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE  
 🏠 Lernplattform vhs.cloud  
 € 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Deutsch mit Theaterspielen B2

#### Pa88030F Maria Daribon

📅 23.01.-19.03.24, Di, 9.30-11.45 Uhr, 8 Termine, 24 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 56,40 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

#### Pa88031F Maria Daribon

📅 16.04.-18.06.24, Di, 9.30-11.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Deutsch - Leseclub B2 - Literaturkurs

#### Pa88035F Maria Daribon

##### Onlinekurs

📅 25.01.-18.04.24, Do, 10.00-12.15 Uhr, 11 Termine, 33 UE  
 🏠 Lernplattform vhs.cloud  
 € 77,55 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

#### Pa88036F Maria Daribon

##### Onlinekurs

📅 25.04.-04.07.24, Do, 10.00-12.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE  
 🏠 Lernplattform vhs.cloud  
 € 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Deutsch B2+/C1.0 (Brückenkurs)

#### Pa83101F Robert Glöer

📅 15.01.-20.03.24, Mo, Mi, 18.00-21.20 Uhr, 18 Termine, 72 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 169,20 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

#### Pa83102F Robert Glöer

📅 08.04.-27.05.24, Mo, Mi, 18.00-21.20 Uhr, 13 Termine, 52 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 122,20 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

#### Pa83103F Robert Glöer

📅 29.05.-10.07.24, Mo, Mi, 18.00-21.20 Uhr, 13 Termine, 52 UE  
 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 122,20 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)



## Deutsch C1

### Deutsch C1.1

**Pa83230F** Dr. Georg Jansen

- 📅 16.01.-19.03.24, Di, Mi, Do, 09.00-12.20 Uhr, 25 Termine, 100 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 235,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa83231F** Martina Kaminski

- 📅 09.01.-18.04.24, Di, Do, 18.00-21.20 Uhr, 24 Termine, 96 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 225,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa83232F** Dr. Georg Jansen

#### Onlinekurs

- 📅 29.04.-24.07.24, Mo, Mi, 18.00-21.20 Uhr, 24 Termine, 96 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 225,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Deutsch C1.2

**Pa83332F** Dr. Georg Jansen

#### Onlinekurs

- 📅 15.01.-24.04.24, Mo, Mi, 18.00-21.20 Uhr, 24 Termine, 96 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 225,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa83330F** Dr. Georg Jansen

- 📅 09.04.-06.06.24, Di, Mi, Do, 09.00-12.20 Uhr, 25 Termine, 100 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 235,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa83331F** Martina Kaminski

- 📅 23.04.-18.07.24, Di, Do, 18.00-21.20 Uhr, 24 Termine, 96 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 225,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Deutsch - Literaturkurs C1

**Pa88037F** Dr. Georg Jansen

- 📅 11.06.-18.07.24, Di, Mi, Do, 09.00-12.20 Uhr, 18 Termine, 72 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 169,20 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Deutsch C2

### Deutsch C2

**Pa83410F** Olaf Mittelstraß

#### Onlinekurs

- 📅 22.01.-13.03.24, Mo, Mi, 18.00-21.15 Uhr, 14 Termine, 56 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 131,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Deutsch C2: Aktuelle Themen diskutieren - ein Podcast entsteht

Austausch, Konversation, Wortschatz erweitern

**Pa83411F** Olaf Mittelstraß, Lars Rühmann

- 📅 05.03.-07.05.24, Di, 18.00-20.15 Uhr, 8 Termine, 24 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41
- € 56,40 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Deutsch C2

**Pa83412F** Olaf Mittelstraß

#### Onlinekurs

- 📅 08.04.-22.05.24, Mo, Mi, 18.00-21.15 Uhr, 12 Termine, 48 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 112,80 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa83413F** Olaf Mittelstraß

#### Onlinekurs

- 📅 27.05.-10.07.24, Mo, Mi, 18.00-21.15 Uhr, 14 Termine, 56 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 131,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Deutsch - Prüfungstraining

### Prüfungstraining für den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Alle Prüfungstrainings finden im Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227, statt, nur Pa88013F im Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41.

**Pa88010F** Alexandra Johansson-Marschner

- 📅 20.-21.01.24, Sa/So, 10.00-13.20 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- € 18,80 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88011F** Dorothee Cordes

- 📅 17.-18.02.24, Sa/So, 10.00-13.20 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- € 18,80 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88012F** Anja Mußul

- 📅 02.-03.03.24, Sa/So, 10.00-13.20 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- € 18,80 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88013F** Yvonne Pommier

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 10.00-13.20 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- € 18,80 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88014F** Anja Mußul

- 📅 13.-14.04.24, Sa/So, 10.00-13.20 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- € 18,80 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88015F** Ellen Nonnenmacher

- 📅 04.-05.05.24, Sa/So, 10.00-13.20 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- € 18,80 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88016F** Anais Thomas

- 📅 25.-26.05.24, Sa/So, 10.00-13.20 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- € 18,80 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88017F** Dorothee Cordes

- 📅 08.-09.06.24, Sa/So, 10.00-13.20 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- € 18,80 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88018F** Irene Doerges-Miraglia

- 📅 06.-07.07.24, Sa/So, 10.00-13.20 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- € 18,80 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88019F** Irene Doerges-Miraglia

- 📅 13.-14.07.24, Sa/So, 10.00-13.20 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- € 18,80 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Prüfungstraining für Deutsch telc B2

**Pa88020F** Maria Daribon

#### Onlinekurs

- 📅 02.-04.02.24, Fr, Sa, So, 10.00-15.45 Uhr, 3 Termine, 17 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 39,95 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88021F** Maria Daribon

#### Onlinekurs

- 📅 05.-07.04.24, Fr, Sa, So, 10.00-15.45 Uhr, 3 Termine, 17 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 39,95 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88022F** Dr. Yannick Müllender

#### Onlinekurs

- 📅 06.-15.05.24, Di, Mi, Fr, 17.15-19.30 Uhr, 5 Termine, 15 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 35,25 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88023F** Maria Daribon

#### Onlinekurs

- 📅 28.-30.06.24, Fr, Sa, So, 10.00-15.45 Uhr, 3 Termine, 17 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 39,95 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

# OLAF MITTELSTRAß

*„In den letzten beiden Jahren durfte ich in meinen Kursen viele äußerst interessante Menschen mit vielfältigen Hintergrundgeschichten kennenlernen. Die allermeisten dieser Kursteilnehmenden waren hochmotiviert. Immer wieder konnte ich mich über rhetorisch versierte Teilnehmende, tiefgründige Gespräche und über die Möglichkeit eines interkulturellen Perspektivwechsels mit Lernenden aus vielen Kulturen freuen.“*

Olaf Mittelstraß leitet seit 2021 Onlinekurse für Deutsch in der Niveaustufe C2. Seine „Spezialität“ ist das sprachliche Feintuning von Deutschlernenden, die bereits eine mühelose Konversation über abstrakte Themen führen können.

Der gebürtige Nordrhein-Westfale hat in Bonn Ethnologie und Soziologie studiert. Seine Berufung hat ihn während eines Praktikums in Indien ereilt, wo er an einer Schule Englisch und Mathematik unterrichtete. Zurück in Deutschland erwarb



er die Lehrbefähigung für Deutsch als Fremdsprache und lehrte einige Jahre im Heimatland. Sein Interesse an anderen Kulturen, Sprachen und Ländern führte ihn aber wieder ins Ausland, wo er an Universitäten und Schulen, u. a. für den Deutschen Akademischen Austauschdienst, lehrte. Mehrere Jahre verbrachte er in China und in der Ukraine.

Zum Online-Unterricht kam er während der Corona-Pandemie. Anfangs konnte er sich gar nicht vorstellen, dass der Unterricht via Computer so gut funktionieren kann wie im Klassenraum. Schnell wurde er mit der Technik, den Methoden und Gestaltungsmöglichkeiten vertraut und fühlte sich im virtuellen Raum bald wohl. Seine Kursteilnehmenden ebenso.

Dass er seinen Beruf gern ausübt, merkt man Olaf Mittelstraß sofort an. Für seine leidenschaftliche Art des Unterrichtens bekam er auch schon Komplimente von Teilnehmer:innen. Im Bereich Bildung zu arbeiten ist für ihn selbstverständlich, da seiner Ansicht nach mithilfe von Bildung eine funktionierende Gesellschaft erst möglich wird. Mittelstraß: *„Dabei spielt die Institution Volkshochschule eine Schlüsselrolle, da sie mit ihrem breiten Angebot die vielfältigen Interessen der lernwilligen Berliner:innen hervorragend abdeckt.“*

Hier an der VHS Pankow fühlt er sich von Beginn an wohl. Er schätzt das professionelle Umfeld und die angenehme Kommunikation auf Augenhöhe, wie er sagt. Besonders freut er sich auf die Umsetzung einer Idee, die in einem Kurs entstand: gemeinsam mit der VHS Pankow einen Podcast zu gestalten. *„Dank der Unterstützung der Programmbereichsleitung sowie eines professionellen Podcast-Produzenten können wir so unsere Gespräche ab März nächsten Jahres mit der ganzen Welt teilen. Der Kurs Pa83411F wird dafür die Grundlage sein.“*

Olaf Mittelstraß ist eine positive Atmosphäre in seinen Onlinekursen äußerst wichtig, denn gemeinsame Small-Talk-Kaffeepausen entfallen. Daher dient seine erste Unterrichtsstunde immer dem Kennenlernen, um in der Folge eine gemeinsame Ebene zum Gerne-Lernen zu schaffen. Und das funktioniert, wie er betont, sehr gut!

## Kurse mit Olaf Mittelstraß

Deutsch C2 - online	Pa83410F	ab 22.01.24	S. 105
Deutsch C2: Aktuelle Themen diskutieren - ein Podcast entsteht	Pa83411F	ab 05.03.24	S. 105
Deutsch C2 - online	Pa83412F	ab 08.04.24	S. 105
Deutsch C2 - online	Pa83413F	ab 27.05.24	S. 105

## Vorbereitung auf die Prüfung telc C1 Hochschule

**Pa88027F** Dorothee Cordes

### Onlinekurs

📅 15.01.-02.02.24, Mo-Fr, 13.30-16.50 Uhr, 15 Termine, 60 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 141,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88028F** Dorothee Cordes

### Onlinekurs

📅 22.05.-11.06.24, Mo-Fr, 13.30-16.50 Uhr, 15 Termine, 60 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 141,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Deutsch - Grammatik

### Grammatik 1 - Grundlagen (A2)

**Pa88040F** Martina Sonntag

📅 25.01.-01.03.24, Do, Fr, 13.00-15.30 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Grammatik 2 - erweiterte Grundlagen (B1)

**Pa88041F** Sophia Peter

📅 11.04.-17.05.24, Do, Fr, 13.00-15.30 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Grammatik 3 - Fortgeschrittene (B2)

**Pa88042F** Martina Sonntag

📅 06.06.-05.07.24, Do, Fr, 13.00-15.30 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Grammatik C1 - Textarbeit, Übungen und Wiederholung

**Pa88043H** Andrea Gerdes, Sabine Voss

#### Onlinekurs

📅 16.01.-22.02.24, Di, Do, 18.00-20.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88044F** Andrea Gerdes, Sabine Voss

#### Onlinekurs

📅 27.02.-21.03.24, Di, Do, 18.00-20.15 Uhr, 8 Termine, 24 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 56,40 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88045F** Andrea Gerdes, Sabine Voss

#### Onlinekurs

📅 16.04.-16.05.24, Di, Do, 18.00-20.15 Uhr, 9 Termine, 27 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 63,45 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88046F** Andrea Gerdes, Sabine Voss

#### Onlinekurs

📅 21.05.-20.06.24, Di, Do, 18.00-20.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88047F** Andrea Gerdes, Sabine Voss

#### Onlinekurs

📅 25.06.-25.07.24, Di, Do, 18.00-20.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Deutsch - Schreibtraining

### Schreibtraining B2/C1

**Pa88050F** Dr. Patrick Hofmann

#### Onlinekurs

📅 22.01.-29.02.24, Mo, Do, 17.45-20.05 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88051F** Dr. Patrick Hofmann

📅 11.03.-25.04.24, Mo, Do, 17.45-20.05 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88052F** Dr. Patrick Hofmann

#### Blended-Learning-Kurs

📅 06.05.-13.06.24, Mo, Do, 17.45-20.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Mo: Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

🏠 Do: Lernplattform vhs.cloud

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88053F** Dr. Patrick Hofmann

📅 17.06.-18.07.24, Mo, Do, 17.45-20.05 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Schreibtraining C1/C2

**Pa88054F** Andrea Gerdes

#### Onlinekurs

📅 10.04.-12.06.24, Mi, 18.00-19.30 Uhr, 8 Termine, 16 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 37,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Deutsch - Konversation

### Konversation A2/B1: Keine Angst vorm Sprechen! Prüfungstraining mündlicher Ausdruck für den DTZ

**Pa88060F** Katharina Mews

📅 23.01.-12.03.24, Di, 18.00-20.15 Uhr, 7 Termine, 21 UE

🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44

€ 49,35 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88061F** Katharina Mews

📅 23.04.-28.05.24, Di, 18.00-20.15 Uhr, 6 Termine, 18 UE

🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44

€ 42,30 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88062F** Katharina Mews

📅 11.06.-16.07.24, Di, 18.00-20.15 Uhr, 6 Termine, 18 UE

🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44

€ 42,30 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Konversation B1

**Eine gute Vorbereitung auf den DTZ!**

**Pa88063F** Dr. Angela Goldack

📅 29.01.-18.03.24, Mo, 13.00-15.15 Uhr, 8 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 56,40 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88064F** Hannah-Lena Schneider

📅 20.02.-21.03.24, Di, Do, 13.30-15.45 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88065F** Dr. Angela Goldack

📅 08.04.-03.06.24, Mo, 13.00-15.15 Uhr, 8 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 56,40 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88066F** Eckart Rehberg

📅 23.05.-21.06.24, Do, Fr, 10.00-12.15 Uhr, 10 Termine, 30 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizeßstraße 27

€ 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)



## Konversation B2.0

**Pa88070F** Lubomir Duroška

- 📅 08.01.-21.02.24, Mo, Mi, 18.00-20.15 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44
- € 84,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88071F** Lubomir Duroška

- 📅 22.04.-05.06.24, Mo, Mi, 18.00-20.15 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44
- € 84,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Konversation B2.0 – B2.2: Lasst uns jetzt reden!

**Pa88067F** Christian Schodos

- 📅 17.01.-06.03.24, Mi, 16.30-18.00 Uhr, 7 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 32,90 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88068F** Christian Schodos

- 📅 10.04.-29.05.24, Mi, 16.30-18.00 Uhr, 7 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 32,90 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88069F** Christian Schodos

- 📅 05.06.-17.07.24, Mi, 16.30-18.00 Uhr, 7 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 32,90 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Konversation B2/C1: Lasst uns jetzt reden!

**Pa88072F** Christian Schodos

- 📅 19.01.-15.03.24, Fr, 16.30-18.00 Uhr, 7 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 32,90 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88073F** Christian Schodos

- 📅 12.04.-31.05.24, Fr, 16.30-18.00 Uhr, 7 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 32,90 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88074F** Christian Schodos

- 📅 07.06.-19.07.24, Fr, 16.30-18.00 Uhr, 7 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 32,90 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Konversation B2/C1

**Pa88075F** Lubomir Duroška

- 📅 26.02.-17.04.24, Mo, Mi, 18.00-20.15 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44
- € 84,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88076F** Lubomir Duroška

- 📅 10.06.-17.07.24, Mo, Mi, 18.00-20.15 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Carl-von-Ossietzky-Gymnasium, Görschstraße 42/44
- € 84,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Konversation und Hörverstehen (B2/C1): Schwerpunkt Musik

**Pa88077F** Eckart Rehberg

- 📅 18.01.-02.02.24, Do, Fr, 10.00-12.15 Uhr, 6 Termine, 18 UE
- 🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27
- € 42,30 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Konversation C1: Lasst uns jetzt reden!

**Pa88079F** Christian Schodos

- 📅 22.-26.07.24, Mo-Fr, 10.00-13.15, 5 Termine, 20 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 47,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88080F** Christian Schodos

- 📅 29.07.-02.08.24, Mo-Fr, 10.00-13.15, 5 Termine, 20 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 47,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)



## Konversation und Wortschatz C1/ C2: Aktuelle Themen diskutieren

**Pa88078F** Andrea Gerdes

- 📅 17.01.-06.03.24, Mi, 18.00-20.30 Uhr, 7 Termine, 21 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,35 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Deutsch - Aussprachetraining

### Aussprache- und Sprechtraining für den Alltag (A2 bis B1)

Viel Sprechen und eine gute B1/DTZ-Prüfungsvorbereitung!

**Pa88084F** Anne-Marie Schikowsky

- 📅 10.01.-14.02.24, Mi, Fr, 13.15-15.30 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88085F** Anne-Marie Schikowsky

- 📅 24.04.-31.05.24, Mi, Fr, 13.15-15.30 Uhr, 10 Termine, 30 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 70,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Aussprache-Training für den Beruf (ab B2)

**Pa88086F** Anne-Marie Schikowsky

- 📅 05.06.-12.07.24, Mi, Fr, 13.15-15.30 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 84,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Deutsch für den Beruf

### Berufstraining B2+/C1.0

**Pa88081F** Dörte Deimig, Astrid Haase-Tsouloftas

- Onlinekurs**
- 📅 23.01.-07.03.24, Di, Do, 18.00-20.15 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 84,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Berufstraining C1

**Pa88082F** Dörte Deimig, Astrid Haase-Tsouloftas

- Onlinekurs**
- 📅 09.04.-21.05.24, Di, Do, 18.00-20.15 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 84,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88083F** Dörte Deimig, Astrid Haase-Tsouloftas

- Onlinekurs**
- 📅 28.05.-04.07.24, Di, Do, 18.00-20.15 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 84,60 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Deutsch in der Medizin B2/C1

Training für die Fachsprachprüfung der Ärztekammer

**Pa88101F** Alexandra Johansson-Marschner

- Onlinekurs**
- 📅 15.01.-20.02.24, Mo, Di, 14.30-17.00 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 90,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88102F** Alexandra Johansson-Marschner

- Onlinekurs**
- 📅 26.02.-16.04.24, Mo, Di, 14.30-17.00 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 90,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88103F** Alexandra Johansson-Marschner

- Onlinekurs**
- 📅 22.04.-03.06.24, Mo, Di, 14.30-17.00 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 90,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa88104F** Alexandra Johansson-Marschner

- Onlinekurs**
- 📅 10.06.-16.07.24, Mo, Di, 14.30-17.00 Uhr, 12 Termine, 36 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 90,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

## Folgen Sie uns!



... auf Facebook  
**vhs.pankow**

... auf Instagram  
**vhs.pankow**



Alle Angebote dieses Programm-  
bereichs immer aktuell auf unserer Web-  
seite, mit ausführlichen Informationen und  
Möglichkeit zur Online-Anmeldung.  
**deutsch.vhs.pankow.de**



# Arbeit, Beruf, Informatik

- 112 **Beruf und Karriere**
- 113 **Xpert Business - das kaufmännische Kurs- und Zertifikatssystem - und BWL**
- 113 **MS Office**
- 114 **Büro-und Selbstmanagement, Tastschreiben**
- 115 **Programmieren**
- 116 **AutoCAD**
- 116 **Apple**
- 117 **Mediengestaltung**
- 117 **PC-Kurse, Smartphones und Tablets**
- 119 **Webseitengestaltung und Social-Media**
- 119 **Coaching**
- 120 **Führungstechniken**
- 121 **Methodenkompetenz**
- 121 **Kommunikation, Rhetorik, Stimme**

## Weiterkommen mit der VHS

Sie wollen Ihre persönlichen Kompetenzen erweitern? Unsere Angebote der beruflichen Bildung bieten Ihnen dazu viele Gelegenheiten. Zur Auswahl stehen Kurse zur Erweiterung Ihrer Kommunikationsfähigkeit, Angebote zur Verbesserung Ihrer digitalen Medienkompetenz und viele andere. Sie können mit Xpert Business abschlussbezogene Qualifizierungslehrgänge belegen oder in Bildungszeit-Seminaren Ihr berufliches Weiterkommen fördern. Nutzen Sie Ihre Chancen, nutzen Sie unsere Angebote. Wir beraten Sie gern bei individuellen Fragen.

**Nicole Mackowiak**  
 Programmbereichsleiterin





# HINTERM HORIZONT GEHT'S WEITERBILDUNG





Programmbereichsleitung:  
**Nicole Mackowiak**  
 nicole.mackowiak@ba-pankow.berlin.de  
 Telefon: (030) 90295-1711

Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Raum 301



Organisatorisch-pädagogische  
 Mitarbeiterin:  
**Anne Beesk**  
 anne.beesk@ba-pankow.berlin.de  
 Telefon: (030) 90295-1713

Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Raum 208

Alle Angebote dieses Programmbereichs immer  
 aktuell auf unserer Webseite, mit ausführlichen  
 Informationen und Möglichkeit zur Online-Anmeldung.



← [beruf.vhspankow.de](http://beruf.vhspankow.de)



[edv.vhspankow.de](http://edv.vhspankow.de) →

## Beruf und Karriere

### Berufsberatung im Erwerbsleben

Eine Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit

**Zurück in den Beruf - so gelingt der erfolgreiche Wiedereinstieg**

**Pa5000F** Anita StremLOW, Gina Kosobudzki, Christoph George  
**Onlinekurs**

- 📅 25.01.24, Do, 10.00-12.00 Uhr
- 🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton
- € entgeltfrei

**Berufliche Veränderung? So kann es gehen**

**Pa5001F** Anita StremLOW, Gina Kosobudzki, Christoph George

- 📅 22.02.24, Do, 17.00-20.00 Uhr
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € entgeltfrei

**Pa5005F** Anita StremLOW, Gina Kosobudzki, Christoph George

- 📅 23.05.24, Do, 17.00-20.00 Uhr
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € entgeltfrei

**Kompetenzen im Blick - Stärkenanalyse**

**Pa5002F** Anita StremLOW, Gina Kosobudzki, Christoph George

- 📅 21.03.24, Do, 17.00-20.00 Uhr
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € entgeltfrei

**Erzieher:in werden in Berlin und Brandenburg**

**Pa5003F** Anita StremLOW, Gina Kosobudzki, Christoph George  
**Onlinekurs**

- 📅 25.04.24, Do, 10.00-12.00 Uhr
- 🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton
- € entgeltfrei

**Ich spreche Deutsch B2 - wie geht es jetzt beruflich weiter?**

**Pa5006F** Anita StremLOW, Gina Kosobudzki, Christoph George

- 📅 20.06.24, Do, 17.00-20.00 Uhr
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € entgeltfrei

## New Work - die Zukunft der Arbeitswelt

**Pa5010F Sebastian Teubner**

**Onlinevortrag**

- 📅 04.03.24, Mo, 18.30-20.00 Uhr
- 🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton
- € entgeltfrei

## Personal- und Arbeitsrecht

**Pa5011F Bernd Dressler**

- 📅 13.-14.04.24, Sa/So, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Berufliche Neuorientierung

**Pa5012F Grit Klück**

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

- 📅 22.-23.01.24, Mo/Di, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Führen Frauen wirklich anders?

**Pa5015F Julia Grebe**

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

- 📅 06.-08.05.24, Mo-Mi, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Erfolgreich selbstständig - so geht Gründen

**Pa5016F Christine Müller**

**Onlinekurs**

- 📅 24.-25.02.24, Sa/So, 09.30-15.30 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

## Planen Sie Ihr erfolgreiches Jahr 2024

**Pa5019F Manuela Strehober**

**Onlinekurs**

- 📅 27.01.24, Sa, 09.00-15.00 Uhr, 1 Termin, 7 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 26,10 € (ermäßigt 15,25 €)

## Bauen Sie Ihr Online-Business auf

**Mit einer individuellen Strategie**

**Pa5020F Manuela Strehober**

- 📅 17.-18.02.24, Sa/So 09.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

## Lebens- und Karriereplanung

Wirkungsvolle Techniken für den Berufsalltag

**Pa5021F** Iris Bothmer

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 18.-22.03.24, Mo-Fr, 09.00-15.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

## Female Leadership

Stark und feminin in Führung gehen

**Pa5023F** Sabine Ay

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 19.-21.06.24, Mi-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Diversität am Arbeitsplatz

**Pa5025F** Isabel Vinda

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 13.-17.05.24, Mo-Fr, 09.00-15.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

## Freier Journalismus

**Pa5029F** Patricia Caspari

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 22.-26.04.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

## Einstieg in den freien Journalismus

**Pa5030F** Patricia Caspari

📅 24.02.-02.03.24, Sa/So, 09.00-14.00 Uhr, Sa 09.00-14.00 Uhr  
3 Termine, 19 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 65,70 € (ermäßigt 36,25 €)

## Berufsfindung mit Storytelling

**Pa5032F** Patricia Caspari

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 25.-26.05.24, Sa/So, 09.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 15 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 52,50 € (ermäßigt 29,25 €)

## Prävention und Abwehr von Mobbing am Arbeitsplatz

**Pa5033F** Grit Klück

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 26.-27.02.24, Mo/Di, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Xpert Business - das kaufmännische Kurs- und Zertifikatssystem - und BWL

### Xpert Business - Finanzbuchführung EDV mit Lexware

**Pa5036F** Roland Pipiale

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 12.-16.02.24, Mo-Fr, 09.00-15.45 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Xpert Business - Lohn- und Gehalt 2

**Pa5037F** Ellen Bondieck

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 14.02.-17.04.24, Mi, 17.15-21.15 Uhr, 8 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Xpert Business - Lohn und Gehalt 3 mit Lexware

**Pa5038F** Ellen Bondieck

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 27.-31.05.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

## Grundlagen der Betriebswirtschaft

**Pa5039F** Jörg Leu

Onlinekurs

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 22.-29.04.24, Mo-Mo, 09.00-16.00 Uhr, 6 Termine, 48 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 161,40 € (ermäßigt 87,00 €)

## MS Office

### Einstieg in Office 2019

**Pa5042F** Cornelia Bertl

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 03.-07.06.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Microsoft Office - Word, Excel, Access und PowerPoint

**Pa5045F** Wolfgang Klemm

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 24.-28.06.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Word und Excel für Einsteiger:innen

**Pa5047F** Cornelia Bertl

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 17.-21.06.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Word, Power Point, Outlook

**Pa5048F** Cornelia Bertl

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 10.-14.06.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Outlook ist mehr als E-Mails versenden

**Pa5059F** Cornelia Bertl

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 26.-28.02.24, Mo-Mi, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)



## Forstsetzung: MS Office

### Word I und Excel I

**Pa5067F** Helfried Hübner

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 11.-15.03.24, Mo-Fr, 09.00-15.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### Word II und Excel II

**Pa5068F** Helfried Hübner

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 08.-12.04.24, Mo-Fr, 09.00-15.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### Tabellenkalkulation mit Excel

**Grundkurs I**

**Pa5161F** Helfried Hübner

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 26.-27.02.24, Mo/Di, 09.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Pa5162F** Helfried Hübner

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 27.-28.05.24, Mo/Di, 09.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Pa5163F** Jens-Uwe Störmer

📅 04.-05.05.24, Sa/So, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Grundkurs II**

**Pa5164F** Helfried Hübner

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 28.-29.02.24, Mi/Do, 09.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Pa5165F** Helfried Hübner

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 29.-30.05.24, Mi/Do, 09.00-15.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

**Pa5166F** Jens-Uwe Störmer

📅 01.-02.06.24, Sa/So, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Datenlisten mit Excel organisieren und auswerten

Hybridkurs: Wählen Sie zwischen Präsenz- oder Online-Teilnahme, abhängig von Ihrem bevorzugten Lernort. Für die Teilnahme vor Ort im Haus der Volkshochschule melden Sie sich bitte mit der Kursnummer mit dem Zusatz ‚Pr‘ an. Für die Teilnahme von zuhause über die Lernplattform vhs.cloud verwenden Sie bitte die Kursnummer mit dem Zusatz ‚On‘.

**Pa5203FPr | Pa5203FOn** Tjard Ross

Hybridkurs | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 21.-22.03.24, Do/Fr, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstr. 29 | Lernplattform vhs.cloud

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Automatisierung von Arbeitsabläufen in Excel

Makroaufzeichnung und VBA

**Pa5205F** Tjard Ross

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 25.-26.04.24, Do/Fr, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Excel auffrischen

Hybridkurs: Wählen Sie zwischen Präsenz- oder Online-Teilnahme, abhängig von Ihrem bevorzugten Lernort. Für die Teilnahme vor Ort im Haus der Volkshochschule melden Sie sich bitte mit der Kursnummer mit dem Zusatz ‚Pr‘ an. Für die Teilnahme von zuhause über die Lernplattform vhs.cloud verwenden Sie bitte die Kursnummer mit dem Zusatz ‚On‘.

**Pa5274FPr | Pa5274FOn** Tjard Ross

Hybridkurs | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 22.-23.02.24, Do/Fr, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstr. 29 | Lernplattform vhs.cloud

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Excel Spezial

Vertiefende Anwendungsmöglichkeiten von Excel

**Pa5275F** Markus Körner

Onlinekurs

📅 07.-28.05.24, Di, 17.30-21.30 Uhr, 4 Termine, 20 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 69,00€ (ermäßigt 38,00 €)

### Datenbanken mit Access

**Pa5277F** Tjard Ross

Onlinekurs | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 24.-26.01.24, Mi-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Büro- und Selbstmanagement, Tastschreiben

### Nie wieder Papierstapel – das gut organisierte Büro

**Pa5301F** Birgit Brieger

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 14.03.24, Do, 09.00-16.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Kommt da nicht ein Komma hin?

Zeichensetzung im Deutschen

**Pa5304F** Katja Thal

📅 02.03.24, Sa, 09.00-16.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Meinen Zeitfressern auf der Spur

Selbst- und Zeitmanagement

**Pa5305F** Birgit Brieger

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 11.-12.03.24, Mo/Di, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Schluss mit Aufschieben - eine Einführung

**Pa5310F** Sebastian Teubner

### Onlinevortrag

- 📅 19.02.24, Mo, 18.30-20.00 Uhr
- 🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton
- € entgeltfrei

## Zehnfinger-Tastenschreibkurs

### Superlearning

**Pa5395F** Julia Neig

- 📅 09.-16.02.24, Fr, 09.00-12.00 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

**Pa5396F** Julia Neig

- 📅 08.-15.04.24, Mo, 14.00-17.00 Uhr, 2 Termine, 8 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Tastschreiben am PC

**Pa5397F** Katja Thal

- Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 11.-15.03.24, Mo-Fr, 09.00-14.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

**Pa5398F** Katja Thal

- Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 17.-21.06.24, Mo-Fr, 09.00-14.15 Uhr, 5 Termine, 30 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 102,00 € (ermäßigt 55,50 €)

## Programmieren

### Programmierung leichtgemacht mit Python

**Pa5500F** Yan Jose Cobarrubias Perez

#### Onlinekurs

- 📅 20.-21.01.24, Sa/So, 10.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 18 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

**Pa5508F** Yan Jose Cobarrubias Perez

- 📅 09.-10.03.24, Sa/So, 10.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Programmierung mit Python

**Pa5509F** Yan Jose Cobarrubias Perez

- Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●
- 📅 15.-19.04.24, Mo-Fr, 09.00-15.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE
- 🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
- € 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### Die Welt der KI entdecken

#### Von den Grundlagen zur Anwendung

**Pa5512F** Yan Jose Cobarrubias Perez

#### Onlinekurs

- 📅 16.-17.03.24, Sa/So, 10.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)

### Visual Basic for Applications (VBA)

#### Grundkurs

**Pa5560F** Markus Körner

#### Onlinekurs

- 📅 23.01.-27.02.24, Di, 17.30-21.30 Uhr, 5 Termine, (nicht am 06.02.), 25 UE
- 🏠 Lernplattform vhs.cloud
- € 85,50 € (ermäßigt 46,75 €)



Yan Jose Cobarrubias-Perez – IT-Dozent

Yan Perez unterrichtet die Programmiersprache „Python“ und Data Science, das die Themenfelder maschinelles Lernen und künstliche Intelligenz einschließt. Er ist davon überzeugt, dass sowohl der Umgang mit Daten als auch mit künstlicher Intelligenz für die Zukunft unerlässlich ist. *„Eine Welt ohne Daten wird es nicht geben. Gleichzeitig ermöglicht Data Science die sinnvolle Nutzung von Daten und die Schaffung wertvoller Anwendungen wie ChatGPT für die Menschheit. Ein reibungsloser Umgang mit solchen Technologien wird zu den wichtigsten Kompetenzen der Zukunft gehören.“*

Die Bildungswelt hat sich seit der Corona-Pandemie radikal verändert. Auch wenn viele Teilnehmer:innen weiterhin Lehrangebote vor Ort bevorzugen, gibt es eine große Anzahl von Lernenden, die die Vorteile des Fernunterrichts für sich entdeckt hat. *„Insbesondere im Bereich IT ist es möglich, erstklassigen Onlineunterricht anzubieten. Ich beschäftige mich intensiv mit modernen Lernmethoden. Mein Unterricht ist praxisnah und interaktiv, optimal für diejenigen, die aktiv mitmachen möchten. Nur so kann sichergestellt werden, dass das Gelernte nachhaltig in unseren Köpfen bleibt.“*

Yan Perez hat zwei Masterabschlüsse im Bereich Ingenieurwissenschaft. Er liebt komplexe Fragestellungen und seine Arbeit in der Erwachsenenbildung. Seine Kurse gestaltet er projektbasiert. Er betont, dass es am besten ist, wenn die Teilnehmer:innen Projekte realisieren, die tatsächlich genutzt werden und einen Mehrwert für die Gesellschaft bieten.

Als Kompensation zur digitalen Arbeit geht er regelmäßig joggen. Er boxt und gibt sein Wissen über das Boxen durch ehrenamtliches Training an Kinder weiter.

## Fortsetzung: Visual Basic for Applications (VBA)

### Aufbaukurs

**Pa5563F** Markus Körner

### Onlinekurs

05.-21.03.24, 3 x Di / 1 x Do, 17.30-21.30 Uhr, 4 Termine, 20 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

## AutoCAD

### AutoCAD

#### Grundkurs

**Pa5571F** Thomas Guske

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

19.-23.02.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Pa5575F** Thomas Guske

15.-24.03.24, Fr, 17.30-20.45 Uhr, Sa/So, 09.00-16.00 Uhr, 6 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### AutoCAD 3D

**Pa5583F** Thomas Guske

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

12.-21.04.24, Fr, 17.30-20.45 Uhr, Sa/So 09.00-16.00 Uhr, 6 Termine, 40 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Pa5584F** Thomas Guske

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

24.-28.06.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### AutoCAD für Fortgeschrittene

**Pa5590F** Thomas Guske

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

10.-14.06.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

## Autodesk Inventor Professional

### Grundlagen. Version 2020

**Pa5581F** Thomas Guske

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

22.-26.01.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

## Apple

### Apple MacBook für Neulinge und ältere Semester

**Pa5595F** Mechthild Flemming

20.-29.02.24, Di/Do, 09.00-12.00 Uhr, 4 Termine, 16 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Apple Mac OS X

Entdecken Sie die zahlreichen Möglichkeiten Ihres Mac!

**Pa5600F** Mario Bittermann

26.-28.01.24, Fr, 17.30-20.45 Uhr, Sa/So, 10.00-17.00 Uhr, 3 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

**Pa5601F** Mario Bittermann

14.-16.06.24, Fr, 17.30-20.45 Uhr, Sa/So, 10.00-17.00 Uhr, 3 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Apple MacBook für Frauen

**Pa5603F** Mechthild Flemming

12.-21.03.24, Di/Do, 18.00-21.00 Uhr, 4 Termine, 16 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Apple Mac OS - Workshop und Werkstatt

Für Fortgeschrittene und Ratsuchende

**Pa5604F** Mario Bittermann

06.-07.04.24, Sa/So, 10.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 14 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 49,20 € (ermäßigt 27,50 €)





## Apple iPad und iPhone

Mehr als nur Surfen und Telefonieren

- Pa5607F** Mario Bittermann  
 18.-19.05.24, Sa/So, 09.30-16.30 Uhr, 2 Termine, 18 UE  
 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 62,40 € (ermäßigt 34,50 €)

## Mediengestaltung

### Müheloser Einstieg in Adobe CC Photoshop, In-Design und Illustrator

- Pa5650F** Mechthild Flemming  
 12.-14.04.24, Fr, 18.00-21.15 Uhr, Sa/So 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 20 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 69,00 € (ermäßigt 38,00 €)

### Digitaler Videoschnitt mit Adobe CC

- Pa5670F** Katharina Frucht  
 Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●  
 22.-26.04.24, Mo-Fr, 10.00-17.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Digitale Videobearbeitung mit Adobe After Effects

- Fokus Video. Einstieg in Animation und Videoretusche mit Adobe CC**  
**Pa5671F** Anna-Maria Weber  
 04.-05.05.24, Sa/So, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 40 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Fokus Grafik. Einstieg in Bild- & Grafik-Animation mit Adobe CC

- Pa5672F** Anna-Maria Weber  
 20.-21.01.24, Sa/So, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 40 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Adobe Photoshop CC

- Pa5675F** Maren Börner  
 Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●  
 17.-21.06.24, Mo-Fr, 10.00-17.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Arbeiten mit Adobe CC Photoshop, InDesign und Illustrator

#### Grundlagen und Workflow in der Creative Suite von Adobe

- Pa5676F** Mechthild Flemming  
 Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●  
 13.-17.05.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Printmediengestaltung mit Adobe CC

- Pa5677F** Wolfgang Klemm  
 Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●  
 01.-05.07.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

## PC-Kurse, Smartphones und Tablets

### Computer-Treff für Anfänger:innen

- Pa5680F** Arne Schlichting  
 22.02.-18.04.24, Do, 17.15-20.00 Uhr, 7 Termine, 24 UE  
 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### PC-Sprechstunde - Computer im Griff Für Anfänger:innen und Profis

- Pa5681F** Arne Schlichting  
 18.03.24, Mo, 18.00-21.00 Uhr  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € entgeltfrei

- Pa5682F** Arne Schlichting  
 27.05.24, Mo, 18.00-21.00 Uhr  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € entgeltfrei

- Pa5683F** Arne Schlichting  
 12.02.24, Mo, 18.00-21.00 Uhr  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € entgeltfrei

### Smartphones und Tablets mit Android in der Praxis

#### Teil 1: Für Anfänger:innen und Senior:innen

- Pa5690F** Ronald Thomschke  
 23.-25.01.24, Di-Do, 09.00-12.15 Uhr, 3 Termine, 12 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

- Pa5691F** Ronald Thomschke  
 09.-11.04.24, Di-Do, 09.00-12.15 Uhr, 3 Termine, 12 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

- Pa5692F** Ronald Thomschke  
 20.-22.02.24, Di-Do, 09.00-12.15 Uhr, 3 Termine, 12 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

#### Teil 2

- Pa5693F** Ronald Thomschke  
 23.-24.04.24, Di/Mi, 09.00-12.15 Uhr, 2 Termine, 8 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

- Pa5694F** Ronald Thomschke  
 12.-13.03.24, Di/Mi, 09.00-12.15 Uhr, 2 Termine, 8 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

#### Teil3: Bezahlen im Internet und mobiles Bezahlen

- Pa5695F** Ronald Thomschke  
 14.03.24, Do, 09.00-12.15 Uhr, 1 Termin, 4 UE  
 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227  
 € 16,20 € (ermäßigt 10,00 €)

- Pa5696F** Ronald Thomschke  
 25.04.24, Do, 09.00-12.15 Uhr, 1 Termin, 4 UE  
 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29  
 € 16,20 € (ermäßigt 10,00 €)

# ARNE SCHLICHTING – Anwendungstrainer für Computer, Tablet, Smartphones

Zur Volkshochschule Pankow ist Arne Schlichting vor über drei Jahren gekommen, nachdem ihn ein älterer Freund um Hilfe bat bei der Einrichtung seines ersten Laptops in seinem Leben. Sein Freund hatte damals festgestellt, dass Reiseplanungen an die Ostsee ohne Computer und E-Mail-Adresse bei vielen Anbietern nicht mehr möglich waren. Er war quasi gezwungen, sich im hohen Alter mit der relativ neuen digitalen Technik auseinanderzusetzen. Im weiteren Umfeld seiner Bekannten gab es durchaus weitere Personen, die noch nie etwas mit Computern zu tun hatten.

Schlichting arbeitete da bereits seit über 30 Jahren mit Computern und dachte sich, dass es eine gute Idee wäre, nicht nur seinem Freund, sondern auch anderen Menschen Hilfe auf diesem Gebiet anzubieten. So ging er auf die VHS mit ihren dafür idealen Rahmenbedingungen zu und bot sein Programm an. In der VHS gibt es Schulungsräume, die optimal mit Computern und interaktiven Whiteboards ausgestattet sind. Seine Kurse starten spätnachmittags, sodass sie sich für alle Beteiligten gut mit der täglichen Arbeitszeit kombinieren lassen.

Ihm ist es wichtig, dass die Teilnehmer:innen die inhaltlichen Schwerpunkte mitbestimmen. Zu jedem Kurs-Start gibt es daher eine Fragerunde, zu der die Teilnehmer:innen ihre Erwartungen an den Unterricht mitteilen können. Aus diesen Erwartungen ergeben sich für ihn die notwendigen Grundlagen, die er vermitteln muss, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Schlichting erzählt: *„Wir hatten zum Beispiel von einem Teilnehmer die Erwartung, schriftliche Protokolle von Vereinssitzungen in ansehnlicher Form erstellen zu können. Wir erarbeiteten dafür ein digitales Formular (Template) in Microsoft-Word, das als Grundlage seiner zukünftigen Protokolle dienen konnte. Eine andere Teilnehmerin wollte alles zum Thema E-Mail wissen. Wie funktioniert E-Mail überhaupt, welche Adressen sind zulässig, wie kann ein Bild mitgeschickt werden, wie können automatisch Unterschriften (Signaturen) eingefügt werden? Das alles hatten wir an praktischen Beispielen besprochen und ausprobiert. Die Teilnehmer:innen hatten dafür jeweils ein eigenes E-Mail-Postfach erhalten und wir schickten uns gegenseitig Test-E-Mails.“*

Grundsätzlich gilt auch für den Umgang mit Computern: Übung macht den Meister. Schlichting gibt den Teilnehmer:innen daher ausreichend Zeit, um die vermittelten Inhalte am Computer zu wiederholen. Seine Kurse richten sich an Anfänger:innen, sie bestimmen die Lerngeschwindigkeit.

In seinen Kursen geht es darum, ein Grundverständnis für den Umgang mit Computern und anderen digitalen Geräten aufzubauen. Das beginnt schon beim Einschalten und Einloggen und endet vielleicht bei Videokonferenzen, je nach den Zielen der Kursteilnehmer:innen. *„Für mich ist jede:r neue Teilnehmende eine erfrischende Motivation, die Lerninhalte passgenau zu variieren, sodass am Ende jede:r den gewünschten Nutzen aus dem Kurs ziehen kann.“*

## Arne Schlichting

- 1992 Abschluss als Diplom-Ingenieur für Betriebliche Planung und Koordination, während des Studiums als Tutor für Mathematik tätig
- Dozent und Schulungsleiter für Photoshop und für Freehand
- danach 17 Jahre beim Berliner Verlag als IT-Verantwortlicher und Anwendungstrainer für die Programme „Fotostation“ und „N-Gen“ bei den Redaktionen
- seit 2013 IT-Koordinator für die Bauabteilung der Technischen Universität Berlin und Anwendungstrainer für die spezielle Software „Speedikon“

## Kurse mit Arne Schlichting

PC Sprechstunde -	Pa5683F	ab 12.02.24	S. 117
Computer im Griff	Pa5681F	ab 18.03.24	S. 117
(Für Anfänger:innen und Profis)	Pa5682F	ab 27.05.24	S. 117
Computer-Treff in Pankow für Anfänger:innen	Pa5680F	ab 22.02.24	S. 117




## Webseitengestaltung und Social-Media

### Die Startseite Ihrer Homepage optimieren

Wie Sie Ihre Besucher sofort mit Ihrer Homepage überzeugen

**Pa5701F** Manuela Strehober

Onlinekurs




-  30.03.24, Sa, 09.00-15.00 Uhr, 1 Termin, 7 UE
-  Videokonferenzsystem Zoom
-  26,10 € (ermäßigt 15,25 €)

### Die eigene professionelle und strategische Website

Mit WordPress & Divi

**Pa5703F** Manuela Strehober

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●




-  10.-14.06.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE
-  Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
-  135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### WordPress

Moderne Website selbst erstellt

**Pa5711F** Anja Morsch




Onlinekurs | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

-  19.-23.02.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE
-  Lernplattform vhs.cloud
-  135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Instagram




Für Einsteiger:innen

**Pa5725F** Viviane Sandra Schmidt

-  24.02.24, Sa, 09.00-16.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE
-  Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
-  29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

Für Fortgeschrittene

**Pa5727F** Viviane Sandra Schmidt



-  25.05.24, Sa, 09.00-16.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE
-  Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
-  29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

### Social-Media-Strategien

Tipps und Tools für das Community Management

**Pa5730F** René C. Mannhold

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●




-  21.-22.03.24, Do/Fr, 09.30-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE
-  Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
-  55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Instrumente des Online-Marketings

Websitegestaltung, SEO, Monitoring

**Pa5731F** René C. Mannhold

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

-  22.-24.05.24, Mi-Fr, 09.30-16.30 Uhr, 3 Termine, 24 UE
-  Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
-  82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Bildungszeit

Informieren Sie sich über Ihren Freistellungsanspruch im Land Berlin auf Seite 130.

## Coaching

### NaturCoaching

**Pa5800F** Sabine Ay




Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

-  05.-07.06.24, Mi-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE
-  Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227
-  82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Train the trainer: Systemische Trainingsmethoden

**Pa5806F** Katja Lass-Lennecke




Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

-  10.-14.06.24, Mo-Fr, 09.00-15.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE
-  Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
-  118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### Die Führungskraft als Coach

**Pa5812F** Julia Grebe

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●




-  25.-26.01.24, Do/Fr, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
-  Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
-  55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Coaching Workshop kompakt

Grundlagen des Business und Personal Coachings

**Pa5813F** Laura Maria Kreissl




Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

-  19.-21.02.24, Mo-Mi, 9.30-16.15 Uhr, 3 Termine, 24 UE
-  Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
-  82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Coaching Workshop digital

**Pa5814F** Laura Maria Kreissl

Onlinekurs | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●




-  13.-20.05.24, Mo-Fr, 09.00-15.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE
-  Lernplattform vhs.cloud
-  118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### Coaching-Skills für Führungskräfte

Was moderne Führung heute braucht




**Pa5815F** Laura Maria Kreissl

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

-  13.-15.03.24, Mi-Fr, 9.30-15.45 Uhr, 3 Termine, 22 UE
-  Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
-  75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

### Coaching meets Schauspiel

**Pa5816F** Anne Jones, Sibylle Prätisch




-  16.-17.03.24, Sa/So, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
-  Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
-  55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Coaching-Woche

Wirkungsvolle Techniken für den Berufsalltag

**Pa5819F** Susanne Horst

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

-  03.-07.06.24, Mo-Fr, 09.00-15.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE
-  Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
-  118,50 € (ermäßigt 64,25 €)



## Forsetzung: Coaching

### Führen mit Coaching-Methoden

**Pa5820F** Alexandra Kühn

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 29.02.-01.03.24, Do/Fr, 09.30-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Führungstechniken

### Selbstführung

Verhalten steuern und kraftvoll gestalten

**Pa5830F** Sabine Ay

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 24.-26.01.24, Mi-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Werkzeugkasten Führung

Grundkurs

**Pa5833F** Alexandra Kühn

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 25.-26.01.24, Do/Fr, 09.30-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

Aufbaukurs

**Pa5834F** Alexandra Kühn

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 18.-19.04.24, Do/Fr, 09.30-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Wie sieht Führung 4.0 aus?

Agiles Coaching und Führung

**Pa5840F** Julia Grebe

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 11.-15.03.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Change Management

Führen in Veränderungsprozessen

**Pa5845F** Alexandra Kühn

**Onlinekurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 21.-22.03.24, Do/Fr, 09.30-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa5846F** Grit Klück

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 10.-11.06.24, Mo/Di, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

## Methodenkompetenz

### Konfliktfestigkeit und Resilienztraining

Mit Herz, Verstand und Bewegung

**Pa5850F** Beate Müller

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 08.-12.04.24, Mo-Fr, 10.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

## Grundlagen der Mediation

**Pa5851F** Iris Bothmer

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 06.-08.05.24, Mo-Mi, 09.00-15.00 Uhr, 3 Termine, 21 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 72,30 € (ermäßigt 39,75 €)

### Was sind meine Werte?

Klarheit gewinnen durch Visualisierung

**Pa5852F** Iris Bothmer

📅 08.06.24, Sa, 09.00-16.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Soziales und emotionales Kompetenztraining

**Pa5853F** Philipp Baumgarten

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 15.-17.04.24, Mo-Mi, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 27

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Hochsensibilität in Beruf und Kommunikation

**Pa5854F** Antje Remke

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 07.06.24, Fr, 9.00-16.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Die Kunst, sich abzugrenzen

**Pa5856F** Sebastian Teubner

**Onlinevortrag**

📅 26.02.24, Mo, 18.30-20.00 Uhr

🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton

€ entgeltfrei

## Achtsamkeit in Beruf und Alltag

**Pa5857F** Sabine Ay

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 17.-19.04.24, Mi-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Stressmanagement und Entspannungstraining für den Beruf - im Harz

**Pa5858F** Christiane Behrens

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 11.-15.03.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

€ 283,00 € (ermäßigt 163,00 €)

## Achtsamkeitstraining für den Beruf - im Ostseebad Prerow

**Pa5859F** Christiane Behrens

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 10.-14.06.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

€ 283,00 € (ermäßigt 163,00 €)

## Work-Life-Balance

**Pa5863F** Isabel Vinda

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 20.-22.03.24, Mi-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Kommunikation, Rhetorik, Stimme

### Achtsam kommunizieren

**Pa5866F** Monika Hassenkamp

- 📅 01.-02.06.24, Sa/So, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Gesprächsführung professionalisieren

Wie kommuniziere ich zielführend, was ich möchte?

Ein Kurs für Frauen

**Pa5868F** Nora Beckershaus

- 📅 13.-27.02.24, Di, 18.00-20.15 Uhr, 3 Termine, 9 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 32,70 € (ermäßigt 18,75 €)

### Schlüssig argumentieren

Die logischen Grundlagen guter Argumentation

**Pa5870F** Gordon Naninga Fließ

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

- 📅 11.-13.03.24, Mo-Mi, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Sachliche Kommunikation

Relevant, verständlich, überzeugend

**Pa5871F** Gordon Naninga Fließ

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

- 📅 15.-18.04.24, Mo-Do, 09.00-16.00 Uhr, 4 Termine, 32 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 108,60 € (ermäßigt 59,00 €)

### Klarer kommunizieren, sich positionieren

Besser verstanden werden

**Pa5877F** Dragana Kistner

- 📅 15.-17.03.24, Fr, 16.00-20.00 Uhr, Sa/So, 09.00-16.30 Uhr, 3 Termine, 22 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 75,60 € (ermäßigt 41,50 €)

### Schriftlich präzise argumentieren

Logische Grundlagen und praktische Tipps

**Pa5890F** Gordon Naninga Fließ

- 📅 03.-05.06.24, Mo-Mi, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

### Verbindende Kommunikation oder GFK 3.0

Eine Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

**Pa5894F** Sebastian Teubner

Onlinevortrag

- 📅 29.01.24, Mo, 18.30-20.00 Uhr
- 🏠 Videokonferenzsystem BigBlueButton
- € entgeltfrei

### Kommunikation als Führungskraft

**Pa5896F** Claudia Löser

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

- 📅 25.-26.04.24, Do/Fr, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE
- 🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29
- € 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)



## Fortsetzung: Kommunikation, Rhetorik, Stimme

### Kommunikation in Gruppen, Teams und Projekten

**Pa5898F** Claudia Löser

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 03.-04.06.24, Mo/Di, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Die Kunst des beruflichen Smalltalks

Leicht ins Gespräch kommen, locker Kontakte knüpfen

**Pa5901F** René C. Mannhold

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 27.-28.06.24, Do/Fr, 09.30-16.30 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Rhetorik und Präsentation

**Pa5903F** Anne Jones, Sibylle Prätsch

📅 13.-14.04.24, Sa/So, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Rhetorik- und Körpersprachetraining

**Pa5904F** Claudia Berghaus

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 22.-26.01.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Pa5905F** Claudia Berghaus

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 15.-19.04.24, Mo-Fr, 09.00-15.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

**Pa5906F** Claudia Berghaus

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 01.-05.07.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

### Überzeugendes Auftreten in Alltag und Beruf Mit Techniken aus dem Improvisationstheater

**Pa5911F** Hardy Kistner

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 26.02.-01.03.24, Mo-Fr, 10.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

### Dirty tricks in der Rhetorik

**Pa5912F** Claudia Berghaus

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 15.-16.01.24, Mo/Di, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

**Pa5913F** Claudia Berghaus

**Onlinekurs** | als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 21.-22.03.24, Do/Fr, 09.00-16.00 Uhr, 2 Termine, 16 UE

🏠 Lernplattform vhs.cloud

€ 55,80 € (ermäßigt 31,00 €)

### Easy tricks

Erfolgreich argumentieren und präsentieren im beruflichen Kontext

**Pa5914F** Claudia Berghaus

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 03.-05.06.24, Mo-Mi, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)





## Präsentations- und Moderationstraining

**Pa5915F** Hardy Kistner

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 08.-12.04.24, Mo-Fr, 10.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 35 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 118,50 € (ermäßigt 64,25 €)

“ ... zum anderen möchte ich kurz ein Feedback geben, dass Hardy Kistner eine super lehrreiche, methodisch sehr interessante Woche Präsentations- und Moderationstraining mit uns gestaltet hat. Er hat uns in vielen Übungen immer wieder das Gehörte oder Erarbeitete üben lassen. Er ist auf jede Person individuell eingegangen, so dass wir alle gestärkt aus dieser Woche hervorgegangen sind. Volle Punktzahl!

Simone Sch. aus Mariendorf



## Rhetorik für Frauen

**Pa5919F** Claudia Berghaus

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 14.-16.05.24, Di-Do, 09.00-16.00 Uhr, 3 Termine, 24 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 82,20 € (ermäßigt 45,00 €)

## Moderation und Kommunikation für alle Fälle

**Pa5965F** Prof. Ilona Wuschig

Als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ●

📅 15.-19.04.24, Mo-Fr, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, 40 UE

🏠 Haus der Volkshochschule Pankow, Schulstraße 29

€ 135,00 € (ermäßigt 73,00 €)

## Moderne Rhetorik - lebendig und praktisch

**Pa5926F** Sven Bernsmeister

📅 06.04.24, Sa, 10.00-17.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Killerphrasen bewusst kontern

Entwickeln Sie eine vielfältige Schlagfertigkeit

**Pa5930F** Sven Bernsmeister

📅 27.04.24, Sa, 10.00-17.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## In jeder Situation kraftvoll sprechen

**Pa5931F** Sven Bernsmeister

📅 20.01.24, Sa, 10.00-17.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Kraft- und klangvolle Stimmentwicklung

**Pa5936F** Sven Bernsmeister

📅 17.02.24, Sa, 10.00-17.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## In jeder Situation kraft- und klangvoll sprechen

Sommerspezial

**Pa5952F** Sven Bernsmeister

📅 20.-21.07.24, Sa/So, 10.00-15.15 Uhr, 2 Termine, 12 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

## Klanginstrumente und Singstimme

**Pa5955F** Sven Bernsmeister

📅 08.06.24, Sa, 10.00-17.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

## Entdecken und entwickeln Sie Ihre Singstimme

**Pa5960F** Sven Bernsmeister

📅 16.03.24, Sa, 10.00-17.00 Uhr, 1 Termin, 8 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 29,40 € (ermäßigt 17,00 €)

Sommerspezial

**Pa5961F** Sven Bernsmeister

📅 03.-04.08.24, Sa/So, 10.00-15.15 Uhr, 2 Termine, 12 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 42,60 € (ermäßigt 24,00 €)

## Folgen Sie uns!



... auf Facebook  
**vhspankow**



... auf Instagram  
**vhs.pankow**

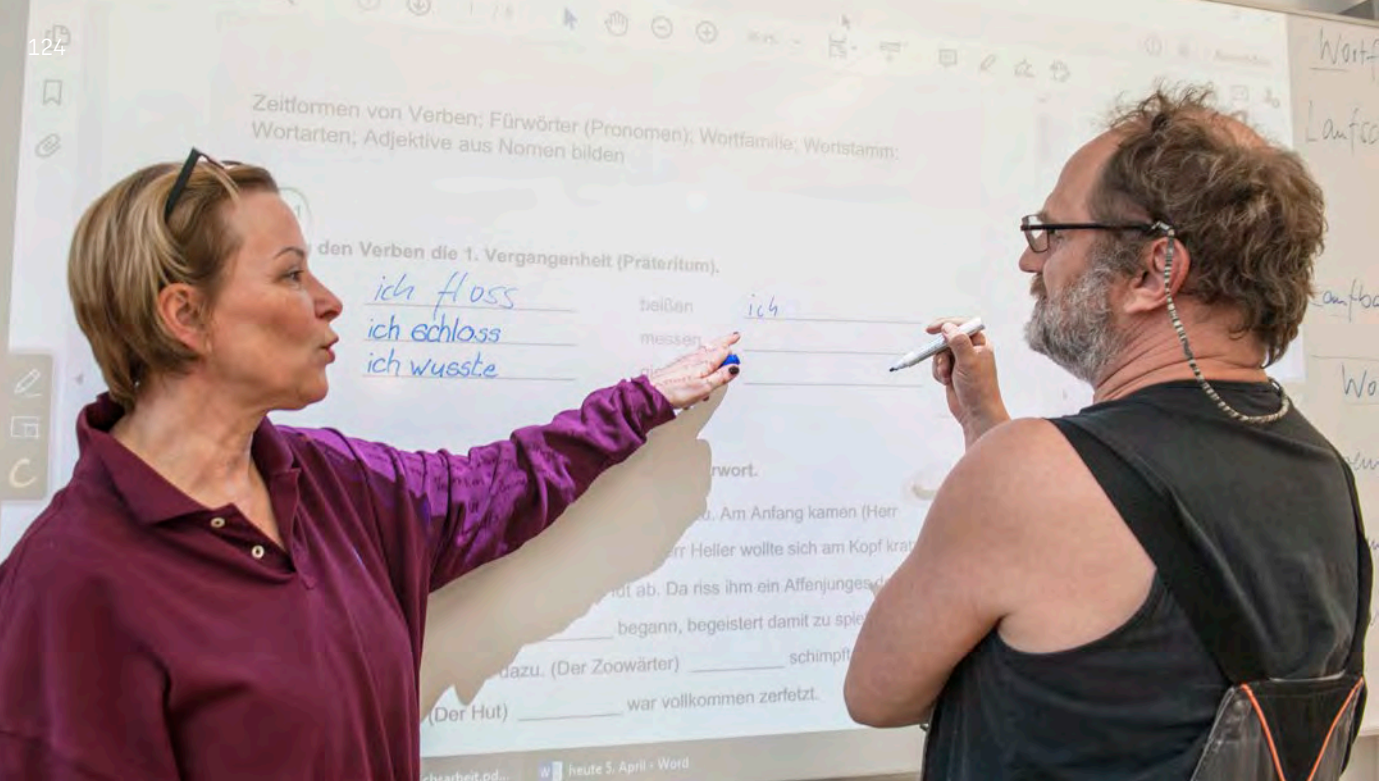
Alle Angebote dieses Programmbereichs immer aktuell auf unserer Webseite, mit ausführlichen Informationen und Möglichkeit zur Online-Anmeldung.



← [beruf.vhspankow.de](http://beruf.vhspankow.de)

[edv.vhspankow.de](http://edv.vhspankow.de) →





# Grundbildung und Mathematik



126 Lesen, Schreiben und Rechnen

129 Mathematik

## Herzlich willkommen!

### Hier gibt es:

- Kurse in langsamem Tempo und Einfacher Sprache.

### Die Themen sind:

- Lesen, Schreiben,
- Rechnen, Einkaufen, Geld,
- Smartphone und Computer.

### Außerdem bieten wir:

- Kurse, in denen fachliche Inhalte wiederholt und vertieft werden,
- Kurse, die auf einen Schul- oder Berufsabschluss vorbereiten.

Ich freue mich auf Sie.

**Diana Stuckatz**

Programmbereichsleiterin



# JEDER FÄNGT SO AN, WIE ER ES KANN.

ich floss

ich

beißen

messen

gießen

be 1

de zu den Verben die 1. Vergangenheit (Präteritum).

eißen

chließen

en

den S... ein passendes Fürwort.

ler um sein... Zoo den Tieren zu. Am A

d sein S... en Affen. Herr Heller wo

den Hut ab. Da riss ihm

\_\_\_\_\_ begann, begeister

(Der Zoowärter) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ war vollkommen



# Herzlich willkommen!

In unseren Kursen können Sie vieles langsam und in Einfacher Sprache lernen.

## Die Themen sind:

- Lesen, Schreiben
- Rechnen, Einkaufen, Geld
- Ernährung, Bewegung
- Smartphone, Computer

## Beratung und Anmeldung

Wir beraten Sie vertrauensvoll.  
Nehmen Sie gern Kontakt auf.



Diana Stuckatz

☎ 030 90 29 51 703

✉ [diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de](mailto:diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de)

🌐 [grundbildung.vhspankow.de](http://grundbildung.vhspankow.de)



Angela Kalisz

☎ 030 90 29 56 021

✉ [angela.kalisz@ba-pankow.berlin.de](mailto:angela.kalisz@ba-pankow.berlin.de)

## Film-Tipp

### VHS Pankow – Mein Weg in den Lese- und Schreibkurs

Im Film wird erklärt, wo ein Beratungsgespräch stattfinden kann und wie es abläuft.

Eine Kursleiterin und ein Kursteilnehmer geben einen Einblick in das Angebot und machen Mut.

🌐 [grundbildung.vhspankow.de](http://grundbildung.vhspankow.de)



Der Link  
zum Film

## Lesen, Schreiben und Rechnen

Bei uns können Sie jeden Tag lernen.

Die Kurse sind kostenfrei.

Sie können jederzeit mit dem Kurs beginnen.

Das Lernen ist in jedem Alter möglich.

### Die Kurse sind für alle:

- die gut Deutsch sprechen können
- die besser lesen, schreiben oder rechnen möchten
- die langsam lernen möchten
- Anfänger und Fortgeschrittenen

Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

Erfahrene Kursleiterinnen und Kursleiter führen alle Angebote durch.

### Montag, 16:30 bis 18 Uhr

Lesen und Schreiben von Anfang an

Kursleiterin: Simona Lindner

📅 08.01. bis 15.07.24

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

Kursnummer: Pa6004F

### Dienstag, 16:30 bis 19 Uhr

Schreib-Werkstatt – Schreiben lernen in langsamem Tempo

Kursleiterin: Susann Werner

📅 09.01. bis 16.07.24

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner,  
Prenzlauer Allee 227

Kursnummer: Pa6044F

### Mittwoch, 16:30 bis 18 Uhr

Lesen und Schreiben von Anfang an

Kursleiterin: Barbara Klaus

📅 10.01. bis 17.07.24

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

Kursnummer: Pa6024F

### Donnerstag, 16:30 bis 18 Uhr

Lese-Werkstatt – Lesen lernen in langsamem Tempo

Kursleiterin: Simona Lindner

📅 11.01. bis 11.07.24

🏠 Heinrich-Böll-Bibliothek, Greifswalder Straße 87

Kursnummer: Pa6054F

## Besser lesen, schreiben und rechnen – im Alltag und im Beruf

Kurs zur Grundbildung und Berufsvorbereitung  
– am Vormittag –

Dienstag bis Freitag, 9 bis 12:15 Uhr

Wir unterstützen Erwachsene mit geringen Lese- und Schreibkenntnissen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wir bereiten vor auf berufsvorbereitende Maßnahmen, Lehrgänge zum Nachholen des Schulabschlusses oder den (Wieder-) Einstieg in das Berufsleben.

Wir beraten beim Lernen und unterstützen bei Behördengängen und anderen Alltagsfragen.

Sie verbessern Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen.

Sie lernen, wie Sie alltägliche Texte wie Briefe, Formulare, E-Mails und Arbeitsanweisungen besser verstehen und darauf angemessen reagieren können. Sie lernen selbstständig kurze Texte wie Notizen, Protokolle oder Zusammenfassungen zu verfassen.

Die vier Grundrechenarten (Plus, Minus, Mal und Geteilt), die Bruchrechnung und die Prozentrechnung werden vertieft.

Sie lernen, wie Sie Ihre Fähigkeiten im Alltag und im Beruf einsetzen.

Weitere Themen sind: Umgang mit dem Computer, Berufsvorbereitung, gesunde Ernährung und das Lernen lernen.

### Beratung und Anmeldung bei:

**Diana Stuckatz**

☎ 030 90 29 51 703

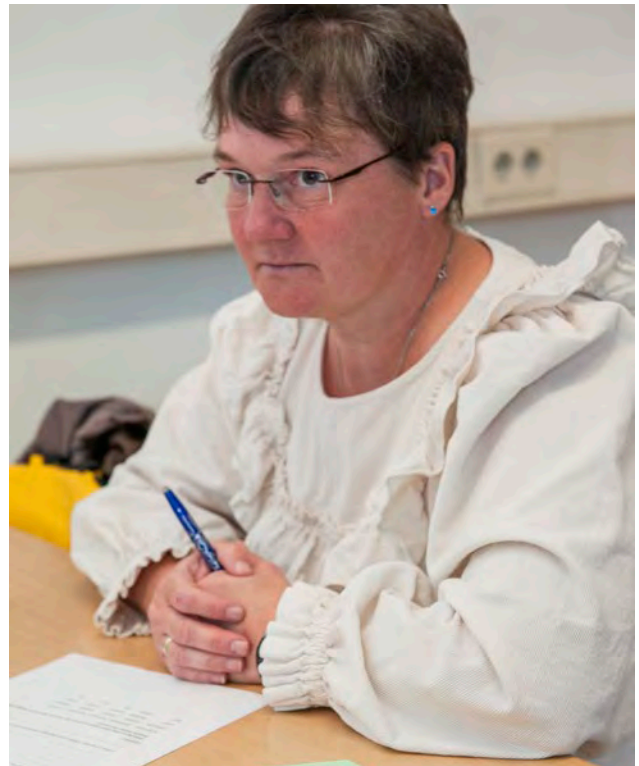
✉ hallo@vhspankow.de

Kursleitung: Barbara Klaus, Ellen Heinrich

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ entgeltfrei

**Herzlich willkommen!**



“Kommt vorbei  
und guckt euch das an!  
Was ihr braucht,  
ist bloß Mut  
und ein bisschen Ehrgeiz!”

Michael S., Lerner in einem  
Lese- und Schreibkurs der VHS Pankow



## Kommen Sie gern vorbei, wenn Sie:

- einen Brief verstehen wollen
- den Computer kennenlernen wollen
- sich unterhalten wollen



**📅 Termin und Zeit:**  
jeden Montag,  
von 13:30 bis 18 Uhr

**🏠 Ort:**  
Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Straße 10  
13187 Berlin

**Wir helfen beim  
Lesen und Schreiben.  
Kostenlos.  
Ohne Anmeldung.**

**Kontakt:**  
☎ Telefon: 030 90 29 51 703  
✉ E-Mail: [lerntreff@vhspankow.de](mailto:lerntreff@vhspankow.de)  
🌐 Internet: [lerntreff.vhspankow.de](http://lerntreff.vhspankow.de)





## Mathematik

Mathematische Kenntnisse sind wichtig im Alltag, in der Schule, in der Ausbildung, im Studium und im Beruf. In unseren Kursen werden die Grundlagen wiederholt und gefestigt, einzelne Themen vertieft und Prüfungen gezielt vorbereitet.

### Mathematik für Schule und Ausbildung

Der Kurs ist für Schüler:innen der 10. Klasse, Jugendliche und junge Erwachsene von 15 bis 25 Jahren, die eine Ausbildung machen, bald eine Ausbildung beginnen möchten oder sich auf den Lehrgang zur Berufsbildungsreife vorbereiten.

Die Themen sind beispielsweise: Bruchrechnung, Prozentrechnung, Dreisatzrechnen, einfache Gleichungen, Formeln und Funktionen. Lernlücken, die zum Beispiel durch den langen Ausfall des Präsenzunterrichtes entstanden sind, werden geschlossen.

Die Kursleiterin geht gern auf die individuellen Kenntnisse und Wünsche der Teilnehmenden ein.

**Pa6503F** Ellen Heinrich

📅 23.01.-23.04.24, Dienstag, 16.30-18 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 41,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Mathematik - MSA-Vorbereitung

**Pa6513F** Ellen Heinrich

📅 23.01.-23.04.24, Dienstag, 18.15-19.45 Uhr, 11 Termine, 22 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 41,50 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

**Pa6523F** Ellen Heinrich

**Kompaktkurs in den Osterferien**

📅 02.-06.04.24, Dienstag bis Samstag, 9.30-13.00 Uhr, 5 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 38,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Mathematik - Fit für das Abitur

**Pa6534F** Martin Ott

**Kompaktkurs in den Osterferien**

📅 25.-28.03.24, Montag bis Donnerstag, 10.00-14.00 Uhr, 4 Termine, 20 UE

🏠 Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner, Prenzlauer Allee 227

€ 38,00 € (ermäßigtes Entgelt, keine weitere Ermäßigung möglich)

### Mathematik - Brückenkurs

**Pa6535F** Dr. Dorothea Vigerske

📅 16.04.-28.05.24, Dienstag, 18.15-20.30 Uhr, 7 Termine, 21 UE

🏠 Bildungszentrum am Antonplatz, Bizetstraße 41

€ 72,30 € (ermäßigt 39,75 €)

## Folgen Sie uns!



...auf Facebook  
**vhs pankow**



...auf Instagram  
**vhs.pankow**



Alle Angebote dieses Programm-  
bereichs immer aktuell auf unserer Web-  
seite, mit ausführlichen Informationen und  
Möglichkeit zur Online-Anmeldung.  
[grundbildung.vhs pankow.de](http://grundbildung.vhs pankow.de)

## Ihr Freistellungsanspruch als Arbeitnehmer:in im Land Berlin

# Bildungszeit

### Ihr gutes Recht

Bildungszeit ist bezahlte Freistellung von der Arbeit zur Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen für die berufliche Weiterbildung, die politische Bildung oder die Qualifizierung zur Wahrnehmung ehrenamtlicher Tätigkeiten. Rechtsgrundlage ist seit 01.09.2021 das neue Berliner Bildungszeitgesetz [BiZeitG] in der Fassung vom 05.07.2021 (GVBl. S. 849).

Bildungsveranstaltungen dienen der beruflichen Weiterbildung, wenn sie Kenntnisse für den ausgeübten Beruf vermitteln oder zumindest Kenntnisse vermitteln, die im erlernten Beruf oder in der ausgeübten Tätigkeit verwendet werden können. Ein Mindestnutzen muss für die Arbeitgeberin oder den Arbeitgeber vorhanden sein.

Der Anspruch auf Bildungszeit beträgt fünf Arbeitstage innerhalb eines Kalenderjahres, sofern die anspruchsberechtigte Person regelmäßig an fünf Tagen in der Woche arbeitet. Im Vorgriff auf die Bildungszeit im folgenden Kalenderjahr kann eine Zusammenlegung des Anspruchs auf zehn Arbeitstage erfolgen. Wurde der Anspruch auf Bildungszeit innerhalb eines Kalenderjahres nicht ausgeschöpft, kann der verbleibende Anspruch nicht auf das folgende Kalenderjahr übertragen werden.

Wenn Sie an einer Bildungszeitveranstaltung teilnehmen wollen, sollten Sie spätestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn die Freistellung bei Ihrer Arbeitgeberin bzw. Ihrem Arbeitgeber

beantragen. Dafür können Sie von der Volkshochschule eine Bescheinigung über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung erhalten.



## Ausgewählte Themen für Ihre Bildungszeit

### Politik und Gesellschaft, Pädagogik und Psychologie ●

#### ab Seite 6

Emotionale Kompetenz, Gehirngerecht kommunizieren, NLP im Job – so erleichtern Sie Ihren Berufsalltag

### Gesundheit ●

#### ab Seite 38

Rundum stimmig und gesund für den Beruf durch Stärkung der Selbstregulation, Freies Schreiben in der Uckermärkischen Natur in Ringenwalde, Prävention für den Rücken, Pilates, Yoga und Meditation, Achtsamkeit und ganzheitliche Stressbewältigung, Qigong und Achtsamkeit, Stressbewältigung, Yoga mit Kindern – für Pädagog:innen, Yoga und Meditation, Alexander-Technik

### Arbeit – Beruf – Informatik ●

#### ab Seite 110

Access, Adobe CC, AutoCAD 3D, Betriebswirtschaft, Berufsfindung mit Storytelling, Büroorganisation, Change Management, Coaching, Excel, Female Leadership, Finanzbuchführung, Freier Journalismus, Führung, Hochsensibilität, Kommunikation, Kompetenztraining, Lebens- und Karriereplanung, Mediation, Mediengestaltung, Office, Online-Marketing, Outlook, Präsentations- und Moderationstraining, Python, Resilienztraining, Rhetorik, Selbst- und Zeitmanagement, Stressmanagement und Entspannungstraining im Harz, Tastschreiben, Word, WordPress

### Sprachen ●

#### ab Seite 70

Chinesisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Koreanisch, Polnisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Türkisch und Leichte Sprache

### [bildungszeit.vhspankow.de](https://bildungszeit.vhspankow.de)

- mehr zum Bildungszeitgesetz
- aktuelle Bildungszeitkurse
- Anmeldeformular bei Kostenübernahme durch Arbeitgeber:in



Die Volkshochschule Pankow praktiziert Qualitätsmanagement nach dem Excellence-Modell EFQM im Verbund der Berliner Volkshochschulen. Im Januar 2023 wurden wir mit „Qualified by EFQM 2023“ rezertifiziert.

# 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.



## Qualitätsmanagement: Anregungen und Beschwerden

Tragen Sie dazu bei, dass wir die Qualität unserer Arbeit kontinuierlich verbessern können. Nutzen Sie für Ihre Anregung, Beschwerde oder Frage das Formular auf unserer Webseite

[feedback.vhspankow.de](https://feedback.vhspankow.de)

Oder schreiben Sie an:

[vhsqm@ba-pankow.de](mailto:vhsqm@ba-pankow.de)

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.



Die verantwortlichen Mitarbeiter:innen für Beschwerdemanagement und Qualitätsmanagement finden Sie auf der Seite 133.

## Adressen der Berliner Volkshochschulen

### **Volkshochschule City West Charlottenburg-Wilmersdorf**

Pestalozzistraße 40/41, 10627 Berlin

Tel.: (030) 9029-28873

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

### **Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg**

Frankfurter Allee 37, 10247 Berlin und

Wassertorstraße 4, 10969 Berlin

Tel.: (030) 90298-4600

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

### **Volkshochschule Lichtenberg**

Paul-Junius-Straße 71, 10369 Berlin

Tel.: (030) 90296-5971

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

### **Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf**

Mark-Twain-Straße 27, 12627 Berlin

Tel.: (030) 90293-2590

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

### **Volkshochschule Mitte**

Linienstraße 162, 10115 Berlin

Tel.: (030) 9018-37474

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

### **Volkshochschule Neukölln**

Boddinstraße 34, 12053 Berlin

Tel.: (030) 90239-2433

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

### **Volkshochschule Pankow**

Schulstraße 29, 13187 Berlin

Tel.: (030) 90295-1700

[www.vhspankow.de](http://www.vhspankow.de)

### **Volkshochschule Reinickendorf**

Am Borsigturm 6, 13507 Berlin

Tel.: (030) 90294-4800

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

### **Volkshochschule Spandau**

Carl-Schurz-Straße 17, 13597 Berlin

Tel.: (030) 90279-5000

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

### **Volkshochschule Steglitz-Zehlendorf**

Goethestraße 9/11, 12207 Berlin

Tel.: (030) 90299-6156

[www.vhssz.de](http://www.vhssz.de)

### **Volkshochschule Tempelhof-Schöneberg**

Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Tel.: (030) 90277-3000

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

### **Volkshochschule Treptow-Köpenick**

Baumschulenstraße 79 - 81, 12437 Berlin

Tel.: (030) 90297-4055

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



# Häufig gestellte Fragen (FAQ)



## Wie melde ich mich zum Kurs an?

Am bequemsten über ein persönliches Online-Benutzerkonto. Hilfe zur Einrichtung erhalten Sie auf unserer Webseite [www.vhsif.berlin.de](http://www.vhsif.berlin.de). Alternativ können Sie das Anmeldeformular nutzen. Sie finden es am Ende des Heftes sowie online unter [downloads.vhspankow.de](http://downloads.vhspankow.de).

## Wie kann ich meinen Kurs bezahlen?

Variante 1: Am besten per Lastschrift mit SEPA-Mehrfachmandat. Sie können uns mit der Anmeldung zum Kurs ein SEPA-Mandat erteilen. Das Anmeldeformular finden Sie am Ende des Heftes oder unter [downloads.vhspankow.de](http://downloads.vhspankow.de). Das unterschriebene SEPA-Mandat kann uns per Post, per Fax oder per E-Mail erreichen.

Variante 2: Sie bezahlen mit Kreditkarte, Girocard oder vor Ort in bar (bar nur am Standort Schulstraße). Die Anmelde- und Kassenzeiten finden Sie auf der letzten Innenseite des Heftes.

## Gibt es für mich eine Ermäßigung?

Ermäßigungsberechtigt sind:

- Schülerinnen und Schüler,
- Vollzeit-Studierende,
- Auszubildende (mit Ausbildungsvertrag),
- freiwillig Wehrdienst Leistende, Bundesfreiwilligendienstleistende und Personen, die ein freiwilliges kulturelles, soziales oder ökologisches Jahr absolvieren,
- Personen, die Transferleistungen (Bürgergeld, Sozialhilfe, Grundversicherung, Wohngeld, Kinderzuschlag, Leistungen nach Asylbewerberleistungsgesetz) erhalten,
- Empfänger:innen von Arbeitslosengeld, Kurzarbeitergeld
- Schulabgängerinnen und -abgänger ohne Ausbildungs- oder Arbeitsplatz (längstens bis 12 Monate nach Abschluss der Schule),
- noch nicht schulpflichtige Kinder,
- ehrenamtlich tätige Personen bei Vorlage der gültigen Ehrenamtskarte Berlin-Brandenburg.

Ein gültiger Ermäßigungsnachweis muss bei der Anmeldung vorliegen. Ermäßigungsnachweise können per E-Mail eingereicht werden (PDF, JPG). Bitte achten Sie darauf, dass die Dokumente vollständig und leserlich sind.

Achtung: Eine nachträgliche Ermäßigung gebuchter Lehrveranstaltungen ist nicht möglich. Detaillierte Informationen zur Entgeltermäßigung finden Sie auf der Webseite [downloads.vhspankow.de](http://downloads.vhspankow.de).

## Kommen außer dem Kursentgelt noch weitere Kosten auf mich zu?

Ja, bei einigen Kursen kommen zum Kursentgelt noch Kosten hinzu, zum Beispiel für Arbeitsmaterial, Verarbeitung, Unterkunft, Kopien oder Eintritt. Auch Lehrbücher sind in der Regel selbst zu erwerben.

## Wie gehe ich vor, wenn mein Arbeitgeber meinen Kurs zahlt?

Bitte verwenden Sie zur Anmeldung das auf [downloads.vhspankow.de](http://downloads.vhspankow.de) hinterlegte Formular „Kostenübernahme durch Arbeitgeber - Anmeldeformular“, welches von Ihrem Arbeitgeber ausgefüllt und an uns zurückgesendet werden muss. Sie werden angemeldet, Ihr Arbeitgeber erhält eine Rechnung. Sie können uns auch eine Anfrage per E-Mail an [vhs@ba-pankow.berlin.de](mailto:vhs@ba-pankow.berlin.de) schicken. Dann senden wir Ihnen das Formular zu.

## Kann ich in einen laufenden Kurs einsteigen? Bezahle ich dann auch noch das volle Kursentgelt?

In Ausnahmefällen ist es möglich, auch nach Kursbeginn in einen Kurs einzusteigen. Bitte kontaktieren Sie die Ansprechpersonen in den jeweiligen Programmbereichen. In der Regel ist das volle Kursentgelt zu entrichten. Ausnahme bilden Kursangebote, bei denen die Hälfte oder mehr Termine des Kurses bereits stattgefunden haben. Hier berechnen wir den ermäßigten Preis, sofern der spätere

Einstieg zugelassen wird.

## Warum werden bei den Deutschkursen keine ermäßigten Preise angezeigt?

Alle Deutschkurse sind im Preis bereits ermäßigt. Eine weitere Reduzierung des Preises ist nicht möglich. Informationen zu den Preisen für Integrationskurse sowie zu den Prüfungsgebühren (DTZ, telc) erhalten Sie auf der Seite 100.

## Wo finde ich die Angebote für Deutsch-Integrationskurse?

Integrationskurse (A1 bis B1 und Orientierungskurs) und Deutschkurse für Geflüchtete sind beratungspflichtig und in diesem Heft nicht abgebildet. Konkrete Informationen zu Kursen und zur Beratung erhalten Sie unter [deutsch.vhspankow.de](http://deutsch.vhspankow.de). Mehr zum Thema finden Sie auf Seite 101.

## Ich kann den gebuchten Kurs nicht wahrnehmen. Wie kann ich mich abmelden und bekomme ich mein Geld zurück?

Senden Sie bitte eine E-Mail an [vhs@ba-pankow.berlin.de](mailto:vhs@ba-pankow.berlin.de) mit Ihrem Abmeldewunsch und der Kursnummer. Wir melden Sie ab. Im Online-Benutzerkonto ist eine Abmeldung leider nicht möglich.

Beachten Sie die Stornoregelungen:

- Abmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn: 6,00 € Stornogebühr
- Abmeldung 13 Tage bis einen Tag vor Kursbeginn: 12,00 € Stornogebühr

Ab dem Tag des Veranstaltungsbegins besteht kein Anspruch auf Erstattung des Kursentgelts.

Bei Fernabsatzgeschäften (Anmeldung online oder schriftlich) können Sie binnen 14 Tagen den Vertrag widerrufen und bekommen das Kursentgelt voll bzw. anteilig zurückgezahlt. Details siehe Widerrufsrecht auf Seite 134 und AGB auf Seite 136.

## Was ist ein Hybridkurs? Was ist ein Blended-Learning-Kurs?

Der **Hybridkurs** ist ein Präsenzkurs mit der Möglichkeit, am Unterricht online mittels digitaler Videotechnik teilzunehmen. Bei der Anmeldung zum Kurs ist anzugeben, ob man vor Ort oder digital teilnehmen möchte.

Der **Blended-Learning-Kurs** basiert auf einer Kombination aus Präsenzterminen und Phasen des angeleiteten Online-Lernens oder einzelnen Kursterminen, die per Videokonferenz stattfinden. Die Präsenztermine dienen zum einen der Vertiefung und Wiederholung des in den Online-Phasen Erlernenen. Zum anderen werden neue Themen eingeführt, die Ausgangspunkte für die nächste Online-Phase sind. In der Online-Phase wird ein Kursraum auf der Lernplattform [vhs.cloud](http://vhs.cloud) benutzt. Hier werden Arbeitsmaterialien (Videos, Dokumente, Links) bereitgestellt.

## Sind die Unterrichtsorte barrierefrei?

Ja und nein. Details zu den Hauptlehrstätten entnehmen Sie bitte der letzten Innenseite des Heftes. Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Unterstützung benötigen.

## Gibt es für den Kurs eine Teilnahmebescheinigung?

Ja. Wenn Sie mindesten 70 % der Unterrichtsstunden besucht haben, erhalten Sie auf Antrag eine Teilnahmebescheinigung. Sie erhalten das Dokument bis ca. 14 Tage nach Kursende. Für Zweitausfertigungen von Teilnahmebescheinigungen berechnen wir 10,00 €.

Weitere Antworten finden Sie hier:

[www.berlin.de/vhs/hilfe/haeufig-gestellte-fragen/](http://www.berlin.de/vhs/hilfe/haeufig-gestellte-fragen/)

# Ansprechpersonen



**Steve Meister**  
**Service, Standortsekretariat**  
 Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Tel. (030) 90295-1700  
 vhs@ba-pankow.berlin.de



**Andreas Noack**  
**Leitung der Volkshochschule**  
 Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Tel. (030) 90295-1702  
 andreas.noack@ba-pankow.berlin.de



**Gerald Schnellbach**  
**Service, Standortsekretariat**  
 Prenzlauer Allee 227, 10405 Berlin  
 Tel. (030) 90295-1700  
 vhs@ba-pankow.berlin.de



**Christian Schmelter**  
**Stellvertretende Leitung**  
 Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Tel. (030) 90295-1712  
 christian.schmelter@ba-pankow.berlin.de



**Leonore Kluge**  
**Service, Standortsekretariat**  
 Bizetstraße 27, 13088 Berlin  
 Tel. (030) 90295-1700  
 vhs@ba-pankow.berlin.de



**Elke Brückner**  
**Geschäftsführung. Finanzen, Honorare, Einkauf**  
 Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Tel. (030) 90295-1720  
 elke.brueckner@ba-pankow.berlin.de



**René Kottek**  
**Service, Sachbearbeitung**  
 Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Tel. (030) 90295-1700  
 vhs@ba-pankow.berlin.de



**Michael Untch**  
**Stellvertretende Geschäftsführung.**  
**Entgeltzahlung und-rückzahlung**  
 Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Tel. (030) 90295-1721  
 michael.untch@ba-pankow.berlin.de



**Carsten Bernburg**  
**Beschwerden, Datenschutz, Infrastruktur**  
 Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Tel. (030) 90295-1722  
 carsten.bernburg@ba-pankow.berlin.de



**Diana Stuckatz**  
**Qualitätsmanagement**  
 Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Tel. (030) 90295-1703  
 diana.stuckatz@ba-pankow.berlin.de



**Jana Siedentopf**  
**Marketing**  
 Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Tel. (030) 90295-1705  
 jana.siedentopf@ba-pankow.berlin.de



**Iven Merten**  
**Projektleitung „vhs4you“**  
 Schulstraße 29, 13187 Berlin  
 Tel. 0176 4170 0893  
 iven.merten@ba-pankow.berlin.de  
 Projekt: vhs4you@vhspankow.de

## Team



V. l. n. r.: Christian Schmelter, Alexia Terenkoff, Carsten Bernburg, Anne Beesk, Elke Brückner, Dr. Lisa Fenzi, Iven Merten, Andreas Noack, Lisa Weihe, Angela Kalisz, Leonore Kluge, Jana Siedentopf, Michael Untch, Steve Meister, Diana Stuckatz, Gerald Schnellbach, Nicole Mackowiak, Theresa Meyer, Manuela Schinn, René Kottek, Nasim Kowalski, Katarina Miovka. Nicht abgebildet: Birgit Kirchhöfer sowie unsere 510 Kursleiterinnen und Kursleiter. Einige stellen sich in diesem Heft vor.

## 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) Pankow anmelden. Verantwortlich für die Erhebung gem. Art. 4 Abs. 7 Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) ist die Volkshochschule Pankow, Schulstr. 29, 13187 Berlin, als öffentliche Einrichtung des Bezirksamtes Pankow von Berlin. Unseren Datenschutzbeauftragten Herrn Hube erreichen Sie unter [boris.hube@ba-pankow.berlin.de](mailto:boris.hube@ba-pankow.berlin.de), Breite Straße 24a - 26, 13187 Berlin.

### 2. Datenerhebung und -verwendung zur Vertragsabwicklung, bei Eröffnung eines Kundenkontos und sonstigen Anfragen

**2.1.** Wir erheben personenbezogene Daten, wenn Sie uns diese im Rahmen einer Kursanmeldung zukommen lassen. Pflichtfelder werden als solche (mit Sternchen) gekennzeichnet, da wir diese Daten zwingend zum Vertragsschluss und Vertragsabwicklung im Sinne des Art. 6 Abs. 1 lit. b sowie zur Eröffnung eines Kundenkontos benötigen. Welche Daten erhoben werden, ist aus dem Anmeldeformular ersichtlich. Hierzu gehören insbesondere Name, Adresse, Kommunikationsdaten und Ihre IBAN-Nummer, wenn Sie die Kursgebühr durch Lastschrift begleichen wollen. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um das Mindestalter für die Kursbuchung und Ihre Geschäftsfähigkeit beurteilen zu können. Ferner erheben wir das Alter aus unserem berechtigten Interessen Art. 6 Abs. 1 lit. f. zu statistischen Zwecken zur Verbesserung unseres Kursangebots sowie zur Identifikation der jeweiligen User im System. Für besondere Kurse, z.B. Integrationskurse, können wir gesetzlich (z.B. durch die Integrationskursverordnung) 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), um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Mit Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers haben Sie die Möglichkeit, uns ein Lastschriftmandat (SEPA-Mandat) zu erteilen. In diesem Fall leiten wir Ihre Daten zum Einzug der Kursgebühr an unsere Bank 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 Abteilung vhs.digital / Kundenservice des Servicezentrums der Berliner Volkshochschulen betreut. Darüber hinaus nutzt die VHS die kommunale IT-Struktur der Stadt Berlin.

**3. Weitergabe Ihrer Daten** Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleitende, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DS-GVO, insbesondere vertragliche Pflichten, gerichtliche Anordnungen etc.). Wir geben Ihren Namen an Kursleitende zur Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. telc-Sprachprüfungen, Xpert) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf

einer rechtlichen Verpflichtung. Die Volkshochschulen führen gemäß § 123 Nr. 7 SchulG Berlin zum Zweck der Erfüllung ihrer Bildungsaufgabe eine gemeinsame Teilnehmerdatenbank, um die bezirksübergreifende Teilnahme an Kursen zu ermöglichen und die Verwaltungsprozesse effizient zu gestalten.

**4. Speicherdauer und Löschung** Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten gemäß der LHO Berlin zwischen sechs und zehn Jahren aufbewahrt. Ihre Daten werden für andere Verwendung gesperrt, es sei denn es liegt eine anderweitige Berechtigung im Sinne des Art. 6 DSGVO, z.B. eine Einwilligung, vor. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

**5. Ihre Rechte** (1) Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Schreiben Sie hierzu bitte eine E-Mail an Herrn Carsten Bernburg unter der E-Mail-Adresse:

**carsten.bernburg@ba-pankow.berlin.de.**

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. (2) Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu beschweren, z.B. wenn Sie davon ausgehen, dass diese ohne ausreichende rechtliche Grundlage erfolgt. Die für uns zuständige Aufsichtsbehörde ist die **Berliner Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit, Alt-Moabit 59-61, 10555 Berlin**, Tel.: (030) 138 89-0, Fax: (030) 215 50 50, E-Mail: [mailbox@datenschutz-berlin.de](mailto:mailbox@datenschutz-berlin.de)

## Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen einen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung – per Post versandtem Brief, per Telefax oder per E-Mail – über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Sie können dafür das Musterwiderrufsformular (siehe <http://www.berlin.de/vhs/service/buchen-undbezahlen/widerrufsbelehrung/>) verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

**Folgen des Widerrufs** Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während

der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.



## Impressum

**Bezirksamt Pankow von Berlin**, Amt für Weiterbildung und Kultur, Fachbereich Volkshochschule, **Adresse:** Schulstraße 29, 13187 Berlin, **Inhaltlich verantwortlich:** Andreas Noack, Leiter der Volkshochschule, **Redaktionelle Mitarbeit** auf S. 9, 28, 78, 89: Harald Dudel, akakom Berlin. **Schlussredaktion:** VHS Pankow. **Redaktionschluss:** 06.12.2023, **Gestaltung:** Stefanie Kolb (Ernst3000) und Jens Schittenhelm (schittenundhelm.de), **Druck:** MÖLLER PRO MEDIA® GmbH, **Bildnachweise:** Brigitte Karbe - S. 59 | Dangschat/mittelstandimportrait.de - S. 6, 7, 20, 24, 38, 43, 50, 58, 70, 71, 99, 104, 108, 110, 111, 121, 124, 125, 127 | Dr. Gunnar Müller - 14 | eyetronic, stock.adobe.com - S. 131 | Fotolia.com, kyslynskyy - S. 17 | Frank-Peters, deposit-photos.com - S. 6 | gerald kuehn.com - S. 23 | IceTex - Grafik S. 15 | Juan Ferrer - S. 20, 21 | Julia Depis - Grafik S. 3, 4 | Klaus Eisenlohr - S. 27, 98 | Mario Schmidt - S. 39, 45, 56, 98, 102, 116 | Matthias Erfurt - S. 2, 31, 32 | NOAA - Grafiken S. 14 | Privat - S. 3, 41, 78, 89, 115, 118, 106 | Sandra Neugebauer - S. 36 | Steffen Kauffmann, Kauffmann Studios GmbH - Titelseite, S. 1, 2, 3, 8, 22, 38, 40, 60, 61, 62, 66, 68, 72, 103, 112, 126, 133 | Tanja Bemprechts - S. 69 | Vanessa Gärtner - S. 34 | VHS Pankow - S. 2, 9, 11, 12, 28, 47, 122, U3 | Wenke Paul - S. 35

**Auflage:** 12.000 Exemplare. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.





## Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Volkshochschulveranstaltungen

**1. Vertrag** (1) Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und ihrer Annahme durch die Volkshochschule zustande. Wird bei schriftlicher und fernmündlicher Anmeldung bzw. Anmeldung per E-Mail/online die Annahme von der Volkshochschule nicht ausdrücklich erklärt, kommt der Vertrag mit der Aushändigung der Anmeldebestätigung zustande. Nachträgliche Änderungen, insbesondere das nachträgliche Geltendmachen von Ermäßigungstatbeständen, kommen nicht in Betracht. (2) Zum Beleg und als Quittung erhalten die Teilnehmenden bei der Anmeldung zu einer Veranstaltung (mit Ausnahme der Anmeldung zu Einzelberatungen, Einstufungsfests und Präsentationen von Volkshochschularbeit) eine Anmeldebestätigung. Die Teilnahmeberechtigung an der Kinderbeaufsichtigung wird auf der Anmeldebestätigung nachgewiesen. Die Anmeldebestätigung ist nicht übertragbar. (3) Die Verträge werden unter der Bedingung geschlossen, dass die im Volkshochschulprogramm veröffentlichte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird; dies gilt für abschlussbezogene Veranstaltungen mit mehr als einem Semester Dauer nur für das erste Semester.

**2. Leistungsumfang und Teilnahmevoraussetzungen** (1) Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule (Ort, Zeit, Dauer, Kursthema, Bildungsziel) ergibt sich aus der Beschreibung im Volkshochschulprogramm in der zum Zeitpunkt der Anmeldung bekannt gemachten und in den Geschäftsräumen ausgehängten bzw. ausgelegten und im Internet veröffentlichten Fassung. (2) Die Volkshochschule kann die Teilnahme an einer Lehrveranstaltung von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen. Soweit möglich, wird über die erforderlichen Voraussetzungen im Volkshochschulprogramm und im Internet informiert.

**3. Entgelte** (1) Über die allgemeinen Regelungen zur Höhe der Entgelte und über die Ermäßigungsmöglichkeiten wird mit dem Volkshochschulprogramm und im Internet informiert. (2) Die Gesamtkosten für jede Veranstaltung (für Vollzahlende und für Teilnehmende mit Anspruch auf Entgeltermäßigung) werden im Volkshochschulprogramm und im Internet ausgewiesen. (3) Der Anspruch auf Entgeltermäßigung ist bei der Anmeldung durch Vorlage des erforderlichen gültigen Nachweises zu belegen. Eine nachträgliche Ermäßigung gebuchter Lehrveranstaltungen ist nicht möglich. Für bereits ermäßigte Veranstaltungen wird keine weitere individuelle Ermäßigung gewährt.

**4. Zahlungsmodalitäten** (1) Die Anmeldung verpflichtet - unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme - zur Zahlung der im Programm ausgewiesenen Kosten vor Beginn der Veranstaltung bei der Volkshochschule. (2) Barzahlung oder EC-Kartenzahlung erfolgt zum Zeitpunkt der Anmeldung und ist nur in den Geschäftsstellen der Volkshochschule möglich, die die Veranstaltung durchführt. (3) Bei der Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird das Entgelt vor Veranstaltungsbeginn fällig. (4) Kann eine Lastschrift wegen fehlerhafter Angaben der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden, mangelnder Kontendeckung oder wegen einer entgegenstehenden Anweisung der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden an ihre bzw. seine Bank nicht eingelöst werden, so hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die entstehenden Kosten zu tragen. Die Volkshochschule kann in einem solchen Fall den Vertrag kündigen und den Kursplatz neu vergeben. (5) Zahlung per Überweisung ist nur in Ausnahmefällen nach Absprache mit der Volkshochschule möglich. (6) Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. (7) In besonders begründeten Einzelfällen kann Ratenzahlung vereinbart werden.

**5. Teilnahmebescheinigung** Bei regelmäßig erfolgter Teilnahme an einer Lehrveranstaltung (mindestens 70 %) erstellt die Volkshochschule auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung. Die erste Ausfertigung innerhalb eines Jahres nach Beendigung der Veranstaltung ist unentgeltlich, für eine spätere Ausfertigung bzw. Zweitausfertigung wird eine Kostenpauschale von 10 € erhoben.

**6. Organisatorische Änderungen** (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass die Veranstaltung von dem oder der

im Volkshochschulprogramm angekündigten Kursleitenden geleitet wird. (2) Wird eine Veranstaltung aufgrund einer zu geringen Zahl von Anmeldungen nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl. Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück. (3) Können Teile von Veranstaltungen nicht in der ursprünglich vorgesehenen Form durchgeführt werden (z. B. wegen Verhinderung der Kursleitung oder Schließung von Veranstaltungsräumen), bietet die Volkshochschule den Teilnehmenden insbesondere durch Nachholen ausgefallener Veranstaltungsteile gleichwertigen Ersatz. Kann ein gleichwertiger Ersatz nicht angeboten werden, oder können Teilnehmende von dem Ersatzangebot keinen Gebrauch machen, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Einzelheiten dazu sind unter Nummer 9 Absatz 1 bis 4 geregelt. (4) Schadenersatzleistungen in Geld sind - außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit - der Höhe nach auf das Entgelt für den laufenden Unterrichtsabschnitt begrenzt.

**7. Haftungsausschluss** (1) Für Unfälle und sonstige Schädigungen der Teilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen ihrer Sachen während der Lehrveranstaltung haftet das Land Berlin nur bei ihm zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. (2) Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt nicht, wenn die Volkshochschule Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der oder des Teilnehmenden. (3) Für Unfälle und sonstige Schädigungen während des Hin- bzw. Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt das Land Berlin keine Haftung.

**8. Pflichten der Teilnehmenden** (1) Bei jeder Teilnahme an einer Lehrveranstaltung der Volkshochschule ist die namentliche Eintragung in die Anwesenheitsliste (durch Kurzzeichen) erforderlich. (2) Auf Verlangen ist die Anmeldebestätigung vorzuzeigen. Ist dies nicht möglich, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende von der weiteren Teilnahme ausgeschlossen werden, wenn die Teilnahmeberechtigung nicht auf andere Weise nachgewiesen werden kann. Dies gilt auch für die Kinderbeaufsichtigung. (3) Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer ist verpflichtet, die von ihr oder ihm benutzten Geräte, Einrichtungen und Veranstaltungsräume der Volkshochschule sorgsam zu behandeln sowie die Hausordnung und die Brandschutzordnung der Gebäude, in denen die Veranstaltungen stattfinden, sowie eventuelle Rauchverbote zu beachten.

**9. Rücktritt und Kündigung durch die Volkshochschule** (1) Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule nicht zu vertreten hat (z.B. wegen Verhinderung der Kursleitung oder Schließung von Veranstaltungsräumen), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. (2) Die Volkshochschule kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes mit sofortiger Wirkung kündigen, wenn die tatsächliche Teilnehmerzahl einer Lehrveranstaltung dauerhaft (mindestens an drei aufeinander folgenden Veranstaltungsterminen) unter die unterrichtsmethodisch gebotene Mindestzahl von Teilnehmenden sinkt. (3) Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl. Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück. (4) Wird eine Veranstaltung nur teilweise durchgeführt, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Gleiches gilt für den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung. Eine Rückerstattung der Verwaltungskostenpauschale sowie von Auslagen für in Anspruch genommene Verbrauchsmaterialien ist ausgeschlossen. In Fällen, in denen eine Berechnung der erbrachten Teilleistung unzumutbar wäre (insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist), erhalten die Teilnehmenden das entrichtete Entgelt, erhobene Entgeltzuschläge, ggf. den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück. (5) Die Volks-

hochschule kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes aus wichtigem Grund mit sofortiger Wirkung kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in den in Absatz 1 und 2 beschriebenen sowie in folgenden Fällen vor: a) bei nicht erfolgter Zahlung des Entgeltes bzw. bei nicht rechtzeitiger Zahlung vereinbarter Raten, b) bei fehlenden persönlichen oder sachlichen Voraussetzungen für die Teilnahme an der Lehrveranstaltung gemäß Nummer 2 Absatz 2, c) bei gemeinschaftswidrigem Verhalten, d) bei beachtlichen Verstößen gegen die Hausordnung. (6) Kündigt die Volkshochschule gemäß Absatz 5 wegen fehlender persönlicher und sachlicher Voraussetzungen für die Teilnahme, so werden gegebenenfalls die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen wie unter Absatz 4 beschrieben zurückgezahlt.

**10. Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden** (1) Die Teilnehmende oder der Teilnehmenden kann den Vertrag schriftlich, persönlich, per FAX oder per E-Mail in der Geschäftsstelle der Volkshochschule kündigen. (2) Eine telefonische Mitteilung, die Abmeldung bei der Kursleitenden oder dem Kursleitenden oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Kündigung. (3) Die Kündigung wird von der Volkshochschule schriftlich bestätigt. Kündigungen per E-Mail können per E-Mail bestätigt werden. (4) Bei einer Kündigung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 6 € erstattet. Bei einer Kündigung ab dem 13. Tag bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 12 € erstattet. Entgelte unter 12 € werden in voller Höhe fällig. (5) Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes, evtl. Entgeltzuschläge, der Verwaltungskostenpauschale sowie ggf. des Kostenbeitrages zur Kinderbeaufsichtigung. (6) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die Volkshochschule auf den Mangel schriftlich hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. (7) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt. (8) Soweit die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule aus öffentlichen Mitteln gefördert wird und die Förderungsbedingungen weitergehende Kündigungsmöglichkeiten zulassen als in diesen Geschäftsbedingungen vorgesehen, werden den Teilnehmenden diese eingeräumt.

**11. Urheberrecht** Das Kopieren und die Weitergabe von Lehrmaterialien ist ohne Genehmigung nicht gestattet. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträgern in den Lehrveranstaltungen sind ohne Genehmigung nicht gestattet.

**12. Speicherung personenbezogener Daten und Datenschutz** Zum Zwecke der Verwaltung der Lehrveranstaltungen setzen die Volkshochschulen eine automatisierte Datenverarbeitung ein. Die ausführliche Teilnehmer/inneninformation zu den Datenschutzbestimmungen findet sich im Programmheft und auf der Website der Volkshochschule unter [www.berlin.de/vhs/service/datenschutz](http://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](http://www.vhsit.berlin.de) erhält jeder Kursteilnehmende automatisch mit der Buchung eine Erklärung zum Datenschutz.

**13. Sonderveranstaltungen** Es gelten die Merkblätter der veranstaltenden Volkshochschulen.

# Standorte der VHS Pankow



## Ortsteil Pankow

Haus der Volkshochschule Pankow

Schulstraße 29, 13187 Berlin  
Service: (030) 90295-1710



Das Gebäude ist nicht rollstuhlgerecht.

### **Persönliche Anmeldung:**

Donnerstag, 10:00 - 12:00 Uhr, 15:00 - 18:00 Uhr

## Ortsteil Prenzlauer Berg

Kultur- und Bildungszentrum Sebastian Haffner

Prenzlauer Allee 227 / 228, 10405 Berlin  
Service: (030) 90295-3924



Information und Service: nicht rollstuhlgerecht  
Unterrichtsräume: rollstuhlgerecht  
(außer Räume 001 und 002 im Vorderhaus)

### **Persönliche Anmeldung:**

Mittwoch, 10:00 - 12:00 Uhr, 14:00 - 17:00 Uhr



## Ortsteil Weißensee

Bildungszentrum am Antonplatz

Bizetstraße 27 / 41, 13088 Berlin  
Service: (030) 90295-1731



Die Gebäude sind rollstuhlgerecht.

### **Persönliche Anmeldung:**

Dienstag, 12:30 - 16:00 Uhr

---

**Sie brauchen Hilfe? Melden Sie sich!**

(030) 90 295-1700  
vhs@ba-pankow.berlin.de





**42** eigene Unterrichtsräume

---

**77.000 DREI**

Unterrichtsstunden Hauptstandorte

---

**1 von 12**

Berliner Volkshochschulen

**39.000**

Kursplätze

**EINE**

Turnhalle

**2590**

Kurse und  
Veranstaltungen

**vhs** 

Volkshochschule  
Pankow

**in Zahlen**

**2023**

---

**22**

Mitarbeiter:innen

**60**

Veranstaltungsorte

**Sieben**

Meeting Owls

---

**26.800**

Teilnehmer:innen

(Stand 27.11.2023)

**510**

Kursleiter:innen

---

**39** interaktive Boards/Displays

**vhs** 

Volkshochschule  
Pankow

Volkshochschule Pankow | Schulstraße 29 | 13187 Berlin

(030) 90295-1700 | vhs@ba-pankow.berlin.de | www.vhspankow.de

