



Programm 2026 – 2027

Besuchte 2018
den Kurs „Fit im Alter“



Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.

Sechzig ist das neue Zwanzig. Mit Sport hältst
du dich fit, jung und gesund – bis ins hohe Alter.
Surfe jetzt durch unser vielfältiges Kursangebot.

UNSER SERVICE-TEAM IST PERSÖNLICH FÜR SIE DA

Frankfurter Allee 37

10247 Berlin, U5 Samariterstraße

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

Wassertorstraße 4

10969 Berlin, U1/U8 Kottbusser Tor
oder U1/U3 Prinzenstraße

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

Online-Anmeldung

⊕ www.vhs-fk.de

✉ info@vhs-fk.de

☎ Infotelefon: 90 298-4600

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

Persönliche Beratung, Einstufung und Anmeldung für die Deutsch-Kurse

Dienstag und Donnerstag 14-16 Uhr, Wassertorstraße 4

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

✉ deutsch@vhs-fk.de

Consultation, placement and registration for the German courses

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

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

✉ deutsch@vhs-fk.de

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

INHALTSVERZEICHNIS

Grußworte	3
Das Team der VHS	4
Lern- und Servicezentren, Standorte, Bezirksplan	6
Häufig gegebene Antworten	8
Raum für Bildung an der Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg	10
Leitbild der Berliner Volkshochschulen	12
Politik, Gesellschaft und Theater	13
Führungen und Kiezgeschichte - Politik und Gesellschaft im Wandel - Schauspiel - Improvisationstheater - Performative Didaktik	
Kultur und Gestalten	25
Das Photocentrum der VHS - Trick- und Experimentalfilm - Malen, Zeichnen, Mappenkurse - Textile Gestaltungslehre - Keramikwerkstatt - Goldschmiedewerkstatt	
Gesundheit, Bewegung, Umwelt, Persönlichkeitsentwicklung und Familie	47
Qi Gong - Yoga und Pilates - Fitness, Gymnastik und Gesunder Rücken - Entspannung und Massage - Gesunde Ernährung - Tanz - Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie - Familienbildung - Umweltbildung/Bildung für nachhaltige Entwicklung	
Fremdsprachen	75
Arabisch - Chinesisch - Englisch - Französisch - Griechisch - Italienisch - Japanisch - Katalanisch - Kurdisch - Polnisch - Russisch - Spanisch - Türkisch - Ukrainisch - Deutsch als Zweitsprache	
Arbeit und Beruf	103
Menschen und Arbeit - Organisation und Büro - Finanzen und BWL - Medien - Computing - Junge VHS: Mathematik und Theater - Kompetenzen für Ehrenamt und Soziales Handeln - Finanzielle Grundbildung	
Bildungszeit - Ihr gutes Recht!	136
Übersicht Bildungszeitkurse an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg	136
Digitale Bildung - Informationen und Kursformate	142
Anmeldebogen	143
Datenschutzbestimmungen	144
Allgemeine Geschäftsbedingungen	144
Die Berliner Volkshochschulen - Stark im Verbund	145

Guten Tag, liebe Friedrichshain-Kreuzberger*innen,



Sie halten das Programm unserer Volkshochschule in Ihren Händen. Die Kurse eröffnen spannende und bewegende Möglichkeiten zur Weiterbildung. Sie laden dazu ein, sich weiterzuentwickeln, in Gemeinschaften auszutauschen und Neues zu entdecken. Denn Bildung passiert lebenslang. Ein wichtiger Ort dafür ist unsere Volkshochschule.

Fast ein Jahrzehnt trage ich nun Verantwortung für unsere Volkshochschule. In dieser Zeit hat sich das Bildungsangebot stark ausgebaut. Es wurden neue Räume und mit der Bergmannstraße ein ganz neuer Standort erschlossen. Auch eine Fotogalerie empfängt nun Besucher*innen und kann die beeindruckenden Ergebnisse der Bildungsarbeit des Photocentrums präsentieren. Themen der Zeit wie das Nachhaltige Lernen, die Veränderungen in der Arbeitswelt sowie neue Formate der Politischen und Kulturellen Bildung sind inzwischen fest im Angebot verankert.

Die Nachfrage nach den Kursen unserer Volkshochschule ist dabei so groß wie nie. Besonders gefragt sind die Sprachkurse. Denn Sprache eröffnet immer auch den Zugang zu neuen Perspektiven und Lebenswelten. Gleichzeitig leistet die Volkshochschule mit ihren zahlreichen Deutschkursen einen wichtigen Beitrag zu Teilhabe, Begegnung und Ankommen in unserer Gesellschaft. Auch mit diesem Programm zeigt unsere Volkshochschule mit mehr als 2000 Kursen, dass sie verlässlich, professionell und kreativ für die Friedrichshain-Kreuzberger*innen da ist.

Ich wünsche unserer Volkshochschule auch weiterhin ein feines Gespür für die Themen, die die Menschen in unserem Bezirk bewegen und interessieren.

Ich danke dem gesamten VHS-Team für das Engagement der vergangenen Jahre und wünsche allen Teilnehmer*innen ein bereicherndes Programm und viel Freude am Lernen.

Clara Herrmann

Ihre Bezirksbürgermeisterin

Guten Tag, liebe Freund*innen der Volkshochschule,

unsere Kurse öffnen Räume: Ob es eine neue Sprache ist, die man lernt. Ein neues Gericht, neue Perspektiven auf Bekanntes, neue Methoden, um seine Zeit besser zu planen, neue Menschen, mit und von denen man lernt. Für all das schafft die Volkshochschule Räume. Nicht nur abstrakt, sondern ganz konkret im Dreidimensionalen.



Können Sie sich noch an Ihren letzten VHS-Raum erinnern? Es gibt die frisch renovierten, die ganz neu riechen. Es gibt die Malräume mit dem Geruch nach Öl und Terpentin, die sachlichen Computerräume und die verspielten Fachräume mit Bausteinen, mit denen auch Erwachsene ihre Pläne für die Zukunft in eine Skulptur fassen können. Bewegungsräume, die erst mit dem Rhythmus einer Gruppe erwachen. Die Räume für die Sprachkurse, die immer auch ein Fenster in die Welt haben. Ein Raum ist nicht gleich ein Raum, es braucht die Menschen, um vier Wände mit Leben zu erfüllen. Auch im letzten Jahr haben wir die Qualität unserer Räume deutlich verbessert, zum Beispiel durch einen sehr effizienten Lärmschutz in der Frankfurter Allee oder einen Hitzeschutz für die hellen, aber sich aufheizenden Räume in der Wassertorstraße. Wir haben neue Räume erschlossen wie die Fotogalerie im Bethanien oder die beiden neu geschaffenen Kursräume im Gesundheitszentrum Friedrichshain.

Wir laden Sie ein, gemeinsam unsere Räume zu erkunden, sich mit uns einen neuen Freiraum zu öffnen, diese aus verschiedenen Perspektiven zu entdecken. Denn Räume sind immer auch Begegnungsräume zwischen den Menschen mit ihren Geschichten, Werten und Meinungen.

Ich wünsche Ihnen eine ertragreiche Lektüre des VHS-Programms, die Ihnen neue Räume öffnet und freue mich, Sie in unseren Kursen zu begrüßen.

Maik Walter

Direktor der Gilberto-Bosques-Volkshochschule
Friedrichshain-Kreuzberg

DAS TEAM DER GILBERTO-BOSQUES-VOLKSHOCHSCHULE

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



Maik Walter,
Direktor der VHS
Programmbereichsleitung
Politik, Gesellschaft und Theater

Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4680
✉ maik.walter@ba-fk.berlin.de

Peter Lattermann,
Stellvertretender Direktor
Programmbereichsleitung
Kultur und Gestalten

Wassertorstraße 4
☎ (030) 221955-19
✉ peter.lattermann@ba-fk.berlin.de



Nurten Doğan
Programmbereichsleitung
Fremdsprachen

Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4606
✉ nurten.dogan@ba-fk.berlin.de

Martin Fleschenberg
Programmbereichsleitung
Deutsch als Zweitsprache
Berufssprachkurse, Elternkurse und
Geflüchtetenkurse
Wassertorstraße 4
☎ (030) 221955-20
✉ martin.fleschenberg@ba-fk.berlin.de

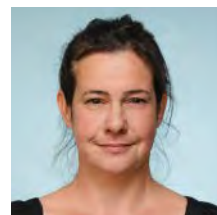


Karla Grunfeld
Programmbereichsleitung
Deutsch als Zweitsprache
Integrationskurse

Wassertorstraße 4
☎ (030) 221955-18
✉ karla.grunfeld@ba-fk.berlin.de

Ditte Gurack
Programmbereichsleitung
Arbeit und Beruf

Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4604
✉ ditte.gurack@ba-fk.berlin.de

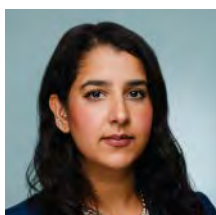


Claudia Hiesemann
Programmbereichsleitung
Gesundheit, Bewegung, Umwelt,
Persönlichkeitsentwicklung und Familie

Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4259
✉ claudia.hiesemann@ba-fk.berlin.de

Karla Scorna-Kranz
Leitung Service und Verwaltung

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



Ahlam Chatle
Honorarsachbearbeitung

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

Franzis Friedl
Honorarsachbearbeitung

Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4624
✉ franzis.friedl@ba-fk.berlin.de



Anja Heide
Koordination
digitale Bildung

Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4636
✉ anja.heide@ba-fk.berlin.de

Diep Flower
Koordination
Deutsch als Zweitsprache

Wassertorstraße 4
☎ (030) 221955-29
✉ bich.diep.flower@ba-fk.berlin.de





Silke Haist
Koordination
Deutsch als Zweitsprache

Wassertorstraße 4
☎ (030) 221955-24
✉ silke.haist@ba-fk.berlin.de

Christina Richmond
Koordination
Deutsch als Zweitsprache

Wassertorstraße 4
☎ (030) 221955-24
✉ christina.richmond@ba-fk.berlin.de



Henrietta Kuba-Dural
Koordination
Deutsch als Zweitsprache

Wassertorstraße 4
☎ (030) 221955-24
✉ henrietta-julienne.kuba-dural@ba-fk.berlin.de

Svenja Sokolowski
Koordination
Deutsch als Zweitsprache

Wassertorstraße 4
☎ (030) 221955-29
✉ svenja.sokolowski@ba-fk.berlin.de



Tihana Buterin
Sachbearbeitung
Deutsch als Zweitsprache

Wassertorstraße 4
☎ (030) 221955-23
✉ tihana.buterin@ba-fk.berlin.de

Diana Dacosta
Service- und Verwaltungsteam

Wassertorstraße 4
☎ (030) 221955-17
✉ diana.dacosta@ba-fk.berlin.de



Petra Schulz
Service- und Verwaltungsteam

Wassertorstraße 4
☎ (030) 221955-16
✉ petra.schulz@ba-fk.berlin.de

Alexandra Borchert
Service- und Verwaltungsteam

Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4602
✉ alexandra.borchert@ba-fk.berlin.de



Aygül Öztürk
Service- und Verwaltungsteam

Frankfurter Allee 37
☎ (030) 90298-4325
✉ ayguel.oeztuerk@ba-fk.berlin.de

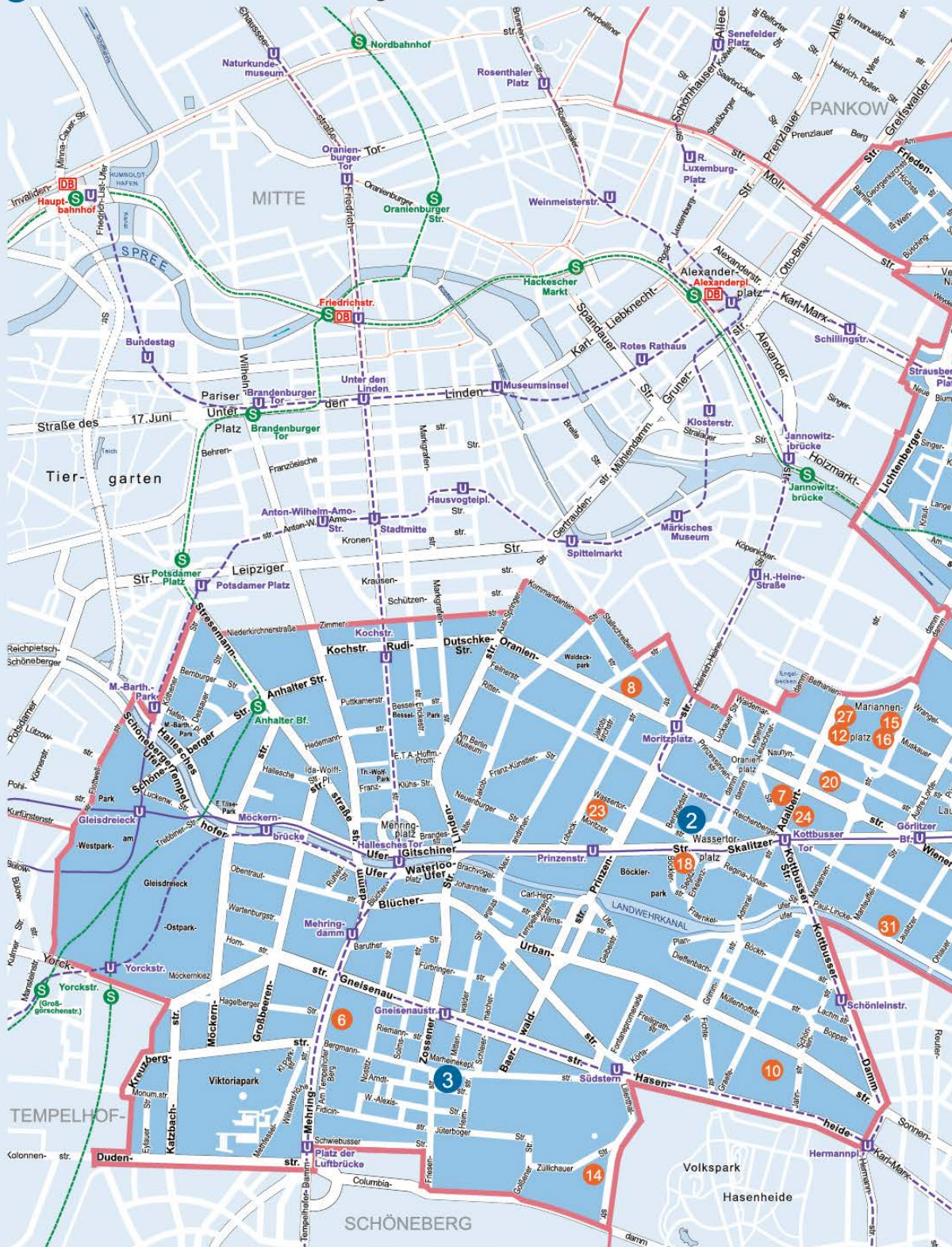
Franziska Roos
Service- und Verwaltungsteam

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




Ihre VHS in Friedrichshain-Kreuzberg

- 1 Lern- und Servicezentrum Frankfurter Allee 37, 10247 Berlin 
- 2 Lern- und Servicezentrum Wassertorstraße 4, 10969 Berlin
- 3 Lernzentrum und Atelier Bergmannstraße 29, 10961 Berlin



- 4 **Alte Feuerwache** 
Marchlewskistr. 6, 10243 Berlin
- 5 **Bayouma-Haus** 
Frankfurter Allee 110, 10247 Berlin
- 6 **Bergmannkiez-Gemeinschaftsschule**
Mehringdamm 59, 10961 Berlin
- 7 **Bezirksmuseum FHXB** 
Adalbertstr. 95 a, 10999 Berlin
- 8 **Bona Peiser Sozio-kulturelle
Projekträume** 
Oranienstr. 72, 10969 Berlin
- 9 **DAS HAUS – Begegnungsstätte e.V.**
Weidenweg 62, 10247 Berlin
- 10 **Dütti-Treff** 
Urbanstr. 48e, 10967 Berlin
- 11 **Ellen-Key-Oberschule**
Rüdersdorfer Str. 20-27, 10243 Berlin
- 12 **Familienzentrum** 
Adalbertstr. 23 b, 10997 Berlin
- 13 **Familienzentrum Menschenkinder**
Fürstenwalder Str. 30, 10243 Berlin
- 14 **Floating e.V.**
Lilienthalstr. 32, 10965 Berlin
- 15 **Fotogalerie Bethanien**
Mariannenplatz 2, 10997 Berlin
- 16 **Fotogalerie Bethanien-Seminarraum**
Mariannenplatz 2, 10997 Berlin
- 17 **Gesundheits- und Beratungszentrum**
Koppenstraße 39, 10243 Berlin 
- 18 **Haus des Sports**
Böcklerstr. 1, 10969 Berlin
- 19 **Heinrich-Hertz-Oberschule**
Rigaer Str. 81/82, 10247 Berlin
- 20 **Keramikwerkstatt** 
Naunynstr. 63, 10997 Berlin
- 21 **Kunstverein Mal-Stunde e.V.**
Eckertstr. 16, 10249 Berlin
- 22 **Lasker Höfe**
Lasker Str. 6-8, 10245 Berlin
- 23 **Mehrgenerationenhaus**
Wassertorstr. 48, 10969 Berlin
- 24 **Mittelpunktbibliothek** 
Wilhelm Liebknecht / Namik Kemal
Adalbertstr. 2, 10999 Berlin
- 25 **Procedo Berlin**
Muskauer Str. 53, 10997 Berlin
- 26 **Sporthalle**
Naglerstr. 1-3, 10245 Berlin
- 27 **Stadtteilzentrum Adalbertstraße** 
Adalbertstr. 23A, 10997 Berlin
- 28 **Tonstudio Wong**
Forster Str. 5, 10999 Berlin
- 29 **Turnhalle Pettenkofer Grundschule**
Pettenkoferstr. 20-24, 10247 Berlin
- 30 **Turnhallen Singerstraße**
Singerstr. 87, 10243 Berlin
- 31 **Zentrum für Yoga und Stimme**
Paul Lincke-Ufer 30, 10999 Berlin

 rollstuhlgerechte Räume an diesem Standort



HÄUFIG GEGEBENE ANTWORTEN

Service, Information und Anmeldung

Service-Team

Frankfurter Allee 37
Tel.: 90298-4602, -4603, -4325
Wassertorstraße 4
Tel.: 221955-15, -16, -17

Wer kann die Volkshochschule besuchen?

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

Wie kann ich mich anmelden?

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

• Persönlich

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

• Online

Nutzen Sie hierfür die Anmeldemöglichkeiten auf unserer Homepage (www.vhs-fk.de). Suchen Sie über die Kurssuche Ihren gewünschten Kurs und richten Sie sich ein Benutzerkonto ein. Füllen Sie die erforderlichen Daten aus und melden sich für den Kurs an. Sie erhalten anschließend per E-Mail eine Bestätigung für die Kursreservierung einschließlich eines SEPA-Mandats. Dieses müssen Sie ausfüllen und unterschrieben an die VHS senden. Erst nach Bestätigung des SEPA-Mandates durch die VHS wird die Reservierung in eine Anmeldung umgewandelt, danach ist die Kursteilnahme möglich. Das Entgelt wird automatisch 14 Tage vor Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen.

Möchten Sie sich kein Benutzerkonto einrichten, so füllen Sie ohne Registrierung das Webformular (einschließlich SEPA Mandat) aus und senden uns dieses per E-Mail zu.

• Per E-Mail (info@vhs-fk.de)

Gern können Sie uns auch eine formlose E-Mail schreiben, an welchem Kurs Sie teilnehmen möchten. Wir reservieren Ihnen dann für 5 Tage einen Kursplatz. Sie erhalten eine Reservierungsbestätigung mit den Kursdaten und Informationen über die Zahlungsmodalitäten. Bei Bezahlung bis zum vereinbarten Termin ist Ihnen der gewünschte Kursplatz sicher. Erfolgt keine Rückmeldung/Bezahlung von Ihnen, wird die Reservierung aufgehoben und der Platz weiter vergeben.

Was kostet ein Kurs?

Die Entgelte werden nach inhaltlich-pädagogischen und kalkulatorischen Gesichtspunkten festgelegt. Es gelten die Ausführungsvorschriften über Entgelte der Volkshochschulen. Das Entgelt setzt sich aus verschiedenen Bestandteilen zusammen: Neben einem Basisentgelt, das auch ermäßigt wird, gibt es bspw. Material- und Technikzuschläge.

Wie kann ich zahlen?

• Vor Ort

Mit Ihrer EC-, Kredit-, Debitkarte oder kontaktlos über Handy (NFC-Technik) innerhalb unserer Sprechzeiten. Eine Barzahlung ist nicht möglich.

• Per Einzugsermächtigung

Sie erteilen uns mit der Anmeldung eine Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat befindet sich unten auf dem Anmeldebogen) über die Gesamtgebühr. Der Betrag wird zum Fälligkeitstermin (siehe Rechnung), frühestens 14 Tage vor Kursbeginn, von Ihrem Konto abgebucht. Ihr Kontoauszug ist Ihr Beleg. Bei nicht eingelösten Lastschriften haben Sie die entstandenen Kosten (jeweilige Bankgebühren) zu tragen.

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

Benötigen Sie eine Rechnung für Ihre/n Arbeitgeber*in, braucht die VHS eine Kostenübernahme mit der korrekten Rechnungsanschrift vom Arbeitgeber*in. Nach Bezahlung der Kursgebühr ist die Änderung der Rechnung nicht mehr möglich.

Gibt es für mich eine Ermäßigung?

Ja, wenn Sie bei der Anmeldung einen aktuellen Nachweis vorlegen, der zur Ermäßigung berechtigt. Kommen Sie persönlich zur Anmeldung, müssen Sie zusätzlich ein aktuelles Personaldokument vorlegen. Eine nachträgliche Ermäßigung nach erfolgter

Bezahlung ist nicht möglich. Näheres regeln die AGBs. Die jeweils gültige Fassung finden Sie auf den Seiten der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Schule (<https://www.berlin.de/sen/bildung/lebenslanges-lernen/vhs/fachinfo/>).

Bereits ermäßigte Kurse können nicht nochmals ermäßigt werden.

Folgende Personen haben Anspruch auf Ermäßigung:

- Empfänger*innen von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Empfänger*innen von Sozialhilfe und Grundsicherung sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft von Leistungsempfänger*innen
- Empfänger*innen von Arbeitslosengeld sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft von Leistungsempfänger*innen
- Empfänger*innen von Wohngeld sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft von Leistungsempfänger*innen
- Empfänger*innen des Kinderzuschlages gem. § 6a des Bundeskindergeldgesetzes sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft von Leistungsempfänger*innen
- Schulabgänger*innen ohne Ausbildungs- oder Arbeitsplatz bis zur Aufnahme der weiteren Ausbildung, längstens bis 12 Monate nach Abschluss der Schule
- Schüler*innen, Studierende an Fach- oder Hochschulen (im Vollzeitstudium), Auszubildende, Teilnehmer*innen an Wehr- und Bundesfreiwilligendiensten; noch nicht schulpflichtige Kinder in Eltern-Kind-Veranstaltungen
- ehrenamtlich tätige Personen (Ehrenamtskarte)
- Besitzer*innen eines aktuell gültigen Berechtigungsnachweises für das Berlin-Ticket S (ehem. Berlinpass)
- Besitzer*innen einer aktuell gültigen VBB-Kundenkarte Berlin-Ticket S

Gibt es Möglichkeiten einer fachlichen Beratung?

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

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

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

Wie viele Teilnehmer*innen sind in meinem Kurs?

Die Zahl der Teilnehmer*innen wird unter pädagogisch inhaltlichen und kalkulatorischen Gesichtspunkten festgelegt. In der Regel beträgt die Mindestteilnehmerzahl 7. Die maximale Teilnehmerzahl können Sie gern bei der zuständigen Programmbeereichsleitung erfragen.

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

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

Sind Sie sich unsicher, so nutzen Sie unsere Hotline (90298-4600; Uhrzeiten im Programmheft ersichtlich) oder fragen gern per E-Mail (info@vhs-fk.de) nach. Je nach Mailaufkommen kann es manchmal bei der Beantwortung zu Verzögerungen kommen.

Wo findet mein Kurs statt?

Auf Ihrer Anmeldebestätigung finden Sie die erforderlichen Informationen. Im Programmheft können Sie lediglich den Standort einsehen. Auf unserer Webseite werden auch die jeweiligen Räume, die sich ggf. noch mal ändern können, ersichtlich. Bei Kursstart können Sie immer vor Ort den jeweiligen Raum in den dortigen Aushängen sehen.

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

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

Die aktuellen Stornobedingungen finden Sie hier: <https://www.berlin.de/sen/bildung/lebenslanges-lernen/vhs/fachinfo/>

Was passiert, wenn der Kurs nicht zustande kommt?

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

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

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

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

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

Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

Bei regelmäßiger Teilnahme an einer Lehrveranstaltung (mind. 70 %) bekommen Sie automatisch nach dem Kurs eine Teilnahmebescheinigung per Mail zugesendet. Falls Sie einen Ausdruck benötigen, können Sie gern zu den Sprechzeiten in unseren Servicezentren eine Bescheinigung erhalten. Eine erste Ausfertigung innerhalb eines Jahres nach Beendigung der Veranstaltung ist unentgeltlich; für eine spätere, bzw. eine zweite Ausfertigung wird eine Kostenpauschale erhoben.

Ich möchte einen Onlinekurs buchen, was muss ich tun?

Hier ist wichtig: erst Kursbuchung, dann Registrierung in der vhs.cloud.

Zunächst melden Sie sich regulär für den jeweiligen Kurs an. Anschließend müssen Sie sich für Ihren Onlinekurs kostenfrei in der vhs.cloud registrieren. Nach Anmeldung erhalten Sie von der VHS einen Kurscode (bspw. 12345@berlin.vhs.cloud), mit welchem Sie dem Kurs in der vhs.cloud beitreten. Der Kurscode funktioniert erst kurz vor Beginn des Kurses. Sie benötigen einen Zugang zu einem Computer/PC, Laptop, Tablet, notfalls auch Smartphone und eine stabile Internetverbindung. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite 142.

Wie registriere ich mich in der vhs.cloud?

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

Was ist der Kurscode und wofür ist dieser da?

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

Welche Kursformate gibt es und was bedeuten diese?

In unserer Volkshochschule bieten wir neben den zahlreichen Präsenzkursen auch Blended-Learning Kurse, Online- und Hybridkurse an. Was diese Kursformate beinhalten und wie diese strukturiert sind, erläutern wir im Einzelnen auf der Seite 142.

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

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

Und bitte nicht vergessen:

Außerhalb der Sprechzeiten sind wir jederzeit online erreichbar unter www.vhs-fk.de.

Anmeldungen berücksichtigen wir in der Reihenfolge ihres Eingangs.

Ein Ermäßigungsnachweis muss spätestens bei verbindlicher Anmeldung/Buchung/Zahlung vorliegen.

Unsere Hausbriefkästen werden täglich geleert: Frankfurter Allee 37 und Wasserstorstraße 4.

Hausordnung

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

Programmänderungen

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die vollständigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS finden Sie auf dieser Webseite: <https://www.berlin.de/sen/bildung/lebenslanges-lernen/vhs/fachinfo/>



Stand: Juni 2026

Aktiv den StadtRAUM erkunden

Wieviel Geschichte steckt in unserem Bezirk? Der StadtRAUM ist mehr als eine Ansammlung von Häusern, Fassaden, Geschäften und Spielplätzen. Ein StadtRAUM ist vielmehr eine gewachsene Struktur, deren Oberfläche aus verdichteter Zeit besteht. In unseren historischen Stadtpaziergängen können Sie mit anderen Menschen den StadtRAUM erkunden. Sie bewegen sich gemeinsam in unserem Bezirk durch die Schichten von Erinnerung und Vergessen. Sie hören von Freiräumen, die zu gestalteten Räumen wurden, bzw. erst noch werden sollen. Sie können nachvollziehen, wie die Stadt zu dem Raum wurde, der er heute ist. In der Gleichzeitigkeit von historischen Schichten werden Ihnen die Brüche in unserem Bezirk bewusst: Ein Haus aus der Gründerzeit steht neben Plattenbauten der Vorwendezeit und klimafreundlichen Holzbauten mit Solardach. Durch ein genaues Hinsehen werden in diesen Brüchen historische Ereignisse lebendig. Durch das Bewegen im StadtRAUM öffnen sich zugleich Wahrnehmungsräume, die im Alltag häufig nicht zu existieren scheinen.



Lernen in der Bergmannstraße

„Ich gehe einmal pro Woche abends zum Türkischkurs in der Bergmannstraße - und merke jedes Mal, wie sehr ich mich schon auf den Weg dorthin freue. Es ist nicht nur der Unterricht bei unserer kompetenten, geduldigen Dozentin, auf den ich mich immer freue. Es ist auch der Ort selbst: Das ehemalige Schulgebäude mit Klinkerfassade, große, helle Räume mit hohen Decken - im Sommer angenehm kühl. Die schönen Fotos an den Wänden machen den Flur zur Galerie. Durch die großen Fenster schaue ich direkt auf den grünen Hof, Bäume und Vogelgezwitscher. Ich blicke hinaus und gehe im Kopf durch, was ich davon schon auf Türkisch sagen kann: ağaçlar, öten kuşlar, insanlar ...

Auf dem Hof und in den Fluren trifft man auf Kursteilnehmende aus dem Atelier, den Sprach-, Theater- oder Bewegungskursen oder den Musikkursen des Türkischen Konservatoriums. Hier lernen ganz unterschiedliche Menschen unterschiedliche Dinge gleichzeitig und genau das macht den Ort so lebendig und vielseitig.

Unser Kursraum ist modern ausgestattet, die interaktive Tafel ist fast immer im Einsatz und unterstützt den Unterricht wirklich sinnvoll. Gleichzeitig wirkt der Raum nicht technisch, sondern freundlich und ruhig - ein Ort, an dem man sich gut konzentrieren kann.

Vor oder nach dem Kurs bleibe ich oft noch im Kiez. Manchmal gehe ich in die Markthalle etwas essen oder setze mich kurz auf eine Bank am Marheinekeplatz. Es ist eine schöne Routine geworden, die den Kursabend abrundet. Für mich ist dieser VHS-Standort mehr als nur ein Kursort. Es ist die Kombination aus gutem Unterricht, inspirierender Umgebung und dem lebendigen Kiez, die dafür sorgt, dass ich jede Woche gerne wiederkomme.“



Interaktion und Virtualität

Die VHS als Ort der beruflichen Weiterbildung ist mitunter sehr plastisch und persönlich, angefüllt mit direkter Interaktion und Gesprächen, Gesten und Zeichnungen auf Metaplanwänden. Das nächste Mal begegnen sich virtuelle Personas und ein körperloser Torso lächelt freundlich in den Laptopscreen. Die Volkshochschule ist Teil des Stadtraums, des politisch-geographisch abgegrenzten Bezirkes, die Kurse finden in Räumen statt, die sich in ebendiesem Gebiet physikalisch befinden. Der Kontakt in Onlinekursen ist praktisch grenzenlos. Aus diesem Widerspruch, aus der menschlichen Nähe in der Gruppe, örtlicher Gebundenheit und virtuellem Raum verdichteter Kommunikation entsteht ein produktives Spannungsverhältnis, das dem Bereich Arbeitswelt, Beruf und Digitales einen Teil seiner Dynamik verleiht.

Hier finden Sie Kurse zu Kommunikation und Sozialkompetenzen:



Solche zur Digitalen Welt hier:



Der Raum

Ein Deutschkurs ist mehr als ein Raum mit Tischen, Stühlen und einer (digitalen) Tafel. Er ist ein Raum aus Möglichkeiten – ein Übergang zwischen Welten, die sich sonst vielleicht nie berühren würden. Hier treffen sich Stimmen, die unterschiedliche Wege durch die Welt gegangen sind.

Doch Raum lässt sich weiterdenken. Da ist der physische Raum, in dem sich Hände Notizen machen oder man am digitalen Whiteboard in die Welt des digitalen Sprachenlernens eintaucht. Da ist der mentale Raum, der sich öffnet, wenn ein neues Wort plötzlich Sinn ergibt – wenn „Heimat“ nicht mehr nur übersetzt, sondern gefühlt wird. Und da ist der soziale Raum, der entsteht, wenn Kursteilnehmende sich auf Deutsch austauschen, wenn sich aus Unsicherheit vorsichtige Gespräche und schließlich ein echtes Sprachgefühl entwickeln.

Doch Raum lässt sich auch als Lernort weiterdenken. Die Deutschkurse der VHS finden im gesamten Bezirk dezentral an rund 30 Standorten statt. Alle Lernorte sind soziale, gesellschaftlich wichtige Treffpunkte im Bezirk: Schulen, Familienzentren, Bibliotheken. So wird Sprache lernen alltagsnah mit Sprache anwenden kombiniert. So stellen wir die Verbindung zwischen Sprache lernen und Ankommen in einer zu Anfang fremden Gesellschaft her.

Ein Deutschkurs ist mehr als ein Raum mit Tischen, Stühlen und einer (digitalen) Tafel.



Menschen ganz nah

Grundbildung lebt oft in besonderem Maße von Nachbarschaft – von bekannten Orten, gewohnten Wegen, vertrauten Menschen. Unsere Kurse zur finanziellen Grundbildung verkürzen Distanzen und schaffen Nahräume – in Nachbarschaftstreffs oder an den Standorten der VHS selbst. Wir bilden Sozialraumorientierung.

Hier finden Sie unsere Kurse zur Grundbildung im Bezirksraum:



Genuss erleben und kochen lernen

Unsere moderne Lehrküche im Pavillon der Wassertorstraße bietet einen einladenden und bestens ausgestatteten Raum für abwechslungsreiche Kurse. In angenehmer Atmosphäre können die Teilnehmenden die Grundlagen einer gesunden Ernährung kennenlernen und erhalten praktische Anleitungen für die eigenständige Zubereitung der Lebensmittel. Unsere Kurse an diesem Ort eröffnen spannende Einblicke in die lokale und internationale Kochkultur, wobei Wissen, Kreativität und Genuss auf besondere Weise miteinander verbunden werden.



Die künstlerischen Werkstätten der VHS – Raum für Sie und Ihre Ideen

Die Kurse in den künstlerischen Werkstätten sind ein zentrales Element im Angebot unserer Volkshochschule. Sie finden ein umfangreiches Angebot an Kursen und Workshops in der Schmuckwerkstatt in der Wassertorstraße, im analogen Fotolabor, im Atelier Bergmannstraße, in der Keramikwerkstatt in der Naunynstraße oder in der Fotogalerie Bethanien. Die auch professionellen Ansprüchen genügende Ausstattung in den Werkstätten ermöglicht dabei einen zeitgemäßen Unterricht. Die Entschleunigung bei der Bearbeitung und die Sinnlichkeit des Materials entwickeln eine eigene Anziehungskraft, welche viele Menschen für die künstlerischen Werkstätten als Lernorte der besonderen Art begeistert. Durch das Erlernen klassischer kunsthandwerklicher und künstlerischer Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten setzen Sie sich vertieft mit Materialien und Prozessen auseinander und schärfen auch Ihr Verständnis für viele moderne und digitale Designprozesse.

Sie finden unsere Angebote zum Bereich Goldschmieden unter www.Goldschmieden-in-Berlin.de, die Kurse im Bereich der textilen Gestaltungslehre unter www.Atelier-Bergmannstrasse.de und die Themen zur künstlerischen Fotografie unter www.photocentrum.de.

Keramik- und alle weiteren Kurse finden Sie unter:



Leitbild

der Berliner Volkshochschulen

• Wir sind

die zwölf bezirklichen Volkshochschulen im Land Berlin. Im Verbund arbeiten wir eng zusammen und werden dabei durch unser Servicezentrum unterstützt. Qualität ist uns wichtig. Wir sind nach dem EFQM-Modell zertifiziert.

Wir bieten wohnortnahe Lern- und Begegnungsorte für Erwachsene im gesamten Stadtgebiet an. Seit über 100 Jahren gestalten wir Bildung für alle – verlässlich, offen und wandlungsfähig. Wir begleiten persönlichen und gesellschaftlichen Wandel.

Wir schaffen Räume für Bildung – analog und digital. Vielfalt, Teilhabe und unterschiedliche Perspektiven werden wertgeschätzt.

Wir arbeiten für alle interessierten Menschen ab 16 Jahren – unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft, Sprache, Behinderung, Weltanschauung, Einkommen oder Bildungsweg. Lernen ist bei uns in jeder Lebensphase möglich und wird unterstützt.

Das Berliner Erwachsenenbildungsgesetz bildet die Grundlage für unsere Arbeit.

• Wir bieten

ein breites, bedarfsgerechtes Bildungsangebot für Erwachsene in folgenden Bereichen:

- Politik, Gesellschaft und Umwelt
- Kultur und Gestalten
- Gesundheit
- Fremdsprachen und Deutsch als Zweitsprache
- Arbeitswelt, Beruf und Digitales
- Grundbildung
- Schulabschlüsse im Zweiten Bildungsweg

Wir stehen unseren Teilnehmenden während des gesamten Lernprozesses beratend und unterstützend zur Seite. Unsere Angebote fördern Integration und Inklusion.

• Wir stehen für

demokratische Grundwerte und gesellschaftliche Teilhabe. Wir fördern eine offene, freie und vielfältige Gesellschaft. Dabei handeln wir politisch und weltanschaulich unabhängig. Ein respektvoller, wertschätzender und diskriminierungsfreier Umgang ist Grundlage unseres Miteinanders.

Qualität, Innovation und Nachhaltigkeit prägen unser pädagogisches und organisatorisches Handeln. Wir fördern eine zeitgemäße Lernkultur, die digitale Kompetenz, Kreativität und kritisches Denken stärkt. Verbindliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit ist für uns ebenso zentral wie der gemeinsame Einsatz für Chancengleichheit. Wir ermöglichen und gestalten lebenslanges Lernen.



© Ebba Dangschat

POLITIK, GESELLSCHAFT UND THEATER

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

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Maik Walter

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1115

☎ 90298-4680

✉ maik.walter@ba-fk.berlin.de

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



FÜHRUNGEN UND KIEZGESCHICHTE

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

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

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

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

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

Der Volkspark Friedrichshain

Eine historische Führung

Bei diesem Stadtpaziergang lernen Sie die historischen Sehenswürdigkeiten des Volksparks Friedrichshain kennen: Der nach Friedrich dem Großen benannte und 1848 eingeweihte Park wurde Namensgeber für den Stadtbezirk Friedrichshain und wird als „Grüne Lunge des Ostens“ von vielen Berliner*innen für Erholung und Freizeit genutzt. Er hat aber auch einige historische Sehenswürdigkeiten zu bieten. Der Rundgang durch den Park wird so zu einem Rundgang durch die deutsche Geschichte. **Treffpunkt: 15 Uhr vor dem Märchenbrunnen im Volkspark Friedrichshain**

FK1.101 Dr. Oliver Reschke
18.10.26, 3 UStd.

So 15–17.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.102 Dr. Oliver Reschke
23.5.27, 3 UStd.

So 15–17.15 Uhr
entgeltfrei

Rund um den Boxhagener Platz

Eine Führung im Friedrichshainer Südkiez

Friedrichshain, der flächenmäßig kleinste Bezirk Berlins, hat sich zu einem angesagten Szene-Kiez entwickelt. Längst sind die Simon-Dach-Straße und der ‚Boxi‘ berlinweit und darüber hinaus bekannt. Wir zeichnen am Beispiel des ‚Südkiez‘ diese Entwicklung nach, spüren aber auf unserem Spaziergang auch andere Dinge auf: Beispielsweise Friedrichshains ältestes Haus, erfahren, warum der Boxhagener Platz diesen Namen trägt, obwohl er gar nicht an der Boxhagener Straße liegt, was die Mainzer Straße mit Berliner Bürgermeister*innen zu tun hat, und vieles mehr. **Treffpunkt: 16 Uhr Frankfurter Allee/Ecke Kinzigstraße**

FK1.103 Olaf Riebe
17.10.26, 3 UStd.

Sa 16–18.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.104 Olaf Riebe
12.6.27, 3 UStd.

Sa 16–18.15 Uhr
entgeltfrei

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

Ein Rundgang durch das Samariterviertel

Das Samariterviertel trägt zahlreiche Spuren seiner Geschichte. Von der Eiszeit über Mittelalter, Gründerzeit, Weltkriege und De-Industrialisierung – von allem ist etwas zu finden. Ereignisse, wie die Errichtung der ersten Wohngebäude auf den Kornfeldern, das Ende des 2. Weltkrieges, die Gladow-Bande, die berühmten Blues-Messen, der Berliner Appell, Punks in der Kirche, Hausbesetzer und altes und neues Wohnungselend kommen bei diesem unterhaltsamen Spaziergang zur Sprache. **Treffpunkt: 16 Uhr vor der VHS, Frankfurter Allee 37 (Aufgang A)**

FK1.105 Dr. Dirk Moldt
3.9.26, 3 UStd.

Do 16–18.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.106 Dr. Dirk Moldt
13.5.27, 3 UStd.

Do 16–18.15 Uhr
entgeltfrei

Von der Fruchtstraße zur Straße der Pariser Kommune

Die Geschichte einer Straße

„Und dann habe ich meine Straße genommen und bin ein Stück mit ihr spazieren gegangen.“ Mit der Fruchtstraße, zum Beispiel. Erst wuchsen hier die Tulpen und Hyazinthen, dann kam die Holzverarbeitung und schließlich Gründerzeitwohnungen mit Mietfabriken und Versammlungssälen auf den Hinterhöfen und jeder Menge Kneipen. Die Straße war öfter ein Ort des Protestes: 1871, 1919, 1953. Paul und Paula sind hier Hand in Hand spazieren gegangen, im Plaza wurde getanzt wie später im Berghain, mit der Umbenennung in Straße der Pariser Kommune wurde der Umbau der Straße beendet, von Gründerzeit zu Platte, von Sauerkrautfabrik zur Parteizeitung Neues Deutschland und schließlich zu Startups und Coworking Spaces. **Treffpunkt: 12 Uhr Friedensstraße/Weidenweg**

FK1.108 Annett Gröschner
20.6.27, 3 UStd.

So 12–14.15 Uhr
entgeltfrei

Berlin am Wasser: Von der Oberbaum- zur Schillingbrücke

Eine Führung

Nachdem Berlin über Jahrhunderte dem Wasser ‚den Rücken zuwandte‘, ist seit dem Fall der Mauer und dem damit verbundenen Strukturwandel eine Wiederentdeckung der Uferlagen zu beobachten. Besonders in Friedrichshain-Kreuzberg mit seiner reizvollen Wasserlage soll die Hinwendung zur Spree anhand von alten Baudenkmalern und geplanten Projekten veranschaulicht werden. Neben dem ‚Bruderkuss‘ an der East Side Gallery sind zwei neue Stadtquartiere entstanden – um das Jahr 2000 die Oberbaum City und in den letzten Jahren das Gebiet um die Uber Arena. Die Führung widmet sich zum einen dem längsten erhaltenen Mauerstück Berlins – der East Side Gallery – zum anderen diskutieren wir historische wie auch aktuelle städtebauliche Entwicklungsprozesse der beiden neuen Stadtquartiere. **Treffpunkt: 16 Uhr U-Bhf. Warschauer Straße (U1/U3), oberer Ausgang**

FK1.109 Olaf Riebe
2.10.26, 3 UStd.

Fr 16–18.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.110 Olaf Riebe
10.4.27, 3 UStd.

Sa 16–18.15 Uhr
entgeltfrei

Geschichte der Karl-Marx-Allee

Eine historische Führung

Bei diesem Stadtspaziergang lernen Sie die abwechslungsreiche Geschichte der Karl-Marx-Allee kennen: Die Karl-Marx-Allee zählt heute zu den wichtigsten europäischen Kulturdenkmälern. Auf der Führung wird der abwechslungsreichen Geschichte dieser einmaligen Berliner Magistrale nachgegangen, die man plakativ mit den Worten: Trümmer, Tränen, Träume beschreiben könnte. **Treffpunkt: 15 Uhr Frankfurter Tor, vor der Galerie im Turm**

FK1.111 Dr. Oliver Reschke
19.9.26, 3 UStd.
Sa 15-17.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.112 Dr. Oliver Reschke
17.4.27, 3 UStd.
Sa 15-17.15 Uhr
entgeltfrei

Halbinsel Stralau: Fischerdorf, Sommerfrische, Wohnen am Wasser

Eine Führung

Zwischen der Rummelsburger Bucht im Norden und der Spree mit dem Treptower Park im Süden liegt Stralau. Das Wasser bestimmte hier das Leben: Fischerfamilien, Bootswerften und Rudervereine. Alte Speicher zeugen auch hier von der Industrialisierung. Sogar Berlins U-Bahn hat auf und unter Stralau ihre Wurzeln. Inzwischen sind exklusive Neubauten am Wasser entstanden. Lernen Sie die ganze Halbinsel kennen! **Treffpunkt: 16 Uhr S-Bhf. Treptower Park, nordöstlicher Ausgang**

FK1.113 Olaf Riebe
19.9.26, 3 UStd.
Sa 16-18.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.114 Olaf Riebe
19.6.27, 3 UStd.
Sa 16-18.15 Uhr
entgeltfrei

Die Luisenstadt - dies- und jenseits des Kanals

Eine Führung in früher getrennten Welten

Das Viertel trägt seinen Namen nach der Königin Luise von Preußen, die nach ihrem frühen Tod als Idol des 19. Jahrhunderts galt. Mit der Bildung Groß-Berlins 1920 ging die Luisenstadt sowohl in einen Teil Mittes - dem späteren Ostberlin - als auch in einen Teil Kreuzbergs - dem späteren Westberlin auf. 1961 trennte dann endgültig die Berliner Mauer den historischen Stadtteil. Wir begeben uns auf Spurensuche im migrantisch geprägten Teil Kreuzbergs - dem legendären SO 36 - und passieren Oranienstraße und Mariannenplatz, bevor wir in den eher ruhigen Teil von Mitte wechseln. Zwei Kirchen gleichen Namens sorgen für Verwirrung - und die Tour endet an einem überraschenden Punkt. **Treffpunkt: 16 Uhr vor der VHS, Wassertorstraße 4**

FK1.115 Olaf Riebe
3.10.26, 3 UStd.

Sa 16-18.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.116 Olaf Riebe
5.6.27, 3 UStd.

Sa 16-18.15 Uhr
entgeltfrei

Friedrichshain im Jahr der Anarchie

Ein Rundgang durch Friedrichshain

Es war eine bewegte Zeit, als sich die Einwohner*innen im Osten Deutschlands von der SED-Diktatur befreien. Ihre ungeahnte Freiheit erkennend, erschranken sie und verschenkten bei nächster Gelegenheit ihre Hälfte des deutschen Staats an die andere Hälfte des deutschen Staats, freilich ohne deren Einwohner*innen zu fragen, ob ihnen das gefallen würde. Bevor die Strukturen der Bundesrepublik im Osten griffen, nutzten vor allem junge Menschen ihre Möglichkeiten. Ein Jahr der Freiheit, in dem alles unendlich schien, in dem Projekte entwickelt wurden, Utopien gelebt und ein riesiger kreativer Freiraum erobert wurde, der später für das Berlin der wilden 1990er stand. Was ist damals genau passiert und was ist aus dieser Zeit geblieben? Der Stadtspaziergang vermittelt - 35 Jahre später - an Orten des Geschehens im Friedrichshain Wissen, Interpretation und vor allem Fragen über ein Jahr der Anarchie. **Treffpunkt: 16 Uhr vor der VHS, Frankfurter Allee 37 (Aufgang A)**

FK1.118 Dr. Dirk Moldt
22.4.27, 3 UStd.
Do 16-18.15 Uhr
entgeltfrei

Friedrichshain für Anfänger*innen

Eine Kiez-Führung für neue Nachbar*innen

Sie sind neu im Bezirk und möchten Friedrichshain kennen lernen? Wir tauchen gemeinsam in die Geschichte eines quirligen Szene-Kiezes ein: Die Tour beginnt am Frankfurter Tor mit seinen imposanten Türmen der ehemaligen Stalinallee, durchquert den Kiez des Boxhagener Platzes mit seines Gründerzeitbauten, stößt auf das RAW-Gelände, eines der letzten Orte Berliner Sub-Kultur und endet im Bereich der schönsten Brücke Berlins, der Oberbaumbrücke, und dem längsten erhaltenen Mauerstück, der East Side Gallery. **Treffpunkt: 16 Uhr U-Bhf. Frankfurter Tor (U5), Frankfurter Allee/Ecke Warschauer Straße**

FK1.125 Olaf Riebe
11.9.26, 3 UStd.
Fr 16-18.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.126 Olaf Riebe
13.3.27, 3 UStd.
Sa 16-18.15 Uhr
entgeltfrei

Geschichten aus Friedrichshain

Eine Führung in leichter Sprache

Friedrichshain ist ein kleiner Stadtteil in Berlin. Aber er kann nicht übersehen werden. Weil es hier viel zu entdecken gibt. Die Tour führt zu verschiedenen Orten des Stadtteils. Sie unterscheiden sich durch ihre Geschichte und ihr Aussehen. Wir erfahren, warum das so ist. Der Kurs wird im Rahmen des inklusiven ERW-IN-Projekts angeboten. **Treffpunkt: 13 Uhr (7.11.26) oder 16 Uhr (26.6.27) vor dem Kino Kosmos, Karl-Marx-Allee 131a, 10243 Berlin**

FK1.127 Olaf Riebe
7.11.26, 3 UStd.
Sa 13-15.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.128 Olaf Riebe
26.6.27, 3 UStd.
Sa 16-18.15 Uhr
entgeltfrei

POLITIK UND GESELLSCHAFT IM WANDEL

Wie wollen wir leben und wie leben wir?
Die Gesellschaft ist einem Wandel unterworfen, den wir als Bürger*innen mitgestalten. Auf den Spaziergängen, Exkursionen und in unseren Bildungszeitkursen haben Sie die Möglichkeit, sich über diesen Wandel auszutauschen. Sei es in einer europäischen Perspektive oder über das sich wandelnde jüdische Leben.

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

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

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

Monika Schulz-Pusch ist Leiterin des Gründerzeitmuseums in Berlin-Mahlsdorf.

Pit Stoye ist als Historiker im Stasi-Unterlagen-Archiv als Referent beschäftigt.

Dr. Nina Zieseimer ist als Historikerin im Stasi-Unterlagen-Archiv als Referentin beschäftigt.

Spuren jüdischen Lebens im Bezirk Ein historischer Spaziergang durch den Bezirk

Wer heute durch Berlin streift, wird auch in Friedrichshain-Kreuzberg noch zahlreiche historische Spuren finden. Beim Kiez-Rundgang machen sich die Teilnehmer*innen auf die Suche nach eben diesen vergessenen oder auch nur übersehenen Spuren jüdischen Lebens – in Geschichte und Gegenwart. Wie ein spannendes Buch lässt sich so das eigene, vermeintlich vertraute Umfeld mit anderen Augen neu lesen und entdecken. **Treffpunkt am 29.11.26: 14 Uhr, vor der Buchhandlung im „Aufbau-Haus“ (U8 Moritzplatz), Prinzenstraße 85, 10969 Berlin, Treffpunkt am 17.4.27: 14 Uhr, vor der VHS, Standort Frankfurter Allee 37, Aufgang A, 10247 Berlin**

FK1.123 Johannes Valentin Schwarz
29.11.26, 3 UStd.
So 14–16.15 Uhr
entgeltfrei

FK1.124 Johannes Valentin Schwarz
17.4.27, 3 UStd.
Sa 14–16.15 Uhr
entgeltfrei

Von Kopernikus und Zwillingen: Die Stasi in Friedrichshain

Ein Workshop im Stasi-Unterlagen-Archiv
In diesem Workshop tauchen Sie in die Geschichte des Bezirks ein. Sie lernen, wie das Ministerium für Staatssicherheit Menschen bespitzelt und Gruppen zersetzt hat. An den Vorgängen „Kopernikus“ und „Zwillinge“ lernen Sie Methoden der Stasi kennen: wie die Geheimpolizei beobachtet hat, wie daraus Akten entstanden und wie das gesammelte Wissen gegen Menschen eingesetzt wurde. In dem riesigen Gebäudekomplex (mit dem bekannten Büro von Erich Mielke) werden Sie die einstmaligen geheimen Archive der Stasi besuchen und mit Akten arbeiten. Die Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Bundesarchiv – Stasi-Unterlagen-Archiv. **Treffpunkt: 16 Uhr im Foyer des Stasi-Unterlagen-Archivs („Haus 7“), Ruschestraße 103, 10365 Berlin (U5 Magdalenstraße)**

FK1.131 Pit Stoye
18.11.26, 4 UStd.
Mi 16–19 Uhr
entgeltfrei

Die Stasi und die Stalin-Allee. Der 17. Juni 1953 im Spiegel der Stasi-Unterlagen

Ein Workshop im Stasi-Unterlagen-Archiv
Wenige Ereignisse prägten die DDR so sehr wie der Volksaufstand vom 17. Juni 1953. Auch für das Ministerium für Staatssicherheit war er eine wichtige Zäsur. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer*innen mehr über die damaligen Geschehnisse und die Rolle der DDR-Geheimpolizei. Ein gemeinsamer Rundgang durch die Dauerausstellung „Einblick ins Geheime“ und ein Blick in die Magazinräume des Stasi-Unterlagen-Archivs verdeutlichen in einem ersten allgemeinen Teil, wie die Stasi bis 1989 ihre Informationen sammelte, verarbeitete und archivierte. Es folgt ein kurzer Exkurs zu den Geschehnissen im Juni 1953. Die anschließende Arbeit mit Beispielakten und Quellenauszügen eröffnet eine spezifisch lokale Perspektive auf den Bezirk Friedrichshain. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bundesarchiv – Stasi-Unterlagen-Archiv statt. **Treffpunkt: 16.30 Uhr im Foyer des Stasi-Unterlagen-Archivs („Haus 7“), Ruschestraße 103, 10365 Berlin (U5 Magdalenstraße)**

FK1.132 Dr. Nina Zieseimer
17.6.27, 4 UStd.
Do 16.30–19.30 Uhr
entgeltfrei

Aktenkundig (Bildungszeit)

Eine Bildungszeit zu „Feindlichen Jugendlichen“ und dem Ministerium für Staatssicherheit

Beatanhänger, Trampler, Punks – sie alle einte in der DDR eine ablehnende Haltung zu einem System, das Konformismus und Einordnung auf der Parteilinie verlangte. Entsprechend gingen die DDR-Behörden gegen Jugendliche und junge Erwachsene vor, die sich außerhalb der staatlich vorgegebenen Angebote organisierten oder Freiräume suchten. In der dreitägigen Bildungszeit lernen die Teilnehmer*innen, wie das Ministerium für Staatssicherheit versuchte die verschiedenen Jugendbewegungen der DDR zu erfassen und unter Kontrolle zu halten. Die Veranstaltung ist eine Kooperation des Bundesarchiv – Stasi-Unterlagen-Archiv und der Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg. Für die Bildungszeit wird ein gültiges BVG-Ticket (AB) benötigt. **Treffpunkt: 9 Uhr im Foyer des Stasi-Unterlagen-Archivs („Haus 7“), Ruschestraße 103, 10365 Berlin (U5 Magdalenstraße)**

FK1.133 Pit Stoye
5.–7.10.26, 24 UStd.
Mo–Mi 9–16 Uhr
€ 101,40 (erm: € 82,20)

Vom Bezirk bis zur EU (Bildungszeit)

Die repräsentative Demokratie lebt von ihren gewählten Parlamenten, und dies von der Kommune bis zur EU. In Deutschland gibt es vier politische Ebenen, die wir in dieser Bildungszeit besser kennenlernen wollen. Die kommunale Ebene, die Länderebene, die Bundesebene und schließlich die Europäische Union. Doch wer ist wofür zuständig? Wo können welche Entscheidungen getroffen werden? In der Bildungszeit erkunden wir verschiedene Parlamente, wir besuchen eine Bezirksverordnetenversammlung (BVV), das Abgeordnetenhaus (Landesparlament), den Bundestag und den Bundesrat. Im Gespräch mit den Akteur*innen loten wir die Stärken und Schwächen dieser Institutionen aus. Bei der Vertretung der Europäischen Kommission in Berlin erfahren wir über die Bedeutung der EU-Politik in diesem Geflecht. Für die Bildungszeit wird ein gültiges BVG-Ticket (AB) benötigt.

FK1.171 Jakob Preuss
7.–11.12.26, 40 UStd.
Mo–Fr 10–17 Uhr
GZF, Koppenstraße 39
€ 131,00 (erm: € 99,00)

Auf den Spuren Europas (Bildungszeit)

Orte, Menschen, Perspektiven

Europa ist mehr als ein geografischer Raum – es ist ein vielschichtiges Projekt, das Geschichte, Identität, Politik und Alltag miteinander verbindet. In dieser Bildungszeit begeben wir uns auf eine interaktive Spurensuche durch Berlin und darüber hinaus und stellen die Frage: Wo macht sich „Europa“ bemerkbar? Im Rahmen verschiedener Exkursionen möchten wir Europa in seinen Facetten verstehen und erleben. Wir besuchen Orte, die europäische Vielfalt widerspiegeln und diskutieren über Zugehörigkeit und europäische Werte. Zum Abschluss begegnen wir Menschen, die europäische Politik machen und vermitteln. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Europa-Beauftragten des Bezirkes Friedrichshain-Kreuzberg statt. Für die Bildungszeit wird ein BVG-Ticket (AB) benötigt.

FK1.172 Olaf Riebe
19.-23.4.27, 40 UStd.
Mo-Fr 10-17 Uhr
GZF, Koppenstraße 39
€ 131,00 (erm: € 99,00)

Umkämpfte Erinnerungskultur (Bildungszeit)

Wie das Erinnern an die Vergangenheit die Gegenwart mitbestimmt

Was und warum erinnern wir uns? Wie erinnert sich eine Gesellschaft im öffentlichen Raum? Drei große Themen bestimmen die deutsche Erinnerungskultur: die Nazizeit, die deutsch-deutsche Teilung und neuerdings der deutsche Imperialismus und Kolonialismus. Die Erinnerungskultur war immer ein konfliktreiches Gebiet. In der Bildungszeit werden wir den vergangenen und auch aktuellen Kämpfen in der Erinnerungskultur nachgehen. Dazu erkunden wir die großen Gedenkstätten und erinnerungspolitischen Orte der Hauptstadt (vom Mahnmal für die ermordeten Jüd*innen, über das Humboldt-Forum, dem Museum zur deutschen Kapitulation in Karlshorst und der Mauergedenkstätte) und laden dazu ein, sich über die Brisanz der Narrative und einem angemessenen diversen Gedenken Gedanken zu machen. Für die Bildungszeit wird ein gültiges BVG-Ticket (AB) benötigt.

FK1.173 Jakob Preuss
30.11.-4.12.26, 40 UStd.
Mo-Fr 10-17 Uhr
GZF, Koppenstraße 39
€ 131,00 (erm: € 99,00)

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

Eine Führung im Berliner Gründerzeitmuseum

Diversität beginnt nicht erst im 21. Jahrhundert! Im Rahmen des Pride-Months begeben wir uns auf die Spuren der Charlotte von Mahlsdorf (1928-2002). Als eine der bekanntesten Transmenschen der Nachkriegszeit wurde sie nach dem Mauerfall auch durch Filme und Theaterstücke bekannt. Mit ihrer klaren Haltung gegen Diskriminierung von Minderheiten wurde sie für viele zum Vorbild. In ihrer Heimat baute sie eine der größten Gründerzeitsammlungen der Welt auf und leitete das Gründerzeitmuseum im Gutshaus Mahlsdorf. Wir lernen an einem historischen Ort der Vielfalt das Leben und Werk der Charlotte von Mahlsdorf kennen. **Treffpunkt: 14 Uhr Freitreppe vor dem Gründerzeitmuseum, Hultschiner Damm 333, 12623 Berlin-Mahlsdorf**

FK1.182 Monika Schulz-Pusch
26.6.27, 4 UStd.
Sa 14-17 Uhr
entgeltfrei

SCHAUSPIEL

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

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

Natalie Conrad ist Theaterpädagogin (Evangelische Hochschule Berlin), Pantomimin (Die Etage), Schauspielerin, Performerin und Diplom-Sozialpädagogin, die Menschen einlädt, ihren eigenen Ausdruck mit Körper, Stimme und Bewegung zu erkunden. Ihre Arbeit integriert Theater, Tanz, Bewegung und somatische Praxis zu einem lebendigen, erfahrungsbasierten Ansatz.

Hendrik Martz ist seit seinem 9. Lebensjahr vor der Kamera und auf der Bühne als Schauspieler aktiv. Als ausgebildeter Schauspieler und Coach ist er als Schauspielcoach und Business-Trainer tätig. An

der VHS Friedrichshain-Kreuzberg lehrt er im Bereich Schauspiel, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

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

Schauspiel - Grundlagen

Ein Schauspielkurs für Spieler*innen mit und ohne Theatererfahrung

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Schauspiels: Beginnend mit Wahrnehmungs-, Sensibilisierungs- und Schauspielübungen bis hin zu immer komplexer werdenden Improvisationen. Inhalte des Kurses sind unter anderem das Schauspielprinzip „Aufnehmen – Bewerten – Handeln“, Impulse, Emotionen, Fokus, Durchlässigkeit und Intention. Ziel des Kurses ist es, in Kontakt mit sich zu kommen, das eigene Darstellungspotenzial wie Präsenz und Spontaneität zu trainieren und zu erweitern sowie den bewussteren Umgang mit sich auf der Bühne und im Alltag zu erfahren. Auf Basis der Kursinhalte erarbeiten wir zum Abschluss des intensiven Wochenend-Kompaktkurses eine vorgegebene Miniszene. Im Abendkurs werden in der zweiten Kurshälfte Szenen aus einem literarischen Drama geprobt. Der Abendkurs ist ein nachhaltiges Trainingsfeld über einen längeren Zeitraum und kann ein Baustein für die Vorbereitung

auf die Aufnahmeprüfung an Schauspielschulen sein. **Der Kurs findet jeweils in der VHS, Wassertorstraße 4 statt.**

Kompaktkurs

FK1.201 Bettine Beer
31.10.-1.11.26, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 51,00 (erm: € 38,20)

Abendkurs

FK1.203 Bettine Beer
5.11.-10.12.26, 32 UStd.
6x Do 18.30-21.30 Uhr, 1x So 10-17 Uhr
€ 99,00 (erm: € 73,40)

Abendkurs

FK1.204 Bettine Beer
11.2.-18.3.27, 32 UStd.
6x Do 18.30-21.30 Uhr, 1x So 10-17 Uhr
€ 99,00 (erm: € 73,40)

Kompaktkurs

FK1.202 Bettine Beer
20.-21.3.27, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 51,00 (erm: € 38,20)

Meisner-Technik: Von der Inspiration zur Szene

Ein Workshop für fortgeschrittene Spieler*innen

Die Meisner-Technik wurde vom US-amerikanischen Schauspieler und Lehrer Sanford Meisner in der 1950er Jahren begründet. Basierend auf der Lehre Konstantin Stanislawskis schuf Meisner eine Reihe systematisch aufeinander aufbauende Übungen,

mit denen die Präsenz, Ausdruckskraft und wahrhaftige Durchführung physischer Handlungen trainiert werden. In diesen improvisierten Übungen, lernen die Spieler*innen frei von Zwängen inneren und äußeren Impulsen zu folgen. Der Kurs setzt Basiskenntnisse im Bereich Schauspiel mit Text voraus.

FK1.206 Hendrik Martz
25.-29.1.27, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr
 € 123,00 (erm: € 91,00)

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass die Schauspielkurse, wenn nicht anders angegeben, am Standort Bergmannstraße 29 durchgeführt werden. Bitte bringen Sie Turnschuhe oder leichtes Schuhwerk mit. Straßenschuhe sind im Theaterraum nicht erlaubt.

Pantomime und Mime

Einführung ins Theater ohne Worte

Im Kurs lernen Sie die Kunst kennen, sich ohne Worte auszudrücken und allein mit dem Körper Geschichten zu erzählen. Die Teilnehmer*innen lernen, wie unsichtbare Objekte lebendig, wie Gedanken sichtbar werden und wie Emotionen durch Bewegung Form annehmen. Mit Techniken der Pantomime, der Mime Corporel und des physischen Theaters werden Schritt für Schritt Körperbewusstsein, Präzision und Ausdruckskraft entwickelt. Spielerische Übungen und Improvisationen verbinden technische Grundlagen mit Fantasie und Spielfreude. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, der Kurs ist offen für alle mit Neugier und Lust auf Bewegung.

FK1.208 Natalie Conrad
20.-21.3.27, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

Sein oder Nichtsein – Authentisch spielen auf der Bühne und vor der Kamera

Ein Schauspielworkshop

Dieser viertägige Workshop fokussiert sich auf die bedeutendsten Schauspieltechniken unserer Zeit. Von Lee Strasberg über Sanford Meisner Stella Adler Michael Tschchow, bis hin zu Ivana Chubbuck werden den Teilnehmer*innen die wichtigsten Elemente dieser prägenden Schauspielmethoden in einem kompakten Programm vermittelt. Die Teilnehmer*innen verschaffen sich somit einen umfangreichen Überblick über verschiedene Schauspieltechniken mit ihren Vorzügen und auch Alleinstellungsmerkmalen. Sie können auf einen großen Fundus zugreifen, der ihnen unterschiedliche Möglichkeiten der Herangehensweise und der Darstellung bietet. Das Spielspektrum wird dadurch vielfältiger und vertiefter und die Teilnehmer*innen finden einen flexibleren Zugang zu ihrer Rolle, ohne sich rigide an nur eine Technik zu halten, und können nicht nur ihren kreativen Horizont erweitern, sondern bereichern auch ihre eigene Schauspielpersönlichkeit.

FK1.213 Pero Radicic
29.8.-6.9.26, 32 UStd.
 2x Sa/So 10-17 Uhr
 € 99,00 (erm: € 73,40)

Method Acting – Einführung in die Strasberg-Technik

Ein Schauspielworkshop

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die die Grundlagen der Strasberg-Technik kennen- und erleben lernen wollen. Strasbergs Methode hat zweifelsohne die Schauspielkunst des zwanzigsten Jahrhunderts revolutioniert und geprägt und Schauspieler*innen weltweit begeistert und inspiriert. Wie schaffe ich es, der Figur

Glaubwürdigkeit und Authentizität zu verleihen, lautete Strasbergs Credo, jenseits von „Schein“, um Zuschauer*innen wahrhaftig zu bewegen, durch das Spiel zu berühren und es spürbar und erlebbar zu gestalten. Schrittweise werden die Teilnehmer*innen, beginnend mit Entspannungsübungen, weiter über „Sense Memory“, „Affective Memory“, bis hin zu „Animal Exercise“ an die Strasberg Methode herangeführt, welche die Basis für eine glaubhafte, fantasievolle und überzeugende Darstellung bilden.

FK1.215 Pero Radicic
21.-22.11.26, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

FK1.214 Pero Radicic
6.-7.3.27, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

Comedy Acting

Ein Schauspielkurs für Fortgeschrittene

In diesem Workshop nähern wir uns der Thematik Comedy sowohl durch die Brille der Improvisation, als auch hinsichtlich des textbasierten Schauspiels. Mit klar definierten Figuren und frei improvisierten Szenen klären wir, wie Comedy generell funktioniert. Mit dem kontextuellen Zusammenprall verschiedener Welten und der Benign-Violation-Theorie liefert der Kurs auch theoretische Inhalte, die zum Verständnis von universellem Humor beitragen. Der Kurs setzt Basiskenntnisse im Bereich Schauspiel voraus.

FK1.217 Hendrik Martz
2.-6.11.26, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr
 € 123,00 (erm: € 91,00)

IMPROVISATIONSTHEATER

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

Bettine Beer hat Schauspiel in München studiert, es folgten Engagements u. a. in Coburg Saarbrücken und Halle/Saale. Seit

2002 ist sie freischaffende Schauspielerin in Berlin und als Schauspiel-Dozentin an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg, Theaterpädagogin, Regisseurin (Heimathafen) sowie als Schauspielcoach tätig.

Deniz Döhler ist freier Schauspieler und arbeitet seit vielen Jahren als Regisseur und Theaterpädagoge.

Dirk Geier ist seit 2012 Impromusiker und begleitet eine Vielzahl von Improgruppen. Nach einer klassischen Klavierausbildung führte ihn sein künstlerischer Weg ins Schauspiel und in die Rockmusik.

Janina Kutschan ist Schauspielerin, Theatertherapeutin (DGT) und hat einen Master im Biografischen und Kreativen Schreiben (Alice Salomon Hochschule Berlin). Improtheater spielt sie seit 2001, zurzeit im Ensemble vom Improtheater Paternoster. Außerdem schreibt sie Theaterstücke und Prosa.

Kasia Lyjak ist Improspielerin, Soziologin, Yogalehrerin und Gründerin von Polskie Impro Berlin, wo sie Theater auf Polnisch unterrichtet. Ihre Reise mit dem Improvisationstheater hat 2009 als Mitglied einer der ersten polnischen Improgruppen begonnen. Sie tritt regelmäßig mit The Scratch Theatre und Improfy auf und produziert eigene Theatershows.

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

Carola Neitzel hat ihre Schauspielausbildung in Berlin absolviert. Es folgten diverse Theaterengagements in Berlin und ganz Deutschland. 2000 gründete sie das

Improtheater Paternoster mit und spielt regelmäßig in der Kulturbrauerei. Sie ist als Schauspielcoach unter anderem an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg tätig.

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

Grundkurs Improvisationstheater

Ein Theaterkurs für Anfänger*innen

Das Improvisationstheater ist ein Spiel im Moment. Ohne einen fertigen Text vor eine Gruppe zu treten und sich auf spontanes Handeln mit einem Gegenüber einzulassen: Der Kurs zeigt, wie das funktionieren kann. Er richtet sich an alle Menschen, die das Handwerk der Improvisation einmal ausprobieren und Schritt für Schritt erlernen wollen. Es werden Spiele und Übungen ausprobiert, um gemeinsam im Spiel eine Geschichte zu entwickeln, und auch, um lustvoll scheitern zu können, wobei immer auch die Spielangebote der anderen Spieler*innen angenommen werden. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus.

FK1.301 Georg Weisfeld
14.9.-12.10.26, 20 UStd.
5x Mo 18-21 Uhr
€ 63,00 (erm: € 47,00)

FK1.303 Georg Weisfeld
2.11.-7.12.26, 24 UStd.
6x Mo 18-21 Uhr
€ 75,00 (erm: € 55,80)

FK1.302 Georg Weisfeld
18.1.-1.3.27, 24 UStd.
6x Mo 18-21 Uhr
€ 75,00 (erm: € 55,80)

FK1.304 Georg Weisfeld
5.4.-21.6.27, 44 UStd.
11x Mo 18-21 Uhr
€ 135,00 (erm: € 99,80)

Theatersport - Improvisationstheater für Fortgeschrittene

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

FK1.311 Carola Neitzel
14.9.-12.10.26, 20 UStd.
5x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 63,00 (erm: € 47,00)

FK1.311a Bettine Beer
18.9.-16.10.26, 20 UStd.
5x Fr 18-21 Uhr
€ 63,00 (erm: € 47,00)

FK1.313 Carola Neitzel
2.11.-7.12.26, 24 UStd.
6x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 75,00 (erm: € 55,80)

FK1.313a Bettine Beer
6.11.-11.12.26, 24 UStd.
6x Fr 18-21 Uhr
€ 75,00 (erm: € 55,80)

FK1.312 Carola Neitzel
11.1.-15.3.27, 32 UStd.
8x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 99,00 (erm: € 73,40)

FK1.312a Bettine Beer
15.1.-19.3.27, 36 UStd.
9x Fr 18-21 Uhr
€ 111,00 (erm: € 82,20)

FK1.314 Carola Neitzel
5.4.-28.6.27, 48 UStd.
12x Mo 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 147,00 (erm: € 108,60)

FK1.314a Bettine Beer
9.4.-18.6.27, 40 UStd.
10x Fr 18-21 Uhr
€ 123,00 (erm: € 91,00)

Improvisational Theatre in English

Workshop for Beginners/Intermediates

Improvisational theatre is being in the moment and trusting that what we already have is enough to create something never-before seen together. It is teamwork. In this course, we explore the craft of improvisation as a performance art and learn its foundations. Through games and exercises, we will practice: opening ourselves to one another, trusting our instincts, radical acceptance, shedding our egos, telling engaging stories, building rich characters and, most of all, having lots of fun! Please bring an open mind and an open heart. A minimum English level of B2.1 is expected

FK1.321 Katarzyna Lyjak
16.9.-14.10.26, 20 UStd.
5x Mi 18-21 Uhr
€ 63,00 (erm: € 47,00)

FK1.323 Katarzyna Lyjak
4.11.-2.12.26, 20 UStd.
5x Mi 18-21 Uhr
€ 63,00 (erm: € 47,00)

FK1.320 Katarzyna Lyjak
20.1.-17.3.27, 32 UStd.
8x Mi 18-21 Uhr
€ 99,00 (erm: € 73,40)

FK1.322 Katarzyna Lyjak
7.4.-9.6.27, 40 UStd.
10x Mi 18-21 Uhr
€ 123,00 (erm: € 91,00)

Long-form: From Funny to Meaningful

An introduction to long-form improvisation

In improvisational theatre, there is often an expectation that scenes should be fast and funny. In so doing, the story may get lost

and players may feel pressure to find surface-level jokes and humour. In this class, we slow down and give characters time to develop. We focus on emotions, relationships and collaborative storytelling. The result is deep, memorable scenes that move people filled with characters whose humour comes from a place of honesty. Participants who have taken at least one improv course (English level B2).

FK1.326 Katarzyna Lyjak
5.-6.6.27, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 51,00 (erm: € 38,20)

Polskie Impro

Improtheater-Workshop auf Polnisch

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Improvisationstheaters vermittelt. Wir lernen und üben, wie man durch die Akzeptanz und das Zuhören eine interessante, improvisierte Szene aufbaut. Auf eine humorvolle und spielerische Weise beschäftigen wir uns mit Emotionen und Charakteren. Der Workshop findet auf Polnisch, nach Bedarf mit deutscher Übersetzung, statt und ist für Menschen mit und ohne Bühnenerfahrung geeignet. Der Kurs richtet sich an Menschen ohne und mit Impro-Erfahrung, die Polnisch (mindestens auf dem Sprachniveau B1) sprechen.

FK1.327 Katarzyna Lyjak
19.-20.9.26, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 51,00 (erm: € 38,20)

Improvisationstheater nach Keith Johnstone

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

FK1.332 Bettine Beer
13.-14.3.27, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 51,00 (erm: € 38,20)

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass die Improkurse, wenn nicht anders angegeben, am Standort Bergmannstraße 29 durchgeführt werden. Bitte bringen Sie Turnschuhe oder leichtes Schuhwerk mit. Straßenschuhe sind im Theaterraum nicht erlaubt.

Besuche 2023 den Kurs
„Zukunft gestalten mit
künstlicher Intelligenz“



Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.

Gemeinsam das Morgen gestalten. Egal, wie die Zukunft spielt: Du solltest nicht nur zuschauen, sondern auch den Takt angeben. Unsere Kurse bereiten dich darauf vor.

Slow Impro

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

An diesem Wochenende gibt es die Gelegenheit, gemeinsam die leisen und poetischen Töne des Improtheaters auszuloten. Dafür nehmen wir uns Zeit, Zug um Zug, mit viel Ruhe Szenen aus dem Moment entstehen zu lassen, die überraschen können. Die Teilnehmer*innen lernen unterschiedliche Schauspiel- und Entspannungstechniken kennen, um tiefer in Szenen und Charaktere einzutauchen. Sie lernen durch die Methoden des Improtheater ihrer eigenen Kreativität zu vertrauen und vertiefen ihre Kompetenz in bewusster Kommunikation und Körpersprache. Ihre Fähigkeiten zu lösungsorientiertem Denken und Handeln werden angeregt.

FK1.334 Carola Neitzel
19.-20.6.27, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

Leben, Lieben, Improvisieren

Ein Workshop für fortgeschrittene Improspieler*innen

Angelehnt an historische Dramen à la Shakespeares „Romeo und Julia“ bis hin zu RomComs wie „Harry und Sally“ improvisieren wir lustige und rührende Liebesgeschichten. Frei nach dem Motto: „all you need is love“ und „scheiter heiter“ schmachten wir mit improvisierten Liebeserklärungen, Gedichten und Liedern unsere Bühnenpartner*innen an. Denn auch im Improtheater ist Liebe Trumpf und gewinnt immer das Herz des Publikums.

FK1.335 Carola Neitzel
7.-8.11.26, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

Improvisationstheater für Flinta*: Ein spielerischer Raum für deine Themen

Workshop für Anfänger*innen

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Basics des Improtheaters, mit Schauspiel und Statusübungen, um erste Szenen mit den Themen der Teilnehmer*innen zu füllen. In einer wertschätzenden Atmosphäre durchbrechen wir Klischees, scheitern heiter und schaffen szenische Momente, in denen sich die Teilnehmer*innen in unterschiedlichen Rollen erleben können. Der Workshop richtet sich an Flinta* ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

FK1.336 Janina Kutschan
6.-7.2.27, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

Mit Held*innen reisen:

Eine Geschichte improvisieren

Ein Workshop für Fortgeschrittene

Eine Heldengeschichte ist eine Langform in der Improvisation. In ihr treten auf: Held, Mentor, Schwellenhüter, Trickster und noch einige weitere Figuren. Was zeichnet diese

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

FK1.337 Georg Weisfeld
10.-11.10.26, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

FK1.338 Georg Weisfeld
17.-18.4.27, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

Improvisationstheater im Alleingang: Die Form des Solos

Workshop für Fortgeschrittene

Präsenz, Perspektivwechsel und Figurenvielfalt im Solo-Impro
 Wer bin ich - und wie viele? Wir tragen ein ganzes Universum an Stimmen, Haltungen und inneren Figuren in uns. In diesem Workshop erforschen wir mit einem systemisch orientierten Impro-Ansatz, wie sich aus dem eigenen Mikrokosmos spontan humorvolles, berührendes und überraschendes Material für Solo-Szenen und Solo-Formate entwickeln lässt. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie aus dem Stehgreif Solo-Szenen, Solo-Shows oder sogar komplette Solo-Langformabende gestalten können. Selbst-Feedbackmethoden wie die themenzentrierte Interaktion nach Ruth Cohn sowie Selbst-Videofeedback werden praktisch angewendet. Theatersportformate und kreative Solo-Challenges stärken dabei Präsenz, Struktur und Spielfreude.

FK1.339 Deniz Döhler
31.10.-1.11.26, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

Cliffhanger: Spannung und Nervenkitzel im Improtheater

Workshop für Fortgeschrittene

In diesem Workshop spielen wir vor allem längere Vierer-Szenen im Reigen-Format. Inspiriert von Dramaturgien aus Spannungskino und Serien beginnen wir Szenen an ihrem aufregendsten Punkt - nur um sie genau dort zu unterbrechen. Durch gezielte Zeitsprünge und Perspektivwechsel entfalten wir nach und nach die Vorgeschichte und die emotionalen Verstrickungen der Figuren. Schließlich kehren wir zum ursprünglichen Cliffhanger zurück, lösen ihn schlüssig auf und rechtfertigen die zuvor gesetzte Spannung. Ziel ist es,

ein stimmiges Ende zu entwickeln, das alle losen Fäden zusammenführt und keine Fragen mehr offen lässt.

FK1.344 Deniz Döhler
26.-27.6.27, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

Vom Improtheater zur Geschichte

Workshop für Fortgeschrittene

In diesem Kurs nutzen wir die Energie, den Spielspaß und die szenischen Möglichkeiten des Improtheaters, um eine Geschichte zu schreiben. Von der ersten Idee über die Figurenentwicklung bis zur Struktur Ihrer Geschichte werden Sie Schritt für Schritt mit Improtheatermethoden begleitet. Wir wählen hierfür ein gemeinsames Setting, das das Potenzial bietet, unterschiedliche Figuren aufeinandertreffen und daraus individuelle Geschichten entstehen zu lassen. Der Workshop richtet sich Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen im Improtheater und/oder Kreativen Schreiben.

FK1.340 Janina Kutschan
8.-9.5.27, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

Das Impro-Musical

Workshop für Fortgeschrittene

Ein ganzes Wochenende widmen wir uns dem Genre Musical im Improtheater. Wir werden zu Playbacks improvisiert singen und dafür Text Inhalte und Songstrukturen von bekannten Songs untersuchen. Es werden verschiedene Tanzstile und Choreographien vermittelt, die sich spontan und leicht im Improtheater umsetzen lassen. Voraussetzungen für diesen Kurs sind Freude am Singen und Tanzen. Es besteht jedoch keine Notwendigkeit, dies schon zu können. Es ist auch möglich nur die Schauspielparts zu übernehmen. Im Vordergrund stehen Spielfreude und die Lust am Improvisieren.

FK1.342 Carola Neitzel
16.-17.1.27, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

Der Impro-Krimi

Workshop für fortgeschrittene Spieler*innen

An diesem Wochenende widmen wir uns dem Genre des Krimis. Aufbauend auf ein Rollenspiel wird ein Krimi improvisiert. Hierfür gibt es viele interessante Charaktere auszuprobieren und zu spielen: Kleinkriminelle, Kommissar*innen, Kokser*innen und andere Konsorten. Auch unterschiedliche Motive werden betrachtet: Gier, Liebe, Hass, Eifersucht. Die Teilnehmer*innen lernen Struktur und Dramaturgie eines Krimis kennen und üben, sich in verschiedene Charaktere zu verwandeln.

FK1.343 Carola Neitzel
12.-13.9.26, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass die Improkurse, wenn nicht anders angegeben, am Standort Bergmannstraße 29 durchgeführt werden. Bitte bringen Sie Turnschuhe oder leichtes Schuhwerk mit. Straßenschuhe sind im Theaterraum nicht erlaubt.

Das klingt nach einem Lied! Improtheater und Musik

Ein Aufbauworkshop für fortgeschrittene Spieler*innen

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

FK1.351 Dirk Geier
29.11.26, 8 UStd.
So 10-17 Uhr
€ 27,00 (erm: € 20,60)

Das klingt nach einem Lied! Improtheater und Musik

Ein Einführungsworkshop für fortgeschrittene Spieler*innen

Die Musik ist das Salz in der Suppe des Improtheaters. Gut dosiert kann man ohne Musik kaum auskommen. Im Workshop werden wir gemeinsam rhythmische und musikalische Elemente ausprobieren. Wir beginnen mit Stimmübungen und versuchen, einfache Melodien und Textzeilen für improvisierte Lieder zu entwickeln. Sie lernen prototypische Merkmale von Gruppensongs kennen und probieren diese in verschiedenen Varianten aus. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Zuhören und dem Aufnehmen von musikalischen Angeboten der Spielpartner*innen. Wenn Sie Instrumente spielen, können Sie diese gern zum Kurs mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Improspieler*innen mit geringen musikalischen Vorerfahrungen.

FK1.352 Dirk Geier
13.6.27, 8 UStd.
So 10-17 Uhr
€ 27,00 (erm: € 20,60)

Improtheater und Tanzen

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Für alle, die gerne Improtheater spielen und auch tanzen, gibt es im Kurs die Gelegenheit, beide Ausdrucksformen zu kombinieren und zu üben. Statt Talking Heads auf der Bühne zu sein, werden wir den Körper

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

FK1.354 Carola Neitzel
10.-11.4.27, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 51,00 (erm: € 38,20)

Moderation für das (Impro-)Theater

Egal ob bei einem Theatersportmatch, einer Game-Show oder selbst bei einem Langform-Impro-Stück: Es gibt immer den Moment, in dem die Schauspieler*innen mit dem Publikum in Kontakt treten müssen. Genau das soll bei diesem Workshop trainiert werden. Wie lerne ich souverän vor den Zuschauer*innen zu stehen, auch wenn ich nicht in einer Szene spiele? Wie durchbreche ich die vierte Wand? Welche Abfragen sind für welches Spielformat geeignet? Wie fange ich eine „missratene“ Szene auf und lasse die Impro-Spieler gut aussehen? Diese und weitere Fragen wollen wir uns anschauen.

FK1.357 Georg Weisfeld
27.9.26, 8 UStd.
So 10-17 Uhr
€ 27,00 (erm: € 20,60)

Improvisationstheater: Spielen mit dem Fokus

Workshop für Fortgeschrittene

Präsenz zeigen, Raum geben, gemeinsam glänzen
Wer kennt das nicht: Sobald mehr als drei Spieler*innen auf der Bühne stehen, wird es schnell unübersichtlich. Wer spricht wann und wie lange? Wie bleibe ich präsent, ohne den anderen, die gerade im Fokus stehen, die Show zu stehlen? In diesem Workshop trainieren wir gezielt Aufmerksamkeit, Bühnenpräsenz und das bewusste Setzen von Fokus, um Szenen klar und dynamisch zu gestalten. Sowohl introvertierte als auch extrovertierte Spieler*innen profitieren von Techniken, die helfen, Timing, Zurückhaltung und Präsenz in Balance zu bringen. Improtheater fördert dabei Spontaneität, Kreativität, Flexibilität sowie Selbst- und Fremdwahrnehmung.

FK1.358 Deniz Döhler
29.-30.5.27, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 51,00 (erm: € 38,20)

Improvisationstheater: Spielen mit den Emotionen

Workshop für Fortgeschrittene

Wie kann ich Emotionen authentisch darstellen? In diesem Kurs üben wir die Reduktion von Sprache – weniger Text, dafür mehr Seufzen, Tönen und körperlicher Ausdruck. Mimik, Gestik und der bewusste Einsatz des gesamten Körpers stehen im Mittelpunkt, ergänzt durch Theatersportspiele wie Emotionsachterbahn, Emotionsviereck und

den Gefühlsstuhl. Für Langformate wie den Harold wird die Technik der „Gefühlszäsur“ vorgestellt, geübt und vertieft, wodurch Figuren vom bloßen Typ zu berührenden Charakteren werden. Die Teilnehmer*innen lernen, ihr Publikum nicht nur zum Lachen, sondern auch zum Schmunzeln, zu Schadenfreude, zu Gänsehaut und zu neuen Erkenntnissen zu bewegen – und trainieren dabei Spontaneität, Kreativität, Flexibilität sowie Selbst- und Fremdwahrnehmung.

FK1.360 Deniz Döhler
9.-10.1.27, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 51,00 (erm: € 38,20)

Improvisationstheater: Spielen mit dem Status

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Macht, Präsenz und Hierarchie auf der Bühne

Der Status ist ein grundlegendes Element im Improvisationstheater und beschreibt die Art und Weise, wie wir uns in der Welt – und auf der Bühne – bewegen. Im Workshop erforschen wir mit Körpersprache, Mimik und Gestik unterschiedliche Machtverhältnisse, aus denen dramaturgische Spannung entsteht. Wir improvisieren uns stimmlich und rhetorisch durch Hoch- und Tiefstatus und entdecken, wie überraschende Statuswechsel Szenen lebendig und unterhaltsam machen. Vom Tellerwäscher zum Millionär: Statusspiele rund um Rang- und Hackordnungen eröffnen vielfältige Figurenkonstellationen. Der Workshop fördert Kreativität, Spontaneität, Schlagfertigkeit und gegenseitiges Verständnis.

FK1.366 Deniz Döhler
13.-14.2.27, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 51,00 (erm: € 38,20)

Improvisationstheater für Autist*innen und Nicht-Autist*innen

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Uns verbindet in erster Linie die Freude am Theaterspielen. Mit interaktiven Spielen und Übungen aus dem Improvisationstheater und dem Theatersport nach Keith Johnstone verinnerlichen wir grundlegende Regeln für das gemeinsame Improvisieren von Szenen. Sich auf Ungewohntes und neue Sichtweisen einzulassen, kann für Autist*innen wie für Nicht-Autist*innen eine Herausforderung sein. In der wertschätzenden Begegnung miteinander nehmen wir diese Herausforderung bewusst an und gestalten einen geschützten Raum für kreatives Ausprobieren. Der Workshop fördert Kreativität, Spontaneität, Schlagfertigkeit und gegenseitiges Verständnis.

FK1.368 Deniz Döhler
22.-23.5.27, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 51,00 (erm: € 38,20)

PERFORMATIVE DIDAKTIK

Performativ zu arbeiten bedeutet, mit den Performativen Künsten (Performing Arts) die Welt zu begreifen. Mit diesen Künsten (z. B. Theater, Tanz, Erzählen) versuchen wir einen Ausdruck zu finden für Dinge, die uns bewegen. In unseren Kursen probieren Sie diese Zugänge aus.

Katharina Joy Book hat Performance und Regie in London und Prag studiert. Seit 2018 lebt und arbeitet sie als Theatermacherin in Berlin. Neben ihren eigenen Arbeiten ist sie als Dramaturgin, Stagemanagerin und Regieassistentin für Künstler*innen der freien Szene Berlins tätig, mit Schwerpunkt auf kollektiv entwickelten, mehrsprachigen Arbeiten jenseits des Sprechtheaters.

Amelie Herm arbeitet als freiberufliche Kultur- und Theaterpädagog*in und hat einen Masterabschluss an der Universität der Künste Berlin. Sie hat u. a. durch ein Praktikum bei Theater Thikwa Erfahrung in der Stückentwicklung mit mixed-abled Gruppen gesammelt. Zuvor hat sie ein Projekt mit dem Titel „Achtsam Pöbeln“ am Düssel-dorfer Schauspielhaus geleitet, in dem Menschen mit und ohne Behinderung auf der Bühne standen. Amelie Herm ist nicht behindert.

Grace Evangeline Holme ist Schauspieler-in, Regisseurin und Theaterpädagogin. Sie kommt ursprünglich aus dem Vereinigten Königreich und lebt seit 2013 in Berlin. Sie arbeitet am English Theatre Berlin und als Teil des Thesmorphia-Kollektivs.

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

Lena-Sophie und **Redlich Helene Wolter** sind Theaterpädagoginnen und Sozialarbeiterinnen. Sie geben Theaterworkshops für diverse Zielgruppen. Nachhaltig geprägt hat sie die eigene Teilnahme an einem vergleichbaren Lehrstück-Workshop, der zugleich die gesellschaftliche Relevanz dieser Arbeitsweise deutlich gemacht hat. Es ist ihnen ein persönliches und professionelles Anliegen, einen solchen Erfahrungsraum für gemeinsames Lernen und Forschen zu öffnen.

Astrid Petzoldt hat Theaterpädagogik an der UdK Berlin studiert. Sie ist Theaterpädagogin, Referentin in der politischen Bildung und Mediatorin. Sie war 12 Jahre fest am Maxim Gorki Theater Berlin tätig und arbeitet nun u. a. als Dozentin in der theaterpädagogischen Aus- und Weiterbildung. Ihre Schwerpunkte liegen in der Inszenierungsvermittlung, in Formaten der Publikumsinteraktion und der künstlerisch-politischen Bildung.

Kristina Stang arbeitet als Theaterpädagogin und Dramaturgin, u. a. am Theater an der Parkaue Berlin und am Deutschen Theater Berlin sowie als Dozentin in der theaterpädagogischen Aus- und Weiterbildung.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass die Kurse in der Performativen Didaktik, wenn nicht anders angegeben, am Standort Bergmannstraße 29 durchgeführt werden. Bitte bringen Sie Turnschuhe oder leichtes Schuhwerk mit. Straßenschuhe sind im Theaterraum nicht erlaubt.

Theater inklusiv

Schauspiel für Menschen mit und ohne Behinderung

Wie bewegt sich eine wütende Hausmeisterin? Welche Geschichte hat ein Busfahrer zu erzählen? Und was passiert, wenn sich die beiden begegnen? Gemeinsam gestalten wir kleine Szenen wie diese. Wir finden heraus, wie wir uns auf der Bühne in Figuren verwandeln können. Mit verschiedenen Spielen und Übungen lernen wir unseren eigenen Körper und unsere Stimme besser kennen. Egal, ob Du schonmal Theater gespielt hast oder neu bist, alle sind willkommen. Im Vordergrund steht der Spaß am Ausprobieren. Der Kurs findet im Rahmen des ERW-IN-Projektes statt.

FK1.371 Amelie Herm
13.11.-4.12.26, 12 UStd.
 4x Fr 15.15-17.30 Uhr
 € 24,00 (erm: € 15,00)

Haltung zeigen!

Ein theatrales Experiment mit Lehrstücken von Brecht zu Haltung, Verantwortung und Macht

Lehrstücke wurden von Bertolt Brecht nicht für das Publikum, sondern als Erfahrung für die Spielenden selbst konzipiert. In aufeinander aufbauenden Phasen arbeiten wir mit einem festen Lehrstücktext, der unverändert bleibt und erproben daran unterschiedliche Haltungen. Im Zentrum steht eine reflexive Haltungsarbeit als kollektiver Lernprozess. Es wird untersucht, was zwischen den Worten liegt: (1) Welche Wirkung hat Haltung und wie prägen Haltungen unser gesellschaftliches Miteinander? (2) Wie viel kommunizieren wir über das tatsächlich gesprochene Wort und wie viel über Stimmlage, Mimik, Gestik und den Körper? (3) Wo entstehen Brüche, Widersprüche oder ein Subtext, der mehr sagt als das Gesagte selbst? Die Arbeitsweise orientiert sich an der Methode von Reiner Steinweg und verbindet szenisches Spiel mit gemeinsamer Reflexion.

FK1.367 Lena-Sophie Redlich;
 Helene Wolter
3.-4.10.26, 16 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 € 51,00 (erm: € 38,20)

Bürger*innenbühne X-Hain:

Das Leben auf die Bühne holen

Ein Theaterkurs für alle Bürger*innen

Die Bürger*innenbühne ist ein Experiment. Wir bringen unser Leben auf die Bühne und entwickeln gemeinsam ein Theaterstück. Das Stück entsteht im Prozess, den Stoff liefern die Teilnehmer*innen: Aus Anekdoten und Alltagsgeschichten, Sehnsüchten, Träumen und Biografien erarbeiten wir mit theaterpädagogischen Mitteln Szenen. Am Ende wird eine Szenencollage entwickelt und aufgeführt. Ein Theaterprojektkurs, offen für Menschen jeden Alters, Geschlechts und Herkunft, mit und ohne Theatererfahrung. Für Meister*innen des Alltags, Kunst- und Kulturgestalter*innen oder solchen, die es werden wollen.

FK1.391 Amelie Herm; Bettine Beer
22.9.-8.12.26, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr
 € 123,00 (erm: € 91,00)

FK1.390 Amelie Herm
13.4.-22.6.27, 40 UStd.
 10x Di 18-21 Uhr
 € 123,00 (erm: € 91,00)

Theater Sehen - Gemeinsam durch die Berliner Theaterszene

Mit diesem Kurs möchten wir alle Interessierten einladen, zusammen durch die Berliner Theaterszene zu streifen. Wie unterscheiden sich die einzelnen Häuser in Ästhetiken, Spielweisen, Themen oder Herangehensweisen? An vier Donnerstagen bildet sich eine Theater-Seh-Gemeinschaft auf Zeit. Zusammen besuchen wir drei verschiedene Bühnen. Für jeden der drei Theaterabende gibt es kleine Impulse, die den Fokus des Sehens erweitern können. Im Anschluss gehen wir in entspannter Runde in den Austausch. Die Treffpunkte werden durch die Dozentin bekannt gegeben. Die Kosten für die drei Theaterkarten sind im Entgelt enthalten.

FK1.401 Kristina Stang
1.10.-19.11.26, 28 UStd.
 4x Do 18-23.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 153,00 (erm: € 118,00)

FK1.402 Astrid Petzoldt
15.4.-27.5.27, 28 UStd.
 4x Do 18-23.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 153,00 (erm: € 118,00)

Performance, Tanz, Theater – das HAU Hebbel am Ufer in Kreuzberg

Die Welt des Künstler*innen-Kollektivs Gob Squad, der Choreografin Isabelle Schad und der Theatermacherin Christiane Rösinger kennen lernen

Dieser Kurs ist für alle, die gerne einen praktischen Einblick in die zeitgenössische Theater- und Tanzszene erhalten wollen. Als Ankerinstitution der Freien Szene präsentiert das HAU Hebbel am Ufer auf vier Bühnen ganzjährig Theater, Tanz, Performance, Diskurs, Musik und Digitale Kunst. Für jeden Workshop können Sie sich einzeln anmelden. Am Tag der Vorstellung treffen wir uns nachmittags in der Bergmannstraße 29 für eine interaktive Einführung. Nach dem gemeinsamen Theaterbesuch im HAU gibt es im Anschluss an die Vorstellung einen Austausch mit den Künstler*innen oder Dramaturg*innen, in dem wir das Gesehene reflektieren können. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Theater HAU Hebbel am Ufer statt. Die Eintrittskarte ist im Kursentgelt enthalten.

Die Welt des Künstler*innen-Kollektivs Gob Squad

FK1.403 Katharina Joy Book
26.9.26, 8 UStd.
Sa 14-22 Uhr
€ 40,00 (erm: € 30,00)

Die Welt der Choreografin Isabelle Schad

FK1.405 Katharina Joy Book
28.11.26, 8 UStd.
Sa 14-22 Uhr
€ 40,00 (erm: € 30,00)

Die Welt der Theatermacherin Christiane Rösinger

FK1.407 Katharina Joy Book
19.12.26, 8 UStd.
Sa 14-22 Uhr
€ 40,00 (erm: € 30,00)

Theatre in English: Devising, Writing and Performing

Language and Culture in Context

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

FK1.503 Grace Holme
17.9.-15.10.26, 20 UStd.
5x Do 18-21 Uhr
€ 63,00 (erm: € 47,00)

FK1.505 Grace Holme
5.11.-3.12.26, 20 UStd.
5x Do 18-21 Uhr
€ 63,00 (erm: € 47,00)

FK1.502 Grace Holme
14.1.-18.3.27, 12 UStd.
9x Do 18-21 Uhr
€ 123,00 (erm: € 91,00)

FK1.504 Grace Holme
8.4.-17.6.27, 40 UStd.
10x Do 18-21 Uhr
€ 123,00 (erm: € 91,00)

Einführung in die Kunst des Erzählens Workshop

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

FK1.601 Nicola Knappe
14.-15.11.26, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 51,00 (erm: € 38,20)

FK1.602 Nicola Knappe
1.-2.5.27, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
€ 51,00 (erm: € 38,20)

Erzählen im beruflichen Kontext (Bildungszeit)

Ein Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Kunst des freien Erzählens ist erlernbar und verzaubert Zuhörende wie auch Erzählende zugleich. Märchen, Mythen, Sagen und Schwänke (auch aus unserem Leben) wollen erzählt und gehört werden; und das spannend, mitreißend, geheimnisvoll und lebendig. Durch theaterpädagogische Übungen, Bewegungs- und Stimmtraining können die Teilnehmer*innen ihre individuellen Ausdrucksmöglichkeiten erweitern und sie im geschützten Rahmen der Gruppe ausprobieren. Der Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmer*innen mit einem beruflichen Hintergrund der Pädagogik oder der Pflege.

FK1.606 Nicola Knappe
1.-5.3.27, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
€ 123,00 (erm: € 91,00)

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass die Kurse in der Performativen Didaktik, wenn nicht anders angegeben, am Standort Bergmannstraße 29 durchgeführt werden. Bitte bringen Sie Turnschuhe oder leichtes Schuhwerk mit. Straßenschuhe sind im Theaterraum nicht erlaubt.



KLIMABILANZ ERSTELLT

KBK & KBK+





© Ebba Dangschat

KULTUR UND GESTALTEN

**Das Photocentrum der VHS – Trick- und Experimentalfilm – Malen,
Zeichnen, Mappenkurse – Textile Gestaltungslehre – Keramikwerkstatt –
Goldschmiedewerkstatt**

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Peter Lattermann

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Wassertorstraße 4, Raum 108

☎ 221955-19

✉ peter.lattermann@ba-fk.berlin.de

www.Goldschmieden-in-Berlin.de

www.Atelier-Bergmannstrasse.de

www.Fotogalerie-Bethanien.de

www.photocentrum.de

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



DAS PHOTOCENTRUM DER VHS

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

Anstiftung zur Teilhabe

Am Photocentrum der VHS wird Fotografie als persönliches Ausdrucksmittel verstanden und gelehrt, mit dem gemeinsamen Ziel, die Teilnehmer*innen zu einer aktiven kulturellen Teilhabe anzuregen und zu befähigen. Um gemäß den Vorkenntnissen und Interessen eine Orientierung zu bieten, sind die Kurse in verschiedene Stufen und Module aufgeteilt. In den Grundkursen werden Grundkenntnisse der Kamertechnik, Laborarbeit und die digitale sowie analoge Bildbearbeitung, aber auch die Erarbeitung fotografischer Themen und die persönliche Auseinandersetzung mit der Fotografie vermittelt und angeregt. Dabei kann zwischen einer digitalen oder analogen Grundausbildung gewählt, oder auch beide Kursbereiche besucht werden. Die Grundkurse sind auch für Menschen geeignet, die bereits fotografische Vorkenntnisse haben und sich ein fundiertes Basiswissen aneignen möchten. Weitere Kurse im Programm behandeln konkrete Themengebiete, Situationen und Problemstellungen der Fotografie - wie gestalte ich ein Porträt? Welche gestalterischen Möglichkeiten gibt es beim Umgang mit Kunst und Naturlicht? Auch Kurse zu Fotojournalismus und Fotoredaktion sowie kunsthistorische Kurse zur Geschichte und Theorie der Fotografie sind Teil des Angebotes. In diesen Fortgeschrittenkursen werden meist fotografische Grundkenntnisse vorausgesetzt.

In den Projektkursen wird sich über einen längeren Zeitraum intensiv mit einer Thematik auseinandergesetzt, mit dem Ziel, die entstehenden Arbeiten in einer Ausstellung und/oder Publikationsprojekt zu präsentieren. Diese projektorientierten Kurse

setzen fotografische Kenntnisse und die Bereitschaft zum eigenständigen, künstlerischen und thematischen Arbeiten voraus, der Besuch der Grundkurse bereitet für das erfolgreiche Arbeiten in einem Projektkurs bestens vor. Die Fotoklassen stellen ein eigenes Format dar. In einem gemeinsamen Lernprozess werden individuelle Themen konkretisiert, das Entwickeln einer persönlichen Arbeitsweise gefördert und die Suche nach der passenden Form unterstützt. Dazu wird auch die Auseinandersetzung mit anerkannten künstlerischen Positionen gesucht.

Weitere Informationen zur Geschichte und Arbeit des Photocentrums finden Sie in der Publikation „Anstiftung zur Teilhabe“ auf der Homepage des Photocentrums.

<https://photocentrum.de>



Fotogalerie Bethanien

Im Januar 2026 hat das Photocentrum eine neue und dauerhafte Wirkungsstätte in der neu entstandenen Fotogalerie Bethanien gefunden. In der ersten Etage des Kunstquartier Bethanien, Mariannenplatz 2 in 10997 Berlin-Kreuzberg zeigt die Volkshochschule Foto-Ausstellungen in eigenen Galerieräumen und bietet begleitend dazu in einem Seminarraum und einer Werkstatt Kurse und Workshops mit den Schwerpunkten künstlerische- und experimentelle Fotografie, Analogfotografie sowie dokumentarische Fotografie an

Weitere Informationen und aktuelle Veranstaltungen finden Sie unter www.fotogalerie-bethanien.de

Weiterbildungszertifikat für künstlerische Fotografie

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

- Fotografie Grundkurs 1: digitale oder analoge Fotografie
- Fotografie Grundkurs 2: digitale Bildbearbeitung oder Labortechnik
- Fotografie 3: Fotografische Konzeption und serielles Arbeiten
- Projektkurs (3 Teile), abgeschlossen mit einer Ausstellung und/oder einer Publikation

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

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

Am Photocentrum unterrichten:

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

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

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

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

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

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

Katja Hammerle Studium Fine Arts (Photography) am Camberwell College of Arts, London und Kommunikationsdesign in Trier.

Auszeichnung mit dem ARTMUC Award 2019 und dem Aenne-Biermann-Preis für deutsche Gegenwartsfotografie. Einzel- und Gruppenausstellungen u. a. in Berlin, Dresden, Innsbruck und London.

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

Ann-Christine Jansson Studium der Kunstgeschichte, Pädagogik und Soziologie an der Universität Stockholm. Fotojournalistin für internationale Zeitungen und Magazine als auch für deutsche Magazine wie Stern, Die Zeit und Der Spiegel. Bildredakteurin bei Svenska Dagbladet, Schweden und taz, die tageszeitung, Berlin.

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

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

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

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

ANALOGE FOTOGRAFIE

Die Sinnlichkeit des Materials und eine Entschleunigung der Prozesse: die Rhythmik der analogen Arbeitsweise bietet heute besondere kreative und künstlerische Ansätze. Das Photocentrum der VHS verfügt über ein voll ausgestattetes analoges Fotolabor mit 14 Arbeitsplätzen für Kleinbild, Mittel- und Großformat. Die professionelle Fototechnik aus den 1960er bis 2000er Jahren wird regelmäßig gewartet und erweitert, so dass in den Kursen ein analoges Arbeiten unter Laborbedingungen möglich ist.

Analoge Fotografie 1 - Grundkurs

Die analogen Schwarzweiß-Grundkurse sind der Einstieg in ein anhaltend spannendes Medium und richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse. Alle fotografischen Grundfragen zu Kameras, Kamerafunktionen, Belichtung, Filmen und Objektiven werden umfassend behandelt. Auch die Einführung in die eigene Laborarbeit wird nach technischen und ästhetischen Kriterien vermittelt und praktiziert. Für diejenigen, die sich mit Fotografie beschäftigen möchten, bietet die von der modernen Fotoindustrie fast verdrängte, sich aber inzwischen wieder im Aufwind befindende Analogfotografie einen hervorragenden Ansatz. Sich Zeit nehmen, Sehen-lernen und das technisch Gelernte versuchen umzusetzen, ohne es gleich auf dem Display kontrollieren zu können, schult das fotografische Vorstellungsvermögen und ist Grundvoraussetzung für alle fotografisch anspruchsvollen Handlungen. Der Analogbereich ist nach wie vor Basisbestandteil nahezu aller fotografischen Ausbildungen. Für die Arbeiten im Fotolabor fallen Materialkosten i. H. von 25,00 € an. Dieser Grundkurs bildet zusammen mit den Kursen „Analoge Fotografie 2 - Arbeiten im Fotolabor“ und „Fotografie 3 - Formale Bildgestaltung und fotografische Konzeptionen“ die Grundlehre mit dem Schwerpunkt Analogfotografie am Photocentrum der VHS. Die drei Module bauen aufeinander auf, können aber unabhängig besucht werden und bieten eine fundierte Grundlage zum Besuch von thematischen Kursen, Projektclassen und für Ihre eigene weiterführende fotografische Arbeit. **Die Kurse finden im Fotolabor sowie weiteren Unterrichtsräumen am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt. Sie haben einen Umfang von 40 Unterrichtsstunden und kosten jeweils 130,00 €/erm: 85,00 € (Bildungszeiten/Kompaktkurse: 140,00 €/erm: 90,00 €). Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen zu den Kursen unter vhs-fk.de und auf Ihrer Anmeldebestätigung.**

FK2.001 Oliver S. Scholten
14.9.-30.11.26, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.003 Oliver S. Scholten
15.9.-1.12.26, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.005 Oliver S. Scholten
16.9.-2.12.26, 10x Mi 10-13 Uhr

FK2.007 Thomas Michalak
Bildungszeit/Kompaktkurs
14.-18.12.26, Mo-Fr 9-16 Uhr

FK2.008 Oliver S. Scholten
6.1.-17.3.27, 10x Mi 10-13 Uhr

FK2.010 Oliver S. Scholten
6.1.-17.3.27, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.012 Klaus W. Eisenlohr
7.1.-18.3.27, 10x Do 18-21 Uhr

FK2.016 Oliver S. Scholten
5.4.-14.6.27, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.018 Oliver S. Scholten
8.4.-17.6.27, 10x Do 18-21 Uhr

FK2.020 Erika Lorenza Babatz
20.4.-29.6.27, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.022 Oliver S. Scholten
21.4.-30.6.27, 10x Mi 10-13 Uhr

FK2.026 Oliver S. Scholten
Bildungszeit/Kompaktkurs
5.-9.7.27, Mo-Fr 10-17 Uhr

Analoge Fotografie 2 - Arbeiten im Fotolabor

Das klassische Schwarzweiß-Fotolabor bietet die Möglichkeit, viele Prozesse, die in der digitalen Fotografie abstrakt bleiben, sinnlich zu erfahren. Die Haptik der Laborarbeit, die Ruhe während der Prozesse und das alchemistisch anmutende Schwarzweiß-Verfahren, bei dem langsam das Bild im Entwickler entsteht, faszinieren und begeistern immer wieder aufs Neue. Zudem überzeugt ein analoger Abzug durch seine Haltbarkeit und der sichtbaren handwerklichen Qualität und Originalität. In den Laborkursen werden die wichtigsten Dunkelkammertechniken unterrichtet. Die Kurse führen in das Arbeitsspektrum des Schwarzweiß-Fotolabors mit Bildbearbeitung ein. Dazu gehören z. B. Abwedeln und Nachbelichten, der Vergleich und die Entwicklung von niedrigst- und höchstempfindlichen Filmen, das Pushen von Filmen, die Herstellung von großen Vergrößerungen, das Verwenden von PE- und Baryt-Papier, Multikontrast- contra Festgradation sowie verschiedene Entwicklungstechniken bei Papier und Film. Voraussetzung für den Kurs sind grundlegende Kenntnisse in der Negativ- und der Papierentwicklung (z. B. durch den Besuch des Analog Fotografie 1 Grundkurses) sowie eine eigene Analogkamera. Für die Arbeiten im Fotolabor fallen Materialkosten i. H. von 40,00 € an. Dieser Kurs bildet zusammen mit den Kursen „Analoge Fotografie - Grundkurs“ und „Fotografie 3 - Formale Bildgestaltung und fotografische Konzeptionen“ die Grundlehre mit dem Schwerpunkt Analogfotografie am Photocentrum der VHS. Die drei Module bauen aufeinander auf, können aber unabhängig voneinander besucht werden und bieten eine fundierte Grundlage zum Besuch von thematischen Kursen, Projektclassen und für Ihre eigene weiterführende fotografische Arbeit. **Die Kurse finden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt. Sie haben einen Umfang von 40 Unterrichtsstunden und kosten jeweils 130,00 €/erm: 85,00 € (Bildungszeiten: 140,00 €/erm: 90,00 €). Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen zu den Kursen unter vhs-fk.de und auf Ihrer Anmeldebestätigung.**

FK2.031 Oliver S. Scholten
16.9.-2.12.26, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.033 Klaus W. Eisenlohr
17.9.-10.12.26, 10x Do 18-21 Uhr

FK2.036 Oliver S. Scholten
4.1.-22.3.27, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.038 Oliver S. Scholten
5.1.-16.3.27, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.040 Thomas Michalak
Bildungszeit/Kompaktkurs
1.-5.2.27, Mo-Fr 9-16 Uhr

FK2.046 Oliver S. Scholten
8.4.-17.6.27, 10x Do 10-13 Uhr

Analoge Fotografie: Workshops und Laborkurse

Das analoge Porträt

Das Porträt bestimmte die Anfänge der Fotografie und hat bis heute nichts von seiner Faszination verloren. Bilder, auf denen andere Menschen zu sehen sind, faszinieren uns: Wir erkennen Eigenes wieder und empfinden Anderes als fremd. Im festgehaltenen Moment versenken wir unsere Aufmerksamkeit in Details und erlauben uns Intimität. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam der Faszination von Menschenbildern nachgehen und dabei die besonderen Rahmenbedingungen der analogen Fotografie thematisieren.

FK2.228 Thomas Michalak
13.1.-17.3.27, 40 UStd.

10x Mi 18-21 Uhr
Kunstquartier Bethanien,
Mariannenplatz 2
€ 126,00 (erm: € 83,00)

Großformat-Fotografie - Analoge Fotografie von der Aufnahme bis zur Vergrößerung

Lernen Sie die die Besonderheiten der analogen Großformat-Fotografie. Von Bildausschnitt, dem Arbeiten mit Unschärfen bis zum kreativen Einsatz von Belichtungszeiten bietet die analoge Großformat-Fotografie einzigartige Möglichkeiten. Im Fotolabor der VHS arbeiten Sie an professioneller Großformat-Technik.

FK2.208 Klaus W. Eisenlohr
16.-30.4.27, 20 UStd.

3x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 65,00 (erm: € 42,50)

Analoge Schwarzweiß-Fotografie im Fotolabor erster Teil: Der Negativprozess, Einführungskurs Filmentwicklung.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, unter sachkundiger Anleitung Schwarzweiß-Filme selbst zu entwickeln und sie hinsichtlich ihrer Qualität beurteilen zu lernen. Was ist ein gutes Negativ? Warum selbst entwickeln? Wie mache ich das einfach zuhause? Warum ist selbst-entwickelt besser als weggegeben? Antworten auf all diesen Fragen bekommen Sie in diesem Kurs. Keine Vorkenntnisse notwendig, bitte belichtete SW-Filme gängiger Marken, Ilford, Agfa, Fuji, Kodak, Foma mitbringen (Kein Kodak CN, Ilford XP2 o. ä.). Bitte pro Person max.

4-6 Filme, möglichst nicht mehr als 2-3 verschiedene Marken oder Typen. Es fallen zusätzlich ca. 10,00 € Materialkosten an. **Die Kurse finden im Umfang von insgesamt 16 Unterrichtsstunden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 56,00 €/erm: 36,00 €.**

FK2.051 Oliver S. Scholten
14.-15.11.26, Sa/So 11-18 Uhr

FK2.054 Oliver S. Scholten
20.-21.2.27, Sa/So 11-18 Uhr

FK2.058 Oliver S. Scholten
29.-30.5.27, Sa/So 11-18 Uhr

Analoge Schwarzweiß-Fotografie im Fotolabor zweiter Teil: Der Positivprozess Einführungskurs Arbeiten mit dem Vergrößerer

Der Kurs bietet eine generelle Einführung in den analogen Positivprozess für Anfänger. Bitte fertige, eigene Negative (Schwarzweiß!) mitbringen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, lernen Bilder zu vergrößern, heißt üben, üben, üben ... Es fallen zusätzliche Materialkosten i. H. von ca. 20,00 € an. **Die Kurse finden im Umfang von insgesamt 16 Unterrichtsstunden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 56,00 €/erm: 36,00 €.**

FK2.053 Oliver S. Scholten
5.-6.12.26, Sa/So 11-18 Uhr

FK2.056 Oliver S. Scholten
13.-14.3.27, Sa/So 11-18 Uhr

FK2.070 Oliver S. Scholten
12.-13.6.27, Sa/So 11-18 Uhr

Offenes Fotolabor mit Beratung und Hilfestellung

Einmal im Monat steht das analoge Fotolabor für Arbeiten an eigenen Projekten und zum Ausprobieren und Üben für alle interessierte Fotograf*innen zur Verfügung. Es besteht die Möglichkeit der fachkundigen Beratung und Hilfestellung durch eine Lehrkraft. Fotopapier bitte mitbringen, es kann nur in begrenztem Umfang vor Ort erworben werden. Materialkosten werden nach Verbrauch vor Ort berechnet (ca. 5,00 € für Chemie plus ggf. Fotopapier). Dieser Kurs ist eine Positiv-Laborwerkstatt zum selbständigen Arbeiten. Eine Einführung in den Positivprozess oder zur Negativentwicklung bieten wir in den Einführungskursen Filmentwicklung bzw. Arbeiten mit dem Vergrößerer an.

Die aktuellen Termine finden Sie unter www.vhs-fk.de/Kurse/Photocentrum.



Alternative und experimentelle Analogfotografie

Cyanotypien - Blaudrucke aus eigenen Fotos erstellen

Für Einsteiger*innen und Fotograf*innen mit Vorkenntnissen. Das Blaudruckverfahren (Cyanotypie) erlaubt es, digitale Fotos in einmaliger Form als Drucke zu reproduzieren. Im Gegensatz zur digitalen Vervielfältigung fertigt man mit diesem Verfahren manuell erstellte Unikate mit besonderer Tiefe und abstrakter Wirkung an. An dem Kurswochenende erlernen Sie die historische Anwendung der Cyanotypie, von der Herstellung der lichtempfindlichen Emulsion über die Auswahl geeigneter Fotomotive und dem Belichten der Vorlage zur Möglichkeit des Bleichens und Tönens der Aquarelle. Die Materialkostenumlage i. H. von 8,00 € wird im Kurs entrichtet. Weitere Informationen zur Erstellung eines transparenten Negativs finden Sie im Download-Bereich: <https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/friedrichshain-kreuzberg/service/downloads/>. **Die Kurse finden im Umfang von insgesamt 20 Unterrichtsstunden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt. Sie kosten jeweils 68,00 €/erm: 40,50 €.**

FK2.081-A Gabriele Kiess
16.-18.10.26, Fr 18-21 Uhr,
Sa/So 10-17 Uhr

FK2.081-B Gabriele Kiess
11.-13.12.26, Fr 18-21 Uhr,
Sa/So 10-17 Uhr

FK2.082-A Gabriele Kiess
2.-4.4.27, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

Cyanotypie für Fortgeschrittene

Aufbauend auf dem Kurs „Cyanotypien - Blaudrucke aus eigenen Fotos erstellen“ beschäftigen wir uns vertieft mit dem Verfahren des Blaudruckes und arbeiten an eigenen Motiven und Serien weiter. Die vorgegebene Größe im Labor ist A4. Allerdings kann im Sommer der Garten der VHS benutzt und unter Sonnenlicht freier gearbeitet werden. Dabei können auch A3 Formate bedruckt werden. **Die Kurse finden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt.**

FK2.083 Gabriele Kiess
6.11.-4.12.26, 4x Fr 13-20 Uhr
32 UE, € 99,20 (erm: € 65,60)

FK2.084 Gabriele Kiess
8.-10.1.27, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
16 UE, € 55,00 (erm: € 35,00)

Cyanotypie Sommerworkshop für Einsteiger*innen im Garten der VHS

Lernen Sie im Garten der VHS, aus zwei- und dreidimensionalen Gegenständen faszinierende Cyanotypien zu erstellen. In diesem Kurs, der unter natürlichem Sonnenlicht stattfindet, können zu den Fotos auf Transparentfolien auch dreidimensionale Gegenstände belichtet und gedruckt werden. Durch reflektierendes Licht können unvorhergesehene Licht- und Schattenbereiche entstehen, die man kreativ und gestalterisch einsetzen kann. **Die Kurse finden im Umfang von insgesamt 20 Unterrichtsstunden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt. Sie kosten jeweils 68,00 €/erm: 40,50 €.**

FK2.075 Gabriele Kiess
21.-23.8.26, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.076 Gabriele Kiess
14.-16.5.27, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.078 Gabriele Kiess
16.-18.7.27, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

Analoge Fotografie - Fotogramme: Experimentelle Gestaltungsmöglichkeiten im Fotolabor

In den 1920er Jahren und in den fotografischen Experimenten des Bauhauses spielte die kreative Arbeit im Fotolabor eine bedeutende Rolle. Die Arbeit mit einer Lichtquelle und mehr oder weniger transparenten Gegenständen kann uns helfen, wundersame, geheimnisvolle Bilder wiederzugeben und gleichzeitig die Bedeutung von Licht, Zeit und Raum in der Fotografie zu hinterfragen. Wir begeben uns auf die Spuren der Beantwortung und erlernen experimentelle Gestaltungsmöglichkeiten im Fotolabor, die uns auch helfen können, die Rolle des Lichtes, des Raums, der Zeit und der Bewegung in der Fotografie zu verstehen und diese Erfahrung in weitere fotografische Arbeit einzubeziehen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es fallen Materialkosten für Papier und Chemie i. H. von ca. 20,00 € an. **Die Kurse finden im Umfang von insgesamt 20 Unterrichtsstunden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt. Sie kosten jeweils 75,00 €/erm: 52,50 €.**

FK2.085 Erika Lorenza Babatz
6.-8.11.26, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.086 Erika Lorenza Babatz
22.-24.1.27, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

Analog Experimentell: Cyanotypien - Lumenprint

In diesem Kurs lernen und üben wir den Prozess des Cyanolumen. Während des Cyanolumen-Prozesses reagieren Silbersalze zusammen mit Eisensalzen, was zu einzigartigen Fotodrucken und künstlerischen Fotogrammen führt. Diese Technik ist ideal für kreative Menschen, die den Zufallseffekt in ihren Drucken schätzen. Das Verfahren ähnelt dem klassischen Cyanotypie-Prozess, wobei sich nur die Wahl des Papiers und die Fixierung unterscheiden. Anstelle von Aquarellpapier wird abgelaufenes, mattes Schwarz-Weiß-Fotopapier verwendet. Es können sowohl Fotomotive als auch Objekte zum Auflegen verwendet werden wie z. B. Blüten, Blätter, Salze, Perlen oder Folien. **Die Kurse finden im Umfang von 16 Unterrichtsstunden im Fotolabor am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt. Sie kosten jeweils 55,00 €/erm: 35,00 €.**

FK2.079 Gabriele Kiess
18.-20.9.26, Fr 18-21 Uhr,
Sa/So 10-17 Uhr

FK2.080 Gabriele Kiess
18.-20.6.27, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

DIGITALE FOTOGRAFIE

Technische Grundkenntnisse, Bildsprache und ein eigenes ästhetisches Verständnis - von derameratechnik bis zu Bildbesprechungen ist in den Grundkursen „Digitale Fotografie 1 - Gestaltungsebene Kamera“ und „Digitale Fotografie 2 - Bildbearbeitung“ das Sehen-lernen ein zentraler Inhalt. Einsteiger*innen und Fotograf*innen mit Vorkenntnissen lernen und vertiefen in den Grundkursen technische und ästhetische Grundlagen und finden Anregung und Ermutigung zum eigenen fotografischen Arbeiten.

Digitale Fotografie Grundkurs 1 - Gestaltungsebene Kamera

Dieser Grundkurs bietet einen voraussetzungslosen Einstieg in die Welt der digitalen Fotografie. Alle grundlegenden fotografischen Fragen rund um Kamera, Kamerafunktionen, Belichtung, Einstellungen und Dateiformate werden umfassend behandelt. Während die klassischen fotografischen Gestaltungsmittel wie Schärfentiefe und Bewegungsunschärfe denen der analogen Fotografie entsprechen, bietet die Digitalkamera erweiterte Möglichkeiten für Aufnahmen bei wenig Licht, Kontraststeuerung oder Farbgestaltung. Durch Bildbesprechungen und den Austausch über Bildsprache und Ästhetik anhand von Beispielen aus der Fotogeschichte sowie zeitgenössischen Aufnahmen werden Sie dem Ziel nähergebracht, Fotografie als persönliches Ausdrucksmittel einsetzen zu können.

In praktischen Übungen und beim gemeinsamen Fotografieren machen Sie sich mit Ihrer Kamera vertraut und lernen wichtige Einstellungen wie Brennweite, Blende, Verschlusszeit und Schärfstellung sowie die damit verbundenen Gestaltungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Lichtsituationen kennen. Dieser Grundkurs bildet zusammen mit den Kursen „Digitale Fotografie 2 - Bildbearbeitung“ und „Fotografie 3 - Formale Bildgestaltung und fotografische Konzeptionen“ die Grundlehre am Photocentrum der VHS. Die drei Module bauen aufeinander auf, können aber auch unabhängig voneinander besucht werden und bieten eine solide Grundlage für den Besuch von Themenkursen, Projektkursen und für die eigene fotografische Weiterarbeit. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden statt und kosten jeweils 130,00 €/erm: 85,00 € (Bildungszeiten/Kompaktkurse 140,00 €/erm. 90,00 €).** Die Kurse finden in den Unterrichtsräumen am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg oder im Seminarraum der Fotogalerie Bethanien im Kunstquartier Bethanien, Mariannenplatz 2 in 10997 Berlin-Kreuzberg statt. Bitte beachten Sie dazu die aktuellen Informationen zu den Kursen unter www.vhs-fk.de und auf Ihrer Anmeldebestätigung.

FK2.101 Ebba Dangschat
27.8.-15.10.26, 8x Do 18-21 Uhr,
1x So 11-18 Uhr

FK2.103 Edith Maria Balk
15.9.-1.12.26, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.105 Klaus W. Eisenlohr
16.9.-2.12.26, 10x Mi 10-13 Uhr

FK2.107 Dagmar Kolatschny
21.9.-7.12.26, 9x Mo 18-21 Uhr,
1x Sa 10-13 Uhr

FK2.109 Edith Maria Balk
Bildungszeit/Kompaktkurs
7.-11.12.26, Mo-Fr 9-16 Uhr

FK2.110 Peter Fischer-Piel
4.1.-22.3.27, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.112 Klaus W. Eisenlohr
6.1.-17.3.27, 10x Mi 10-13 Uhr

FK2.114 Jens Ake Güldner
12.1.-16.3.27, 9x Di 18-21 Uhr,
1x Sa 10-13 Uhr

FK2.116 Jens Ake Güldner
14.1.-18.3.27, 9x Do 18-21 Uhr,
1x Sa 10-13 Uhr

FK2.118 Klaus W. Eisenlohr
14.4.-23.6.27, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.122 Ebba Dangschat
22.4.-24.6.27, 9x Do 18-21 Uhr,
1x So 11-14 Uhr

FK2.124 Klaus W. Eisenlohr
13.4.-22.6.27, 10x Di 10-13 Uhr

FK2.128 Klaus W. Eisenlohr
Bildungszeit/Kompaktkurs
5.-9.7.27, Mo-Fr 10-17 Uhr

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

Photoshop, Affinity Photo und Lightroom bieten umfangreiche Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung, Bildverwaltung und Druckstufenbearbeitung. Neben den Kenntnissen, die man benötigt, um die Programme optimal einzusetzen, sind stets auch inhaltliche und ästhetische Entscheidungen bei der Bearbeitung von Fotos zu treffen. Bildbesprechungen, Analysen sowie kritische Reflexionen der bearbeiteten Fotografien sind daher wichtiger Methoden für die Erreichung der Lernziele.

Digitale Fotografie 2 - Bildbearbeitung

Die digitale Bildbearbeitung dient dazu, Helligkeit, Farbe und Kontrast an die gewünschte Bildaussage anzupassen und die Ergebnisse für Internet, Druck und Ausstellungsdruck aufzubereiten. Wichtige Techniken wie RAW-Entwicklung, Farbmanagement, Arbeiten mit Ebenen und Masken, Schärfen, (selektive) Retusche und Montage werden von Grund vermittelt und praktisch geübt. Sie lernen das Histogramm auszuwerten, Bildgröße und Auflösung zu verändern und Bilder für die Druckvorbereitung zwischen verschiedenen Farbräumen zu konvertieren. Die Kenntnis der Möglichkeiten und Funktionen von Bildbearbeitungsprogrammen ist dabei ebenso wichtig, wie die Fähigkeit, nach technischen und ästhetischen Kriterien eine Entscheidung für die gewünschte Bildaussage zu treffen. Ergänzend werden Bildbesprechungen, fotografische Übungen und die Auseinandersetzung mit zeitgenössischer Fotografie das Bildverständnis weiter anregen und schärfen. Der Kurs wird mit unterschiedlichen Schwerpunkten unterrichtet: Bei Kursen mit dem Programm Lightroom liegt der Schwerpunkt auf Bildverwaltung, vergleichender Bildauswahl und optimaler Bildentwicklung. In Kursen mit dem Programm Photoshop und Affinity stehen die digitale Druckvorstufe, das verlustfreie Arbeiten mit Smart-Objekten und fortgeschrittene Ebenentechniken im Vordergrund. Beide Varianten befähigen Sie, Ihre digitalen Fotografien optimal zu entwickeln und für die Ausgabe auf unterschiedlichen Medien vorzubereiten. Dieser Kurs bildet zusammen mit den Kursen „Digitale Fotografie 1 - Gestaltungsebene Kamera“ und „Fotografie 3 - Formale Bildgestaltung und fotografische Konzeptionen“ die Grundlehre am Photocentrum der VHS. Die drei Module bauen aufeinander auf, können aber unabhängig voneinander besucht werden und bieten eine fundierte Grundlage zum Besuch von thematischen Kursen, Projektklassen und für Ihre eigene weiterführende fotografische Arbeit. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden in den EDV-/Medienräumen am Photocentrum**

der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 130,00 €/erm: 85,00 € (Bildungszeiten/Kompaktkurse: 140,00 €/erm: 90,00 €). Bitte beachten Sie die aktuellen thematischen Schwerpunkte und Informationen zu den Kursen unter vhs-fk.de und auf Ihrer Anmeldebestätigung.

FK2.131 Klaus W. Eisenlohr
16.9.-2.12.26, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.133 Thomas Michalak
30.9.-16.12.26, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.136 Dagmar Kolatschny
5.1.-16.3.27, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.138 Klaus W. Eisenlohr
6.1.-17.3.27, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.142 Klaus W. Eisenlohr
Bildungszeit/Kompaktkurs
5.-9.4.27, Mo-Fr 10-17 Uhr

FK2.144 Thomas Michalak
7.4.-16.6.27, 10x Mi 18-21 Uhr

FK2.146 Klaus W. Eisenlohr
15.4.-24.6.27, 10x Do 18-21 Uhr

FK2.148 Klaus W. Eisenlohr
Bildungszeit/Kompaktkurs
28.6.-2.7.27, Mo-Fr 10-17 Uhr

Lightroom Classic kompakt

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

FK2.151 Klaus W. Eisenlohr
12.-15.11.26, 24 UStd.
Do-Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 78,00 (erm: € 51,00)

Aufbaukurs Bildbearbeitung mit Photoshop

Dieser Kurs lehrt, die Bildbearbeitung mit Photoshop zu vertiefen. Hierbei legen wir ein Hauptaugenmerk darauf, die Möglichkeiten partieller Bearbeitung mit Ebenen zu wiederholen und zu erweitern. Nach

vorbereitender Entwicklung der Bilder in RAW bietet Photoshop den Fotograf*innen wesentliche Möglichkeiten, die Brillanz und die persönliche Handschrift von Fotos stärker herauszuarbeiten. Dazu gehört neben partieller Schärfen, gezielter Farb- und Kontrastkorrektur, Objektivkorrektur und Portrait auch die Druckvorstufe für Poster und Ausstellungsformaten. Künstlerische Fotos wollen auch als hochwertige Prints präsentiert werden. Atmosphärische Bilder mit Unschärfen, Nachtaufnahmen und Bewegungsunschärfe sind eine Herausforderung. Darüber hinaus bieten verschiedene Druckverfahren für Spezialpapiere heute Möglichkeiten der Bildgestaltung, die wir kennenlernen werden. Der alternative Farbraum LAB bietet eine Erweiterung für die Arbeit an Schärfen, Rauschen und mit Portrait. Die kritische Auseinandersetzung mit digitalen Bildwelten anhand zeitgenössischer Fotografie fördert und begleitet die Auseinandersetzung mit der eigenen Arbeit. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in digitaler Fotografie und Grundkenntnisse der Bildbearbeitung.

FK2.154 Klaus W. Eisenlohr
15.-30.1.27, 28 UStd.
3x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 89,60 (erm: € 58,80)

Druckvorstufe mit Photoshop

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

FK2.156 Klaus W. Eisenlohr
14.-28.5.27, 28 UStd.
3x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 89,60 (erm: € 58,80)

FORMALE BILDGESTALTUNG UND FOTOGRAFISCHE KONZEPTIONEN

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

Fotografie 3 - Formale Bildgestaltung und fotografische Konzeptionen

Mit diesem Kurs laden wir Sie ein, Ihre fotografischen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern. Sowohl in der Fotografie selbst als auch in der Bildkomposition liegen Gestaltungsmöglichkeiten, die eigene Bedeutungen haben und die Wahrnehmung Ihrer Fotos verändern können. So bestimmen neben inhaltlichen und ästhetischen Elementen auch formale Kriterien wie Bildgröße, Seitenverhältnis, Farben, Formen und Symbole die Aussage Ihrer fotografischen Arbeit. Auch die verschiedenen Möglichkeiten, Bilder für eine Ausstellung oder Publikation zusammenzustellen, z. B. als Serie, Sequenz, Bildessay oder Tableau, haben eine Bedeutung und erfordern unterschiedliche formale Herangehensweisen. Unabhängig davon, ob Sie digital oder analog fotografieren, ob Sie künstlerisch oder dokumentarisch arbeiten, durch den bewussten und kenntnisreichen Einsatz der formalen Bildsprache und der eigenen Bildmittel lernen Sie, Ihre Sicht zu verdeutlichen, zur Auseinandersetzung mit dem Bild anzuregen und den Blick des Betrachtenden im Bild zu halten und durch das Bild zu führen. Ihre Praxis schulen Sie in fotografischen Übungen und Kurzprojekten zu vorgegebenen Themen, die den Kurs begleiten. Bildbesprechungen und Diskussionen im Kurs, Fototheorie, ein Ausstellungsbesuch und die Vorstellung und Analyse von Werken bekannter und zeitgenössischer Fotograf*innen unterstützen Sie dabei. Assoziatives Arbeiten und gegenseitige Inspiration helfen, eigene neue Bildlösungen zu finden. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten der Konzeption einer eigenständigen fotografischen Arbeit kennen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Bildgestaltung, um diese zur Unterstützung der gewünschten Bildaussage einzusetzen. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden statt und kosten jeweils 130,00 €/erm: 85,00 € (Bildungszeiten/Kompaktkurse 140,00 €/erm. 95,00 €). Die Kurse finden**

in den Unterrichtsräumen am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg oder im Seminarraum der Fotogalerie Bethanien im Kunstquartier Bethanien, Mariannenplatz 2 in 10997 Berlin-Kreuzberg statt. Bitte beachten Sie dazu die aktuellen Informationen zu den Kursen unter vhs-fk.de und auf Ihrer Anmeldebestätigung.

FK2.173 Peter Fischer-Piel
24.8.-9.11.26, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.175 Oliver S. Scholten
17.9.-3.12.26, 10x Do 18-21 Uhr

FK2.178 Edith Maria Balk
Bildungszeit/Kompaktkurs
1.-5.2.27, Mo-Fr 9-16 Uhr

FK2.180 Ebba Dangschat
11.2.-15.4.27, 8x Do 18-21 Uhr, 1x So
10-17 Uhr

FK2.182 Oliver S. Scholten
6.4.-15.6.27, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.184 Thomas Michalak
12.4.-21.6.27, 10x Mo 18-21 Uhr

THEMATISCHE KURSE, WORKSHOPS, EXKURSIONEN

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

Die Kurse finden in den Unterrichtsräumen am Photocentrum der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg oder im Seminarraum der Fotogalerie Bethanien im Kunstquartier Bethanien, Mariannenplatz 2 in 10997 Berlin-Kreuzberg statt. Bitte beachten Sie dazu die aktuellen Informationen zu den Kursen unter vhs-fk.de und auf Ihrer Anmeldebestätigung.

Portrait und Figur im Raum

In der zeitgenössischen Praxis von Künstler*innen hat sich eine neue Art des Portraits und des Bezuges von Menschen im Raum entwickelt. Diese Praxis verwischt die Unterschiede von inszenierter oder spontaner Fotografie und verändert somit auch die herkömmliche Vorstellung von einem gelungenen Foto. Dieser Kurs vermittelt die unterschiedlichen Kompositionen und Strategien der Inszenierung sowie neue und andere Weisen von Bezug von zwischen Figur und Raum. Wir werden in der Klasse experimentelle Portraits erstellen, aber vor allem zu Inszenierungen im Raum im Kontext dokumentarischer oder inszenierter Fotografie anregen. Ein Teil der Arbeit wird daher auch der gemeinsamen Besprechung von eigenständigen Arbeiten gewidmet, die in der Zeit zwischen den Terminen

entstehen wird. Am Ende des Kurses wird eine Präsentation mit den Ergebnissen der Arbeit zu erstellt.

FK2.241 Klaus W. Eisenlohr
25.9.-16.10.26, 28 UStd.
3x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr
€ 84,00 (erm: € 56,00)

Hoffnung der Vergänglichkeit: Stilleben in der Fotografie

Jede Fotografie ist ein Stilleben, das liegt in der Natur des Mediums. Auf Fotografien sehen wir ephemere Präsenzen im Wechsel des Lichts, dies könnte auch eine Definition für die Stilleben-Malerei der Barockzeit sein. Stilleben und Vergänglichkeit werden seit dem 17. Jahrhundert als Zwillinge wahrgenommen. Mit der Erfindung der Fotografie hat sich diese Tradition fortgesetzt und durch die technischen Möglichkeiten des Mediums sowie durch neue Sichtweisen und Perspektiven erweitert sich ständig. Auch die Dinge und unsere Beziehung dazu haben sich geändert. Sind heute noch neue Wege dieses Genres möglich?

In diesem Kurs werden wir durch Theorie, Praxis und Bildbesprechungen Licht, Zeit, Gegenstand und Raum erkunden und dadurch lernen, neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden. Die eigenständige Arbeit außerhalb der Unterrichtsstunden ist notwendig. Stilleben-Fotografie braucht Bedenkzeit, Geduld und vor allem Besinnlichkeit.

FK2.245 Erika Lorenza Babatz
24.9.-5.11.26, 20 UStd.
5x Do 18-21 Uhr
€ 70,00 (erm: € 45,00)

Reisefotografie - Bildsprache und Konzepte in der Fotografie auf Reisen

Das Fotografieren auf Reisen erfreut sich ungebrochener Popularität: Auf dem Kurztrip übers Wochenende, der Reise in die Sommerferien oder einer lang geplanten, ausgedehnten Fernreise wird fotografiert, um das Erlebte festzuhalten, zu dokumentieren oder künstlerisch darzustellen. Das Ergebnis nach dem Urlaub ist oft eine unüberschaubare Flut von Bildern, die dann mühsam sortiert werden muss. Ziel des Kurses ist die Ausarbeitung persönlicher Methoden und die Planung von Reisefotografie mit dem zentralen Thema: "Welche Bilder möchte ich machen?". Besonders die Ausarbeitung eines Themas und die Planung der Bildsprache soll dabei Beachtung finden. Nach einem theoretischen Teil zur Entwicklung von Thema, Bildsprache und -konzept sowie Möglichkeiten der Präsentation der Bilder, wird auf einer Exkursion das Konzept umgesetzt. Die entstandenen Bilder werden in einer anschließenden Bildbesprechung präsentiert und in der Gruppe diskutiert. Ziel des Kurses ist die Einübung von aussagekräftigen Bildkonzepten zu unterschiedlichen Reiseanlässen. Die Bedienung der eigenen Kamera und ein sicherer Umgang mit Blende, Belichtungszeit und ASA/ISO sollte zum Start des Kurses

bekannt sein. Die Wahl der Kamera und Ausrüstung sollte der auf der Reise entsprechen - Analog-, Digital- oder auch Handycamera.

FK2.216 Jens Ake Güldner

6.1.-10.3.27, 40 UStd.

8x Mi 18-21 Uhr, 1x Sa 10-17 Uhr
(Exkursion)

€ 126,00 (erm: € 83,00)

Berlin Urban Art Fotografie

Urban Art, auch als Street Art bezeichnet, ist eine lebendige, künstlerische Bewegung, die ihre Wurzeln in den urbanen Räumen unserer Städte hat. Diese einzigartige Kunstform umfasst verschiedene Medien und Techniken, darunter Murals (Wandmalerei), Stencils, Graffiti, Pichação, Tags und Sticker. Man ist in der Stadt unterwegs und steckt mitten in einem Abenteuer, findet Kreativität an Orten, an denen man sie nicht erwartet. In den meistens nur temporären Arbeiten der Künstler*innen der Straße wird oft ein öffentlicher Kommentar zur Gegenwart zum Ausdruck gebracht, werden u. a. die Themen Berlin, Gesellschaft, Politik, Umwelt und Feminismus behandelt. In diesem Kurs wollen wir in mehreren gemeinsamen und individuellen Fotostreifzügen durch die Berliner Stadtlandschaft auf Entdeckungsreise gehen. Die entstandenen Bilder werden im Kurs besprochen und in einem persönlichen Portfolio zusammengestellt.

FK2.225 Jens Ake Güldner

6.10.-24.11.26, 40 UStd.

8x Di 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr

€ 126,00 (erm: € 83,00)

Seelenskizzen - Körper und Seele in der Kunst

Wie ist die Struktur der Seele? Was meint Entwicklung, Persönlichkeit, Identität? Fotografie ist das Spiel mit Licht und Schatten und in der persönlichen Entwicklung eines Menschen sprechen wir ebenfalls von seinen Licht- und Schattenseiten. Die Seele drängt nach Ganzheit und möchte die Schatten ins Licht bringen, sie möchte die Schatten integrieren und dadurch immer mehr wachsen, ganz und frei werden. Wie können wir mit fotografischen und zeichnerischen Mitteln oder mit unserem Körper unsere inneren Themen ausdrücken und dadurch wachsen? In diesem Workshop nutzen wir die performative oder inszenierte Fotografie, um innere Prozesse ohne rationale und ästhetische Zensur auszudrücken. Wir suchen in den äußeren Welten Berlins nach Projektionsmöglichkeiten des Inneren und lassen uns dadurch führen. In diesem Workshop arbeiten wir am eigenen Thema. Entweder Sie bringen bereits eins mit oder lassen sich von Beispielen aus der zeitgenössischen Kunst, Vorträgen und Übungen inspirieren und entwickeln das Thema vor Ort. An zwei Wochenendtagen haben wir die Möglichkeit, konzentriert und intensiv zu arbeiten. Am Ende des Kurses besprechen wir den Stand der Ausarbeitungen in der Gruppe.

FK2.213 Katja Hammerle;

Edith Maria Balk

3.-24.9.26, 40 UStd.

2x Do 18-21 Uhr, 2x Sa/2x So 10-17 Uhr

€ 126,00 (erm: € 83,00)

FK2.214 Katja Hammerle;

Edith Maria Balk

18.2.-18.3.27, 40 UStd.

2x Do 18-21 Uhr, 2x Sa/2x So 10-17 Uhr

€ 126,00 (erm: € 83,00)

Die Heldenreise - Fotografie als Weg durch Welt und Wahrnehmung

Die Heldenreise - Fotografie als Weg durch Welt und Wahrnehmung. Jede Reise beginnt mit einem Ruf. Manchmal ist es kein lautes Ereignis, sondern ein leises Gefühl: stehen zu bleiben, hinzusehen, die Kamera zu heben. Etwas fordert unsere Aufmerksamkeit; ein Ort, ein Mensch, ein Widerspruch, ein Licht. Die Fotografie kann diesem Ruf folgen. Die Heldenreise, wie sie aus Mythen, Literatur und Psychologie bekannt ist, beschreibt einen Weg der Begegnung und der Wandlung. Wer sich auf den Weg macht, verlässt das Vertraute und begegnet dem Unbekannten - nicht nur im eigenen Inneren, sondern auch in der Welt: in ihren Räumen, ihren Zeichen, ihren sozialen Wirklichkeiten, ihren Spannungen und Brüchen. In diesem Kurs wird die Stadt zum Erfahrungsraum und die Kamera zum Begleiter einer visuellen Reise. Wir bewegen uns durch öffentliche und persönliche Räume, durch Übergänge, Brüche und Zwischenzonen. Wir fotografieren Orte der Ordnung und Orte des Wandels, Spuren von Macht und Spuren von Verletzlichkeit, Momente der Nähe, der Distanz und der Zugehörigkeit. Dabei entstehen Bilder, die Beziehung herstellen: zwischen der Fotografin oder dem Fotografen und der Welt, zwischen Wahrnehmung und Wirklichkeit, zwischen äußerem Geschehen und innerer Resonanz.

FK2.215 Katja Hammerle;

Edith Maria Balk

13.-15.11.26, 20 UStd.

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

€ 65,00 (erm: € 42,50)

Studio- und Sachfotografie

Studioarbeit unterscheidet sich grundlegend von allen anderen Arbeitsweisen in der Fotografie. Die Planung und Inszenierung bei Studioaufnahmen verlangt von den Fotograf*innen eine genaue Vorstellung und eine ebenso präzise Vorvisualisierung des gewünschten Bildes. Damit aufs Engste verbunden ist auch der Einsatz der dafür notwendigen technischen Mittel: welche Lampen verwende ich, welche Licht-Art setze ich ein, welche Lichtführung? Welche Kamera bzw. welches Bildformat verwende ich, welche Hilfsmittel benötige ich, etc.? Generell lässt sich sagen, dass die Studiofotografie eine genaue Vorstellung von der Wirkungsweise der eingesetzten Mittel verlangt, um das gewünschte Ergebnis zu realisieren.

FK2.202 Peter Fischer-Piel

19.-21.2.27, 20 UStd.

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

€ 65,00 (erm: € 42,50)

Kreative Prozesse in der Fotografie

Kreativität ist erlernbar! Ist Kreativität erlernbar? Wie komme ich in diesen Zustand, der mich die Zeit vergessen lässt, der mich mit Schaffensfreude zu fotografischen Ergebnissen und meinen eigenen Sehweisen führt? Was passiert, wenn ich mein Leistungsdenken, mein Streben nach Perfektion und die Finessen fotografischer Technik beurlaube und mich der Erfahrung öffne, dass mit Leichtigkeit und Mühelosigkeit exzellente Ergebnisse möglich sind? Wenn ich meine Fotografien nicht bewerte und von anderen auch nicht bewerten lasse? Wenn ich Fehler willkommen heiße und sie als bildgestalterische Chance nutze? Nur selten nehmen wir uns die Zeit, über unsere eigene Fähigkeit zur Kreativität nachzudenken. Die setzen wir meistens stillschweigend voraus und wenn sie nicht da ist, dann -können wir es eben nicht-? Kreativität hat viel mit subjektiver Wahrnehmung und Achtsamkeit zu tun. Mit dem, was neurologisch täglich durch uns hindurchfließt, uns bewegt, uns energetisch durch den Tag bringt. Der Workshop bietet vielfältige Freiräume, um für sich und in der Gruppe darüber zu reflektieren und gleichzeitig auszuprobieren was Kreativität ist und was sie ermöglicht. Und gibt Methoden an die Hand, um kreative Blockaden aufzulösen und mit Freude die Fotografie als persönliches Ausdrucksmittel zu nutzen.

FK2.210 Edith Maria Balk

5.1.-16.3.27, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr

€ 126,00 (erm: € 83,00)

FK2.212 Edith Maria Balk

6.4.-15.6.27, 40 UStd.

10x Di 18-21 Uhr

VHS, Wasserorstraße 4

€ 126,00 (erm: € 83,00)

Vom Fotoprojekt zum Fotobuch - Workflow/Inspiration/Coaching

In drei- bis vierwöchigen Abständen treffen sich die Teilnehmer*innen, die jeweils an einem individuellen Fotoprojekt arbeiten, um der Gruppe ihren aktuellen Arbeitsstand zu präsentieren und ein konstruktives Feedback zu erhalten. Sie lernen fortgeschrittene fotografische Gestaltungs- und Präsentationstechniken. Individuell angeleitet fokussieren sich die Teilnehmenden auf ihr fotografisches Thema und ihre persönliche Bildsprache und vervollkommen ihr Fotoprojekt. Die entstandenen Fotoserien werden während eines Praxiswochenendes in Buchform gebracht. Mit einem Layout-Programm wird die Präsentationsform entwickelt, welche der Dramaturgie der Bilder gerecht wird. Die fertigen Bildbände werden abschließend der Gruppe und interessierten Gästen vorgestellt.

Voraussetzung zur Teilnahme ist der sichere Umgang mit der Fotokamera und ausreichend Zeit für das selbständige Arbeiten.

FK2.224 Ebba Dangschat

8.2.-25.6.27, 44 UStd.

5x Mo 17-20 Uhr, 2x Fr 17-20 Uhr,

1x Sa/So 10-17 Uhr

€ 143,00 (erm: € 93,50)

Fotobuch und Bildband - Aufbau und Gestaltung nach künstlerischen und ästhetischen Kriterien

Ein eigener Bildband ist eine sehr persönliche und ästhetische Art der Fotopräsentation, auch online und in digitaler Form. In diesem Kurs lernen wir den künstlerischen Buchaufbau und das Layout und erarbeiten die Umsetzung einer fotografischen Idee mittels Software in eine analoge oder digitale Publikation. Die speziellen Anforderungen einer Online-Publikation im Internet werden zusätzlich erörtert.

FK2.220 Jens Ake Güldner

4.1.-15.3.27, 40 UStd.

10x Mo 18-21 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 130,00 (erm: € 85,00)

Ein visuelles Abenteuer: Die Erkundung der subjektiven Fotografie

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs schien die in den 1920er Jahren von László Moholy-Nagy initiierte experimentelle Fotografie keine Zukunft mehr zu haben. Doch Ende der 1940er Jahre begann eine Gruppe von Fotograf*innen unter der Leitung von Otto Steinert erneut mit der Kamera und verschiedenen Techniken und Materialien zu experimentieren, mit dem Ziel, die Fotografie von ihrem Gegenstandsbezug zu befreien und damit die Ausdrucksmöglichkeiten des fotografischen Mediums zu erweitern. Die subjektive Fotografie der 1950er Jahre war die Voraussetzung, die endgültige Etablierung der Fotografie als Kunst, nicht nur in Deutschland, sondern weltweit. In diesem Kurs wird diese Konzeption der Fotografie als ein mächtiges Mittel des inneren Ausdrucks, als einer transformativen Kraft, die alle Arten des Sehens durch das Objektiv durchdringt, neu beleuchtet. Durch Theorie, Praxis und Bildbesprechungen werden wir uns auf ein visuelles Abenteuer einlassen, auf eine Erkundung unserer äußeren und inneren Welten.

FK2.243 Erika Lorenza Babatz

20.8.-17.9.26, 20 UStd.

5x Do 18-21 Uhr

€ 75,00 (erm: € 47,50)

Polaroid, Instax & Co - Experimentelles Arbeiten mit der Sofortbildkamera

Vor über 75 Jahren präsentierte Edwin Land die erste Polaroid-Kamera. Bis heute ist ihre Faszination ungebrochen und - ähnlich wie

die Schallplatte neben Spotify - hat die Sofortbildkamera den Einzug des digitalen Zeitalters überlebt. Auch in der Kunst wird seit jeher mit ihr gearbeitet. Die besondere Handhabung und Ästhetik der Sofortbildfotografie sind dabei ebenso reizvoll wie die Unikate, die sie hervorbringt. In diesem Kurs werden wir uns mit diesem besonderen Medium beschäftigen und seine Geschichte sowie verschiedene künstlerische Arbeiten auf diesem Gebiet beleuchten. Ziel des Kurses ist es, parallel dazu eine eigene Arbeit mit dem Medium Sofortbildfotografie zu erarbeiten. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Sofortbildkamera und entsprechendes Filmmaterial.

FK2.230 Dagmar Kolatschny

13.-27.4.27, 16 UStd.

3x Di 18-21 Uhr, 1x Sa 11-14 Uhr

€ 56,00 (erm: € 36,00)

Polaroid Werkstatt

Neben der inhaltlichen Gestaltung bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, durch kreative Techniken in die Bildgestaltung von Sofortbildern einzugreifen. Bemalungen, Filter, Emulsions-Lifts, Eingriffe während der Entwicklung oder das Anfertigen von Collagen sind einige der Verfahren, die an einem Werkstatt-Wochenende vorgestellt und praktisch erprobt werden können. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine eigene Sofortbildkamera sowie passendes Filmmaterial.

FK2.232 Dagmar Kolatschny

21.-23.5.27, 20 UStd.

Fr 18-20 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

€ 65,00 (erm: € 42,50)

Licht und Schatten - Blitz und vorhandenes Licht im Extrem

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

FK2.206 Klaus W. Eisenlohr

4.-25.6.27, 20 UStd.

3x Fr 18-21 Uhr, 2x Sa 10-17 Uhr

€ 84,00 (erm: € 56,00)

Geschichte der Fotografie - Wochenend-Workshop

In diesem Workshop geht es darum, durch das Kennenlernen der Geschichte der Fotografie die elementaren und künstlerischen Bestandteile des Mediums zu verstehen und die eigene Position in diesem historischen Kontext zu reflektieren. Waren bei der Erfindung der Fotografie 1839 die Nützlichkeit für die Künste und Wissenschaften, ihre Schnelligkeit und Detailgenauigkeit sowie die Demokratisierung der Gesellschaften die Hauptargumente für ihre Legitimation, so sind diese bei Einführung der digitalen Fotografie 150 Jahre später - paradox genug - fast dieselben. Und gab es zu Beginn des 20. Jahrhunderts die strikte Unterscheidung zwischen Straight Photography, Pictorial Photography und später der Konzeptfotografie, so scheint heute zu Zeiten der Digitalfotografie alles möglich. Neben der ebenso spannenden wie bedeutsamen Chronologie der Fotografie sind die wichtigsten Fotograf*innen einschließlich ihres Standpunktes zum Medium das zentrale Thema dieses 2-tägigen Seminars. Es spannt den Bogen von den Anfängen des Mediums bis hin zu den aktuellen Aspekten der Künstlichen Intelligenz der Bilder.

FK2.218 Peter Fischer-Piel

13.-14.3.27, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

€ 48,00 (erm: € 32,00)

Rechtliche Aspekte künstlerischer Fotografie

Die digitale Fotografie und die Möglichkeit der unmittelbaren Verbreitung von Bildmaterial im Internet stellt Fotograf*innen und Publizist*innen vor neue Herausforderungen: wie schafft man Rechtssicherheit bei Veröffentlichungen und wie verhindert man Abmahnungen oder Prozesse? Wie schützt man sich und sein geistiges Eigentum vor unrechtmäßiger Weiterverwertung? Was bedeuten diese Unsicherheiten für das Selbstverständnis von Fotograf*innen und Dokumentarist*innen? Und umgekehrt: welche Rechte habe ich als Person, wenn ich plötzlich im Internet auftauche? Der Workshop spricht die Probleme der aktuellen Fotopraxis an und zeigt anhand von Fallbeispielen auf, wo sich Gefahren verbergen und wie man ihnen begegnen kann. Der Dozent ist kein Jurist. Dementsprechend werden keine juristischen Gesetze und Gesetzestexte herangezogen, sondern Fallbeispiele aus der Praxis und spezielle Gerichtsurteile zitiert.

FK2.222 Peter Fischer-Piel

20.-21.3.27, 16 UStd.

Sa/So 10-17 Uhr

€ 48,00 (erm: € 32,00)

Projektkurse

In den Projektkursen wird gemeinsam über ein Jahr an der subjektiven, künstlerischen Auseinandersetzung mit einer vorgegebenen Thematik gearbeitet. Für die Teilnahme wird eine eigenständige fotografische Arbeitsweise vorausgesetzt, das vorherige Absolvieren der drei Kursen der Grundlehre am Photocentrum wird empfohlen. Ein Bestandteil der Kurse ist eine Ausstellung in der Fotogalerie Bethanien und/oder eine Publikation. Die neu startenden Kurse finden Sie unter www.photocentrum.de und unter folgendem Link:



FOTOKLASSEN

Das freie fotografische Arbeiten in einer Fotoklasse am Photocentrum der VHS ermöglicht über einen längeren Zeitraum eine vertiefte Auseinandersetzung mit eigenen Positionen. In einer 14-tägigen Taktung arbeitet man an eigenen Inhalten oder findet diese mit anderen in der Gruppe. In einem gemeinsamen Lernprozess werden die individuellen Themen konkretisiert, das Entwickeln einer persönlichen Arbeitsweise gefördert und die Suche nach der passenden Form unterstützt. Dazu wird auch die Auseinandersetzung mit anerkannten künstlerischen Positionen gesucht. Für die Teilnahme ist das eigenständige fotografische Arbeiten zwischen den Terminen Voraussetzung. Es kann digital oder analog gearbeitet werden. Der Kurs findet fortlaufend statt, der Ein- und Ausstieg ist jeweils nach einer Kurseinheit möglich.

Kursort ist der Seminarraum der Fotogalerie Bethanien, Mariannenplatz 2 in 10997 Berlin-Kreuzberg

Fotoklasse Edith Balk

Für Edith Maria Balk ist Fotografie ein künstlerischer Prozess, in dem sich Wahrnehmung, Erfahrung und Fragestellungen zu einer vielschichtigen visuellen Sprache formen. Ihre Arbeit ist geprägt von offenen Bildfolgen, in denen sich Beobachtungen, innere Bilder und thematische Fragestellungen zu visuellen Zusammenhängen verdichten. Im Zentrum der Fotoklasse steht die kontinuierliche Auseinandersetzung mit den entstehenden Bildern: Das Wahrnehmen, Auswählen und Präzisieren. Durch diese vertiefte Arbeit wird sichtbar, welche

Motive, Formen und inhaltlichen Linien die eigene fotografische Position tragen. Im Dialog innerhalb der Fotoklasse werden die entstehenden Arbeiten sichtbar und befragbar und gewinnen im Austausch an Klarheit, Richtung und Haltung.

FK2.281

14.9.-7.12.26, 28 UStd.
7x Mo 18-21 Uhr (14-tägig)
€ 91,00 (erm: € 59,50)

FK2.282

11.1.-22.3.27, 24 UStd.
6x Mo 18-21 Uhr (14-tägig)
€ 78,00 (erm: € 51,00)

FK2.284

5.4.-14.6.27, 24 UStd.
6x Mo 18-21 Uhr (14-tägig)
€ 78,00 (erm: € 51,00)

Fotoklasse Klaus W. Eisenlohr

Die Fotoklasse richtet sich an fortgeschrittene Fotograf*innen, die Anregung und Unterstützung in einer aktiven Gemeinschaft suchen. Fotograf*innen, die selbständig an eigenen Themen arbeiten, können in einem dreiwöchigen Turnus ihre laufende Arbeit zur Diskussion stellen. In einer solidarisierenden Atmosphäre werden die Projektskizzen und ersten Ergebnisse mit konstruktiver Kritik besprochen, mit dem Ziel, die eigene Arbeit voranzubringen und schließlich auch zur Ausstellungsreife zu gelangen. Beispiele aus der zeitgenössischen Kunst der Fotografie und gemeinsame Ausstellungsbesuche geben weitere Anregungen. Die Auseinandersetzung über aktuelle gesellschaftliche oder politische Entwicklungen und wie diese die eigene Arbeit betreffen sowie gemeinsame Textanalysen sind Teil der gemeinsamen Arbeit. Das Angebot richtet sich an Fotograf*innen, die bereits bei Projektgruppen am Photocentrum teilgenommen haben oder die noch Unterstützung für die freie Arbeit suchen. Ziel ist eine längerfristige offene Arbeit mit der Gelegenheit, gemeinsame Ausstellungen zu planen. Die Einschreibung ist offen, nach einer 2-monatigen Probe der gemeinsamen Arbeit werden wir beraten, ob eine längerfristige Teilnahme sinnvoll ist.

FK2.285

22.9.-1.12.26, 20 UStd.
5x Di 18-21 Uhr
€ 65,00 (erm: € 42,50)

FK2.286

12.1.-9.3.27, 20 UStd.
5x Di 18-21 Uhr
€ 65,00 (erm: € 42,50)

FK2.288

13.4.-8.6.27, 20 UStd.
5x Di 18-21 Uhr
€ 65,00 (erm: € 42,50)

Fotoklasse Thomas Michalak

Fotografie ist eine Sprache, die sich aufgrund ihres offenen Verhältnisses zu dem, was wir Wirklichkeit nennen, perfekt dazu eignet, Leben zu befragen. Umwelt besteht für Thomas Michalak aus allem, womit wir in Beziehung stehen: Orte, Personen, materielle Bedingungen aber auch reale und mentale Bilder, Vorstellungen, die Geschichte, Gesellschaft, Sprache und die Fotografie selbst hinterlassen. In der Fotoklasse übernimmt Thomas Michalak die Rolle des erfahrenen Moderators, der die Teilnehmer*innen in der gemeinsamen Konkretisierung ihrer Themen, bei dem Entwickeln einer persönlichen Arbeitsweise und bei der Suche nach der passenden Form unterstützt. Auch wenn ihm das Fotografische, die vom Licht vermittelte Spur, besonders bedeutsam ist, ist er offen für alle Formen visueller Kunst.

FK2.277

20.8.-10.12.26, 36 UStd.
9x Do 18-21 Uhr
€ 117,00 (erm: € 76,50)

FK2.278

14.1.-11.3.27, 20 UStd.
5x Do 18-21 Uhr
€ 65,00 (erm: € 42,50)

FK2.280

22.4.-17.6.27, 20 UStd.
5x Do 18-21 Uhr
€ 65,00 (erm: € 42,50)

Fotoklasse Dagmar Kolatschny

Dagmar Kolatschny versteht ihre fotografische Arbeit als visuelle Recherche. Sie versucht dabei, Orte oder Themen zu erkunden, neue Perspektiven zu entdecken, zu erarbeiten und für sich und andere sichtbar zu machen. Visuelle Recherche bedeutet für sie auch, die Möglichkeiten des Mediums Fotografie auszuloten und mit verschiedenen Techniken zu experimentieren. Das Ziel der Fotoklasse besteht für sie darin, einen eigenen, offenen Zugang zur Fotografie zu entwickeln, der Neugier, Kommunikation und Freude an der Gestaltung wie auch an der Auseinandersetzung mit anderen künstlerischen Positionen fördert.

FK2.293

27.8.-17.12.26, 36 UStd.
8x Do 18-21 Uhr, 1x Sa 10-13 Uhr (Exkursion)
€ 117,00 (erm: € 76,50)


FK2.294

21.01.-18.03.27, 20 UStd.
5x Do 18-21 Uhr
€ 65,00 (erm: € 42,50)

FK2.296

15.04.-24.06.27, 24 UStd
6x Do 18-21 Uhr
€ 74,00 (erm: € 47,00)

Besuchte 2021 den
„DJ-Workshop for Beginners“

A solid red circle is positioned to the left of the main text.

Die Volkshochschule Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Einfach besser aufgelegt sein. Und dabei
seinem eigenen Beat folgen. Klingt toll, oder?
Mix dir jetzt das Beste aus unseren Kursen.

TRICK- UND EXPERIMENTALFILM

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

Experimentalfilm und abstrakte Animation

Der Experimentalfilm ist ein kraftvolles Medium mit großer kreativer Freiheit. Nach einführenden theoretischen Impulsen lernen wir alternative Formen des filmischen Erzählens. Ideen werden in bewegte Bilder übersetzt, jenseits klassischer Dramaturgien und gewohnter Sehgewohnheiten. Bewusst lösen wir uns von filmischen Konventionen, entdecken neue Herangehensweisen und beziehen verschiedene künstlerische Disziplinen wie z. B. Malerei, Tanz, Literatur und Poesie in den kreativen Prozess mit ein. Der experimentelle Trickfilm lässt sich dem Experimentalfilm zuordnen. Auch er erforscht Techniken abseits traditioneller Erzählweisen und rückt Rhythmus, Bewegung und das Medium selbst in den Mittelpunkt, statt einer linearen Handlung zu folgen. Bereits in den 1920er- und 1930er-Jahren leisteten abstrakte Künstler*innen wichtige Beiträge zur Entwicklung des Experimentalfilms. Ziel des Kurses ist es, eigene filmische

Handschriften, individuelle Formate und neue Präsentationsformen zu entwickeln. Die persönliche Vision und der freie, experimentelle Umgang mit Medien und Kunst stehen dabei im Mittelpunkt. Der Workshop vermittelt Basiswissen und gibt künstlerische Impulse zur Umsetzung abstrakter Ideen. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

FK2.301 Thurit Antonia Kremer
16.-18.10.26, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
Kunstquartier Bethanien, Mariannenplatz 2
€ 65,00 (erm: € 42,50)

FK2.302 Thurit Antonia Kremer
5.-7.3.27, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 65,00 (erm: € 42,50)

Autobiografischer Kurzfilm - Mein Leben, ein Film?

In diesem Kurs lernen Sie, einen eigenen autobiografischen Kurzfilm zu erstellen. Ausgangspunkt ist das eigene Leben: Erinnerungen, Erfahrungen und persönliche Perspektiven werden in eine kreative filmische Form übersetzt. Im Mittelpunkt steht nicht die klassische Dokumentation, sondern die künstlerische und essayistische Verdichtung persönlicher Geschichten. Durch Techniken wie autobiografisches Schreiben, individuelle Reflexion und die

Auseinandersetzung mit grundlegenden Prinzipien filmischer Gestaltung entsteht Schritt für Schritt eine eigene Filmidee. Mögliche filmische Formate sind unter anderem: Poetischer oder experimenteller Kurzfilm Essayfilm Selbstporträt Brief an sich selbst Film mit Off-Stimme oder Reenactments, ein vergangener Moment wird nachgestellt. Persönliche Materialien wie Fotos, Postkarten oder alte Videoaufnahmen können in die Arbeit einbezogen werden. Der Kurs versteht die Teilnehmenden als Autor*innen ihrer eigenen Biografie und bietet einen offenen, wertschätzenden Raum für Austausch, Feedback und Resonanz. Selbstbestimmtheit steht im Vordergrund: Jede:r entscheidet selbst, wie viel sie oder er zeigen oder erzählen möchte. Auch fiktive Geschichten sind möglich. Die Gruppe schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der kreatives Arbeiten und persönlicher Ausdruck unterstützt werden.

Fk2.303 Thurit Antonia Kremer
20.-22.11.26, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
Kunstquartier Bethanien, Mariannenplatz 2
€ 65,00 (erm: € 42,50)

Fk2.304 Thurit Antonia Kremer
9.-11.4.27, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
Kunstquartier Bethanien, Mariannenplatz 2
€ 65,00 (erm: € 42,50)

MALEN, ZEICHNEN, MAPPENKURSE

Viele unserer Kurse sind sowohl als Einstiegskurse für das Erlernen von Grundtechniken als auch zur Auffrischung und Übung für kreative und gestalterisch arbeitende Menschen mit Vorkenntnissen geeignet. Wir bieten Ihnen von klassischen Themen wie Aktmalen und -zeichnen, Porträt, abstrakte Malerei, Bauhaus und Moderne bis hin zu Collage, Mischtechniken, Comic Werkstatt und freiem Gestalten ein vielfältiges und aktuelles Angebot an Kursen in unterschiedlichen Formaten, welches auch während der Semester ergänzt und erweitert wird. Bitte beachten Sie dazu das Kursprogramm auf unserer Homepage www.vhs-fk.de.

Viele unserer Kurse sind auch zur Ausbildungs- oder Studienvorbereitung oder studienbegleitend gut geeignet. In speziellen Mappenkursen bieten wir zusätzlich eine gezielte Vorbereitung für ein Studium in künstlerischen oder gestalterischen Bereichen an.

Die Dozent*innen der Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg sind langjährig in der Erwachsenenbildung und Kunstvermittlung tätig und verfügen über eigene künstlerische Biografien.

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

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

Joris Bas Backer Studium Bachelor of Fine Arts an der Gerrit Rietveld Academie in Amsterdam, lebt als freischaffender Illustrator und Comiczeichner in Berlin. Seine Graphic Novels werden bei den Verlagen Jaja Verlag, Nobrow Press und Edition Moderne verlegt. www.jorisbasbacker.net

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

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

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

Peter Geller Studium der Freien Kunst und Lehramt an der HBK Bukarest sowie der bildenden Kunst an der HfBK Hamburg. Seit 1992 Lehraufträge und Vortragsreihen u. a. an der Kunsthochschule Weißensee, der HBK Braunschweig, der Kunstakademie Düsseldorf und der UdK Berlin. Hat seit 2004 in seinen Kursen über 420 bestandene Aufnahmeprüfungen an Kunsthochschulen deutschlandweit begleitet. www.petergeller.de

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

Achim Kobe Studium der Malerei an der HdK Berlin, Meisterschüler, freischaffend tätig mit den Arbeitsschwerpunkten Tafelbilder, Wandarbeiten und Druckgrafik. Ausstellungen im In- und Ausland, Stipendium Kunstfonds Bonn 2020, lebt und arbeitet in Berlin.

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

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

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

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

Hans Stein Studium an der HfBK/HdK der Künste Berlin-Charlottenburg, Meisterschüler bei Ernst Schumacher. Lebt und arbeitet freiberuflich in Berlin. 1989 bis 2000 Lehrbeauftragter an der Hochschule der Künste Berlin. Mitglied im Bundesverband Bildender Künstlerinnen und Künstler, dem Verein Berliner Künstler und im Künstlerverband. www.hans-stein.de

Elke Renate Steiner, Studium Freie Kunst und Visuelle Kommunikation in Münster/Westf. sowie Teilnahme an fünf Internationalen Erlanger Comic-Seminaren. Selbständig als Comic- und Eventzeichnerin, Veröffentlichungen u. a. Die anderen

Mendelssohns I und II (Reprodukt) und Love Migration (Quarteira e. V.). www.steinercomix.de

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

Toni Wirthmüller Studium an der Universität der Künste Berlin, Stipendien u. a. in Glasgow, Krems a. d. Donau, Sylt. Preisträger beim Deutschen Kunstpreis, Vorträge und Workshops an den Universitäten von Bristol, Barcelona, Lissabon, London und Madrid. Lehraufträge u. a. an der UdK Berlin und der Bauhaus-Universität Weimar.

MALEREI, COLLAGE UND FREIES GESTALTEN

Weitere Angebote und auch im laufenden Semester neue Kurse finden Sie unter www.vhs-fk.de oder direkt im Themenbereich:



Aquarellieren für engagierte Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Grundlegende und spezielle Aquarelltechniken werden erlernt, geübt und praktisch umgesetzt, Bildbetrachtung und Stilvergleich sollen dazu beitragen, eine persönliche Ausdrucksform zu entwickeln. **Die Kurse finden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt.**

FK2.331 Karoline Koepfel
14.10.-9.12.26, 32 UStd., 8x Mi 14-17 Uhr
€ 80,00 (erm: € 48,00)

FK2.332 Karoline Koepfel
6.1.-10.3.27, 40 UStd., 10x Mi 14-17 Uhr
€ 96,00 (erm: € 56,00)

FK2.334 Karoline Koepfel
7.4.-19.5.27, 28 UStd., 7x Mi 14-17 Uhr
€ 70,00 (erm: € 42,00)

Impressionismus und Malen nach der Natur

Der Impressionismus war mit seiner offenen Sicht- und Malweise auf die Welt die erste moderne Stilrichtung der Kunstgeschichte. Der Kurs bietet die Möglichkeit, mit handwerklichen Mitteln und Techniken, gemeinsam diese scheinbar einfache, von der Realität abstrahierte Malweise in einem Theorie-Praxis-Seminar aktuell zu erarbeiten und als eigene Position künstlerischer Arbeit für sich zu definieren. Wir lassen uns

dabei inspirieren von Malern wie Claude Monet, Camille Pissaro und anderen. Bitte mitbringen: Malgründe jeder Art, Papier, Stifte, Pinsel, Farben.

FK2.401 Achim Kobe
26.-27.9.26, 17 UStd.
Sa/So 10-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 51,99 (erm: € 34,66)

Ölmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Ölmaltechniken kennen und können eigene Ideen für Bildthemen realisieren. Sie bekommen Gestaltungsimpulse und haben Raum zur Selbstentfaltung. Weitere Inhalte sind Bildbesprechungen, Herstellung der Ölfarben, verschiedene Ausdruckstechniken sowie experimenteller Umgang mit der Ölmalerei. Nebenkosten von ca. 30,00 € bitte mit dem Dozenten verrechnen. **Die folgenden Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im Umfang von 20 Unterrichtsstunden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 29, 10961 Berlin-Kreuzberg statt und kosten, wenn nicht anders angegeben, jeweils 59,00 € (erm: 39,50 €):**

FK2.361-A Jörg Seidel-Grunow
Sommerkurs
19.-21.8.26, 12 UStd., Mi-Fr 10-13 Uhr
€ 30,00 (erm: € 19,50)

FK2.361-B Jörg Seidel-Grunow
24.-26.8.26, 12 UStd., Mo-Mi 10-13 Uhr
€ 30,00 (erm: € 19,50)

FK2.363-A Jörg Seidel-Grunow
31.8.-28.9.26, 5x Mo 10-13 Uhr

FK2.363-B Jörg Seidel-Grunow
31.8.-28.9.26, 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.363-C Jörg Seidel-Grunow
5.10.-9.11.26, 5x Mo 10-13 Uhr

FK2.363-D Jörg Seidel-Grunow
5.10.-9.11.26, 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.363-E Jörg Seidel-Grunow
16.11.-14.12.26, 5x Mo 10-13 Uhr

FK2.363-F Jörg Seidel-Grunow
16.11.-14.12.26, 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.366-A Jörg Seidel-Grunow
4.1.-1.2.27, 5x Mo 10-13 Uhr

FK2.366-B Jörg Seidel-Grunow
4.1.-1.2.27, 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.366-C Jörg Seidel-Grunow
8.2.-15.3.27, 24 UStd., 5x Mo 10-13 Uhr

FK2.366-D Jörg Seidel-Grunow
8.2.-15.3.27, 24 UStd., 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.370-A Jörg Seidel-Grunow
5.4.-3.5.27, 5x Mo 10-13 Uhr

FK2.370-B Jörg Seidel-Grunow
5.4.-3.5.27, 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.370-C Jörg Seidel-Grunow
10.5.-14.6.27, 5x Mo 19-22 Uhr

FK2.370-D Jörg Seidel-Grunow
21.6.-19.7.27, 5x Mo 19-22 Uhr

Die folgenden Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im Umfang von 20 Unterrichtsstunden im Atelier des Dozenten DAS HAUS, Weidenweg 62 HH, 10247 Berlin-Friedrichshain statt und kosten jeweils 59,00 € (erm: 36,00 €):

FK2.365-A Jörg Seidel-Grunow
1.-29.9.26, 5x Di 19-22 Uhr

FK2.365-B Jörg Seidel-Grunow
6.10.-10.11.26, 5x Di 19-22 Uhr

FK2.365-C Jörg Seidel-Grunow
17.11.-15.12.26, 5x Di 19-22 Uhr

FK2.368-A Jörg Seidel-Grunow
5.1.-9.2.27, 24 UStd., 6x Di 19-22 Uhr
€ 66,00 (erm: € 45,00)

FK2.368-B Jörg Seidel-Grunow
16.2.-23.3.27, 24 UStd., 5x Di 19-22 Uhr
€ 66,00 (erm: € 45,00)

FK2.372-A Jörg Seidel-Grunow
30.3.-27.4.27, 5x Di 19-22 Uhr

FK2.372-B Jörg Seidel-Grunow
4.5.-8.6.27, 24 UStd., 6x Di 19-22 Uhr
€ 66,00 (erm: € 45,00)

FK2.372-C Jörg Seidel-Grunow
15.6.-20.7.27, 24 UStd., 6x Di 19-22 Uhr
€ 66,00 (erm: € 45,00)

Porträt in Öl - Ölmalerei mit Modell

Mit den Möglichkeiten der Ölfarbe lassen sich die Charakterzüge eines Modells besonders gut herausarbeiten. Wir beginnen mit einer Skizze in Bleistift oder Kohle eines Modells, wobei Perspektive, Licht, Proportionen und Ausdruck besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird. Das Lernziel ist es, Genauigkeit in der Betrachtung des Modells zu erlernen, die Eigenschaften des Gesichtes zu verstehen und diese Züge auf die Leinwand oder das Papier zu übertragen. Bei der Bearbeitung der Öltechnik liegt der Schwerpunkt auf Realismus und Naturalismus. Techniken zur sanften Ausarbeitung von Oberflächen und Übergängen werden vermittelt, ebenso wie subtile und vielfältige Farbmischung, durch die eine große Ähnlichkeit zum Modell erreicht werden kann. Die Kosten für das Modell sind im Kursentgelt enthalten. Die Kurse finden im Umfang von 24 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin statt und kosten jeweils 99,60 € (erm: 75,60 €).

FK2.381 Duna Rolando
31.10.-15.11.26, 3x Sa/So 13-16 Uhr

FK2.382 Duna Rolando
30.1.-14.2.27, 3x Sa/So 13-16 Uhr

FK2.384 Duna Rolando
10.-25.4.27, 3x Sa/So 13-16 Uhr

Malen mit Ölfarben ... aber ohne Lösungsmittel!

Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Grundlagen der Malerei beschäftigen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Ziel ist es, die Teilnehmer*innen zur Entfaltung ihrer kreativen Fähigkeiten durch individuelle Betreuung zu unterstützen, wobei der

Schwerpunkt auf der Schaffung ihrer eigenen Werke liegt. Verschiedene Maltechniken, u. a. Lasur, Impasto, Trockenpinsel werden vorgestellt, umgesetzt und vertieft. Dazu bieten ergänzende Beispiele aus der Kunstgeschichte einen Überblick über reichhaltige Gestaltungsmöglichkeiten. Die Motive sind frei wählbar und sollten selbst mitgebracht werden, z. B. in Form von Fotos oder Skizzen. Zeichenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, aber von Vorteil. Gerne beantwortet der Dozent Ihre Fragen auch auf Englisch oder Spanisch. Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 29 in 10961 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 120,00 € (erm: 80,00 €).

FK2.407 Carlos Gomis Sanchez
25.9.-11.12.26, 10x Fr 15-18 Uhr

FK2.408 Carlos Gomis Sanchez
8.1.-19.3.27, 10x Fr 15-18 Uhr

FK2.410 Carlos Gomis Sanchez
9.4.-18.6.27, 10x Fr 15-18 Uhr

Farben! Wirkung und Zusammenhänge in Theorie und Praxis

Warum wirken manche Gemälde so schön, spannungsgeladen und doch harmonisch? An diesem Wochenende widmen wir uns intensiv der Wirkung der Farben. In einem Rückblick betrachten wir die wichtigsten Theorien der Farbenlehre (Itten, Goethe, Runge), begreifen Zusammenhänge und Wirkungsweisen der Farben untereinander und verstehen die Bedeutung von Kontrast, Sättigung, Helligkeit etc. Weiterhin arbeiten wir praktisch zum Thema Farbmischungen, Textur, Oberfläche und Pinsel-Lehre. Dabei entstehen eigenständige Bilder, die ihre Lebendigkeit und Strahlkraft durch die richtige Kombination der Farben enthalten.

FK2.414 Franziska Goes
12.-13.6.27, 12 UStd.

Sa/So 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 39,00 (erm: € 27,00)

Wege zur malerischen und bildnerischen Abstraktion - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Mittel und Wege erarbeitet, um die aus Gegenständlichem und Figürlichem abgeleitete Formen durch malerische Experimente wie Schütten, Abdrucken, Falten oder Zerreißen neu Zusammensetzen und mit Hilfe von Malgeräten wie Pinsel, Spachtel, Schwämme oder Lappen zu unerwarteten Bildfindungen zu kommen. Wir wollen die malerischen Möglichkeiten der Abstraktion und deren vielseitiges Spektrum kennenlernen und für uns entdecken. Ein besonderes Augenmerk wird auch auf schwer zu beendende bzw. als nicht gelungen empfundene Werke gerichtet sein, um diese Dissonanz wieder ins produktive Fließen zu bringen. Dies stellt einen wesentlichen Schritt in der künstlerischen Entwicklung dar und stärkt die eigene Urteilsfähigkeit. Bildbesprechungen,

maltechnische Ratschläge, kunsthistorische Hintergründe finden an Hand der erstellten Arbeiten direkt statt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 29 in 10961 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 120,00 € (erm: 80,00 €).

FK2.415 Rolf Behm
15.9.-24.11.26, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.416 Rolf Behm
12.1.-23.3.27, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.418 Rolf Behm
6.4.-8.6.27, 10x Di 18-21 Uhr

Malerei/Cut-Outs/Monotypien: Mit Pinsel, Schere und Drucktechniken im experimentellen Austausch

Wir lassen uns von mitgebrachten Gegenständen, Fotovorlagen und freien Bildideen inspirieren und lernen zuerst den Umgang mit verschiedene Zeichenutensilien. Je nach figurativer oder abstrakter Umsetzung bringen wir im nächsten Schritt die Malerei ins Spiel. Mit den Möglichkeiten von Aquarell-, Gouache- oder Acrylfarben werden wir in Lasur- oder auch Impasto-Technik der zeichnerischen Vorlage eine zusätzliche Dynamik verleihen. Beim Cut-Out schneiden wir Formen oder Figuren aus Papier, Pappe, Stoff etc. aus, um sie danach auf anderen Oberflächen oder Hintergründen zu platzieren. Aus den Fragmenten entstehen neue Kombinationen und Vorlagen für malerische Umsetzungen oder auch Übermalungen. Ergänzend dazu werden wir mit Materialdruckverfahren experimentieren und lernen dabei, die verschiedenen Medien zu kombinieren. Die Kurse finden im Umfang von 24 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 72,00 € (erm: 48,00 €).

FK2.443 Toni Wirthmüller
5.11.-10.12.26, 6x Do 18-21 Uhr

FK2.444 Toni Wirthmüller
18.1.-1.3.27, 6x Mo 18-21 Uhr

Action Painting und experimentelle abstrakte Malerei

In diesem kompakten Workshop wollen wir sowohl mit experimentellen als auch mit klassischen Techniken der Acrylmalerei und Zeichnung arbeiten. Inspiriert von Künstler*innen des 20. Jahrhunderts wie Jackson Pollock können sich eigene Kompositionen und Techniken entwickeln. Die Kurse finden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt.

FK2.421 Franziska Goes
12.-13.12.26, 16 UStd.

Sa/So 12-18 Uhr
€ 49,00 (erm: € 33,00)

FK2.424 Franziska Goes
14.-16.7.27, 24 UStd.
Mi-Fr 12-18 Uhr
€ 72,00 (erm: € 48,00)

Malerei, Zeichnung und Collage im Stil der Moderne

Viele Werke der Moderne hinterlassen starke Eindrücke, die uns selbst zur künstlerischen und kreativen Tätigkeit anregen. In diesem Kurs wollen wir uns explizit und bewusst von Vor-Bildern inspirieren lassen, um im Anschluss eigene Bildideen umzusetzen. Wir lernen dabei, wie Bilder gemacht und gedacht sind und welche malerischen Methoden und Bildideen die Künstler*innen eingesetzt haben. Dabei schauen wir gezielt auf Werke der Moderne und wollen uns von den Kompositionen, Bildthemen und den handwerklichen Techniken anregen lassen. Dieser Kurs vermittelt Hilfestellungen zur Arbeit im Atelier und bei der Umsetzung eigener Bildideen mit verschiedenen Mal- und Zeichentechniken.

FK2.430 Franziska Goes
12.4.-7.6.27, 32 UStd., 8x Mo 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 96,60 (erm: € 57,00)

Malerei und Zeichnung: Das Bauhaus - Form, Struktur, Vision

Für Anfängende und Fortgeschrittene. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zur künstlerisch-gestalterischen Bewegung der Bauhaus-Schule und geht entscheidenden Fragen zu visionären Ideen und Neuerungen nach. Neben einer kurzen kunsthistorischen Einführung werden Bilder, Zeichnungen und Collagen erstellt (Malerei mit Acryl- und/oder Gouachefarbe auf Papier und/oder Leinwand, verschiedene Zeichentechniken), welche die Methoden und Stilelemente der Bauhaus-Schule aufgreifen (z. B. Übungen zum Thema Gegensatzpaare, Rhythmus und Kontrast, Komposition etc.). Dabei wird mit Schablonen, Abdrücken und Frottage-Techniken gearbeitet. Mit Hilfe gestalterischer Elemente aus der Lehrpraxis des Bauhaus soll die Bedeutung des Bauhaus in seiner Zeit sowie seine Wirkung bis heute verstanden werden. **Die Kurse finden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt.**

FK2.431 Franziska Goes
22.-23.8.26, 16 UStd., Sa/So 12-18 Uhr
 € 49,60 (erm: € 32,80)

FK2.432 Franziska Goes
11.1.-15.3.27, 36 UStd., 9x Mo 18-21 Uhr
 € 111,60 (erm: € 73,80)

ZEICHNEN, GRAFISCHES GESTALTEN UND MISCHTECHNIKEN

Weitere Angebote und neue Kurse auch im laufenden Semester finden Sie unter www.vhs-fk.de oder direkt im Themenbereich:



Grundkurs Zeichnen: Sehen lernen - mit Bleistift, Kohle oder Kreide die Fläche entdecken!

Von spielerischen Skizzen zur konkreten Gestaltung. Im Mittelpunkt steht das Erfassen von Linien, Strukturen, Formen und Proportionen sowie das Experimentieren mit Hell-Dunkel und Perspektive. Genaues Beobachten wechselt mit kurzen zeichnerischen Lockerungsübungen. Ausgehend vom Gegenstand (Objekt, Stillleben, Porträt) entstehen in unterschiedlichen Techniken eigene Kompositionen, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Betreuung ist individuell. **Die Kurse finden im Umfang von 28 Unterrichtsstunden in dem Kunstraum der Alten Feuerwache, Marchlewskistraße 6 in 10243 Berlin Friedrichshain statt und kosten jeweils 84,00 € (erm: 56,00 €)**

FK2.461 Marion Bauer-Stille
1.9.-13.10.26, 7x Di 18-21 Uhr

FK2.462 Marion Bauer-Stille
26.1.-16.3.27, 7x Di 18-21 Uhr

Grundkurs Zeichnen für Anfänger*innen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Perspektive, der Hell-Dunkel Gestaltung, der Proportions- und Kompositionslehre vermittelt und genaues Beobachten geübt. Es werden verschiedene Techniken des Zeichnens vermittelt - mit Bleistift, Kreide, Kohle. So finden Sie Ihren eigenen Weg zu einer realistischen Darstellung von Motiven. Durch musikalisch unterstützte Lockerungsübungen wird der persönliche Zeichenduktus herausgearbeitet. Für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. **Die Kurse finden im Umfang von 28 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 84,00 € (erm: 56,00 €).**

FK2.467-A Antonia Duende Stefanova
26.10.-7.12.26, 7x Mo 18-21 Uhr

FK2.467-B Antonia Duende Stefanova
27.10.-8.12.26, 7x Di 18-21 Uhr

FK2.467-C Antonia Duende Stefanova
28.10.-9.12.26, 7x Mi 18-21 Uhr

FK2.468 Antonia Duende Stefanova
6.4.-18.5.27, 7x Di 18-21 Uhr

Aufbaukurs Zeichnen

In diesem weiterführenden Kurs werden die Grundlagen der Perspektive, der Hell-Dunkel Gestaltung, der Proportions- und Kompositionslehre vertieft vermittelt und genaues Beobachten geübt. Der Besuch eines Grundkurses oder Vorerfahrungen im Zeichnen sind erwünscht. Bitte mitbringen: Zeichenblöcke A3 (feinkörniges Papier), Bleistifte HB, 2B, 4B, Anspitzer, Radiergummi. Die Dozentin spricht Deutsch, Russisch und Französisch. **Die Kurse finden im Umfang von 16 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 48,00 € (erm: 32,00 €).**

FK2.470-A Antonia Duende Stefanova
13.-29.3.27, 2x Mo 18-21 Uhr, 2x Sa 11-14 Uhr

FK2.470-B Antonia Duende Stefanova
31.5.-21.6.27, 4x Mo 18-21 Uhr

Zeichnen lernen - vom Strich zum Bild - Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Zeichnen heißt Linien setzen und davon können es erst einmal gar nicht genug sein: krakelige und wuselige Linien in ihrer Fülle verdichten sich zu spannenden Formen mit Raum, Plastizität, Licht und Schatten - man muss sie nur fließen lassen. Diese Fähigkeit soll hier in einfachen Lernschritten vermittelt werden. An unterschiedlichsten Motiven wird zunächst die flüchtige Skizze erprobt. Dann folgen die wichtigen Regeln der Komposition und schließlich die Ausarbeitung ganz in jenem Maß von Naturtreue, die man persönlich bevorzugt. Ein passendes Programm für Anfänger*innen, welches aber auch für Fortgeschrittene neue Ideen bereithält. **Die Kurse finden im Umfang von 28 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 84,00 € (erm: 56,00 €).**

FK2.485 Andreas Bauschke
4.11.-16.12.26, 7x Mi, 18.15-21.15 Uhr

FK2.486 Andreas Bauschke
3.3.-28.4.27, 7x Mi, 18.15-21.15 Uhr

Zeichnen - der Weg zum persönlichen künstlerischen Ausdruck

Für Teilnehmer*innen, die in dem vom - Strich zum Bild - Kurs schon erste Erfahrungen im Zeichnen haben, aber auch Neu- und Quereinsteiger*innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wie lerne ich, in scheinbar banalen Dingen kleine Sensationen zu sehen und diese zeichnerisch umzusetzen? Wie finde ich die mir entsprechenden Bildthemen? Ein Kurs für Menschen, die an ihrem eigenen persönlichen künstlerischen Ausdruck arbeiten

wollen, um in ihren Zeichnungen das Wesen der abgebildeten Motive besser erfassen zu können.

FK2.488 Andreas Bauschke
5.5.-23.6.27, 28 UStd.
 7x Mi 18.15-21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 84,00 (erm: € 56,00)

Linie und Fläche - Zeichnen und Malen im spielerischen Dialog

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Als Skizze oder Entwurf dient die Zeichnung oft als Basis zur malerischen Weiterbearbeitung. Wir lassen uns von mitgebrachten Gegenständen, Fotovorlagen und freien Bildideen inspirieren und experimentieren mit verschiedenen Zeichenmaterialien, um mit geraden, gebogenen, welligen oder strukturierten Linien bzw. Schraffuren unterschiedliche Effekte zu erzielen. Je nach figurativer oder abstrakter Umsetzung bringen wir im nächsten Schritt die Malerei ins Spiel. Mit den Möglichkeiten von Aquarell-, Gouache- oder Acrylfarben werden wir in Lasur- oder auch Impasto-Technik der zeichnerischen Vorlage eine zusätzliche Dynamik verleihen. Das Verständnis von Proportionen und kompositorischen Fragestellungen rücken dabei in den Fokus, wie auch Aspekte von Licht, Schatten und Perspektive. **Die Kurse finden im Umfang von 24 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 72,00 € (erm: 48,00 €).**

FK2.439 Toni Wirthmüller
3.9.-15.10.26, 6x Do 18-21 Uhr

FK2.440 Toni Wirthmüller
14.1.-25.2.27, 6x Do 18-21 Uhr

FK2.442 Toni Wirthmüller
8.4.-20.5.27, 6x Do 18-21 Uhr

Menschen und Tiere - Freies figürliches Zeichnen und Malen

Mit Stift und Pinsel nähern wir uns dem Rätsel des stets spannenden Verhältnisses von Menschen und Tier an und begeben uns auf eine künstlerische Daseinsforschung. Dazu können zum Beispiel Fotos, Beispiele aus der Kunstgeschichte oder eigene Skizzen als Vorlagen und Inspirationsquellen dienen. Ein gegenseitiges Porträtieren (der Teilnehmer*innen) bietet sich an, auch Selbstporträts sind möglich. Auch das eigene Haustier kann (nach Absprache im Kurs) Modell stehen!

FK2.406 Karoline Koepfel
12.1.-16.2.27, 24 UStd.
 6x Di 14-17 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 60,00 (erm: € 36,00)

Botanische Illustrationen - Botanische Kunst

Die Darstellung von Pflanzen mit hoher Detailgenauigkeit hat ihre Wurzeln in den frühen wissenschaftlichen Publikationen des 18. und 19. Jahrhunderts. Das aufmerksame Betrachten der Natur sowie die Präzision, das Wesentliche zu sehen, zu verstehen und darzustellen, hat jedoch auch einen großen ästhetischen Reiz und stellt eine Bereicherung der künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten dar. Ob mit Aquarellfarbe oder Farbstift auf Papier oder Pergament, Ziel in diesem Kurs ist das Erlernen der Darstellung von Pflanzen mit wissenschaftlicher Genauigkeit als künstlerische Technik. **Die Kurse finden im Umfang von 20 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 60,00 € (erm: 40,00 €).**

FK2.493-A Duna Rolando
14.-16.8.26, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.493-B Duna Rolando
11.-13.9.26, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.493-C Duna Rolando
9.-11.10.26, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.493-D Duna Rolando
4.-6.12.26, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.494-A Duna Rolando
22.-24.1.27, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.494-B Duna Rolando
5.-7.3.27, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.496-A Duna Rolando
7.-9.5.27, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.496-B Duna Rolando
21.-23.5.27, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.496-C Duna Rolando
2.-4.7.27, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

Jugendstil und Art Deco - Inspiration für grafisches Arbeiten

Sowohl der Jugendstil als auch später das Art Deco sind wegweisende Stilrichtungen und Vorbereiter der Moderne. Sie umfassen gesamt-künstlerische Gestaltungen wie z. B. Architektur, Möbel, Objekte, Malerei und Druckgrafik sind noch heute Impulsgeber für zeitgenössische Entwürfe. In diesem kompakten Wochenendkurs wollen wir nach einer Übersicht zu beiden Stilrichtungen vor allem die grafischen Darstellungen als Inspiration nutzen, um eigene Blätter und Grafiken zu gestalten. Diese können z. B. im Bereich floraler Ornamente und Muster liegen oder im Feld gegenständlicher Darstellung. Wir arbeiten das Faszinierende, Kraftvolle und gleichzeitig zeitlos Elegante dieser prägenden Stilepochen heraus und entwickeln mit zeichnerisch/malerischen Mitteln und Collage-Techniken eigene Arbeiten.

FK2.512 Franziska Goes
16.-17.1.27, 16 UStd.
 Sa/So 12-18 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 49,60 (erm: € 32,80)

Künstlerischer Hochdruck - Holzschnitt Grundkurs

Nach der Einführung in die Techniken des Holzschnitts erfolgt die Umsetzung eigener Bild-Ideen als ein oder mehrfarbiger Holzschnitt mit anschließender Realisierung als Hand- oder Pressendruck. **Die Kurse finden im Umfang von 32 Unterrichtsstunden im Bezirksmuseum Friedrichshain-Kreuzberg, Adalbertstraße 95a in 10999 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 99,20 € (erm: 65,60 €).**

FK2.501 Detlef Olschewski
10.-31.10.26, 4x Sa 10-17 Uhr

FK2.502 Detlef Olschewski
6.-27.2.27, 4x Sa 10-17 Uhr

FK2.504 Detlef Olschewski
24.4.-29.5.27, 4x Sa 10-17 Uhr

Collage, Montage, Übermalung - Mischtechniken

Erlern werden unterschiedliche Collage- und Montagetechniken und deren Kombination mit verschiedenen Mitteln der Malerei und Zeichnung. Schwerpunkt ist dabei der Schritt von der geklebten Arbeit zu einer Malerei, die zwar Collageelemente erkennen lässt, aber doch zu neuem Charakter und neuer Qualität entwickelt wird. Darüber hinaus geht es um das Kennenlernen und Umsetzen einer experimentellen Arbeitsweise. Wege der Bildfindung und Entwicklungsstrategien werden aufgezeigt. **Die Kurse finden im Umfang von 32 Unterrichtsstunden im Mal-Heute/Studio Otto Nagel, Eckartstraße 16 in 10249 Berlin-Friedrichshain statt und kosten jeweils 99,20 € (erm: 65,60 €)**

FK2.395 Detlef Olschewski
5.-26.9.26, 4x Sa 10-17 Uhr

FK2.397 Detlef Olschewski
14.11.-5.12.26, 4x Sa 10-17 Uhr

FK2.398 Detlef Olschewski
13.3.-10.4.27, 4x Sa 10-17 Uhr

Gestalten mit Collage

Im Sinne der Bauhaus-Schule wird in der Collage die Kluft zwischen Kunst und Handwerk überbrückt. Die avantgardistischen Künstler*innen fanden in der Collage eine unbelastete Form des Gestaltens, frei von den Vorgaben der traditionellen Künste und auch heute entdecken wir durch das Schneiden, Reißen, Verschieben und Verkleben viele Möglichkeiten des Ausdrucks und der Gestaltung, denn die Collage als künstlerische und kreative Ausdrucksmöglichkeit hat einen frischen, unmittelbaren und unkonventionellen Charakter. Im Kurs lernen wir mit der Collage Komposition und Farbe in Landschaften, Architektur, im Stadtleben, Stillleben, Portrait und in der Tierwelt kennen. Wir lernen den Umgang mit verschiedenen Materialien und Techniken und gestalten Einladungskarten und Plakate. **Die Kurse finden im Umfang von 16 Unterrichtsstunden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 29 in**

10961 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 49,60 € (erm: 30,80 €).

FK2.387 Juliana Penkova
19.-20.9.26, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.389 Juliana Penkova
12.-13.12.26, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.390 Juliana Penkova
20.-21.2.27, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.392 Juliana Penkova
24.-25.4.27, Sa/So 10-17 Uhr

Contemporary Art Scene – Aktuelle künstlerische Positionen als Inspiration

Die zeitgenössische Kunstszene ist vielfältig und reicht von Malerei über Objektkunst und Skulptur bis hin zu Installation und Performance. Galerien in Berlin bringen immer wieder neue Trends und angesagte Künstler*innen hervor, die auch international arbeiten. In diesem Wochenend-Workshop schauen wir genauer hin: Welches sind die aktuellen künstlerischen Positionen, wo sind sie in der Kunstgeschichte verankert und wie sind die Arbeiten hergestellt? Welche Berliner Galerien sind momentan von Bedeutung? Nach einem Überblick zu ausgewählten Künstler*innen wollen wir uns von einzelnen Arbeiten anregen lassen, um im Anschluss eigene Kunstwerke zu erstellen. Das kann von Malerei/Zeichnung bis hin zu Objekt/Skulptur oder einer Idee für eine Installation gehen. Der Kurs hilft beim Erarbeiten einer Idee und der anschließenden handwerklichen Umsetzung.

FK2.385 Franziska Goes
17.-18.10.26, 16 UStd.
Sa/So 12-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 51,00 (erm: € 35,00)

Comic-Werkstatt I – Einführung in das Erzählen mit Bildern

Für Anfänger*innen. Comiczeichnen ist Erzählen mit Bildern. Dabei steht der Informationsgehalt im Vordergrund: wer, was, wo, wie. In diesem Kurs wird das grundsätzliche Handwerkszeug der Comicschaffenden unterrichtet und ausprobiert, von der Figurenentwicklung über die Darstellung von Gefühlen, Hintergründen, der Umgang mit Schrift, Zeichentechnik sowie die einzelnen Schritte von der Idee bis zur fertigen Comicseite. Schrift für Schritt gehen wir von gemeinsamen Lockerungsübungen über komplexere Aufgaben bis zur individuellen Kurzgeschichte vor, lassen uns von unterschiedlichen Vorbildern inspirieren und erweitern unsere Möglichkeiten durch Einzelkorrekturen, Experimente und das Arbeiten mit Partner*innen. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 98,00 € (erm: 58,00 €).**

FK2.515 Elke Renate Steiner
26.9.-12.12.26, 10x Sa 15-18 Uhr

FK2.516 Elke Renate Steiner
16.1.-20.3.27, 10x Sa 15-18 Uhr

Comic-Werkstatt II – Projekt Mentoring: Vertiefungskurs und individuelle Projektbetreuung

Dieser Kurs ist ein Forum für fortgeschrittene Comicschaffende sowie ambitionierte Quereinsteiger*innen. Er vertieft die in der Comic-Werkstatt I behandelten Strategien zu Figurendesign, Dramaturgie, Bild-, Seiten- und Szenenkomposition. Die Teilnehmer*innen werden dabei begleitet, eine eigenständige Comicarbeit zu entwerfen oder weiter voranzubringen. Dabei sind alle Ansätze willkommen, ob Manga, US-amerikanischer Independent-Comic, Franko-Belgische BD, Webcomics oder Graphic Novels. Comics sollen in ihrer Vielfalt wahrgenommen werden und dazu inspirieren, den eigenen künstlerischen Ausdruck zu finden. Dieser Prozess soll durch Kurzvorträge, gemeinsame Lektüre, den Besuch einer Comicausstellung und eines Berliner Comic-Ateliers unterstützt werden. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 98,00 € (erm: 58,00 €).**

FK2.519 Joris Bas Backer
28.8.-20.11.26, 10x Fr 18-21 Uhr

FK2.520 Joris Bas Backer
8.1.-19.3.27, 10x Fr 18-21 Uhr

Urban Sketching – Skizzieren in der Großstadt

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. In den letzten Jahren hat sich weltweit eine neue kreative Bewegung entwickelt: Urban Sketching, das Entdecken und Erforschen des Großstadtlebens durch das Skizzieren vor Ort. Der Kurs bietet einen Einstieg in dieses Thema an. Am ersten Abend werden Grundlagen der Perspektive, der Kompositions- und Proportionslehre vermittelt und anhand von Beispielen Techniken des Gestaltens mit Stiften, Tusche/Fineliner, Aquarellfarben/-stifte in der Gruppe erlernt. An vier weiteren Terminen ziehen wir durch die Stadt, um das bunte Treiben in den Straßencafés, auf den Wochenendmärkten oder interessante Stadtlandschaften in lebendigen Skizzen einzufangen. **Die Kurse finden im Umfang von 20 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 60,00 € (erm: 40,00 €).**

FK2.506 Antonia Duende Stefanova
1.-26.6.27, 1x Di 18-21 Uhr,
4x Sa 11-14 Uhr

FK2.508 Antonia Duende Stefanova
2.-27.6.27, 1x Mi 18-21 Uhr,
4x So 15-18 Uhr

Virtuell Zeichnen: Arbeiten mit Tablet PC und Handy

Zeichnen und malen auf mobilen digitalen Endgeräten ist vielfältig und einfach zugleich. Es ermöglicht die direkte händische Zeichnung und erweitert sie mannigfaltig um die Anwendungsangebote

von Zeichenprogrammen. In diesem Kurs lernen Sie das Zeichnen und Malen über Touchscreen, mit dem Finger oder Stift. **Die Kurse finden im Umfang von 17 Unterrichtsstunden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt und kosten 51,99 € (erm: 34,66 €).**

FK2.434 Achim Kobe
16.-17.1.27, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.436 Achim Kobe
24.-25.4.27, Sa/So 10-17 Uhr

Selbstporträts zeichnen

Man hat ihn stets zur Verfügung: Den eigenen Kopf. Ihn darzustellen unterscheidet sich vom Porträtieren einer anderen Person. Dieser Kurs möchte – neben der Vermittlung der Kopfproportionen und seiner Räumlichkeit – Möglichkeiten aufzeigen, das ganz spezielle des Selbstporträts zeichnerisch zum Ausdruck zu bringen. Grundkenntnisse des Zeichnens sind wünschenswert. **Die Kurse finden im Umfang von 16 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 52,00 € (erm: 34,00 €).**

FK2.529 Andreas Bauschke
9.-30.9.26, 4x Mi, 18.15-21.15 Uhr

FK2.530 Andreas Bauschke
27.1.-17.2.27, 4x Mi, 18.15-21.15 Uhr

Porträts mit schnellem Strich – Zeichenkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mit geschlossenen Augen ertasten wir ein Gesicht. Wir beobachten aufmerksam unser Gegenüber und versuchen, unserem Blick langsam mit dem Bleistift zu folgen, ohne auf das Blatt zu schauen. Die durch diese Übung gewonnenen Sensibilisierungen für das Wesentliche des Porträtierten, erweitern wir in einem zweiten Schritt über Proportions- und Detailstudien hinaus nach Modell. Im dritten Schritt porträtieren wir mit unterschiedlichen Zeichenmaterialien wie Kreide, Kohle, Tusche und Graphit. Dabei soll es nicht nur um die akribische Wiedergabe eines Gesichts gehen, sondern um die Vermittlung einer lebendigen und stimmungsvollen Präsenz. Am letzten Abend besuchen wir einen Jazzclub und porträtieren die Musiker vor Ort (Eintritt in den Jazz-Club ca. 15,00 €). **Die Kurse finden im Umfang von 20 Unterrichtsstunden in der VHS, Wassertorstraße in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten 65,00 € (erm: 42,50 €).**

FK2.523 Antonia Duende Stefanova
21.11.-14.12.26, 4x Sa 11-14 Uhr,
1x Mo 20.30-23.30 Uhr (im Jazzclub)

FK2.524 Antonia Duende Stefanova
5.-19.4.27, 2x Mo 18-21 Uhr,
2x Sa 11-14 Uhr, 1x Mo 20.30-23.30 Uhr
(im Jazzclub)

Aktzeichnen nach Modell

Entdecken und erlernen Sie die menschlichen Proportionen, das Hell-Dunkel in der Linie und im Tonwert. Komponieren Sie in der Fläche, experimentieren Sie mit verschiedenen Materialien, versuchen Sie, Ihren eigenen Ausdruck zu finden! Langsames, genaues Erarbeiten der Figur korrespondiert mit schnellem und freiem Skizzieren. Lange und kurze Positionen wechseln mit Bewegungsabläufen. **Die Kurse finden im Umfang von 24 Unterrichtsstunden im Kunstraum der Alten Feuerwache, Marchlewskistraße 6 in 10243 Berlin Friedrichshain statt und kosten jeweils 90,00 € (erm: 66,00 €), das Modellgeld ist im Kursentgelt enthalten.**

FK2.539 Marion Bauer-Stille
4.11.-9.12.26, 6x Mi 18-21 Uhr

FK2.540 Marion Bauer-Stille
7.4.-12.5.27, 6x Mi 18-21 Uhr

Aktzeichnen: Richtig lernen, in Ruhe üben

Welche Voraussetzungen sind notwendig für eine gelungene Zeichnung? Wie erfasst man die Proportionen und die Haltung eines Modells? Wie stellt man Einzelheiten interessant dar, wie kann man die Figur durch Schatten modellieren? Lange Positionen geben uns genügend Zeit zum Wahrnehmen und Zeichnen des Modells. Alle Teilnehmenden werden im Gruppenunterricht dabei individuell beraten und je nach ihrem Kenntnisstand unterstützt. **Das Modellgeld ist im Kursentgelt enthalten. Die Kurse finden im Umfang von 24 Unterrichtsstunden in der Aula der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 108,00 € (erm: 84,00 €).**

FK2.543 Anna von Bassen
10.9.-15.10.26, 6x Do 10-13 Uhr

FK2.544 Anna von Bassen
11.2.-18.3.27, 6x Do 10-13 Uhr

Porträt und Ganzkörperporträt Intensiv-Wochenende

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. In diesem Kurs arbeiten wir mit verschiedenen Modellen und ergründen, was ein individuelles Porträt eines Menschen ausmacht. Dabei liegt der Schwerpunkt nicht nur auf dem Gesicht, sondern wir erfassen den gesamten Körper - bekleidet und unbekleidet. Der Kursinhalt wird durch folgende Fragestellungen bestimmt: Welche sind die Besonderheiten auf die man beim Zeichnen mit Modell stößt? Welche Mittel und Methoden gibt es, um sich an ein Porträt heranzutasten? Der Kurs bietet ein intensives, konzentriertes Lernen und vertieft bereits vorhandene Grundkenntnisse im Zeichnen. **Das Modellgeld ist im Kursentgelt enthalten. Die Kurse finden im Umfang von 16 Unterrichtsstunden in der Aula der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 64,00 € (erm: 48,00 €).**

FK2.547 Fabrizia Vanetta
5.-6.9.26, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.548 Fabrizia Vanetta
13.-14.3.27, Sa/So 10-17 Uhr

Die menschliche Figur - Aktzeichnen Basiskurs

Dieser Kurs ist offen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene des Aktzeichnens, legt aber den Fokus auf eigenständiges und freies Arbeiten. Grundkenntnisse des allgemeinen Zeichnungsaufbaus sollten vorhanden sein. Der Kurs soll interessierten Teilnehmer*innen die Möglichkeit geben, vorhandene Kenntnisse zu vertiefen und mit Modell und unter fachlicher Anleitung zu arbeiten und zu experimentieren. Fortgeschrittene können mit den von ihnen favorisierten grafischen Medien arbeiten. Denkbar sind z. B. Bleistift, Kohle, Kreiden oder auch diverse Marker. **Das Modellgeld ist im Kursentgelt enthalten. Die Kurse finden im Umfang von 24 Unterrichtsstunden in der Aula der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt.**

FK2.551 Fabrizia Vanetta
31.8.-5.10.26, 24 UStd,
6x Mo 18.15-21.15 Uhr
€ 90,00 (erm: € 66,00)

FK2.552 Fabrizia Vanetta
4.1.-1.3.27, 32 UStd, 8x Mo 10-13 Uhr
€ 120,00 (erm: € 88,00)

FK2.554 Fabrizia Vanetta
5.4.-10.5.27, 24 UStd.,
6x Mo 18.15-21.15 Uhr
€ 90,00 (erm: € 66,00)

Aktzeichnen mit flüssigen Medien

Dieses intensive Aktkurs-Wochenende legt Augenmerk auf das Arbeiten mit verschiedenen flüssigen Medien. Denkbare Materialien sind Bambus- oder Metallfeder sowie (Kalligraphie) Pinsel mit farbiger oder schwarzer Tusche, aber auch Wasser- oder Aquarellfarben auf Papier. Das Arbeiten mit flüssigen Medien erlaubt schnelles und intuitives Zeichnen von Umrissen, sowohl als auch genau beobachtete Licht-Schatten-Studien. Während des Kurswochenendes wird neben kürzeren außerdem Zeit für lange Posen eingeräumt. **Die Kurse finden im Umfang von 16 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 64,00 € (erm: 48,00 €).**

FK2.555 Fabrizia Vanetta
7.-8.11.26, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.556 Fabrizia Vanetta
13.-14.2.27, Sa/So 10-17 Uhr

Aktzeichnen Intensiv-Wochenende

Dieser Kurs richtet sich an am Zeichnen interessierte Anfänger*innen und Fortgeschrittene, welche die Möglichkeit ergreifen möchten, sich ein ganzes Wochenende konzentriert mit der Darstellung der menschlichen Figur und dem Akt auseinander zu

setzen. Die Anfänger*innen werden dabei unterstützt, ein zeichnerisches Grundgerüst aufzubauen und Methoden der Darstellung zu erlernen. Fortgeschrittene haben in diesem Kurs die Gelegenheit, zu experimentieren und ihre Fähigkeiten weiter zu entwickeln. **Die Kurse finden im Umfang von 16 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 64,00 € (erm: 48,00 €).**

FK2.558 Fabrizia Vanetta
30.-31.1.27, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.560 Fabrizia Vanetta
19.-20.6.27, Sa/So 10-17 Uhr

Porträtzeichnen am Modell

Das Verstehen und Erschaffen von Kunst erfordert vor allem, das „Sehen“ zu lernen. Zeichnen lernen heißt also auch, in jeder Phase des Prozesses die notwendigen Informationen auszuwählen. Der Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten anatomischen Grundlagen sowie verschiedene Methoden zur Erstellung realistischer Porträts. Wert wird dabei auf Aspekte wie Komposition, Räumlichkeit, Proportion und Licht- und Schattenbildung gelegt. In entspannter Atmosphäre und Schritt für Schritt lernen Sie den Umgang mit verschiedenen Zeichentechniken und experimentieren mit Materialien und Farben. Sie werden individuell betreut und lernen die bildnerischen Ausdrucksmöglichkeiten jeder Technik kennen. **Das Modellgeld ist im Kursentgelt enthalten. Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 29 in 10961 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 128,00 € (erm: 88,00 €).**

FK2.571 Carlos Gomis Sanchez
23.9.-9.12.26, 10x Mi 15-18 Uhr

FK2.572 Carlos Gomis Sanchez
6.1.-17.3.27, 10x Mi 15-18 Uhr

FK2.574 Carlos Gomis Sanchez
7.4.-16.6.27, 10x Mi 15-18 Uhr

Dibujo de retrato (con el modelo): Ein Kurs für alle Menschen, die Freude an der spanischen Sprache haben.

En este curso usted podrá emplear sus conocimientos de español mientras se sumerge en el apasionante mundo del retrato. Adecuado a partir del nivel B1 del idioma y, por supuesto, también para hispanohablantes. El curso ofrece los fundamentos anatómicos más importantes, así como diversos métodos para la creación de retratos realistas. Se hace hincapié en aspectos como la composición, la representación espacial, la proporción y el claroscuro. En un ambiente agradable y paso a paso profundizará en las técnicas del dibujo mientras experimenta con materiales y colores. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 29 in**

10961 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 128,00 € (erm: 88,00 €). Das Modellgeld ist im Kursentgelt enthalten.

FK2.575 Carlos Gomis Sanchez
23.9.-9.12.26, 10x Mi 18.15-21.15 Uhr

FK2.576 Carlos Gomis Sanchez
6.1.-17.3.27, 10x Mi 18.15-21.15 Uhr

FK2.578 Carlos Gomis Sanchez
7.4.-16.6.27, 10x Mi 18.15-21.15 Uhr

Aktzeichnen und -malen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, auch für UdK-Vorbereitung. Bewegungsstudien des menschlichen Körpers unter Berücksichtigung der plastischen Anatomie, der Proportionen und Verkürzungen. Der Kontrapost - Kurzstellungen - Ausdruckstudien. Der Akt in der Fläche. Vergleichende künstlerische Anschauungsmaterialien aus verschiedenen Epochen. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden in der Aula der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 138,00 € (erm: 98,00 €).**

FK2.565 Hans Stein
18.9.-4.12.26, 10x Fr 18-21 Uhr

FK2.566 Hans Stein
8.1.-19.3.27, 10x Fr 18-21 Uhr

FK2.568 Hans Stein
9.4.-18.6.27, 10x Fr 18-21 Uhr

MAPPENKURSE

Viele unserer Mal- und Zeichenkurse vermitteln Grundlagen und sind für die Vorbereitung auf eine berufliche Tätigkeit mit gestalterischen Elementen oder auf ein Studium oder eine Ausbildung sehr gut geeignet. Für die Vorbereitung auf eine Aufnahmeprüfung oder in der Orientierungsphase vor dem Beginn eines Studiums haben wir speziell für diese Gruppe an interessierten Menschen unsere Mappenkurse und vermitteln Ihnen dort die Bandbreite von künstlerisch-technischen Grundlagen und begleiten Sie mit langjährigen Erfahrungen an Hochschulen und Akademien bei der Arbeit an Ihren Mappen.

Vorbereitung, Weitergestaltung und Orientierung für ein künstlerisches oder gestalterisches Studium

Der umfangreichste Kurs von Peter Geller dient der Vorbereitung, Weitergestaltung und der Orientierung für eine Bewerbungsmappe in den Bereichen Freie Kunst (Malerei, Bildhauerei, Konzeptkunst, Medien), Kunstpädagogik, Bühnenbild, Kommunikations-, Mode-, Textil-, Produkt-, Graphik- und Fotodesign, Illustration, Architektur u. a. Durch die Unterrichtsstruktur, die der Grundklasse einer Kunsthochschule ähnelt, ermöglichen die Mappenkurse von Peter

Geller an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg eine intensive Auseinandersetzung mit allen künstlerischen Fachrichtungen. Im Mittelpunkt der Betrachtung stehen dabei die Auswahl individueller Themen und deren Ausarbeitung, die Innovation, das Layout in der Mappe sowie die Reihenfolge der Arbeiten für die Präsentation. Die Hausaufgabe, die Prüfungsphase und speziell das Gespräch mit der Fachkommission werden vorbereitet. Ehemaligen Kursteilnehmer*innen, die jetzt studieren, kommen gerne in den Kurs, ermöglichen einen Besuch einer Fachklasse an der Uni oder versuchen Kontakt zu Professor*innen herzustellen. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden an der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 120,00 € (erm: 80,00 €).**

FK2.585 Peter Geller
29.9.-15.12.26, 10x Di 15-18 Uhr

FK2.587 Peter Geller
29.9.-15.12.26, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.588 Peter Geller
12.1.-16.3.27, 10x Di 15-18 Uhr

FK2.590 Peter Geller
12.1.-16.3.27, 10x Di 18-21 Uhr

FK2.592 Peter Geller
13.4.-22.6.27, 10x Di 15-18 Uhr

FK2.594 Peter Geller
13.4.-22.6.27, 10x Di 18-21 Uhr

TEXTILE GESTALTUNGSLEHRE

Weitere Informationen zu unseren Kursen und auch im laufenden Semester neue Angebote finden Sie unter www.atelierbergmannstrasse.de



Weben lernen mit dem Gatterkamm Webrahmen

Wir laden Sie zu ersten Schritten in die Welt des Webens ein! Lernen Sie, wie textile Flächen am Webrahmen entstehen: Vom Schären und dem Einrichten des Webrahmens über Farbspielereien beim Weben zur Nachbehandlung lernen Sie das kunsthandwerkliche Weben in vielen Facetten kennen. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 29 in 10997 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 120,00 € (erm: 80,00 €). Im Atelier der VHS sind hochwertige Webrahmen und eine Grundausstattung an Wolle vorhanden.**

FK2.831 Uta Mazurowicz
3.9.-12.11.26, 10x Do 17.30-20.30 Uhr

FK2.832 Uta Mazurowicz
7.1.-11.3.27, 10x Do 17.30-20.30 Uhr

Häkeln lernen und neu entdecken!

In diesem Kurs lernen Sie das Häkeln (neu) kennen. Sie gestalten eigene, individuelle Häkelprojekte und lernen, vielfältige Techniken einzubinden, z. B. tunesische Häkelei, Reliefhäkelei oder die traditionelles Motivhäkelei, wobei über 200 Mustersätze zur Verwendung bereitstehen. Ein Kurs für alle, die diese Handarbeit erlernen oder wiederentdecken möchten. Bitte bringen Sie Ihre eigene Wunsch-Wolle (z. B. Baumwolle oder Mischgewebe) und Lieblings-Häkelnadel (z. B. Stärke 3-8) mit. Ihre Kursleiterin: Lisa Grodek, international tätige Häkel-Designerin mit über 28-jähriger Häkelerfahrung: www.lisagrodek.de. **Folgende Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 in 10969 Berlin-Kreuzberg statt.**

FK2.803-A Lisa Grodek
15.9.-13.10.26, 20 UStd., 5x Di 18-21 Uhr
€ 55,00 (erm: € 32,50)

FK2.803-B Lisa Grodek
3.11.-8.12.26, 24 UStd., 6x Di 18-21 Uhr
€ 66,00 (erm: € 39,00)

FK2.804-A Lisa Grodek
5.-26.1.27, 16 UStd., 4x Di 18-21 Uhr
€ 44,00 (erm: € 26,00)

FK2.804-B Lisa Grodek
9.2.-16.3.27, 24 UStd., 6x Di 18-21 Uhr
€ 66,00 (erm: € 39,00)

FK2.806-A Lisa Grodek
6.4.-11.5.27, 24 UStd., 6x Di 18-21 Uhr
€ 66,00 (erm: € 39,00)

FK2.806-B Lisa Grodek
1.6.-6.7.27, 24 UStd., 6x Di 18-21 Uhr
€ 66,00 (erm: € 39,00)

Folgende Kurse finden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 29 in 10997 Berlin-Kreuzberg statt.

FK2.811-A Lisa Grodek
24.9.-15.10.26, 16 UStd., 4x Do 10-13 Uhr
€ 48,00 (erm: € 32,00)

FK2.811-B Lisa Grodek
12.11.-10.12.26, 20 UStd., 5x Do 10-13 Uhr
€ 60,00 (erm: € 40,00)

FK2.812-A Lisa Grodek
7.-28.1.27, 16 UStd., 4x Do 10-13 Uhr
€ 48,00 (erm: € 32,00)

FK2.812-B Lisa Grodek
11.2.-11.3.27, 20 UStd., 5x Do 10-13 Uhr
€ 60,00 (erm: € 40,00)

FK2.814-A Lisa Grodek
8.-29.4.27, 16 UStd., 4x Do 10-13 Uhr
€ 48,00 (erm: € 32,00)

FK2.814-B Lisa Grodek
27.5.-24.6.27, 20 UStd., 5x Do 10-13 Uhr
€ 60,00 (erm: € 40,00)

Regelmäßig werden Wochenend-Workshops für fortgeschrittene und weiterführende Häkeltechniken angeboten, z. B. zu den Themen Upcycling, Jaquard-Häkelerei, Brügger Häkelerei, Patenthäkelerei oder zu Techniken für Kleidung. Die Termine dazu finden Sie auf unserer Seite www.atelier-bergmannstrasse.de.

Häkeln in der Gestaltungslehre (Bildungszeit – Kompaktkurs)

In diesem Kurs lernen Sie neben der kunsthistorischen Einordnung und der Werkzeug- und Materialkunde auch die essentiellen Grundtechniken und deren gestalterischen Ausdrucksmöglichkeiten in Theorie und Praxis. Hierbei liegt der Schwerpunkt bei der Erarbeitung der Häkelschrift und der Arbeit mit unterschiedlichen Materialien und Formen. Dieser Kompaktkurs ist ein Angebot für interessierte Menschen mit Vorerfahrungen im Häkeln, die sich gestalterisch, kreativ oder künstlerisch mit textilen Techniken auseinandersetzen. Durch die umfangreichen praktischen Anleitungen ist dieses Angebot auch für Personen geeignet, die in der Jugend-, Schul- oder Seniorenarbeit tätig sind.

FK2.807 Lisa Grodek
26.-30.10.26, 40 UStd.
Mo-Fr 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 124,00 (erm: € 82,00)

Kreatives Textiles Gestalten – Schneidern für Anfänger*innen

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Nähmaschinenteknik und Textilwarenlehre und hat als Ziel den Aufbau von Nähkenntnissen. Einfache Nahtverbindungen, Spezialnähte, Schmuck- und Ziernähte dienen zur Übung. Verschiedene Projekte wie einfache Taschenformen und Bekleidungsstücke werden erlernt und nähtechnisch kreativ umgesetzt. **Die Kurse finden im Umfang von 42 Unterrichtsstunden im Familienzentrum Adalbertstraße 23 in 10997 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 126,00 € (erm: 84,00 €).**

FK2.841 Angelika Ader
9.9.-25.11.26, 1x Mi 18.30-20 Uhr (Vorbesprechung), 10x Mi 18.30-21.30 Uhr

FK2.842 Angelika Ader
6.1.-17.3.27, 1x Mi 18.30-20 Uhr (Vorbesprechung), 10x Mi 18.30-21.30 Uhr

Kreatives Textiles Gestalten Aufbaukurs – Schneidern für Fortgeschrittene

Auf der Basis des Grundkurses erfolgt eine Erweiterung der nähtechnischen Kenntnisse über eine kurze Einführung in die Schnitttechnik. Das Zusammenspiel von der Idee über den Schnitt zur nähtechnischen Umsetzung in Verbindung mit verschiedenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten

wird erlernt. Nur für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden im Familienzentrum Adalbertstraße 23 in 10997 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 120,00 € (erm: 80,00 €).**

FK2.845 Angelika Ader
8.9.-17.11.26, 10x Di 18.30-21.30 Uhr

FK2.846 Angelika Ader
5.1.-9.3.27, 10x Di 18.30-21.30 Uhr

FK2.848 Angelika Ader
6.4.-8.6.27, 10x Di 18.30-21.30 Uhr

Nähkurs für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle mit ersten Näherfahrungen, die nun eigene Kleidungsstücke nach Schnittmustern nähen möchten. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Schnittmuster richtig lesen, Ihre Größe auf Schnittpapier & Stoff übertragen, zuschneiden und nähen. Bei der Fertigung steht Ihnen eine gelernte Schneiderin mit Rat und Tat zur Seite. Bitte bringen Sie dazu am Kurstag Stoff, Nähgarn, anfängerfreundliches Schnittmuster & Nähanleitung sowie Schnittpapier (z. B. Packpapier), Tesafilm, Schere, Stecknadeln, Geodreieck & Stifte mit. Eine kleine Auswahl an Schnittmustern sowie Haushaltsnäähmaschinen werden zur Verfügung gestellt oder können mitgebracht werden. Weitere Informationen zur Kursleiterin Susann Werner: www.urbanerna.com

FK2.861 Susann Werner
23.8.-6.9.26, 18 UStd.
2x So 10-17:15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 49,50 (erm: € 31,50)

Nähkurs für Anfänger*innen – Upcycling

Aus alt mach neu! In diesem Kurs erlernen Sie den sicheren Umgang mit einer Haushaltsnäähmaschine und verwandeln durch Upcycling Ihre aussortierten Textilien in neue Lieblingsteile! Egal ob Accessoires oder Bekleidung, Schritt für Schritt lernen Sie die Umsetzung Ihres Upcyclingvorhabens. Bringen Sie dazu am Kurstag bitte aussortierte Kleidung oder Stoffe (z. B. Herrenhemden, Bettwäsche, Baumwollstoffe), sowie Schere, Stecknadeln, Geodreieck, Stifte und Nähgarn mit. Eine Auswahl einfacher Schnittmuster sowie Haushaltsnäähmaschinen werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse im Nähen nötig. Weitere Informationen zur Kursleiterin Susann Werner: www.urbanerna.com.

FK2.874 Susann Werner
23.-30.5.27, 18 UStd.
2x So 10-17:15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 25,00 (erm: € 17,00)

Nähkurs für Anfänger*innen – Schneiderhandwerk

Lernen Sie das kleine 1x1 des Nähens! In diesem Kurs erlernen Sie den sicheren Umgang mit einer Haushaltsnäähmaschine sowie grundlegende Schneidertechniken – vom Zuschnitt über verschiedene Stoffarten und die passende Stichauswahl bis hin zu Knopflöchern und dem Einnähen von Reißverschlüssen. Gemeinsam werden verschiedene Projekte umgesetzt, darunter auch eine Nähwerkzeugtasche. Bei der Fertigung steht Ihnen eine gelernte Schneiderin mit Rat und Tat zur Seite, sodass individuelle Projekte mit Variationsmöglichkeiten in Schwierigkeit und Gestaltung entstehen. Für die erste Kurseinheit bringen Sie bitte zwei verschiedene Baumwollstoffe je 50x50 cm mit. Zusätzlich benötigen Sie Schere, Stecknadeln, Geodreieck, Stifte und Nähgarn. Weiterer Materialbedarf wird im Kurs besprochen. Haushaltsnäähmaschinen werden zur Verfügung gestellt oder können mitgebracht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Weitere Informationen zur Kursleiterin Susann Werner: www.urbanerna.com. **Die Kurse finden im Umfang von 21 Unterrichtsstunden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 29 in 10997 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 63,00 € (erm: 42,00 €).**

FK2.865 Susann Werner
25.9.-16.10.26, 4x Fr 9.30-13.30 Uhr

FK2.866 Susann Werner
26.2.-19.3.27, 4x Fr 9.30-13.30 Uhr

Sticken für Anfänger*innen

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Handstickerei – von Kettenstich und Knötchenstich über die richtige Auswahl von Garn und Nadel bis hin zur Übertragung von Motiven auf Stoff. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie nach ersten Übungsstücken individuelle Stickereien auf Ihren mitgebrachten Textilien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Informationen zur Kursleiterin Susann Werner: www.urbanerna.com. **Die Kurse finden im Umfang von 16 Unterrichtsstunden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 29 in 10997 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 48,00 € (erm: 32,00 €).**

FK2.869 Susann Werner
25.10.-9.11.26, 1x So 9.30-17.30 Uhr, 2x Mo 17.30-21.30 Uhr

FK2.870 Susann Werner
4.-19.4.27, 8 UStd., 1x So 9.30-17.30 Uhr, 2x Mo 17.30-21.30 Uhr

Lateinamerikanische Stickerei-Farben und Symbole einer textilen Tradition

Die traditionelle Stickerei Lateinamerikas ist eine Sprache der Identität, Erinnerung und Schönheit. In ihr verbinden sich Geschichte, Weltbild und individueller Ausdruck. Dieser Kurs lädt dazu ein, diesen Reichtum auf einer textilen Reise von Mexiko bis in den Süden des Kontinents zu entdecken.

Die Teilnehmer*innen erlernen die Grundlagen der Handstickerei und erkunden die Bedeutung von Formen und Farben in drei zentralen Traditionen: der Tenango-Stickerei aus Mexiko, der andinen Stickerei und der guaranischen Ao-Po'i-Stickerei aus Paraguay. Durch das Zusammenspiel von technischer Anleitung und eigener Gestaltung verbindet der Kurs handwerkliche Praxis mit einem kulturellen, symbolischen und ästhetischen Blick und fördert sowohl die individuelle Kreativität als auch die Wertschätzung des lateinamerikanischen textilen Erbes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Die Kurse finden im Umfang von 20 Unterrichtsstunden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 29 in 10997 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 55,00 € (erm: 35,00 €).** Ihre Kursleiterin: Amelia Nin, Studium Textildesign an der Designschule der Universität von Uruguay, arbeitete langjährig als Stoffdesignerin in Uruguay und Mexiko. Ihre Kreationen wurden in Mexiko, Deutschland, den Vereinigten Staaten und der Ukraine ausgestellt. Ihre Werke

sind Teil verschiedener Privatsammlungen in Deutschland, Mexiko und Uruguay. www.amelianin.com

FK2.881 Amelia Nin
2.-30.9.26, 5x Mi 10-13 Uhr

FK2.883 Amelia Nin
29.10.-26.11.26, 5x Mi 10-13 Uhr

Freie Stiche – Experimentelles Sticken und kreative Komposition

Wochenend-Workshop

Dieser kompakte Intensivkurs bietet einen spielerischen und experimentellen Zugang zum freien Sticken. Inspiriert von Traditionen wie dem japanischen Boro und dem indischen Kantha entdecken die Teilnehmenden den Stich neu: als Linie, Fläche, Rhythmus und Textur – nicht als technische Vorgabe, sondern als Ausdruck eines individuellen, kreativen Prozesses. Durch geführte Übungen, Materialeexperimente und freie Arbeit wird der Faden zum Werkzeug des Zeichnens, Improvisierens

und Komponierens. Fehler, Zufälle und Unregelmäßigkeiten werden als kreative Ressourcen verstanden. Ziel ist nicht das perfekte Ergebnis, sondern die Freude am Entdecken und Entwickeln einer eigenen gestalterischen Sprache. **Die Kurse finden im Umfang von 20 Unterrichtsstunden im Atelier der VHS, Bergmannstraße 29 in 10997 Berlin-Kreuzberg statt und kosten jeweils 55,00 € (erm: 35,00 €).** Ihre Kursleiterin: Amelia Nin, Studium Textildesign an der Designschule der Universität von Uruguay, arbeitete langjährig als Stoffdesignerin in Uruguay und Mexiko. Ihre Kreationen wurden in Mexiko, Deutschland, den Vereinigten Staaten und der Ukraine ausgestellt. Ihre Werke sind Teil verschiedener Privatsammlungen in Deutschland, Mexiko und Uruguay. www.amelianin.com

FK2.891 Amelia Nin
11.-13.9.26, Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr

FK2.893 Amelia Nin
13.-15.11.26, Fr 18-21 Uhr,
Sa/So 10-17 Uhr

KERAMIKWERKSTATT

Die Keramikwerkstatt der VHS befindet sich in der Jugendfreizeiteinrichtung Naunynritze. Dort bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Kursen für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Unter künstlerischer und handwerklicher Anleitung lernen und vertiefen Sie die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik und Oberflächengestaltung, wie z. B. Glasieren, Arbeiten mit Dekorfarben und Engoben, Strukturieren und Patinieren. Sie gestalten Gebrauchskeramik und künstlerische Objekte und erhalten fachliche Unterstützung bei der Findung und Verwirklichung Ihrer Ideen. Die Kurse eignen sich auch als Bildungsveranstaltung in pädagogischen, sozialen und therapeutischen Berufen. Weitere Informationen zu den Kursen erhalten Sie unter www.vhs-fk.de/kurse.

Alle Keramikurse finden in der Jugendfreizeiteinrichtung Naunynritze, Naunynstraße 63, 10997 Berlin, Hofeinfahrt, Stahltür links in das Untergeschoss statt. Die Brenn- und Materialkosten sind jeweils im Kursentgelt enthalten.

Aufbaukeramik für Einsteiger*innen

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die in das Thema der handgefertigten Keramik einsteigen möchten oder bereits erste Erfahrungen haben. Unter Anleitung erlernen Sie die Schritte von Bau bis zur Glasur und erstellen keramische Gegenstände wie z. B. Geschirr oder künstlerische Objekte. Bitte beim ersten Termin pünktlich erscheinen (Materialbesprechung). Der Kurs findet auf Deutsch statt, der Kursleiter spricht jedoch

fließend Englisch und Französisch. Nachfragen können auch gerne in diesen Sprachen gestellt werden.

FK2.751-A Yves Kervoelen
2.9.-7.10.26, 24 UStd., 6x Mi 18-21 Uhr
€ 116,40 (erm: € 92,40)

FK2.751-B Yves Kervoelen
3.9.-8.10.26, 20 UStd., 5x Do 18-21 Uhr
€ 97,00 (erm: € 77,00)

FK2.751-C Yves Kervoelen
4.9.-9.10.26, 20 UStd., 5x Fr 12-15 Uhr
€ 97,00 (erm: € 77,00)

FK2.751-D Yves Kervoelen
4.-25.11.26, 16 UStd., 4x Mi 18-21 Uhr
€ 79,20 (erm: € 63,20)

FK2.751-E Yves Kervoelen
5.-19.11.26, 12 UStd., 3x Do 18-21 Uhr
€ 59,40 (erm: € 47,40)

FK2.752-A Yves Kervoelen
6.1.-10.3.27, 40 UStd., 10x Mi 18-21 Uhr
€ 190,00 (erm: € 150,00)

FK2.752-B Yves Kervoelen
7.1.-4.2.27, 20 UStd., 5x Do 18-21 Uhr
€ 97,00 (erm: € 77,00)

FK2.752-C Yves Kervoelen
8.1.-5.2.27, 20 UStd., 5x Fr 12-15 Uhr
€ 97,00 (erm: € 77,00)

FK2.752-D Yves Kervoelen
11.2.-11.3.27, 20 UStd., 5x Do 18-21 Uhr
€ 97,00 (erm: € 77,00)

FK2.754-A Yves Kervoelen
12.5.-30.6.27, 32 UStd., 8x Mi 18-21 Uhr
€ 152,00 (erm: € 120,00)

FK2.754-B Yves Kervoelen
13.5.-3.6.27, 16 UStd., 4x Do 18-21 Uhr
€ 79,20 (erm: € 63,20)

FK2.754-C Yves Kervoelen
10.6.-1.7.27, 16 UStd., 4x Do 18-21 Uhr
€ 79,20 (erm: € 63,20)

FK2.754-D Yves Kervoelen
11.6.-2.7.27, 16 UStd., 4x Fr 12-15 Uhr
€ 79,20 (erm: € 63,20)

Aufbaukeramik für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Ein Keramik-Grundkurs für Einsteiger*innen zum Lernen von Grundfähigkeiten keramischen Arbeitens und für Fortgeschrittene, welche sich in Übungen und durch neue Anleitungen weiterbilden möchten. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden statt und kosten jeweils 190,00 € (erm: 150,00 €).**

FK2.707-A Anke Dziejewski
15.9.-1.12.26, 10x Di 10-13 Uhr

FK2.707-B Anke Dziejewski
15.9.-1.12.26, 10x Di 14-17 Uhr

FK2.707-C Anke Dziejewski
16.9.-2.12.26, 10x Mi 11-14 Uhr

FK2.708-A Anke Dziejewski
5.1.-16.3.27, 10x Di 10-13 Uhr

FK2.708-B Anke Dziejewski
5.1.-16.3.27, 10x Di 14-17 Uhr

FK2.708-C Anke Dziejewski
6.1.-17.3.27, 10x Mi 11-14 Uhr

FK2.710-A Anke Dziejewski
13.4.-22.6.27, 10x Di 10-13 Uhr

FK2.710-B Anke Dziejewski
13.4.-22.6.27, 10x Di 14-17 Uhr

FK2.710-C Anke Dziejewski
14.4.-23.6.27, 10x Mi 11-14 Uhr

Aufbaukeramik für Fortgeschrittene

Unter künstlerischer und handwerklicher Anleitung arbeiten Sie vertieft in den verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik. Es werden vielfältige Techniken der Oberflächengestaltung unterrichtet, wie z. B. Glasieren, Arbeiten mit Dekorfarben und Engoben, Strukturieren, Patinieren. Sie lernen Gebrauchskeramik und dekorative Objekte zu gestalten und erhalten fachliche Unterstützung bei der Findung und Verwirklichung Ihrer Ideen. Dieser Kurs ist auch geeignet als Bildungsangebot in pädagogischen, sozialen und therapeutischen Berufen. **Die Kurse finden im Umfang von 40 Unterrichtsstunden statt und kosten jeweils 190,00 € (erm: 150,00 €).**

FK2.701 Anke Dziewulski
14.9.-30.11.26, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.702 Anke Dziewulski
4.1.-15.3.27, 10x Mo 18-21 Uhr

FK2.704 Anke Dziewulski
12.4.-21.6.27, 10x Mo 18-21 Uhr

**Aufbaukeramik -
Wochenendworkshop**

Der Wochenend-Workshop ermöglicht ein konzentriertes und ausdauerndes Arbeiten auch an größeren bzw. aufwendigeren Objekten. Der letzte Termin ist dem Glasieren der geschrühten Arbeiten vorbehalten. **Die Kurse finden im Umfang von 21 Unterrichtsstunden statt und kosten jeweils 99,75 € (erm: 76,65 €).**

FK2.731-A Anke Dziewulski
19.-29.9.26, Sa/So 11-17 Uhr,
Di 17:15-21 Uhr

FK2.731-B Anke Dziewulski
7.-17.11.26, Sa/So 11-17 Uhr,
Di 17:15-21 Uhr

FK2.732-A Anke Dziewulski
16.-26.1.27, Sa/So 11-17 Uhr,
Di 17:15-21 Uhr

FK2.732-B Anke Dziewulski
20.2.-2.3.27, Sa/So 11-17 Uhr,
Di 17:15-21 Uhr

FK2.734-A Anke Dziewulski
17.-27.4.27, Sa/So 11-17 Uhr,
Di 17:15-21 Uhr

FK2.734-B Anke Dziewulski
12.-22.6.27, Sa/So 11-17 Uhr,
Di 17:15-21 Uhr

Aufbaukeramik am Wochenende

Der Wochenend-Workshop ermöglicht ein konzentriertes und ausdauerndes Arbeiten auch an größeren und aufwendigeren Objekten. Unter Anleitung und mit Unterstützung lernen Sie die Schritte vom Bau zur Glasur und können sich eigene keramische Projekte von Geschirr bis zu künstlerischen Objekten erstellen. Der Kurs findet auf Deutsch statt, der Kursleiter spricht jedoch fließend Englisch und Französisch. Nachfragen können auch gerne in diesen Sprachen gestellt werden. **Die Kurse finden im Umfang von 21 Unterrichtsstunden statt und kosten jeweils 99,75 € (erm: 76,65 €).**

FK2.761-A Yves Kervoelen
22.8.-1.9.26, Sa/So 11-16.45 Uhr,
Di 18-21.30 Uhr

FK2.761-B Yves Kervoelen
17.10.-3.11.26, Sa/So 11-16.45 Uhr,
Di 18-21.30 Uhr

FK2.762-A Yves Kervoelen
6.-16.2.27, Sa/So 11-16.45 Uhr,
Di 18-21.30 Uhr

FK2.762-B Yves Kervoelen
6.-16.3.27, Sa/So 11-16.45 Uhr,
Di 18-21.30 Uhr

FK2.764-A Yves Kervoelen
15.-25.5.27, Sa/So 11-16.45 Uhr,
Di 18-21.30 Uhr

FK2.764-B Yves Kervoelen
29.5.-8.6.27, Sa/So 11-16.45 Uhr,
Di 18-21.30 Uhr

GOLDSCHMIEDEWERKSTATT

2016 wurde die „Manufaktuelle Schmuckgestaltung“ in die Liste des immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen. Die kulturelle Bedeutung alter Goldschmiedetechniken und die Besonderheiten der Gestaltung und Erstellung von individuellem Schmuck und kunsthandwerklichen Werkstücken aus Edelmetallen wurde damit anerkannt und gewürdigt. Menschen mit dem Interesse, dieses Kunsthandwerk zu erlernen, sind herzlich eingeladen, den Unterricht in Gestaltungs- und Handwerkstechniken in der Goldschmiedewerkstatt der VHS Friedrichshain-Kreuzberg zu besuchen. Ausgestattet mit historischen und neuen Werkzeugen, die ein Arbeiten in den klassischen Techniken ermöglichen, finden in der Werkstatt an fast allen Wochentagen Kurse für Anfänger*innen und Fortgeschrittene zu verschiedenen Zeiten und verschiedenen Themen statt. Ein Team von Goldschmiedinnen und Goldschmiedemännern mit langjähriger handwerklicher und künstlerischer Erfahrung unterrichtet die Grund- und weiterführenden Techniken.

Aktuell unterrichten in unserer Goldschmiedewerkstatt:

Ruth Temur Goldschmiedeausbildung in Berlin, Schmuckdesignstudium in Pforzheim, seit 2000 selbstständige Schmuckdesignerin, zwischendurch mit eigener Galerie in Berlin-Mitte. Beteiligung an Ausstellungen im In- und Ausland. Seit 2019 Ausbilderin im Goldschmiedehandwerk in der Jugendberufshilfe.

Johannes Boehncke Studium Jewelry Design am Fashion Institute of Technology, New York/USA. Weitere Ausbildung und Arbeit im Betrieb bei Carvin French Jewelers, New York. Arbeitet seit 2001 selbstständig als Goldschmied in Berlin.

Britta Ehlich Goldschmiedeausbildung 1989-1993 im Allgäu, arbeitete bis 2000 bei verschiedenen Goldschmieden in Süddeutschland und Berlin. Seit 2001 selbstständige Goldschmiedin und Kursleiterin für das Goldschmiedehandwerk in Berlin.

Silke Spitzer Goldschmiedegesellin und Diplomschmuckdesignerin, seit 2002 als freischaffende Künstlerin im erweiterten

Schmuckbereich tätig. In dem künstlerischen Werk liegt der Fokus auf Alltagsmaterialien, die zu etwas Neuem verarbeitet werden. International in Galerien und Ausstellungen vertreten, z. B. Grassimuseum Leipzig, Museum für angewandte Kunst und Gewerbe in Hamburg sowie Museen in Kanada und den USA.

Die Kurse finden an fast allen Wochentagen statt, neben Grundkursen gibt es auch regelmäßig Wochenend-Workshops und Kurse zu besonderen Techniken und Ansätzen. Eine Übersicht der Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

www.Goldschmieden-in-Berlin.de





© Ebba Dangschat

GESUNDHEIT, BEWEGUNG, UMWELT, PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG UND FAMILIE

**Qi Gong – Yoga und Pilates – Fitness, Gymnastik und Gesunder Rücken –
Entspannung und Massage – Gesunde Ernährung – Tanz –
Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie –
Familienbildung – Umweltbildung/Bildung für nachhaltige Entwicklung**

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Claudia Hiesemann

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1118

☎ 90298-4259

✉ claudia.hiesemann@ba-fk.berlin.de

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



GESUNDHEIT, BEWEGUNG, UMWELT, PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND FAMILIE

Zur Qualität des Angebots der Berliner Volkshochschulen in der Gesundheitsbildung

Die Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen ist einem erweiterten, ganzheitlichen Gesundheitsverständnis verpflichtet, das sich an den Prinzipien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) orientiert. In unseren Kursen werden die Teilnehmenden unterstützt, einen individuell passenden gesundheitsfördernden Weg zu finden. Sie können sich deshalb in den Volkshochschulen mit einer Vielfalt von Methoden und Ansätzen der Gesundheitsförderung vertraut machen. Die Volkshochschulen legen großen Wert darauf, dass dabei Verfahren und Denkweisen aus verschiedenen Kulturen zum Tragen kommen. Sie ist somit Hilfe zur Selbsthilfe; kontinuierliche Angebote gewährleisten eine dauerhafte Begleitung.

Jede Veranstaltung im Programmbereich Gesundheitsbildung verfolgt spezielle Lernziele. Dabei geht es um die Aneignung von Wissen darüber, wie die eigenen gesundheitlichen Ressourcen sinnvoll gestärkt werden können, um das Erlernen von gesundheitsfördernden Techniken und Methoden sowie die Entwicklung eines differenzierten Körperbewusstseins. Diese Ziele führen zur Erweiterung der Gesundheitskompetenz und damit zu der Möglichkeit, eigenverantwortlich und aktiv an der eigenen Gesunderhaltung im Alltag und im Beruf mitzuwirken.

An Volkshochschulen werden keine Therapien durchgeführt. Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung und Hilfe zur Selbsthilfe. Unsere Kursleiter*innen verfügen über eine fundierte fachliche Ausbildung.

Bonussystem und Kostenerstattung durch Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen legen in ihren Satzungen fest, welche Kurse sie im Rahmen des Bonussystems ihren Versicherten anerkennen. Das Anerkennungsverfahren von Präventionskursen gemäß § 20 Abs. 1 SGB V führt die Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg nicht durch. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach alternativen Präventionskursen. Bei Vorliegen der Voraussetzungen können Sie sich in unseren Servicebüros zur Bestätigung Ihrer regelmäßigen Teilnahme das Bonusheft abstempeln lassen.

QI GONG

Qi Gong ist ein Element der traditionellen chinesischen Bewegungskunst und verbindet fließende Bewegungen mit Meditation und Atemübungen. Das Training fördert die Körperwahrnehmung und den Abbau von Stress. Die sanften Bewegungen schulen Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit. Die Kurse sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Hier stellen wir Ihnen unsere Kursleiter*innen vor:



Hier finden Sie unsere Kursangebote:



Qi Gong Kennenlernen

Qi Gong ist durch bewegte und meditative Übungen in Verbindung mit Elementen der Selbstmassage eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wir schauen uns die Grundlagen der Körperhaltung, der Atmungstechniken und der Geisteshaltung dieser Praxis an. Sie lernen eine ca. 15-Minuten-Übungsreihe für den

Alltag kennen, mit der Kraft, Beweglichkeit und Elastizität aufgebaut und erhalten werden können. Die Qi Gong-Übungsreihe ist gut erlernbar und für jedes Alter geeignet.

FK3.101 Christina Schenck 29.8.26, 6 UStd.

Sa 10-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 19,80 (erm: € 11,40)

FK3.102 Christina Schenck 16.1.27, 6 UStd.

Sa 10-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 19,80 (erm: € 11,40)

Qi Gong mit den 5 Elementen

Qi Gong mit den 5 Elementen ist eine Tai Chi-Qigong-Form, die den freien Fluss des Qi fördert und Körper sowie Geist reguliert. Jede der fünf Element-Bewegungsfolgen stärkt bestimmte Organe, Gewebe und Gemütszustände. Die langsamen, fließenden Bewegungen verbinden Körper und Qi, was eine beruhigende Gelassenheit fördern kann. Qigong basiert auf alten asiatischen Traditionen und gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als wichtige Praxis zur Gesunderhaltung. Die Qi Gong-Übungsreihe ist gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. **Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt.**

FK3.103 Marion Mielke 7.9.-30.11.26, 14 UStd.

11x Mo 17.30-18.30 Uhr
€ 45,00 (erm: € 24,00)

FK3.104 Marion Mielke 4.1.-1.3.27, 12 UStd.

9x Mo 17.30-18.30 Uhr
€ 36,60 (erm: € 19,80)

FK3.106 Marion Mielke 5.4.-28.6.27, 16 UStd.

12x Mo 17.30-18.30 Uhr
€ 47,80 (erm: € 25,40)

Qi Gong

Die alte chinesische Entspannungs- und Bewegungsmethode für Körper und Geist ist hervorragend geeignet, die Gesundheit zu schützen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Durch einfache, langsam und fließend ausgeführte Bewegungen und Massagegriffe kann sich die Energie sinnvoll im Körper verteilen. Geeignet für Jung und Alt. Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen.

FK3.107 Marianne Raeschler 9.9.-2.12.26, 22 UStd.

11x Mi 10-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 36,00)

FK3.108 Marianne Raeschler 24.2.-12.5.27, 20 UStd.

10x Mi 10-11.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,00 (erm: € 33,00)

Qi Gong im Park

Im Freien sind die aus China stammenden einfachen Massagen und Bewegungen am wirkungsvollsten. Im Stehen werden die Übungen langsam und fließend ausgeführt mit ruhigem Atem. So wird zu Tagesbeginn unsere Energie gestärkt und das seelische und körperliche Gleichgewicht hergestellt.

FK3.110 Marianne Raeschler

2.-23.6.27, 4 UStd.

4x Mi 10-10.45 Uhr

Volkspark Friedrichshain, Virchowstraße
€ 15,00 (erm: € 9,00)

Innen nährendes Qi Gong: Nei Yang Gong

Die sanften Bewegungen des Qi Gong wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Psyche. Die Übungen können Ihren Energiefluss regulieren und unterstützen dabei, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden sowie Spannungen aufzulösen. Ihre Aufmerksamkeit zentriert sich und Ihre Gedanken können zur Ruhe kommen. Mit zunehmender Erfahrung verbessern sich Ihre Körperwahrnehmung und Ihr Gleichgewichtsgefühl. Sie lernen eine Übungsreihe kennen, die Sie selbstständig zu Hause üben können. Lockerungsübungen und Selbstmassagen runden die Übungsstunden ab. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.111 Christina Schenck

2.9.-2.12.26, 24 UStd.

12x Mi 18.30-20 Uhr
€ 71,20 (erm: € 37,60)

FK3.112 Christina Schenck

20.1.-3.3.27, 14 UStd.

7x Mi 18.30-20 Uhr
€ 43,20 (erm: € 23,60)

FK3.114 Christina Schenck

7.4.-23.6.27, 22 UStd.

11x Mi 18.30-20 Uhr
€ 65,60 (erm: € 34,80)

Wirbelsäulen-Qigong - Chan Mi Qigong

Im Wirbelsäulen-Qi Gong (Chan Mi Qi Gong) werden langsame, wellenförmige Bewegungen der Wirbelsäule geübt. Wichtig ist die Entspannung von Stirn, Herz und Beckenboden, um mühelose Bewegungen zu ermöglichen. Die Wirbelsäule wird sanft mobilisiert, ohne Kraftaufwand. Atem-, Dehnungs- und Koordinationsübungen bereiten die Praxis vor. Durch die Kombination von Entspannung, Aufmerksamkeit und meditativer Bewegung wird das Gleichgewicht zwischen Sympathikus (Aktivität) und Parasympathikus (Erholung) gefördert. Eine regelmäßige Übungspraxis kann helfen, Stress und seine Folgeerscheinungen besser zu regulieren. Der Kurs kann ohne Vorkenntnisse besucht werden. **Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt.**

FK3.115 Marion Mielke

1.9.-1.12.26, 24 UStd.

12x Di 16-17.30 Uhr
€ 70,20 (erm: € 36,60)

FK3.116 Marion Mielke

12.1.-9.3.27, 18 UStd.

9x Di 16-17.30 Uhr
€ 53,40 (erm: € 28,20)

FK3.118 Marion Mielke

6.4.-22.6.27, 24 UStd.

12x Di 16-17.30 Uhr
€ 70,20 (erm: € 36,60)

Qigong für Frauen

Dieser Qi Gong-Kurs für Frauen bietet einen sicheren Raum, um eine geschmeidige Beweglichkeit sowie Stabilität (müheloses Stehen, entspanntes Sitzen), als auch Entspannungsfähigkeit zu entwickeln. Mit Hilfe von Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen wird insbesondere der Bauch- und Beckenbodenraum entspannt, gestärkt und belebt. Im Kurs werden verschiedene Selbstmassagetechniken, stille Qi Gong-Übungen und auch bewegte Übungen aus dem Wirbelsäulen-Qigong (Chan Mi Qi

Gong) einfließen, die hilfreich zur Stressreduktion und zur Gesundheitsvorsorge sind. Die Übungen sind für alle Frauen geeignet, unabhängig von den Vorkenntnissen. **Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt.**

FK3.119 Marion Mielke

2.9.-2.12.26, 24 UStd.

12x Mi 10-11.30 Uhr
€ 70,20 (erm: € 36,60)

FK3.120 Marion Mielke

13.1.-10.3.27, 18 UStd.

9x Mi 10-11.30 Uhr
€ 53,40 (erm: € 28,20)

FK3.122 Marion Mielke

7.4.-23.6.27, 24 UStd.

12x Mi 10-11.30 Uhr
€ 70,20 (erm: € 36,60)

Qi Gong Selbstmassagen

Qi Gong dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Durch Techniken wie Reiben, Klopfen, Streichen, Kneifen und Bewegen wird Blut und Qi in die behandelten Körperbereiche gelenkt. Dies sorgt für Entlastung und kann die Erneuerung der Gewebe fördern, hat aber auch eine Breitenwirkung auf den gesamten Körper: Die Übungskonzepte zielen ab auf Nacken, Schultern, Wirbelsäule, Herz, Bauch, Kopf, Gesicht, Knie, Hand- und Fußgelenke sowie die einzelnen Sinnesorgane. Die Qi Gong-Selbstmassagen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet.

FK3.123 Christina Schenck

19.9.26, 7 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 23,60 (erm: € 13,80)

FK3.124 Christina Schenck

13.2.27, 7 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 23,60 (erm: € 13,80)

YOGA UND PILATES

Unser umfangreiches Angebot bietet viele verschiedene gesundheitsfördernde Yoga und Pilateskurse gegen Stress und als Ausgleich für den Berufsalltag. Im Yoga lernen Sie mehr Körperbewusstsein sowie beruhigende yogische Atemtechniken (Pranayama) kennen. Meditation und Tiefenentspannung werden geübt, um gezielt bei der mentalen und emotionalen Rehabilitation eingesetzt werden zu können. Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Übungen und mobilisieren den ganzen Körper. Jeder Kurs hat eigene Schwerpunkte.

Hier stellen wir Ihnen unsere Kursleiter*innen vor:



Hier finden Sie unsere Kursangebote:



Yoga (Onlinekurs)

Hatha Yoga I Pranayoga Method®

Die Pranayoga Lehrmethode, die aus der klassischen Tradition des Hatha Yoga entwickelt wurde, bietet eine sehr meditative und energiespendende Yoga Praxis. Wir üben Körperhaltungen (Asana), beruhigende yogische Atemtechniken (Pranayama) und Meditation. Dadurch werden die Fähigkeiten und Grenzen des eigenen Körpers wahrgenommen und das Körperbewusstsein gefördert. Verspannungen können gespürt und aufgelöst werden. Der Geist wird ruhig. Körper und Seele entspannen und können so dem Alltag gelassener begegnen. Den Abschluss jeder Stunde

bildet eine geführte Tiefenentspannung im Liegen. Voraussetzungen: Anfänger*innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

FK3.131 Marion Brings
7.9.-30.11.26, 24 UStd.
12x Mo 18.30-20 Uhr
€ 76,00 (erm: € 40,00)

FK3.132 Marion Brings
11.1.-1.3.27, 14 UStd.
7x Mo 18.30-20 Uhr
€ 46,00 (erm: € 25,00)

FK3.134 Marion Brings
5.4.-28.6.27, 24 UStd.
12x Mo 18.30-20 Uhr
€ 76,00 (erm: € 40,00)

Yoga (Onlinekurs)

Durch Yoga schulen wir das Bewusstsein für eine anatomisch sinnvolle Körperhaltung und erweitern unser Wahrnehmungsvermögen. Die Übungen/Asanas fördern Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht für den Alltag. Verspannungen werden abgebaut durch bewusstes Dehnen, Kräftigen und Entspannen. Beim Üben verbinden wir uns mit dem eigenen Atemfluss wodurch die Erfahrung der inneren Stille begünstigt wird. Der Onlinekurs bietet die Möglichkeit, im eigenen Raum die innere Zentrierung zu finden und innerhalb der Gruppe Vitalität und Freude durch das gemeinsame Üben zu erreichen.

FK3.135 Adriane Dobberthien
11.9.-4.12.26, 24 UStd.
12x Fr 9.30-11 Uhr
€ 74,60 (erm: € 39,80)

FK3.136 Adriane Dobberthien
19.2.-30.4.27, 20 UStd.
10x Fr 9.30-11 Uhr
€ 63,00 (erm: € 34,00)

FK3.138 Adriane Dobberthien
14.5.-25.6.27, 14 UStd.
7x Fr 9.30-11 Uhr
€ 45,60 (erm: € 25,30)

Yoga am Morgen (Onlinekurs)

Hatha Yoga I Pranayoga Method®

Starten Sie von zuhause aus voller Energie und Inspiration in den Tag, ohne zu schwitzen. Aus dem Bett direkt auf die Matte - vor Ihrem Computer, Ihrem Smartphone oder Ihrem Tablet. Ich führe Sie durch eine Yoga Morgen Routine, die wach und munter macht. Wir mobilisieren unsere Gelenke und stretchen und öffnen den ganzen Körper mit sanften Bewegungen. Wir widmen uns den yogischen Atemtechniken (Pranayama), die regelmäßig ausgeführt u. a. die Vitalenergie erhöhen können, die Konzentration verbessern, uns besser mit Stress umgehen lassen und das Immunsystem stärken. Diese besondere 45 Minuten Klasse endet mit einer kurzen geführten Meditation.

FK3.139 Marion Brings
8.9.-1.12.26, 12 UStd.
12x Di 7.30-8.15 Uhr
€ 40,00 (erm: € 22,00)

FK3.140 Marion Brings
12.1.-9.3.27, 8 UStd.

8x Di 7.30-8.15 Uhr
€ 28,00 (erm: € 16,00)

FK3.140A Marion Brings
6.4.-29.6.27, 12 UStd.
12x Di 7.30-8.15 Uhr
€ 40,00 (erm: € 22,00)

Sanftes Yoga

für Anfänger*innen und Weitermacher*innen

Yoga ist für alle Altersgruppen geeignet und verbindet Körperarbeit mit geistiger Entspannung. Durch Yogaübungen fördern wir unsere Beweglichkeit, kräftigen die Gelenke und Muskulatur und bringen unseren Kopf zur Ruhe. Durch richtiges Atmen, Dehnen und Entspannen bauen wir Verspannungen ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.141 Petra Gutsch
1.9.-24.11.26, 24 UStd.
12x Di 9.30-11 Uhr
€ 75,00 (erm: € 39,00)

FK3.142 Petra Gutsch
26.1.-20.4.27, 22 UStd.
11x Di 9.30-11 Uhr
€ 69,00 (erm: € 36,00)

FK3.144 Petra Gutsch
4.5.-29.6.27, 18 UStd.
9x Di 9.30-11 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

Somatic Yoga - Meditation in Bewegung

Mit einem sanften und fließendem Yogaansatz werden im Somatic Yoga traditionelle Asanareihen (Flows) des Yogas durch organische und flüssige Bewegungsabläufe erweitert. Diese besondere Einladung in das eigene Körperempfinden und den eigenen Rhythmus bewirkt ein tieferes Spüren der inneren Bewegungsimpulse des Körpers. Über die bewusste somatische Ansprache u. a. der faszialen Strukturen des Körpers und dem freigelassenen Atem wird ein freudvoller und gelassener Zugang zu den Formen und den meditativen Bewegungsfolgen des Yogas vermittelt, der sich auf allen Ebenen - körperlich, mental und emotional - balancierend auswirken kann. **Die Kurse finden im Zentrum für Yoga und Stimme, Paul Lincke-Ufer 30 statt.**

FK3.145 Marion Evers
10.9.-3.12.26, 16 UStd.
10x Do 18.15-19.30 Uhr
€ 64,85 (erm: € 38,92)

FK3.146 Marion Evers
21.1.-18.3.27, 15 UStd.
9x Do 18.15-19.30 Uhr
€ 57,75 (erm: € 34,88)

FK3.148 Marion Evers
8.4.-24.6.27, 16 UStd.
10x Do 18.15-19.30 Uhr
€ 64,85 (erm: € 38,92)

Yoga für Männer (Einsteiger)

In diesem Kurs sind Männer unter sich und üben ohne Leistungsdruck einfache Übungen aus dem Hatha Yoga. Sportlichkeit und Beweglichkeit spielen keine Rolle. Es werden keine akrobatischen Asanas geübt, sondern alle Teilnehmer erwartet ein anfängergerechtes, gesundes ‚Training‘. Dadurch werden gleichermaßen Kraft und Flexibilität erweitert, was eine gesunde Körperhaltung positiv beeinflusst. Weiter geht es mit Entspannungsübungen und bewusstem Atmen. Das hilft, angesammelten Stress loszulassen. Mit Yoga lässt sich der Alltag ausgeglichener und bewusster erleben. Es gibt keine Voraussetzungen, um diesen Kurs zu besuchen. **Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt.**

FK3.151 Elmar Kaiser
17.9.-3.12.26, 22 UStd.
11x Do 18-19.30 Uhr
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.152 Elmar Kaiser
14.1.-11.3.27, 18 UStd.
9x Do 18-19.30 Uhr
€ 58,00 (erm: € 31,00)

FK3.154 Elmar Kaiser
22.4.-1.7.27, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

Yoga

Der Kurs ist geeignet für Einsteiger*innen und Weitermacher*innen. Durch Yoga schulen wir das Bewusstsein für eine anatomisch sinnvolle Körperhaltung und erweitern unser Wahrnehmungsvermögen. Die Übungen/Asanas fördern Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht für den Alltag. Verspannungen werden abgebaut durch bewusstes Dehnen, Kräftigen und Entspannen.

FK3.155 Romy Birnstengel
8.9.-1.12.26, 24 UStd.
12x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 73,60 (erm: € 38,80)

FK3.156 Romy Birnstengel
26.1.-16.3.27, 16 UStd.
8x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 50,40 (erm: € 27,20)

FK3.156A Romy Birnstengel
13.4.-29.6.27, 22 UStd.
11x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 67,80 (erm: € 35,90)

Yoga für Weitermacher*innen

Der Kurs ist bewegungsintensiv und beinhaltet angeleitete Atemübungen und Entspannung. Durch Yoga schulen wir das Bewusstsein für eine anatomisch sinnvolle Körperhaltung und erweitern unser Wahrnehmungsvermögen. Die Übungen Asanas fördern Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht für den Alltag. Verspannungen werden abgebaut durch bewusstes Dehnen, Kräftigen und Entspannen.

FK3.157 Romy Birnstengel
8.9.-11.2.26, 24 UStd.
 12x Di 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 73,60 (erm: € 38,80)

FK3.158 Romy Birnstengel
26.1.-16.3.27, 16 UStd.
 8x Di 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 50,40 (erm: € 27,20)

FK3.158A Romy Birnstengel
13.4.-29.6.27, 22 UStd.
 11x Di 19.45–21.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 67,80 (erm: € 35,90)

YIN Yoga

Yin Yoga ist ein langsamer und passiver Yogastil, in dem die Posen (Asanas) mehrere Minuten lang größtenteils liegend und sitzend gehalten werden. Dabei wird das tiefliegende Bindegewebe (Faszien) gründlich gedehnt und Blockaden und Verklebungen können sich lösen. Durch Yin-Yoga ist es möglich, Muskeln vollkommen zu entspannen, wodurch Raum für einen tiefenentspannten, meditativen Zustand entsteht und letztlich Stress reduziert werden kann. Der Kurs ist für alle geeignet, mit/ohne Vorerfahrung.

FK3.163 Cornelia Gritzner
8.9.-11.2.26, 22 UStd.
 11x Di 18–19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 69,00 (erm: € 36,00)

FK3.164 Cornelia Gritzner
13.4.-29.6.27, 24 UStd.
 12x Di 18–19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 75,00 (erm: € 39,00)

Yoga against stress in English

Relaxation is the precondition for flow. Join us for soft yet powerful class that will move your body, mind and emotions. With the tools of hatha yoga and pranayama, we will move our attention to sensations and learn mechanisms to cope with (bad) stress. The breath will be our bridge to access the parasympathetic state of rest and processing. The class is open to all levels, including beginners, and is also indicated for those who wish to refine their practice at a slower pace. We will practice with the Pranayoga Method®, „Yoga of the Vital Energy“, paying attention to the individuality of each practitioner and to awareness and presence.

FK3.165 Anna Maria Scire Scappuzzo
22.9.-11.2.26, 20 UStd.
 10x Di 18.30–20 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 29
 € 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.166 Marta Palombo
12.1.-16.3.27, 20 UStd.
 10x Di 18.30–20 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 29
 € 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.168 Marta Palombo
11.5.-13.7.27, 20 UStd.
 10x Di 18.30–20 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 29
 € 64,00 (erm: € 34,00)

Yoga für die Generation 50+ und für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aufgrund körperlicher Einschränkungen (alters-, gewichts- oder unfallbedingt) noch keinen Zugang zum Yoga gefunden haben. Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung sinnvoll und kann Beschwerden (vor allem im Schulter-/Nackensbereich, in der Hüfte, im Rücken) lindern sowie eine fehlende Muskulatur gezielt aufbauen. Der Kurs enthält ausschließlich sanfte und entspannende Elemente aus dem Restorativen Yoga, dem Yin-Yoga, dem Hatha-Yoga und aus der Yogatherapie. Es wird mit Hilfsmitteln gearbeitet, um Yogapositionen für alle zugänglich zu machen. Auch wer nicht auf dem Boden sitzen kann oder mag, oder wer schon lange nicht mehr Sport gemacht hat, ist hier richtig. Durch leichte runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und durch Gleichgewichtsübungen die Körperkoordination verbessert. Die Übungen kräftigen die Wirbelsäule und begünstigen die Aufrichtung.

FK3.171 Cornelia Gritzner
9.9.-2.12.26, 22 UStd.
 11x Mi 10.30–12 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 69,00 (erm: € 36,00)

FK3.174 Cornelia Gritzner
14.4.-30.6.27, 24 UStd.
 12x Mi 10.30–12 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 75,00 (erm: € 39,00)

Mit Yoga und gesunden Pflanzen das Frühjahr erleben

Workshop in Kooperation mit dem Ökowerk e. V.

Dieser Workshop im Naturschutzzentrum Ökowerk steht ganz im Zeichen der Gesundheit. Zum Einstieg führt Maike Ziegler (Biologin und Yogalehrerin) durch eine aktivierende Yogapraxis mit Atemübungen, Meditation und Hatha-Yoga-Asanas. Ziel ist es, den Körper zu stärken, die Wirbelsäule zu mobilisieren und das Körpergefühl sowie die Stresswahrnehmung zu schärfen. Anschließend entdecken die Teilnehmenden bei einem Rundgang mit Natur- und Wildkräuterpädagogin Cordula Herwig essbare Wildpflanzen. Dabei lernen sie, diese sicher zu erkennen und erfahren Wissenswertes über ihre Inhaltsstoffe und gesundheitlichen Vorteile. Zum Abschluss wird gemeinsam eine kleine Kräuterkostprobe zubereitet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie eine Yogamatte sowie bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und etwas zum Trinken/Essen mit. Kursort ist im Ökowerk e. V. Teufelsseechaussee 22, 14193 Berlin.

FK3.176 Cordula Herwig
9.5.27, 7 UStd.
 So 12–18 Uhr
 € 17,00 (erm: € 10,00)

Yoga für alle

Kurs in leichter Sprache – langsames Lerntempo – viele Wiederholungen

Im Kurs machen wir einfache Übungen. Die Übungen helfen dem Körper. Wir lernen wie man besser entspannt. Der Kurs ist für alle Menschen geeignet. Sie brauchen keine Erfahrung mit Yoga. Alles wird langsam und verständlich erklärt. Sie können in Ihrem eigenen Tempo mitmachen. Die Kursleitung hat Erfahrung in der Arbeit mit unterschiedlichen Menschen und geht darauf ein, was jede einzelne Person braucht. Das Konzept ist auf die Bedürfnisse von Menschen, die lieber langsam lernen, ausgerichtet. Das bedeutet: leichte Sprache, langsames Tempo und viele Wiederholungen. Alle sind willkommen! Bei Unterstützungsbedarf bitte eine weitere Person nach Absprache anmelden (kostenfrei). Der Kurs findet im Rahmen des Projektes ERW-IN (Erwachsenenbildung inklusiv) statt. Infos: www.ERW-IN.de

FK3.179 Cornelia Gritzner
15.9.-13.10.26, 8 UStd.
 5x Di 16.30–17.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 8,60

Yoga und Meditation

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene jeden Alters

In diesem Kurs lernen wir einige Meditationstechniken kennen und verbinden sie mit sanften fließenden Yoga-Übungen. Jede Yoga-Übung geschieht im Einklang mit der Atmung, weshalb Yoga auch als „Meditation in Bewegung“ verstanden wird. Das Wohlbefinden steigt und Stresssymptome wie auch Schlafstörungen oder Nervosität können sich verringern. **Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt.**

FK3.181 Andrea Schörösch
9.9.-25.11.26, 17 UStd.
 10x Mi 19.30–20.45 Uhr
 € 55,00 (erm: € 29,50)

FK3.182 Andrea Schörösch
20.1.-10.3.27, 13 UStd.
 8x Mi 19.30–20.45 Uhr
 € 43,00 (erm: € 23,50)

FK3.184 Andrea Schörösch
14.4.-23.6.27, 17 UStd.
 10x Mi 19.30–20.45 Uhr
 € 55,00 (erm: € 29,50)

Yoga und Pilates

Diese Kombination ist optimal, um den Herausforderungen des leistungsorientierten Lebensstils zu begegnen. Die Kräftigung des Beckenbodens und der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur hat die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule zur Folge und dient somit der Entlastung des Schulter-Nacken- und Lendenbereiches.

Durch stundenlanges Sitzen, z.B. am Computer, kommt es dort durch angewöhnte Fehlhaltungen oft zu Schmerzen und Schädigungen. Außerdem wird mit vertieftem Atem gearbeitet, wodurch die Körperzellen angeregt werden. Das führt zu mehr Lebendigkeit und Lebenskraft. Regelmäßiges Trainieren der dynamischen Übungsabfolgen, abwechselndes Dehnen und Stärken der gesamten Muskulatur und das Mobilisieren der Gelenke bringen mehr Unterstützung, Bewegung und Austausch ins gesamte System und schaffen Erleichterung im Hinblick auf Verspannungen und andere gesundheitliche Probleme.

FK3.185 Andrea Schörösch
8.9.-24.11.26, 20 UStd.

10x Di 16.15-17.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.189 Andrea Schörösch
9.9.-25.11.26, 17 UStd.

10x Mi 18-19.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 55,00 (erm: € 29,50)

FK3.193 Hannah Komoll
14.9.-30.11.26, 20 UStd.

10x Mo 18.30-20 Uhr
Familienzentrum Adalbertstraße,
Adalbertstraße 23b
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.194 Hannah Komoll
4.1.-1.3.27, 16 UStd.

8x Mo 18.30-20 Uhr
Familienzentrum Adalbertstraße,
Adalbertstraße 23b
€ 52,00 (erm: € 28,00)

FK3.190 Andrea Schörösch
20.1.-10.3.27, 13 UStd.

8x Mi 18-19.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 43,00 (erm: € 23,50)

FK3.186 Andrea Schörösch
26.1.-16.3.27, 16 UStd.

8x Di 16.15-17.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 52,00 (erm: € 28,00)

FK3.196 Hannah Komoll
5.4.-14.6.27, 20 UStd.

8x Mo 18.30-20 Uhr
Familienzentrum Adalbertstraße,
Adalbertstraße 23b
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.188 Andrea Schörösch
6.4.-15.6.27, 20 UStd.

10x Di 16.15-17.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.192 Andrea Schörösch
14.4.-23.6.27, 17 UStd.

10x Mi 18-19.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 55,00 (erm: € 29,50)

Yoga und Pilates

Der Kurs kombiniert Elemente aus Yoga und Pilates, um sowohl die Flexibilität als auch die Tiefenmuskulatur zu stärken. Fließende Yoga-Posen (Asanas) werden mit gezielten Pilates-Übungen kombiniert, um die Körpermitte zu stabilisieren, die Haltung zu verbessern und gleichzeitig Entspannung zu fördern.

Diese Mischung bietet den Vorteil, dass sowohl körperliche Stärke als auch geistige Ruhe auf effektive Weise entwickelt werden kann. Der Unterricht wird achtsam und gelenkschonend gestaltet.

Da in diesem Raum keine Yogamatten zur Verfügung stehen, bringen Sie bitte zum Kurs eine eigene Yogamatte und eine kleine Decke mit.

FK3.201 Carmen Rodina
26.8.-14.10.26, 16 UStd.

8x Mi 18-19.30 Uhr
Heinrich-Hertz-Oberschule,
Rigaer Straße 81/82
€ 52,00 (erm: € 28,00)

FK3.202 Carmen Rodina
19.5.-30.6.27, 14 UStd.

7x Mi 18-19.30 Uhr
Heinrich-Hertz-Oberschule,
Rigaer Straße 81/82
€ 46,70 (erm: € 25,35)

Kundalini Yoga meets Belly Fusion

Die in der Energielehre des Yogas beheimateten 7 Hauptenergiezentren/Chakren des Menschen werden in diesem Kurs mit den Techniken des orientalischen Tanzes und des Tribal-Fusions verbunden. Ein beweglicher und sinnlicher Körper ist eine sehr wichtige Kraftquelle. Bauchtanz trainiert auf eine sanfte und umfassende Weise den ganzen Körper. Der Kurs beinhaltet Atemtechniken, Asanas/Yogastellungen, Meditationen und Visualisierungen aus dem Kundalini Yoga nach Sivananda. Weiterhin lernen wir zu den einzelnen Chakren korrespondierende Bewegungen aus dem Belly-Fusion zu tanzen und uns darüber auszudrücken. Der Kurs ist ebenso geeignet für Anfänger*innen, die sich in diesem neuen Bereich ausprobieren möchten, Tänzer*innen, die an Ihrer Ausstrahlung arbeiten wollen, sowie als Selbsterfahrung und tieferen Einstieg in die Energielehre des Yoga. **Die Kurse finden in der August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3 statt.**

FK3.203 Tara La Loba
8.9.-1.12.26, 22 UStd.

11x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.204 Tara La Loba
5.1.-16.3.27, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.206 Tara La Loba
20.4.-22.6.27, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

Haltung finden im Beruf und Alltag-Flow Yoga zur Stressreduktion und für mehr Energie (Bildungszeit)

Um Druck und Stress abzubauen, ist Yoga einer der wirkungsvollsten Wege zu einer gesunden Haltung. In dieser Bildungszeit geht es um Yogatechniken als körperliche und geistige Unterstützung für Beruf und Alltag. Der ganzheitliche Ansatz von Körperübungen, Atemtechniken und Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen helfen, die Gedanken und den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Wir lernen hilfreiche Ressourcen des Yoga kennen, die es ermöglichen, dem (Berufs)-alltag mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

FK3.208 Christiane Völker
30.3.-2.4.27, 32 UStd.

Di-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 100,00 (erm: € 52,00)

Ruhige Yogastile gegen Stress im Alltag (Bildungszeit)

Eine Bildungszeit als Präventionsmaßnahme zum Erwerb von Fähigkeiten zur Resilienz und Entspannungsfähigkeit im Berufsalltag durch Yoga als Methode. Im Kurs werden Kenntnisse vermittelt, die nach Kursende am Arbeitsplatz nachweisbar eingesetzt werden können. Mit dem ausgeteilten Handout, können Sie nach dem Kurs die erlernten Fähigkeiten anwenden. In dieser Bildungszeit wird der Fokus auf die Richtungen des Yin Yoga, Restorative Yoga und in den Schlaf des Yogi - ins Yoga Nidra gerichtet. Indem die Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden und in den Haltungen möglichst passiv verweilt wird, wird der Körper gründlich und gleichzeitig sanft gedehnt und tief entspannt. Die Teilnehmenden können über diese körperliche Ebene zudem zu einem ruhigen Geisteszustand finden. Vorkenntnisse sind hierzu nicht nötig. Schritt für Schritt bauen wir die Yoga-Haltungen auf und lernen systematisch ihre Wirkung und Einsatzmöglichkeiten kennen. Der gesamte Körper wird gedehnt, die Beweglichkeit erhöht und auf tiefsitzende Verspannungen gelöst. Der Kurs ist für alle Level geeignet. **Die Kurse finden im Familienzentrum MenschensKinder, Fürstenwälder Straße 30 statt und kosten jeweils 87,00 € (erm: 48,00 €).**

FK3.211 Anja Bodenstein
30.9.-2.10.26, 24 UStd.

Mi-Fr 9-16 Uhr

FK3.212 Anja Bodenstein
24.-26.2.27, 24 UStd.

Mi-Fr 9-16 Uhr

FK3.214 Anja Bodenstein
9.-11.6.27, 24 UStd.

Mi-Fr 9-16 Uhr

Pilates und Yoga für Stressregulation, Haltung, Kräftigung und nachhaltiger Selbstfürsorge (Bildungszeit)

Diese Bildungszeit vermittelt praxisnahe Strategien zur Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit im Berufsalltag. Im Fokus stehen die Reduktion arbeitsbedingter Belastungen wie Stress, Verspannungen und Bewegungsmangel sowie der Aufbau individueller Routinen für mehr Kraft, Resilienz und Leistungsfähigkeit. Zum Einsatz kommen körperorientierte Verfahren aus funktionellem Training, achtsamkeitsbasierten Ansätzen, Atemregulation sowie ausgewählten Elementen aus Yoga, Yogatherapie und Pilates. Darauf aufbauend werden leicht umsetzbare Methoden zur Selbstregulation vermittelt, die direkt im Arbeitsalltag angewendet werden können. Ziel ist es, individuelle Routinen zu entwickeln - etwa kurze Aktivierungs- und Entspannungseinheiten, Strategien zur Stressregulation, Entgegenwirken arbeitsbedingter Spannungen, Muskelaufbau oder Übungen zur Entlastung im Arbeitsalltag.

FK3.215 Cornelia Gritzner
26.-28.10.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
GZF, Koppenstraße 39
€ 83,00 (erm: € 44,00)

In der Ruhe liegt die Kraft - entspannt durch ruhige Yogastile

In diesem eintägigen Workshop lernen Sie die ruhigen, entschleunigten und tief entspannenden Yogastile kennen. Dazu tauchen wir ins Yin Yoga, Restorative Yoga und in den Schlaf des Yogi - ins Yoga Nidra ein. Indem die Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden bzw. in den Haltungen möglichst passiv verweilt wird, wird der Körper gründlich bis sanft gedehnt und tief entspannt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Der Fokus liegt auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Bändern, Sehnen und vor allem auf den Faszien sowie auf mentaler Ebene - weniger auf den Muskeln. Der Kurs ist für alle Level geeignet.

FK3.216 Anja Bodenstein
5.6.27, 8 UStd.
Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 30,80 (erm: € 18,40)

Gesundheit und seelisches Wohlbefinden im Beruf (Bildungszeit)

Diese Bildungszeit unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden Lebensführung zu finden, zur Bewältigung der Herausforderungen im Berufsalltag. Wir erarbeiten uns eine Pilates Routine (Kraft/Haltung), eine Routine aus dem Hatha - und Kundalini Yoga (Dehnung/Flexibilität) sowie eine Atmungs- und Entspannungs-Routine als praktikable Hilfestellung für das Berufsleben. Ergänzend beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des

Faszientrainings. Pilates stärkt vor allem die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur und verhilft zu mehr Beweglichkeit in den Gelenken. Yoga bietet ein ganzheitliches und differenziertes Instrumentarium an Körperübungen, Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken, das Körper, Geist und Psyche gleichermaßen anspricht. Nach den 3 Tagen haben wir ein je 20-minütiges Yoga und Pilates Programm für die tägliche Praxis, eine Entspannungs-Sequenz für den Abend zum Abschalten, eine Atemmeditation zum Einschlafen sowie eine Technik zur Verwandlung negativer Emotionen erlernt.

FK3.218 Jens Eltmann
22.-24.3.27, 25 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 86,00 (erm: € 46,00)

Stressabbau und Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag durch Yoga (Bildungszeit)

In dieser Bildungszeit erfahren wir einiges in Theorie und Praxis über unsere unbewusste innere Landkarte und die dahinter verborgenen einschränkenden oder hinderlichen Glaubenssätze. Gedanken und Gefühle haben einen maßgeblichen Einfluss auf unsere psychische und körperliche Verfassung und sind entscheidend für unsere persönliche und berufliche Entwicklung. Im Yoga lösen sanfte Dehnungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen körperliche und seelische Blockaden. Im Kurs werden Kenntnisse vermittelt, die nach Kursende am Arbeitsplatz nachweisbar eingesetzt werden können. Mit dem ausgeteilten Handout, können Sie nach dem Kurs die erlernten Fähigkeiten am Arbeitsplatz anwenden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

FK3.220 Christiane Völker
28.6.-2.7.27, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 124,00 (erm: € 64,00)

Kraft aus der Mitte - Pilates für mehr Balance im Berufsalltag (Bildungszeit)

Der Bildungszeitkurs eignet sich für Berufstätige aus allen Arbeitsbereichen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und neue Energie aus Bewegung schöpfen möchten. Die Teilnehmenden lernen, wie Pilates als ganzheitliches Bewegungskonzept helfen kann, Haltung, Kraft und Gelassenheit im Berufsalltag zu stärken. Der moderne Berufsalltag ist oft geprägt von langen Stunden im Sitzen. Pilates bietet eine effektive Möglichkeit, diesen Belastungen entgegenzuwirken. Während der Bildungstage lernen wir Übungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Muskelgruppen zu stärken, die durch langes Stehen oder im Sitzen am Schreibtisch belastet werden. Dazu gehören Übungen zur Stärkung des Rückens, der Bauchmuskulatur, der Beine und des

Schultergürtels. Im Seminar werden gelenkschonende Pilates-Übungen vorgestellt, die in Minipausen auch am Schreibtisch ausgeführt werden können.

FK3.224 Carmen Rodina
5.-7.7.27, 22 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 77,60 (erm: € 41,30)

Pilates und Stretch für Anfänger*innen

Dieser Kurs ist perfekt für Einsteiger*innen, die ihre Flexibilität und Kraft verbessern möchten. Gemeinsam lernen wir sanfte Pilates-Übungen, die den Körper stärken und die Haltung verbessern. Zusätzlich sorgen gezielte Stretching-Übungen für mehr Beweglichkeit und Entspannung. Der Kurs bietet die Gelegenheit, Schritt für Schritt Fortschritte zu machen. **Die Kurse finden im GZF, Koppenstraße 39 statt.**

FK3.225 Andrea Schörösch
14.9.-30.11.26, 16 UStd.
10x Mo 18.30-19.45 Uhr
€ 55,00 (erm: € 29,50)

FK3.226 Andrea Schörösch
25.1.-15.3.27, 11 UStd.
7x Mo 18.30-19.45 Uhr
€ 40,00 (erm: € 22,00)

FK3.228 Andrea Schörösch
12.4.-21.6.27, 16 UStd.
10x Mo 18.30-19.45 Uhr
€ 55,00 (erm: € 29,50)

Pilates - ganzheitliches Körpertraining für Balance, Kraft und Beweglichkeit

Dieses ganzheitliche Training stärkt die tiefliegende Muskulatur, um den Körper von innen aufzurichten und gleichzeitig die äußeren Muskeln zu entspannen. Die spezielle Pilatesatmung bringt die Gedanken zur Ruhe, unterstützt die Koordination und fördert einen gleichmäßigen Bewegungsfluss. Alle Übungen sind leicht nachzuvollziehen und es entwickelt sich ein positives Körperbewusstsein. Nach einer abschließenden Entspannungssequenz gehen wir gelassen und erfrischt in den Tag. Für alle Level geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet. **Diese Kurse finden in der Bergmannstraße 29 statt.**

FK3.231 Dörte Müller
2.9.-25.11.26, 18 UStd.
11x Mi 10.15-11.30 Uhr
€ 58,00 (erm: € 31,00)

FK3.232 Dörte Müller
13.1.-17.3.27, 15 UStd.
9x Mi 10.15-11.30 Uhr
€ 49,00 (erm: € 26,50)

FK3.234 Dörte Müller
7.4.-30.6.27, 20 UStd.
12x Mi 10.15-11.30 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

Die Kurse finden im GZF, Koppenstraße 39 statt.

FK3.235 Dörte Müller
2.9.-25.11.26, 18 UStd.
11x Mi 18-19.15 Uhr
€ 58,00 (erm: € 31,00)

FK3.239 Dörte Müller
2.9.-25.11.26, 18 UStd.
11x Mi 19.30-20.45 Uhr
€ 58,00 (erm: € 31,00)

FK3.236 Dörte Müller
13.1.-17.3.27, 15 UStd.
9x Mi 18-19.15 Uhr
€ 49,00 (erm: € 26,50)

FK3.238 Dörte Müller
7.4.-30.6.27, 20 UStd.
12x Mi 18-19.15 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.240 Dörte Müller
13.1.-17.3.27, 15 UStd.
9x Mi 19.30-20.45 Uhr
€ 49,00 (erm: € 26,50)

FK3.242 Dörte Müller
7.4.-30.6.27, 20 UStd.
12x Mi 19.30-20.45 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

Diese Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.

FK3.267 Dörte Müller
7.9.-30.11.26, 22 UStd.
11x Mo 9.30-11 Uhr
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.268 Dörte Müller
11.1.-15.3.27, 16 UStd.
8x Mo 9.30-11 Uhr
€ 52,00 (erm: € 28,00)

FK3.270 Dörte Müller
5.4.-28.6.27, 24 UStd.
12x Mo 9.30-11 Uhr
€ 76,00 (erm: € 40,00)

Pilates Grundkurs

Die Pilates-Methode ist ein Bewegungssystem, das sich auf die Stärkung der tiefen Bauch-Rückenmuskulatur und den Beckenboden konzentriert. Die Muskeln werden gekräftigt und auf schonende Weise wird die Koordination, Atmung und Körperhaltung verbessert. Durch regelmäßiges Üben baut der Körper Verspannungen ab und Muskulatur auf. Dadurch werden muskuläre Dysbalancen behoben und das Ergebnis ist eine ausgeglichene Körperhaltung. Die Methode kann unabhängig von Alter und physischer Kondition ausgeübt werden. Bitte lockere Sportkleidung mitbringen. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.247 Tara La Loba
9.9.-2.12.26, 22 UStd.
11x Mi 18-19.30 Uhr
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.243 Mariela Ledesma Mendez
10.9.-3.12.26, 18 UStd.
11x Do 18-19.15 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.248 Tara La Loba
6.1.-17.3.27, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.244 Mariela Ledesma Mendez
14.1.-11.3.27, 13 UStd.
8x Do 18-19.15 Uhr
€ 44,50 (erm: € 24,25)

FK3.246 Mariela Ledesma Mendez
8.4.-17.6.27, 16 UStd.
10x Do 18-19.15 Uhr
€ 56,00 (erm: € 30,50)

FK3.250 Tara La Loba
21.4.-23.6.27, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

Pilates

Pilates ist ein ganzheitlich orientiertes. Die Aktivierung und Stärkung des Beckenbodens, der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur und die Mobilisation und Stabilisierung des Schultergürtels begünstigen die optimale Ausrichtung der Wirbelsäule. Durch das geschärfte Körperbewusstsein und die natürlich aufrechte Körperhaltung können Fehlhaltungen und Rückenschmerzen vermindert bzw. vermieden werden. Die Übungen werden immer mit der Atmung koordiniert. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.253 Hannah Komoll
18.9.-4.12.26, 17 UStd.
10x Fr 10-11.15 Uhr
€ 55,00 (erm: € 29,50)

FK3.254 Hannah Komoll
8.1.-12.3.27, 15 UStd.
9x Fr 10-11.15 Uhr
€ 49,00 (erm: € 26,50)

FK3.256 Hannah Komoll
9.4.-11.6.27, 17 UStd.
10x Fr 10-11.15 Uhr
€ 55,00 (erm: € 29,50)

Pilates en français

Ce cours de Pilates s'adresse à toutes les personnes souhaitant pratiquer le Pilates en langue française, que vous soyez débutant-e ou déjà pratiquant-e. Le Pilates est une méthode douce et efficace qui renforce les muscles profonds, améliore la posture et développe la mobilité et la conscience du corps. Les exercices sont réalisés de manière contrôlée, en lien avec la respiration, afin de travailler en profondeur tout en respectant les capacités de chacun-e. Le cours permet de renforcer le dos, les abdominaux et le plancher pelvien, d'améliorer la posture et la stabilité, - de gagner en souplesse et en mobilité, de relâcher les tensions liées au stress et au travail quotidien.

FK3.259 Nathalie Le Bescond
11.9.-27.11.26, 18 UStd.
11x Fr 17.30-18.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 58,00 (erm: € 31,00)

FK3.260 Nathalie Le Bescond
12.2.-4.6.27, 23 UStd.
14x Fr 17.30-18.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 73,00 (erm: € 38,50)

Power Pilates

Power Pilates richtet sich an diejenigen, die bereits mit Pilates vertraut sind und über gewisse Vorerfahrungen verfügen. In jedem Treffen konzentrieren wir uns gezielt auf bestimmte Muskelgruppen und variieren die Übungen, um die Effektivität des Trainings zu maximieren. Dabei kommen verschiedene Pilates-Accessoires wie der Redondo Ball, der Magic-Ring, Handeln und Therabänder zum Einsatz, um die Übungen zu bereichern und die Muskulatur gezielt zu fordern. Am Ende jeder Übungsstunde widmen wir uns 10 Minuten der Entspannung, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und die positiven Effekte des Trainings zu vertiefen. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.263 Mariela Ledesma Mendez
10.9.-3.12.26, 18 UStd.
11x Do 19.30-20.45 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.264 Mariela Ledesma Mendez
14.1.-11.3.27, 13 UStd.
8x Do 19.30-20.45 Uhr
€ 44,50 (erm: € 24,25)

FK3.266 Mariela Ledesma Mendez
8.4.-17.6.27, 16 UStd.
10x Do 19.30-20.45 Uhr
€ 55,00 (erm: € 29,50)

Restoratives Rücken-Pilates für ein entspanntes Wochenende

Neben der ursprünglichen Mattenarbeit von Joseph Pilates praktizieren wir in diesem Kurs Mobilitäts- und Dehnungsübungen, um unseren Körper zu mehr Beweglichkeit zu verhelfen, ihn zu verlängern und zu stärken. Ziel ist, für ein entspanntes Wochenende die Körperflexibilität zu verbessern, sowie eine Regeneration von den langen Arbeitsstunden während der Woche zu unterstützen und entspannter in das Wochenende zu gehen. Durch regelmäßiges Üben baut der Körper Verspannungen ab und Muskulatur auf. Dadurch können muskuläre Dysbalancen behoben werden und eine ausgeglichene Körperhaltung kann sich einstellen. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.271 Sofia Karagiorgou
18.9.-4.12.26, 14 UStd.
11x Fr 18-19 Uhr
€ 47,50 (erm: € 25,75)

FK3.272 Sofia Karagiorgou
15.1.-19.3.27, 13 UStd.
10x Fr 18-19 Uhr
€ 41,70 (erm: € 22,85)

FK3.274 Sofia Karagiorgou
9.4.-25.6.27, 16 UStd.
12x Fr 18-19 Uhr
€ 50,40 (erm: € 27,20)

Stretch & mobility am Morgen

In sanften und auch intensiven Übungen, dehnen wir die Muskulatur und mobilisieren die Gelenke des gesamten Körpers. Die Aufwärmphase ist geprägt von Übungen aus dem neurozentrierten Training, die gezielt das Nervensystem aktivieren und die Körperwahrnehmung verbessern. Nach einer abschließenden Entspannungssequenz starten wir gelassen und erfrischt in den Tag. Alle Level willkommen. Für den Kurs brauchen Sie bequeme Sportkleidung und ein Handtuch für die Matte. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet. **Die Kurse finden in der VHS, Bergmannstraße 29 statt.**

FK3.275 Dörte Müller
2.9.-25.11.26, 18 UStd.
11x Mi 8.45-10 Uhr
€ 58,00 (erm: € 31,00)

FK3.276 Dörte Müller
13.1.-17.3.27, 15 UStd.
9x Mi 8.45-10 Uhr
€ 49,00 (erm: € 26,50)

FK3.278 Dörte Müller
7.4.-30.6.27, 20 UStd.
12x Mi 8.45-10 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

Pilates sanft für Menschen 50+ und/oder mit Bewegungseinschränkungen

Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode, die Körper und Geist stärkt. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf achtsamer Bewegung und Freude an der Aktivität – ideal für Menschen ab 50 sowie für alle, die ihre Mobilität verbessern oder erhalten möchten. Wir arbeiten mit verschiedenen Pilates-Materialien wie Ball, Magic Circle und Elastikband, die vor Ort zur Verfügung stehen. Die Übungen werden an die Teilnehmenden angepasst, sodass alle in ihrem eigenen Rhythmus trainieren können. Erleben Sie, wie Pilates Schritt für Schritt mehr Beweglichkeit, Balance und Wohlbefinden schenkt – ganz ohne Leistungsdruck.

FK3.279 Nathalie Le Bescond
11.9.-27.11.26, 18 UStd.
11x Fr 9.30-10.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 58,00 (erm: € 31,00)

FK3.280 Nathalie Le Bescond
12.2.-4.6.27, 23 UStd.
14x Fr 9.30-10.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 73,00 (erm: € 38,50)

Pilates und Tanz

Ein beweglicher und sinnlicher Körper ist eine sehr wichtige Kraftquelle. Tanzen trainiert auf eine sanfte und umfassende Weise den ganzen Körper und fördert das Körperbewusstsein. Aus dem Pilates nehmen wir das Training der tiefen Muskulatur und die Dehnübungen, so dass die Körperhaltung verbessert wird. Dazu

kommen tänzerische Übungen aus dem orientalischen Tanz und dem Tribal-Fusion. Die gedehnte und gekräftigte Muskulatur wird dann im Tanz entsprechend eingesetzt. Ergänzt wird das Übungsprogramm durch gezieltes Atem-, Entspannungs- und Beckenbodentraining. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.283 Tara La Loba
7.9.-30.11.26, 22 UStd.
11x Mo 18-19.30 Uhr
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.284 Tara La Loba
4.1.-15.3.27, 18 UStd.
9x Mo 18-19.30 Uhr
€ 58,00 (erm: € 31,00)

FK3.286 Tara La Loba
12.4.-21.6.27, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

Pilates meets Yoga

Pilates meets Yoga vereint das Beste aus zwei Welten: Einerseits die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur durch gezielte Übungen aus dem Pilates-Training und andererseits die gelassene Entspannung sowie die tiefe Wahrnehmung durch Yogaübungen. Die Kombination aus Yoga- und Pilates-Übungen beansprucht den gesamten Körper gleichmäßig und fördert ein harmonisches Körpergefühl. Im Einklang mit der Atmung wird das Bewegungsspektrum des Körpers erweitert, während Gleichgewicht und Haltung nachhaltig geschult werden. Individuelle körperliche Ressourcen können mobilisiert werden, was zu einem ganzheitlichen Körpertraining für jedermann führt. In diesem Kurs wechseln sich aktive und entspannende Elemente ab, um ein ausgewogenes und erfüllendes Trainingserlebnis zu bieten. **Die Kurse finden in der VHS, Bergmannstraße 29 statt.**

FK3.291 Mariela Ledesma Mendez
7.9.-30.11.26, 18 UStd.
11x Mo 18-19.15 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.295 Mariela Ledesma Mendez
7.9.-30.11.26, 18 UStd.
11x Mo 19.30-20.45 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.292 Mariela Ledesma Mendez
11.1.-1.3.27, 11 UStd.
7x Mo 18-19.15 Uhr
€ 40,00 (erm: € 22,00)

FK3.294 Mariela Ledesma Mendez
11.1.-1.3.27, 11 UStd.
7x Mo 19.30-20.45 Uhr
€ 40,00 (erm: € 22,00)

FK3.296 Mariela Ledesma Mendez
5.4.-14.6.27, 15 UStd.
9x Mo 18-19.15 Uhr
€ 49,00 (erm: € 26,50)

FK3.298 Mariela Ledesma Mendez
5.4.-14.6.27, 15 UStd.
9x Mo 19.30-20.45 Uhr
€ 49,00 (erm: € 26,50)

Fitness & Pilates Mix

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das effektive Fitnessübungen mit Elementen aus dem Pilates kombiniert. Die Tiefenmuskulatur wird gezielt aktiviert, während Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer nachhaltig gestärkt werden. Begleitet von motivierender Musik trainieren wir unseren gesamten Körper – für mehr Stabilität, eine aufrechte Haltung und mehr Energie im Alltag. Den Abschluss bildet eine wohltuende Kombination aus Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen. Ausgeglichen, gestärkt und entspannt starten wir so in den Tag. **Die Kurse finden in der VHS, Bergmannstraße 29 statt.**

FK3.301 Leila Matzke
14.9.-23.11.26, 20 UStd.
10x Mo 10.45-12.15 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.303 Leila Matzke
15.9.-24.11.26, 20 UStd.
10x Di 9.30-11 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.304 Leila Matzke
11.1.-1.3.27, 16 UStd.
8x Mo 10.45-12.15 Uhr
€ 52,00 (erm: € 28,00)

FK3.306 Leila Matzke
12.1.-9.3.27, 18 UStd.
9x Di 9.30-11 Uhr
€ 58,00 (erm: € 31,00)

FK3.308 Leila Matzke
6.4.-29.6.27, 24 UStd.
12x Di 9.30-11 Uhr
€ 76,00 (erm: € 40,00)

Mobility Flow & Regeneration

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen die Entwicklung von körperlicher Balance und einer neuen Geschmeidigkeit. Mobility Flow verbindet fließende Bewegungsabfolgen mit gezielter Mobilisation der Gelenke und der Dehnung verkürzter Strukturen. Durch die Integration stabilisierender Elemente aus dem Pilates und der klassischen Rückenschule wird die tiefliegende Rumpfmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Anstelle statischer Übungen sorgt ein dynamischer Bewegungsfluss für das Lösen von Verspannungen und eine geschulte Körperwahrnehmung. Eine regenerative Entspannungsphase rundet das Programm ab und ermöglicht einen gelösten sowie beweglichen Ausklang des Tages. **Die Kurse finden in der August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3 statt.**

FK3.309 Stefan Thie
14.9.-30.11.26, 13 UStd.
10x Mo 19.15-20.15 Uhr
€ 43,00 (erm: € 23,50)

FK3.310 Stefan Thie
4.1.-1.3.27, 10 UStd.
8x Mo 19.15-20.15 Uhr
€ 37,00 (erm: € 20,50)

FK3.312 Stefan Thie
5.4.-14.6.27, 13 UStd.
10x Mo 19.15-20.15 Uhr
€ 43,00 (erm: € 23,50)

FITNESS, GYMNASTIK UND GESUNDER RÜCKEN

Hier stehen die Mobilisation und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates im Vordergrund. Eine Vielzahl von Kursen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Übungen mit/ohne Kleingeräten, eignen sich als Ausgleich für alle Menschen, die etwas für Ihre Gesundheit tun möchten. Mit unterschiedlichen Trainingsmethoden werden positive Effekte wie Ausdauersteigerung und Muskelaufbau gefördert.

Hier stellen wir Ihnen unsere Kursleiter*innen vor:



Hier finden Sie unsere Kursangebote:



Gyrokinesis®

Gyrokinesis® ist ein sanftes und vitalisierendes Körpertraining. Der ganze Körper wird aus seiner Mitte heraus auf dem Hocker sitzend, im Stand sowie auf dem Boden liegend in fließenden und kreisenden Bewegungsabläufen aktiviert. Jede Stunde beginnt mit Selbstmassageübungen, die den Körper und seine Energiebahnen stimulieren. Einfache Atemmuster werden mit Ganzkörperbewegungen kombiniert. Dadurch können Blockaden gelöst werden, das Herz-Kreislauf-, Lymph- und Nervensystem wird stimuliert und die Muskulatur gestärkt. Jede Bewegung fließt im Training weich ineinander über, wodurch der Stressabbau gefördert wird. GYROKINESIS® ist eine eingetragene Marke der GYROTONICS® Sales Corp. und wird mit deren Genehmigung verwendet. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

Workshops zum Kennenlernen

FK3.329 Andrea Krohn
10.9.26, 1 UStd.
Do 18.30-19.30 Uhr
€ 6,00 (erm: € 4,50)

FK3.330 Andrea Krohn
14.1.27, 1 UStd.
Do 18.30-19.30 Uhr
€ 6,00 (erm: € 4,50)

FK3.332 Andrea Krohn
8.4.27, 1 UStd.
Do 18.30-19.30 Uhr
€ 6,00 (erm: € 4,50)

FK3.333 Andrea Krohn
17.9.-19.11.26, 10 UStd.
8x Do 18.30-19.30 Uhr
€ 37,00 (erm: € 20,50)

FK3.334 Andrea Krohn
21.1.-4.3.27, 9 UStd.
7x Do 18.30-19.30 Uhr
€ 31,00 (erm: € 17,50)

FK3.334A Andrea Krohn
15.4.-10.6.27, 10 UStd.
8x Do 18.30-19.30 Uhr
€ 37,00 (erm: € 20,50)

Sanfte Fitnessgymnastik

Sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen als Ausgleich zu den einseitigen Bewegungsabläufen des täglichen Lebens, spezielles Programm zur Lösung von Hals-Nackenschulterbeschwerden und im Bereich der Lendenwirbelsäule, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, der Körperwahrnehmung sowie des Gleichgewichts. Übungen im Stehen und Liegen.

FK3.335 Marianne Raeschler
8.9.-1.12.26, 14 UStd.
11x Di 18-19 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 48,00 (erm: € 25,50)

FK3.336 Marianne Raeschler
9.2.-11.5.27, 16 UStd.
12x Di 18-19 Uhr
Turnhallen, Singerstraße 87
€ 51,00 (erm: € 27,00)

Ganzkörper Fitnessprogramm

In diesem Kurs werden Übungen aus unterschiedlichen Fitnessstilen, wie Aerobic, Pilates, Rückengymnastik, BBP und Yoga sowie Entspannungstechniken, wie PMR, Atem-, Meditationsübungen zu einem abwechslungsreichen Programm geschnürt. Ziel des Kurses ist es, die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen und zu dehnen. Im speziellen werden Übungen für das Gleichgewicht und die Stabilität des Rumpfes ausgewählt, die sich insbesondere förderlich auf die Stärkung der Rückenmuskulatur und Verbesserung der Haltung auswirken. **Die Kurse finden in den Turnhallen in der Singerstraße 87 statt.**

FK3.337 Stephanie-Cassy Kloppe
3.9.-3.12.26, 18 UStd.
11x Do 19.15-20.30 Uhr
€ 56,20 (erm: € 30,10)

FK3.338 Stephanie-Cassy Kloppe
14.1.-18.3.27, 15 UStd.
9x Do 19.15-20.30 Uhr
€ 47,50 (erm: € 25,75)

FK3.340 Stephanie-Cassy Kloppe
8.4.-24.6.27, 18 UStd.
11x Do 19.15-20.30 Uhr
€ 56,20 (erm: € 30,10)

Fitness mit Musik für alle Level

Hier gibt es ein abwechslungsreiches und vielseitiges Bewegungsangebot, das Anfänger*innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen die Möglichkeit bietet, die unterschiedlichen Bedürfnisse des Körpers aufzufangen. Von Pilates, Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulen- & Faszientraining, Yoga werden wir u. a. auch Herz-Kreislauf stärken des Aerobiktraining machen. Alle, die sich einen rundum bewegten Körper wünschen, sind hier genau richtig! **Die Kurse finden im Haus des Sports, Böcklerstraße 1 statt.**

FK3.341 Stephanie-Cassy Kloppe
8.9.-1.12.26, 14 UStd.
11x Di 17.30-18.30 Uhr
€ 46,50 (erm: € 24,75)

FK3.342 Stephanie-Cassy Kloppe
12.1.-16.3.27, 12 UStd.
9x Di 17.30-18.30 Uhr
€ 37,80 (erm: € 20,40)

FK3.344 Stephanie-Cassy Kloppe
6.4.-22.6.27, 16 UStd.
12x Di 17.30-18.30 Uhr
€ 49,40 (erm: € 26,20)

Functional Workout – Aktiv-Training für den Alltag

Im Kurs werden zu motivierender Musik funktionelle Bewegungsabfolgen eingeübt, die alle großen Muskelgruppen ansprechen und die allgemeine Stabilität fördern. Der Fokus liegt auf einem ganzheitlichen Training mit dem eigenen Körpergewicht, das die Haltung verbessert und typischen Alltagsbeschwerden vorbeugt. Kräftigungselemente für alle wichtigen Muskelgruppen werden mit dynamischen Einheiten zur Steigerung der Kondition kombiniert. Das Training ist ideal für alle, die einen aktiven Ausgleich suchen und Wert auf eine gesteigerte Belastbarkeit im täglichen Leben legen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. **Die Kurse finden in der August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3 statt.**

FK3.345 Stefan Thie
14.9.-30.11.26, 13 UStd.
10x Mo 18-19 Uhr
€ 43,00 (erm: € 23,50)

FK3.346 Stefan Thie
4.1.-1.3.27, 10 UStd.
8x Mo 18-19 Uhr
€ 37,00 (erm: € 20,50)

FK3.348 Stefan Thie
5.4.-14.6.27, 13 UStd.
10x Mo 18-19 Uhr
€ 43,00 (erm: € 23,50)

Tanz Workout für alle ab 40 Jahren plus

Tanzen macht nicht nur Spaß – es ist auch ein äußerst effektives Ganzkörpertraining. Es bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärkt Muskeln und Ausdauer und fördert ganz nebenbei das Selbstwertgefühl. Gemeinsam entdecken wir die gesundheitsfördernde Wirkung des Tanzens. Unser Training kombiniert rhythmische Tanzelemente mit Ausdauer- und Kräftigungsübungen, Atemtechniken, Koordinationstraining und klassischen Bodyweight-Übungen. Ziel ist eine gesunde, aufrechte Haltung und ein neues Körpergefühl – unterstützt durch mitreißende Musik. Den Abschluss jeder Stunde bilden Dehn- und Entspannungsübungen. **Die Kurse finden in der VHS, Bergmannstraße 29 statt.**

FK3.349 Leila Matzke
15.9.-24.11.26, 16 UStd.
10x Di 11.15-12.30 Uhr
€ 55,00 (erm: € 29,50)

FK3.350 Leila Matzke
12.1.-9.3.27, 15 UStd.
9x Di 11.15-12.30 Uhr
€ 49,00 (erm: € 26,50)

FK3.352 Leila Matzke
6.4.-29.6.27, 20 UStd.
12x Di 11.15-12.30 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

Power Dance Workout

Ein energiegeladener Tanz-Fitness-Kurs für alle, die sich gerne zu Musik bewegen und auspowern möchten, unabhängig von Vorkenntnissen. Mit einfachen, gut nachvollziehbaren Bewegungsabläufen werden Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert und ganz nebenbei wird Stress vom Alltag abgebaut. Der Körper profitiert durch eine Verbesserung der Körperhaltung und Balance. Mit Dehnübungen wird jede Stunde abgerundet. **Die Kurse finden in der August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3 statt.**

FK3.353 Victoria Becker
9.9.-25.11.26, 16 UStd.
10x Mi 18-19.15 Uhr
€ 55,00 (erm: € 29,50)

FK3.354 Victoria Becker
13.1.-10.3.27, 13 UStd.
8x Mi 18-19.15 Uhr
€ 43,00 (erm: € 23,50)

FK3.356 Victoria Becker
14.4.-23.6.27, 18 UStd.
11x Mi 18-19.15 Uhr
€ 58,00 (erm: € 31,00)

Dance fit

Dieser Kurs verbindet Tanz, Fitness und funktionelles Training zu einem dynamischen Ganzkörper-Workout. Zu motivierender Musik werden einfache Tanzkombinationen mit kräftigenden Elementen, Koordinationsübungen und kurzen Ausdauerphasen kombiniert. Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Ein dynamischer Bewegungsfluss fördert das Lösen von Verspannungen und guter Körperwahrnehmung. Der Kurs eignet sich für alle, die sich gerne bewegen, ins Schwitzen kommen und gleichzeitig ihr Körpergefühl verbessern möchten. Zum Abschluss sorgen Stretching und Entspannung für einen angenehmen Ausklang. **Die Kurse finden in der August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3 statt.**

FK3.359 Victoria Becker
9.9.-25.11.26, 16 UStd.
10x Mi 19.30-20.45 Uhr
€ 55,00 (erm: € 29,50)

FK3.360 Victoria Becker
13.1.-10.3.27, 13 UStd.
8x Mi 19.30-20.45 Uhr
€ 43,00 (erm: € 23,50)

FK3.362 Victoria Becker
14.4.-23.6.27, 18 UStd.
11x Mi 19.30-20.45 Uhr
€ 58,00 (erm: € 31,00)

Faszien-Fitness

Faszien-Fitness verbessert die Beweglichkeit und reduziert Schmerzen, da die in den Faszien liegenden Nervenenden, Schmerz- und Bewegungssensoren durch das Training positiv beeinflusst werden. Das Training besteht aus der Mobilisation des Bewegungsapparates, federnden und kraftvollen Übungen, die ergänzt werden durch Faszienrollmassagen und Engpassdehnungen (nach Liebscher und Bracht/Schmerzspezialisten) und wird am Ende mit einer Entspannung abgeschlossen. Wir üben, um unsere Schmerzen, Muskelverkürzungen und Verspannungen selbstständig in den Griff zu bekommen und stärken dabei unser Bindegewebe. In der ersten Stunde wird das Roll-Material besprochen und zusätzlich gibt es ein kleines Handout, um Bälle und Faszien-Rollen selber herzustellen. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.363 Tara La Loba
7.9.-30.11.26, 22 UStd.
11x Mo 19.45-21.15 Uhr
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.364 Tara La Loba
4.1.-15.3.27, 18 UStd.
9x Mo 19.45-21.15 Uhr
€ 58,00 (erm: € 31,00)

FK3.366 Tara La Loba
12.4.-21.6.27, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

Beweglichkeits- und Entspannungsgymnastik

In diesem Kurs werden wir Bewegung und Entspannung zusammenbringen. Eine unangeregte musikalische Begleitung rundet diesen Kurs ab. Die abwechslungsreiche Übungsauswahl zur Erhaltung und Gewinnung von besserer Beweglichkeit besteht aus: Schwungübungen, mehrgelenkigen Bewegungen und dynamischen Dehnungen der Faszien in Kombination mit Elementen aus Rückenschule und Gymnastik. Die einfachen Übungen dienen hauptsächlich der Stärkung der Körperzonen Schulter, Nacken, Wirbelsäule und Becken. Zielsetzung dieses Kurses ist es, Schmerz- und Druckpunkte sowie Verkürzungen im Muskel- und Bindegewebe (Faszien) zu lösen. **Die Kurse finden in der August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3 statt.**

FK3.367 Jens Eltmann
8.9.-1.12.26, 14 UStd.
11x Di 18-19 Uhr
€ 48,00 (erm: € 25,50)

FK3.368 Jens Eltmann
12.1.-9.3.27, 10 UStd.
8x Di 18-19 Uhr
€ 36,00 (erm: € 19,50)

FK3.370 Jens Eltmann
13.4.-29.6.27, 16 UStd.
12x Di 18-19 Uhr
€ 51,00 (erm: € 27,00)

Entspannt und beweglich ins Wochenende

Dieser Kurs soll die Arbeitswoche mit Leichtigkeit beenden. Kopf und Körper dürfen entspannt das Wochenende genießen. Wir werden zu unangeregter Musik einen abwechslungsreichen Bewegungskurs absolvieren. Die Übungsauswahl aus progressiver Muskelentspannung, Atemtechnik, mehrgelenkigen Bewegungen, dynamischer Faszien-Dehnung wird mit Elementen aus Yoga, Pilates und Feldenkrais kombiniert. Weiche und bewegliche Gelenke sowie eine lange und entspannte Muskulatur sollen das Ziel sein. **Die Kurse finden in der August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3 statt.**

FK3.371 Jens Eltmann
11.9.-27.11.26, 20 UStd.
10x Fr 17-18.30 Uhr
€ 63,00 (erm: € 33,00)

FK3.372 Jens Eltmann
8.1.-12.3.27, 18 UStd.
9x Fr 17-18.30 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

FK3.374 Jens Eltmann
16.4.-25.6.27, 20 UStd.
10x Fr 17-18.30 Uhr
€ 63,00 (erm: € 33,00)

Fitnessgymnastik

Das Training beginnt im ersten Teil mit einem abwechslungsreichen Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Anschließend erfolgt ein effektives Muskel-Workout für die Kräftigung von Bauch, Beine, Po und Rücken, abgerundet durch Stretching und Entspannung. Ein ideales Ganzkörpertraining für Jung und Alt. Durch die regelmäßige Fitnessgymnastik werden fortlaufend die grundlegenden körperlichen Fähigkeiten (z. B. Reaktionsfähigkeit, Kondition, Beweglichkeit uvm.) geschult sowie die Leistungsfähigkeit gesteigert. Sie dient der Erhaltung sowie Verbesserung der Gesundheit und fördert das Wohlbefinden. **Die Kurse finden in den Turnhallen in der Singerstraße 87 statt.**

FK3.375 Ines Preylowski
10.9.-26.11.26, 13 UStd.
10x Do 18-19 Uhr
€ 43,00 (erm: € 23,50)

FK3.376 Ines Preylowski
7.1.-18.3.27, 13 UStd.
10x Do 18-19 Uhr
€ 43,00 (erm: € 23,50)

FK3.378 Ines Preylowski
8.4.-17.6.27, 13 UStd.
10x Do 18-19 Uhr
€ 43,00 (erm: € 23,50)

Bauch, Beine, Po und Rücken

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen, Rücken und Po zur Kräftigung. Wer seinen Körper kräftigen will und ein effektives Ganzkörpertraining möchte, ist hier richtig. Das Training stabilisiert, mobilisiert und formt den ganzen Körper. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente aktivieren zusätzlich Herz und Kreislauf. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.379 Tara La Loba
9.9.-2.12.26, 22 UStd.
11x Mi 19.45-21.15 Uhr
€ 70,00 (erm: € 37,00)

FK3.380 Tara La Loba
6.1.-17.3.27, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.382 Tara La Loba
21.4.-23.6.27, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

Gesunder Rücken – Stark durch den Alltag!

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben: Bewegungsmangel, Stress oder eine ungünstige Haltung gehören zu den häufigsten. Sie beeinträchtigen oft unsere Leistungsfähigkeit im Alltag. Dieser Kurs setzt genau dort an, sowohl vorbeugend als auch bei akuten Beschwerden und hilft Rückenschmerzen langfristig zu lindern. Gemeinsam erarbeiten wir, was eine gesunde Haltung ausmacht, stärken gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur und schulen unsere Körperwahrnehmung. Am Ende jeder Stunde steht eine entspannende Phase zur Lösung von Verspannungen – für ein rundum gestärktes und entspanntes Körpergefühl. **Die Kurse finden in der VHS, Bergmannstraße 29 statt.**

FK3.383 Leila Matzke
14.9.-23.11.26, 20 UStd.
10x Mo 9-10.30 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.384 Leila Matzke
11.1.-1.3.27, 16 UStd.
8x Mo 9-10.30 Uhr
€ 52,00 (erm: € 28,00)

FK3.386 Leila Matzke
5.4.-28.6.27, 24 UStd.
12x Mo 9-10.30 Uhr
€ 76,00 (erm: € 40,00)

Wirbelsäulenfitness

Der Kurs bietet aktive Bewältigungsstrategien im Umgang mit Rückenschmerzen. Ziel des Kurses ist es, rückengerechte Bewegungsabläufe für den Alltag zu erlernen. Die Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen (teilweise mit musikalischer Unterstützung) sollen helfen, Fehlhaltungen der Wirbelsäule vorzubeugen. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.387 Kerstin Püschel
31.8.-30.11.26, 16 UStd.
12x Mo 17.45-18.45 Uhr
€ 48,80 (erm: € 26,40)

FK3.389 Kerstin Püschel
31.8.-30.11.26, 16 UStd.
12x Mo 19-20 Uhr
€ 48,80 (erm: € 26,40)

FK3.391 Kerstin Püschel
31.8.-30.11.26, 16 UStd.
12x Mo 20.15-21.15 Uhr
€ 48,80 (erm: € 26,40)

FK3.388 Kerstin Püschel
11.1.-14.6.27, 24 UStd.
18x Mo 17.45-18.45 Uhr
€ 71,20 (erm: € 37,60)

FK3.390 Kerstin Püschel
11.1.-14.6.27, 24 UStd.
18x Mo 19-20 Uhr
€ 71,20 (erm: € 37,60)

FK3.392 Kerstin Püschel
11.1.-14.6.27, 24 UStd.
18x Mo 20.15-21.15 Uhr
€ 71,20 (erm: € 37,60)

Wirbelsäulengymnastik: Fit mit funktionellem Training

Im Zentrum dieses Kurses stehen die Kräftigung, Dehnung und Lockerung der auf die Wirbelsäule einwirkenden Muskulatur. Mit einem effizienten Krafttraining, bei dem mehrere wichtige Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden, wird die Tiefenmuskulatur gestärkt. Mit inspirierenden und abwechslungsreichen Übungen werden Körperkraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Über die Körperwahrnehmung wird erlernt, sich wirbelsäulengerecht zu bewegen. Sie profitieren auf diese Weise davon, bestehende Rückenprobleme zu vermindern oder deren Entstehung wirkungsvoll vorzubeugen. **Die Kurse finden in der Turnhalle Pettenkofer Straße statt.**

FK3.393 Maria-Theresia Jimenez-Laux
9.9.-25.11.26, 20 UStd.
10x Mi 19-20.30 Uhr
€ 63,00 (erm: € 33,00)

FK3.394 Maria-Theresia Jimenez-Laux
13.1.-10.3.27, 14 UStd.
7x Mi 19-20.30 Uhr
€ 45,00 (erm: € 24,00)

FK3.396 Maria-Theresia Jimenez-Laux
14.4.-23.6.27, 20 UStd.
10x Mi 19-20.30 Uhr
€ 63,00 (erm: € 33,00)

Entspannung durch Beweglichkeit

Zielsetzung dieses Kurses sind Schmerz- und Druckpunkte sowie Verkürzungen in Muskel- und Bindegewebe (Faszien) zu lösen. Wir wollen sowohl die Länge als auch die Beweglichkeit in diesen Strukturen verbessern und den Druck auf die Gelenke mindern. Vermittelt werden verschiedene Techniken wie: Schwungübungen, Eigendruckpunktmassage, Abrollen, fasziale Dehnung und mehrgelenkige Bewegungen. Der Kurs ist abwechslungsreich! Seele und Wohlbefinden sollen nicht zu kurz kommen ...progressive Muskelrelaxation, Atemtechnik und entspannende Musik runden das Stundenbild ab. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.397 Jens Eltmann
9.9.-2.12.26, 16 UStd.
12x Mi 16.45-17.45 Uhr
€ 51,00 (erm: € 27,00)

FK3.398 Jens Eltmann
13.1.-10.3.27, 10 UStd.
8x Mi 16.45-17.45 Uhr
€ 36,00 (erm: € 19,50)

FK3.400 Jens Eltmann
14.4.-23.6.27, 14 UStd.
11x Mi 16.45-17.45 Uhr
€ 48,00 (erm: € 25,50)

Fit und Aktiv für alle* ab 55 Jahren

Jede Stunde startet mit einer Aufwärmphase für das Herz Kreislaufsystem und Mobilisationsübungen. Es folgen gezielte Kräftigungsübungen für die Beinmuskulatur sowie die Körpermitte und Koordinationsübungen mit Kleingeräten. Die Übungen sind eine Kombination aus klassischer Funktionsgymnastik und Rückenschule. Dehn- und Entspannungsübungen auf der Matte runden das Training ab. Bitte mitbringen: rutschfeste Schuhe, Handtuch, etwas zu trinken. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.401 Alessandro Zannini
14.9.-23.11.26, 13 UStd.
10x Mo 10.30-11.30 Uhr
€ 41,80 (erm: € 22,90)

FK3.403 Alessandro Zannini
14.9.-23.11.26, 13 UStd.
10x Mo 11.45-12.45 Uhr
€ 41,80 (erm: € 22,90)

FK3.404 Alessandro Zannini
18.1.-19.4.27, 14 UStd.
11x Mo 10.30-11.30 Uhr
€ 46,00 (erm: € 25,00)

FK3.406 Alessandro Zannini
18.1.-19.4.27, 14 UStd.
11x Mo 11.45-12.45 Uhr
€ 46,00 (erm: € 25,00)

Beckenbodentraining für Frauen (Onlinekurs)

Ein kräftiger Beckenboden stabilisiert die Beckenorgane und die Lendenwirbelsäule. Er hilft bei aufrechter Haltung und der Atmung und sorgt für mehr Wohlbefinden. Gezielte Übungen für den Beckenboden wirken den Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen, Blasenschwäche und Organsenkung entgegen. Auch wenn es beim Lachen, Niesen oder Hüpfen schon manchmal tröpfelt, können regelmäßige Übungen eine Verbesserung bringen. In diesem Training üben wir, die verschiedenen Muskelschichten des Beckenbodens gezielt anzusteuern. Die bewusste Wahrnehmung, Anspannung und Entspannung dieser Muskulatur können durch das Training verbessert werden.

FK3.407 Marion Brings
7.9.-30.11.26, 16 UStd.
12x Mo 17-18 Uhr
€ 48,80 (erm: € 26,40)

FK3.408 Marion Brings
11.1.-1.3.27, 9 UStd.
7x Mo 17-18 Uhr
€ 29,20 (erm: € 16,60)

FK3.410 Marion Brings
5.4.-28.6.27, 16 UStd.
12x Mo 17-18 Uhr
€ 48,80 (erm: € 26,40)

Bewegung für Menschen mit oder ohne sportlicher Vorerfahrung

Dieser Bewegungskurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Gezielte Übungen und Spielformen verbessern die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, um die körperliche Fitness zu verbessern und Rückenproblemen, Haltungsdefiziten oder Beweglichkeitsverlust entgegenzuwirken. Die Übungen zielen darauf ab, den Spaß an Bewegung zu fördern und die koordinativen Fähigkeiten zu schulen, indem komplexe Bewegungsabläufe mit und ohne Ball ausgeführt werden, die sowohl die Hand-Auge-Koordination als auch die Raumwahrnehmung fördern. Entspannungsübungen und aktive Bewegungseinheiten steigern das Wohlbefinden und die allgemeine Lebensqualität, bauen Stress ab und entwickeln ein gesundes Körpergefühl. **Die Kurse finden in den Turnhallen Singerstraße 87 statt.**

FK3.419 Dr. Marina Krug
21.9.-7.12.26, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

FK3.420 Dr. Marina Krug
11.1.-15.3.27, 16 UStd.
8x Mo 18-19.30 Uhr
€ 52,00 (erm: € 28,00)

FK3.422 Dr. Marina Krug
12.4.-21.6.27, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
€ 64,00 (erm: € 34,00)

Volleyball für Einsteiger*innen

Fehlt Ihnen auch die Bewegung im Alltag? Möchten Sie nach Feierabend mit Gleichgesinnten beim Ballsport aktiv abschalten? Nach einer Erwärmung zur Musik trainieren wir die Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag sowie die Aufstellung in abwechslungsreichen Übungsformen. Anschließend wenden wir das Erlernte in einem gemeinsamen Spiel an. Die Freude an der Bewegung und das Miteinander stehen dabei im Vordergrund. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. **Die Kurse finden in der Bergmannkiez-Gemeinschaftsschule, Mehringdamm 59 statt.**

FK3.427 Anastassija Boyd; Isa Elmas
28.9.-30.11.26, 16 UStd.
8x Mo 19.30-21 Uhr
€ 51,00 (erm: € 27,00)

FK3.428 Anastassija Boyd; Isa Elmas
11.1.-1.3.27, 14 UStd.
7x Mo 19.30-21 Uhr
€ 45,00 (erm: € 24,00)

FK3.430 Anastassija Boyd; Isa Elmas
5.4.-7.6.27, 18 UStd.
9x Mo 19.30-21 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

Volleyball Mittelstufe

Im Kurs vertiefen wir volleyballspezifische Techniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Annahme, Zuspiel sowie taktische Grundlagen wie Feldaufteilung in abwechslungsreichen Übungsformen. Anschließend wenden wir das Erlernte in einem gemeinsamen Spiel an. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die bisher Volleyball nur gelegentlich in ihrer Freizeit gespielt haben und ihre Grundfähigkeiten wie Pritschen, Baggern und Aufschlag weiter ausbauen möchten sowie an Wiedereinsteiger*innen, die nach einer längeren Pause die Technik-Grundlagen auffrischen möchten. Bei Fragen zur individuellen Einstufung berät Sie die Kursleitung gerne vorab. **Die Kurse finden in der Bergmannkiez-Gemeinschaftsschule, Mehringdamm 59 statt.**

FK3.431 Anastassija Boyd; Isa Elmas
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
€ 63,00 (erm: € 33,00)

FK3.432 Anastassija Boyd; Isa Elmas
13.1.-10.3.27, 16 UStd.
8x Mi 18-19.30 Uhr
€ 51,00 (erm: € 27,00)

FK3.434 Anastassija Boyd; Isa Elmas
7.4.-9.6.27, 18 UStd.
9x Mi 18-19.30 Uhr
€ 57,00 (erm: € 30,00)

Volleyball für Fortgeschrittene

Im Kurs vertiefen wir die volleyballspezifischen Techniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Annahme, Zuspiel, Angriff, Sicherung oder Aufstellung in abwechslungsreichen Übungsformen. Anschließend wenden wir das Erlernte in einem gemeinsamen Spiel an. Die sichere Beherrschung mindestens der folgenden Grundtechniken: Baggern, Pritschen und Aufschlag ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme, um ein homogenes Spielniveau innerhalb der Gruppe zu gewährleisten. Wir spielen reinen Freizeit-Volleyball. Bei Fragen zur individuellen Einstufung berät Sie die Kursleitung gerne vorab. **Die Kurse finden in der Bergmannkiez-Gemeinschaftsschule, Mehringdamm 59 statt.**

FK3.435 Anastassija Boyd; Isa Elmas
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15
€ 63,00 (erm: € 33,00)

FK3.436 Anastassija Boyd; Isa Elmas
13.1.-10.3.27, 16 UStd.
8x Mi 19.45-21.15
€ 51,00 (erm: € 27,00)

FK3.438 Anastassija Boyd; Isa Elmas
7.4.-9.6.27, 18 UStd.
9x Mi 19.45-21.15
€ 57,00 (erm: € 30,00)

ENTSPANNUNG UND MASSAGE

In unseren Entspannungskursen lernen Sie verschiedene Techniken kennen, um sich wirkungsvoll erholen und vom Alltag abschalten zu können. Die regelmäßige Anwendung von Entspannungsübungen beugt psychischer und körperlicher Erschöpfung vor und mindert übermäßigen Stress. Massagen lockern verspannte Muskeln, fördern die Durchblutung und helfen körperliche Anspannung abzubauen. Durch die Berührung wird das Nervensystem heruntergefahren - der Körper wechselt vom Stress- in den Ruhemodus.

Hinweis: Bei allen folgenden Kursen gilt immer das ausgewiesene Entgelt für eine Person.

Hier stellen wir Ihnen unsere Kursleiter*innen vor:



Hier finden Sie unsere Kursangebote:



Atem und Entspannung

Die Entdeckung und das Erfahren unseres eigenen Atems erfüllt und regeneriert uns, denn bis in die Tiefe der Ausdehnungen unseres Körpers hinein sind wir vom Atem bewegt und voller Potential sensibler Körperempfindungen. Mit dem "richtigen" Atmen kann sich unser Körpertonus ausbalancieren und bietet eine bessere Grundlage für tiefe Entspannung und Meditation. Diese Erfahrungen rund um den Atem stehen uns dann auch im Alltagsstress zur Verfügung und bieten wohlthuende Inseln der Ruhe. **Die Kurse finden im Zentrum für Yoga und Stimme, Paul Lincke-Ufer 30 statt.**

FK3.443 Marion Evers
10.9.-3.12.26, 13 UStd.
10x Do 17-18 Uhr
€ 43,65 (erm: € 23,83)

FK3.444 Marion Evers
21.1.-18.3.27, 12 UStd.
9x Do 17-18 Uhr
€ 40,60 (erm: € 22,30)

FK3.446 Marion Evers
8.4.-24.6.27, 13 UStd.
10x Do 17-18 Uhr
€ 43,65 (erm: € 23,83)

Acem-Meditation aus Norwegen

Die von skandinavischen Ärzt*innen und Psycholog*innen entwickelte Meditationsmethode ist unabhängig von

Fremdeinflüssen und wird frei von jeglichen religiösen Bindungen gelehrt. Acem-Meditation ist einfach zu erlernen. Der Kurs beruht auf Erkenntnissen aus der Stressforschung und auf über 60 Jahren Erfahrungswissen mit Acem - Meditation. Die Methode ist eine Übung in Gelassenheit. Man lernt, Stress abzubauen, indem bessere Freiheitsbedingungen für die Gedanken geschaffen werden - anders als bei anstrengenden Konzentrationsmeditationen. Dadurch können sich Gedanken entladen. Eine 30-minütige Acem - Meditation wirkt wie ein Miniurlaub für das Gehirn. Im Anschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, ein Begleitbuch zu kaufen (12,00 EUR).

FK3.450 Dr. Turid Suzanne Berg-Nielsen
23.-24.1.27, 10 UStd.
Sa/So 10-14 Uhr
ACEM Kurszentrum, Jungstraße 2
€ 40,30 (erm: € 22,15)

Tinnitus, Burnout & Co

Burnout gehört zu den zunehmenden psychosomatischen Erkrankungen. Das sogenannte „Ausgebranntsein“ ist eine chronische Erschöpfung, die sich über einen langen Zeitraum entwickelt. Herzkreislaufprobleme, Schlaf- Konzentrationsstörungen und innere Leere sind nur ein paar Symptome, die sich zeigen können. Zudem auch ein Tinnitus, Migräne und diverse Schmerzzustände. In diesem Seminar geht es um Selbstfürsorge. Mit Informationen aus Sicht der fernöstlichen Heilkunde wird das Geschehen eine neue Weise zu beleuchtet. Wir üben uns während des Tages in Meditation, Stille, langsamen Körperübungen aus dem buddhistischen Heil yoga, gezielter Akupressur und Selbstmassage. Alles findet im Sitzen bzw. Stehen statt und ist selbst für Ungeübte leicht durchführbar.

FK3.451 Christina Stuckert
21.11.26, 8 UStd.
Sa 10.30-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 27,00 (erm: € 15,00)

FK3.452 Christina Stuckert
10.4.27, 8 UStd.
Sa 10.30-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 27,00 (erm: € 15,00)

Autogenes Training

Stress im Alltag führt zu Anspannungen im Körper. Mit dem Erlernen einer Methode zur konzentrativen Selbstentspannung, lässt sich dem entgegenwirken. Die Inhalte dieses Kurses basieren auf den Übungen von Johannes Heinrich Schultz und sind angereichert mit vielen bewährten Methoden und Tricks zum Abbau von Stress und Erreichen von (mehr) Entspannung und Gelassenheit. Die durchgängige Teilnahme und Übungen zu Hause erhöhen den Erfolg und sind deshalb sehr empfehlenswert.

FK3.462 Andrea Cuba
12.1.-2.3.27, 16 UStd.
8x Di 19.15-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 52,00 (erm: € 28,00)

Akupressur - den Daumen haben wir immer dabei

Nach diesem Kurs können die Teilnehmer*innen die Lage der Akupressurpunkte bestimmen und diese Punkte anwenden. Akupressur ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin, um den Energiefluss im Körper anzuregen, zu harmonisieren und Verspannungen zu lösen. Mit den Fingern werden genau definierte Druckpunkte (identisch mit den Akupunkturpunkten) der Meridianbahnen behandelt. Der Kurs zeigt die Lage und Wirkung dieser Punkte und vermittelt Behandlungsanleitungen zu folgenden Themen: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Erkältungskrankheiten, Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Bei Interesse werden weitere Indikationen besprochen.

FK3.466 Matthias Bergmann
9.1.27, 8 UStd.
Sa 9.30-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 27,20 (erm: € 15,60)

Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen der Muskulatur wird der Muskeltonus reguliert und ein Erleben tiefer Entspannung ermöglicht. Stressbedingte Beschwerden können so gelöst und die Bewältigung von Konzentrations- und Schlafstörungen unterstützt werden.

FK3.467 Michaela Sauer
6.10.-1.12.26, 13 UStd.
8x Di 18-19.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 43,00 (erm: € 23,50)

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Der Kurs vermittelt anhand von Demonstrationen und Übungen grundlegende Techniken zur Selbst- und Partnerbehandlung und zeigt, wie man mit einfachen Griffen und Streichungen am Fußgewebe harmonisieren und entspannend auf den Körper einwirken kann. Bitte bequeme Kleidung, Decke, großes Handtuch, Massageöl und warme Strümpfe mitbringen. Die Anwendung erfolgt mit dem eigenen Partner/der eigenen Partnerin. Wer sich einzeln anmeldet, übt die Massage an den eigenen Füßen.

FK3.468 Matthias Bergmann
10.1.27, 8 UStd.
So 9.30-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 27,20 (erm: € 15,60)

Massage für Paare

Leicht erlernbare Griffe aus verschiedenen Massagetechniken werden vorgestellt und eingeübt für eine entspannende Massage am Boden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein Laken, ein kleines Kissen und Massageöl mitbringen. Bitte melden Sie sich zum Kurs nur paarweise (2 Personen) an! Es ist eine Anmeldung pro Person erforderlich. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK3.469 Peter Regulin
19.-20.9.26, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr
€ 43,20 (erm: € 23,60)

FK3.470 Peter Regulin
10.-11.4.27, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr
€ 43,20 (erm: € 23,60)

FK3.472 Martina Katharina Sünkel
22.-23.5.27, 15 UStd.
Sa/So 9.30-16 Uhr
€ 45,00 (erm: € 24,00)

Wellness-, Sport- & Fasziengewebsmassage

Workshop für Paare
Es werden sowohl Techniken aus der klassischen Wellnessmassage gelehrt, in der durch sanfte Streichungen Entspannung erzeugt wird, als auch kräftigere Griffe aus der Faszien-/ Tiefengewebsmassage, die gezielt den Fokus auf das Finden und Lösen von Verspannungen setzt. Die Intensität wird dabei individuell festgelegt. Bitte mitbringen: eine Decke, ein Bettlaken, ein Kissen, ein großes Badehandtuch, ein kleineres Handtuch, Massage-/Babyöl

und ggf. warme Socken. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung die ggf. auch Massageölflecken abbekommen darf. Der Kurs kann ausnahmslos nur als Paar besucht werden. Jede Person braucht eine einzelne Anmeldung.

FK3.475 Tobias Dreßler
31.10.-1.11.26, 15 UStd.
Sa/So 9.30-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 45,00 (erm: € 24,00)

FK3.476 Tobias Dreßler
5.-6.6.27, 15 UStd.
Sa/So 9.30-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 45,00 (erm: € 24,00)

GESUNDE ERNÄHRUNG

In unserer Lehrküche in der Wassertorstraße 4 in Kreuzberg finden interessante Angebote rund um Themen zum gesunden Kochen und Backen, internationale Kochkultur, vegane Ernährung oder Fermentation statt.

Unser Ziel ist es, Freude am Kochen zu vermitteln und eine gesunde Ernährungsweise zu fördern. Unsere Kochkurseleitenden mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten ermöglichen den Einstieg ins Kochen ganz nach Ihren persönlichen Interessen.

Bei unseren Kochkursen sind die Lebensmittelkosten in der Kursgebühr bereits enthalten. Sollten Sie ihren gebuchten Kochkurs stornieren müssen, können Ihnen die Kosten für Lebensmittel nur bei Stornierung bis 2 Tage vor Kursstart zurückerstattet werden.

Bitte bringen Sie zu unseren Kochkursen ein Geschirrhandtuch, eine Schürze und verschließbare Dosen zum Mitnehmen von Speisen mit.

Hier stellen wir Ihnen unsere Kursleiter*innen vor:



Hier finden Sie unsere Kursangebote:



Der Blutzucker-Trick (Onlinekurs)

Wer kennt das nicht? Heißhunger, Stimmungstiefs, Fressattacken und die leidigen Fettpölsterchen. Die Wissenschaft macht das Auf und Ab des Blutglukosespiegels durch die „westliche“ Ernährung dafür verantwortlich. Dabei ist es überraschend einfach, den eigenen Blutzucker im Griff zu behalten. Der Kurs erläutert, wie man mit einer geschickten Anpassung der Ernährung der Achterbahn des Blutzuckerspiegels entkommt, während man sein Wohlbefinden steigert und zugleich das Risiko für Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert.

FK3.477 Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel
8.10.26, 2 UStd.
Do 18-19.30 Uhr
€ 8,00 (erm: € 5,50)

Gesundheitssystem verstehen (Onlinekurs)

Jeder Mensch möchte im Krankheitsfall schnelle und gute medizinische Hilfe erhalten. Um sich im deutschen Gesundheitssystem sicher und selbstbewusst bewegen zu können, muss man jedoch eigene Möglichkeiten und Rechte kennen. Welche Einrichtungen, Institutionen und Akteure gibt es? Wie und unter welchen Voraussetzungen kann ich sie in Anspruch nehmen? Welche Leistungen übernimmt die Krankenkasse, was muss ich selbst bezahlen? Warum muss ich bei Medikamenten etwas zuzahlen? Wann gilt die freie Arztwahl? Diese und zahlreiche andere Fragen rund um unser Gesundheitssystem beantwortet der Kurs in verständlicher und anschaulicher Form.

FK3.478 Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel
27.1.27, 2 UStd.
Mi 18-19.30 Uhr
€ 8,00 (erm: € 5,50)

Tacos Dorados de Pollo oder Papa mit Käse

In diesem Kochkurs erhalten die Teilnehmenden eine praxisnahe Einführung in die Zubereitung von Tacos Dorados, einem beliebten mexikanischen Gericht. Gemeinsam werden knusprige, goldbraun frrittierte Tacos in zwei Varianten hergestellt: mit würziger Hähnchenfüllung sowie mit Kartoffeln und Käse als vegetarische Option. Der Fokus liegt auf der Zubereitung von Pico de Gallo und einer pikanten Salsa. Weitere klassische Komponenten wie Salat, geriebenen Käse und Creme werden fachgerecht als Garnitur eingesetzt.

FK3.479 Mariela Ledesma Mendez
11.10.26, 5 UStd.
So 11-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 33,00 (erm: € 25,50)

Sopa Azteca und Carlota de Limón

In diesem Kochkurs erhalten die Teilnehmenden eine praxisnahe Einführung in zwei typische Gerichte der mexikanischen Küche. Gemeinsam wird die aromatische Sopa Azteca zubereitet - eine herzhafte Tortillasuppe mit ausgewogenen Gewürzen und knusprigen Einlagen. Als süßer Abschluss wird die erfrischende Carlota de Limón hergestellt, ein traditionelles Dessert auf Basis von Limette und Keksen.

FK3.481 Mariela Ledesma Mendez
29.11.26, 5 UStd.
So 11-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 31,00 (erm: € 23,50)

Burritos - Reise nach Nordmexiko

In diesem Kochkurs lernen Sie die Zubereitung klassischer Burritos kennen. Diese werden traditionell mit Weizenortillas (Tortillas de harina) zubereitet. Es werden zwei Varianten hergestellt: eine mit Fleischfüllung sowie eine vegetarische Alternative. Die Burritos werden mit verschiedenen Komponenten gefüllt, darunter aromatischer Reis mit Limette und Koriander, Frijoles Refritos und frischen Salaten. Ergänzt wird das Gericht durch Pico de Gallo, eine pikante Salsa sowie ein cremiges Chipotle-Dressing. Käse und weitere Beilagen werden fachgerecht als Bestandteil der Füllung und zur Abrundung verwendet.

FK3.482 Mariela Ledesma Mendez
27.2.27, 5 UStd.

Sa 11-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 34,00 (erm: € 26,50)

Tacos de Pescado Estilo Baja

In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung von Tacos de Pescado Estilo Baja kennen, einem der bekanntesten Streetfood-Gerichte aus Nordmexiko. Im Mittelpunkt steht die Herstellung von knusprig frittiertem Fisch, der in einem luftigen Teig ausgebacken wird. Ergänzt wird dieser durch frisch zubereitete Maistortillas, die als Basis für die Tacos dienen. Für die charakteristische Frische sorgen fein geschnittener Weißkohl sowie hausgemachte, leicht säuerliche eingelegte rote Zwiebeln. Abgerundet wird das Gericht durch eine cremig-rauchige Chipotle-Mayonnaise und eine pikante Habanero-Salsa, die dem Taco seine typische Würze verleihen.

FK3.484 Mariela Ledesma Mendez
25.4.27, 5 UStd.

So 11-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 33,00 (erm: € 25,50)

Ottolenghi - der Star der vegetarischen Küche

Ottolenghi begeistert Vegetarier ebenso wie Fleischesser. Er hat viele Menschen dazu gebracht, Gemüse in das Zentrum ihrer Gerichte zu stellen: farbenfroh, kontrastreich, intensiv gewürzt, mit fein komponierten Aromen. Inspiriert von der levantinischen und mediterranen Küche hat er neue Möglichkeiten der Kulinarik geöffnet. Heute Abend probieren wir drei von seinen Rezepten: Zuerst eine Kürbis-Orangen-Galette mit Salbei. Dann Portobello-Steaks und Püree aus weißen Bohnen mit einem scharfen Brokkolisalat. Zum Schluss genießen wir einen Orangenflan mit Chili.

FK3.491 Michael Adrians
16.10.26, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 33,00 (erm: € 25,50)

Saluti vegani! Gnocchi & Pasta mit Trüffeln

Im Kurs werden frische Pasta und Gnocchi mit Trüffeln Schritt für Schritt selbst gemacht. Mit den richtigen Zutaten ist das nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Zuerst gibt es vegane Ravioli mit einer Kürbisfüllung, dazu einen leichten, veganen Zitronen-Butterschaum, mit Trüffeln oder einer veganen Salbei-Butter. Danach genießen wir eine cremige Grünkollasagne, verfeinert mit einem veganen Grünkohlpesto, Birnen und Walnüssen. Zum Schluss genießen wir noch selbstgemachte Gnocchi in einer veganen Pilzcremesoße mit Salbei oder Trüffeln. Viva Italia!

FK3.493 Michael Adrians
11.12.26, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 34,00 (erm: € 26,50)

Veganes Österreich - Leckerbissen auch für Fleischesser

Auch Wiener Schnitzel, Knödel und Strudel sind im veganen Zeitalter angekommen und präsentieren sich in der pflanzlichen Version noch dazu gesünder und nachhaltiger. Mit den Rezepten lassen sich auch die Fleischesser*innen überzeugen. Probieren Sie heute Abend ein veganes Knödeltrio (Kürbisknödel, Pilzknödel und Gammelknödel - gefüllte Kartoffelknödel) mit brauner Butter, Vogelsalat und Preiselbeeren, danach ein veganes Wiener Schnitzel (Sellerie) mit einem lauwarmen Kartoffelsalat und zum Schluss einen Wiener Apfelstrudel mit einer veganen Vanillesoße.

FK3.495 Michael Adrians
20.11.26, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 32,00 (erm: € 24,50)

Kohl! Gesundes Superfood aus der Region

Kohl ist ein Superfood - und er kommt frisch aus unseren Regionen! Wir zaubern heute Abend geröstete Brotscheiben mit Grünkohl, Pesto, Nüssen, Birnenscheiben und Parmesan hobeln, danach gibt es eine leckere Pasta mit einer Palmkohlcreme, gerösteten Kohlblättern und Parmesan hobeln, und dann noch ein Grünkohlpie mit einem Wintersalat. Als Nachspeise genießen wir einen schnellen Schokoladenkuchen mit Schlagsahne.

FK3.496 Michael Adrians
29.1.27, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 32,00 (erm: € 24,50)

Vegetarische Bistroküche

Kleine französische Köstlichkeiten, nach einfachen Rezepten und aus frischen Zutaten bereitet, das ist die ursprüngliche Idee des Bistros. Als Vorspeise probieren wir heute Abend Birnen-Blätterteig-Käse-Tartelettes

mit etwas Honig, dazu gibt es eine französische Zwiebelsuppe, mit Käse überbacken, und mit geröstetem Brot. Danach servieren wir einen Flan aux legumes rapés (gebackener Gemüseflan aus geraspeltetem Gemüse, mit Comtékäse überbacken, auf einer vegetarischen Bratensoße mit einem Salatbouquet. Zum Dessert genießen wir eine Creme Caramel.

FK3.498 Michael Adrians
19.2.27, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 32,00 (erm: € 24,50)

Selbstgemachte Pasta trifft frisches Frühlingsgemüse oder Lamm

Pasta gibt es in unendlich vielen Variationen und Geschmacksrichtungen und man kann sie mit so gut wie allen Lebensmitteln kombinieren. Wir bereiten zwei verschiedene Pasta-Teige und dann drei leckere Pasta-Gerichte zu: Zuerst eine Pasta mit mildem Zitronencremepesto, gebratenem grünem Spargel in brauner Butter, krossen Gemüseswürfeln und Parmesanstreuseln. Dann hausgemachte Safranravioli mit einer Spargel-Parmesanfüllung, brauner Salbeibutter und gebratenem Spargel, veredelt mit ein paar Tropfen Balsamico. Und zuletzt Tagliatelle mit einem Lammragout.

FK3.500 Michael Adrians
16.4.27, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 35,00 (erm: € 27,50)

Vegetarisches Street Food

Kleine saftige vegane Leckerbissen auf die Hand, für die man in Berlin, London oder Paris in der Mittagspause in der Schlange steht. Wir bereiten drei dieser kleinen Köstlichkeiten zu: Einen saftigen Funghi Pulled Pilz Burger mit Kräutersaitlingen und Austernpilzen, dann leckere Falafel mit Hummus und Pita und zum Dessert süße Cannelloni mit einer Pistazienfüllung.

FK3.502 Michael Adrians
14.5.27, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 32,00 (erm: € 24,50)

Geliebte Beilagen: Kartoffelknödel - Spätzle - Schupfnudeln - Nudeln - alles vegan

Sie sind die unterschätzten Stars bei jeder Mahlzeit: die Beilagen. Dieser Kurs ist für alle, die diese großartigen Nebendarsteller einmal richtig kennen lernen wollen. Wir lernen heute Abend, wie die Kartoffelknödel richtig würzig-cremig gelingen, wie die Spätzle so gut wie in Schwaben werden und die Nudeln den richtigen Biss bekommen. Wir servieren diese Leckereien mit einem veganen Pilzbraten und veganer Bratensoße. Dazu erfreuen wir uns an einem bunten Marktsalat. Zum Nachtisch genießen wir einen veganen Obstkuchen.

FK3.504 Michael Adrians
19.3.27, 5 UStd.
 Fr 17.30-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 32,00 (erm: € 24,50)

Vegetarisches spanisches Menü: Grün, bunt und unglaublich lecker

Die traditionelle spanische Küche bietet eine Vielfalt von Rezepten für mediterrane Gemüsesorten. Am bekanntesten aus der spanischen Küche sind natürlich Tapas, kleine und leckere Appetithäppchen. Davon probieren wir heute Abend zwei verschiedene vegetarische Sorten aus. Zusätzlich zaubern wir ein Pisto (ein spanisches Schmorgericht mit Zucchini, Auberginen, Paprika, Zwiebeln und Olivenöl) mit Patatas bravas (knusprig frittierte Kartoffelwürfel mit einer pikanten Soße). Zum Dessert kreieren wir eine Crema catalana.

FK3.506 Michael Adrians
18.6.27, 5 UStd.
 Fr 17.30-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 32,00 (erm: € 24,50)

Grundlagen der traditionellen indischen Kochkultur

Traditionelles 5-Gänge-Menü

In diesem Kurs entdecken Sie die wahre Seele der indischen Basis-Küche. Wir erkunden gemeinsam authentische Zutaten, fundamentale Techniken und die Vielfalt der indischen Küche. Wir bereiten gemeinsam ein 5-Gänge-Menü zu: Aromatischer Gewürzreis, traditionelles Linsen-Dal, ein saisonales Gemüse-Curry, knuspriges Linsen-Papad und erfrischendes pflanzliches Lassi. Dal ist das Herzstück jeder indischen Familie und die wichtigste pflanzliche Proteinquelle der indischen Küche. Sie erlernen die richtige Zubereitung und alle Tricks, um den Zutaten den besten Geschmack zu entlocken.

FK3.507 Sai Shyam Veera
5.9.26, 6 UStd.
 Sa 14-18.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 34,00 (erm: € 25,00)

Regionale Spezialität: Das Geheimnis des perfekten Soulfoods

Gepufftes Brot mit Kichererbsen (Chole Bhature) 5-Gänge-Menü

Wir reisen kulinarisch in den Norden nach Punjab. Chole Bhature ist ein echtes „Soulfood“. Technik-Fokus in diesem Kurs ist das richtige Frittieren: Sie lernen die genaue Temperaturkontrolle, damit das Brot im heißen Öl wie ein Ballon perfekt aufgeht und nicht fettig wird. Dazu kochen wir Kichererbsen in einer dunklen, intensiv gewürzten Soße. Wir bereiten gemeinsam ein 5-Gänge-Menü zu: Bhatara (luftig gepufftes Brot), Chole (würzige Kichererbsen nach Punjab-Art), knackiger Zwiebelsalat, frische Joghurt Beilage (Raitha) und ein erfrischendes pflanzliches Lassi.

FK3.508 Sai Shyam Veera
5.3.27, 6 UStd.
 Fr 17-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 34,00 (erm: € 25,00)

Vegetarische Mezze aus dem Orient

In diesem Workshop nehmen wir Sie mit auf eine sinnliche Reise durch die betörenden Aromen des Nahen Ostens und der Levante. Gemeinsam kreieren wir Gerichte, die mit exotischen Zutaten wie duftendem Sumach, nussigem Tahini, Harissa, gerösteten Nüssen und Rosenwasser verfeinert werden. Entdecken Sie Aromen, die alle Sinne verzaubern. Kochen wir gemeinsam Falafel, grünes Shakshuka, Rote-Bete-Tahini-Dip, frisches Lafa und Fattoush-Salat. Zum süßen Abschluss gibt es Schokoladen-Bananenkuchen mit Halva-Creme. Freuen Sie sich auf Genuss, Geselligkeit und ein unvergessliches Erlebnis.

FK3.511 Shay Dashevsky
18.9.26, 5 UStd.
 Fr 17.30-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 33,00 (erm: € 26,00)

Arabische Mezze - Küche des östlichen Mittelmeers

Erleben Sie die Aromen der mediterranen Küche mit den berühmtesten Gerichten. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie beliebte Klassiker selbst zubereiten und erfahren alle Geheimnisse. Wir beginnen mit cremigem Hummus und herzhaftem Shakshuka - pochierte Eier in einer würzigen Tomaten-Paprika-Sauce. Dazu gibt es hausgemachte Tahinisauce und frisch gebackene, fluffige Pita. Zum süßen Abschluss genießen wir Baklava-Saragli - zarte Teigrollen mit Pistazien/Walnüsse und Sirup.

FK3.512 Shay Dashevsky
26.2.27, 5 UStd.
 Fr 17.30-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 32,00 (erm: € 24,50)

Aromatische Abenteuer in der Levanteküche

Lassen Sie uns die intensiven Aromen, exotischen Gewürze und köstlichen Kreationen der Küche des Nahen Ostens entdecken. Gemeinsam bereiten wir einen speziellen, warm zubereiteten „Hummus Masabacha“, knusprige Pita Arayes, einen erfrischenden Gurken- und Joghurtsalat und frischen dünnen Pita Lavash zu. Als süßen Abschluss werden wir die berühmte Dubai-Schokolade zubereiten.

FK3.513 Shay Dashevsky
13.11.26, 5 UStd.
 Fr 17.30-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 32,00 (erm: € 24,50)

Genussreise durch die Levante

In diesem Workshop nehmen wir Sie mit auf eine sinnliche Reise durch die betörenden Aromen des Nahen Ostens und der Levante. Gemeinsam kreieren wir Gerichte, die mit exotischen Zutaten wie duftendem Sumach, nussigem Tahini, Harissa, gerösteten Nüssen und Rosenwasser verfeinert werden. Entdecken Sie Aromen, die alle Sinne verzaubern! Kochen wir gemeinsam gerösteten Blumenkohl mit Ras el Hanout auf Granatapfel Chilisauce, Arayes - libanesische Pitas gefüllt mit Fleisch, Gurken-Joghurt-Salat, Käse-Spinat Börek und Zitronen-Couscous Salat mit Kichererbsen. Zum süßen Abschluss gibt es Malabi - Rosenwasser Milchpudding mit Granatapfel-Sirup.

FK3.514 Shay Dashevsky
11.6.27, 5 UStd.
 Fr 17.30-21.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 32,00 (erm: € 24,50)

Brunch gesund und lecker mit Vollkorn

In diesem Kurs lernen Sie vegetarische Brunchgerichte kennen, die mit wenig Zeit und Aufwand, dafür aber mit viel Geschmack und gesunden Zutaten zubereitet werden. Diese können Sie z. B. auch für die kommende Arbeitswoche vorkochen. In Gruppen kochen wir Maple Syrup Granola, US-amerikanische Vollkorn Buttermilch Pfannkuchen, Schwarzer Kokosmilchreis mit Ananas, pochierte Eier in Spinat-Käse Sauce mit Kascha Buchweizen, Rote Bete & Kirsch Quinoa Porridge, und Eier Muffins mit Paprika & Feta. Sie werden vorweg eine Einführung in den unterschiedlichen Vollkorngetreidesorten bekommen.

FK3.515 Lisa Cato
6.9.26, 5 UStd.
 So 10-14 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 35,00 (erm: € 28,00)

Vegetarische Herbstgerichte, gesund und proteinreich

In Gruppen kochen wir ein vom Herbst und der italienischen Küche inspiriertes Menü, das vor pflanzlichen Proteinen nur so strotzt. Als Antipasto bereiten wir ofengerösteten Radicchio mit Walnüssen zu, gefolgt von einer Wirsing-Dinkel-Bohnen Suppe. Als Hauptspeise kochen wir Risotto mit Steinpilzen begleitet von einem knackigem Rettichsalat. Und als Dessert schlemmen wir gemeinsam einen Chia-Schokoladenpudding mit in Miso-Honig pochierten Birnen. Sie werden vorweg lernen, welche Pflanzen in welcher Kombination die besten Proteinlieferanten für Ihren Körper sind.

FK3.517 Lisa Cato
10.10.26, 5 UStd.
 Sa 16-20 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 34,00 (erm: € 26,50)

Proteinreiche vegetarische Wintergerichte

Gemeinsam kochen wir ein wärmendes Menü aus Wintergemüse, das gleichzeitig reich an pflanzlichen Proteinen ist. Als Antipasto bereiten wir Orangen-Topinambur Salat auf Chicorée Schiffchen zu, gefolgt von einer Schwarzwurzelsuppe mit gerösteten Haselnüssen. Als Hauptspeise kochen wir Kürbisorrisotto sowie Radicchio Röllchen mit Ricotta-Hirse Füllung, begleitet von einem Grünkohl-Cranberry-Quinoa Salat. Und zum Nachtisch schlemmen wir schokoladige Bohnen Brownies mit Goji-Beeren Frosting. Sie werden lernen, welche Pflanzen in welcher Kombination die besten Proteinlieferanten für Ihren Körper darstellen.

FK3.518 Lisa Cato
16.1.27, 5 UStd.
Sa 16-20 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 33,00 (erm: € 26,00)

Frühlingsbrunch gesund und lecker mit Vollkorn

In diesem Kurs lernen Sie vegetarische Brunchgerichte passend zur aufblühenden Frühlingszeit kennen, die mit wenig Zeit und Aufwand, dafür aber mit viel Geschmack und gesunden Zutaten zubereitet werden. Wir kochen Hirse Bowls mit Avocado und pochierten Eiern, Shakshuka, Buchweizen Crêpes mit Pilz-Bärlauch-Creme, Apfel Rhabarber Crumble, Cheddar-Schnittlauch Scones und Sellerie-Tofu Rösti. Sie erhalten eine Einführung in (un)gesunde Kohlenhydrate und erfahren, welche Wirkung sie auf unseren Körper haben.

FK3.520 Lisa Cato
18.4.27, 5 UStd.
So 10-14 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 39,00 (erm: € 32,00)

Quiches und Tartes

Mal pikant und mal süß, aus Blätterteig oder aus Mürbeteig: Es gibt viele Variationen von Quiches & Tartes. Wir probieren einige davon. Zum Beispiel: Eine feine Tarte mit Roscoffzwiebeln oder eine gedeckte Pfifferlingstorte samt würzigem Blattsalat, zum Nachtisch gibt es Blaubeer- oder Birnenquiche, Kürbis- oder Zitronentarte. Dazu gibt es ein Gläschen Wein oder einen Becher heiße Schokolade.

FK3.521 Bernd Dornbusch
25.9.26, 5 UStd.
Fr 17-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 40,40 (erm: € 31,70)

Pfannkuchen & Co

Pikant oder süß, dick oder dünn, mit und sogar ohne Ei und Milch – eben vegan – ob arabische Pfannkuchen (Kataifs), indische Crêpes (Dosas) oder russische Blini – es gibt wohl kaum einen Ort auf der Welt, wo keine feinen Fladen verspeist werden. Sie können aus Weizenmehl, Buchweizen- Dinkel,

Esskastanien-, Kichererbsen- Mais- oder Reismehl sein. Auf unserem Programm stehen Blinis mit Räucherlachs und Schmand, Elsässer Pfannkuchen mit Sauerkraut und Morcheln, die klassische Galette aus Buchweizenmehl – sowie natürlich die ganze Palette an süßen Pfannkuchen wie „Dutch Baby“ oder Blaubeerpfannkuchen.

FK3.523 Bernd Dornbusch
26.9.26, 5 UStd.
Sa 12-16.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 40,40 (erm: € 31,70)

Vegane Reise durch Asien: Von der Türkei bis nach Japan

Entdecken Sie die Vielfalt der asiatischen Küche von der Türkei bis nach Japan, ganz ohne tierische oder Fleischersatzprodukte. Wir bereiten vegane Gerichte zu, die fest in den kulinarischen Traditionen Asiens verankert sind und zeigen, wie unterschiedlich und doch verbunden die Geschmäcker dieser Regionen sein können. Wir kochen gemeinsam eine Miso-Suppe, afghanisch inspirierten Reis mit gerösteten Mandeln, Rosinen und Karotten, Vietnamesischen Salat mit Mango und Variation von Chana Masala (Kichererbsen-Curry).

FK3.525 Onur Malay
11.9.26, 5 UStd.
Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 30,50 (erm: € 22,25)

Mit Fermentation neue Geschmackshorizonte entdecken

In diesem Kurs geht es darum, wie man fermentierte Lebensmittel in der Küche verwendet, um Gerichte geschmacklich zu bereichern und eine größere Vielfalt an Aromen zu schaffen. Der Kurs zeigt praxisnah, wie Fermente wie Sojasauce, Miso oder Pickles in verschiedenen Gerichten verwendet werden können, um deren Intensität und Vielfalt zu steigern. Auch die richtige Balance von Aromen und das Zusammenspiel verschiedener Geschmacksrichtungen werden thematisiert. Alle Zutaten sind vegan.

FK3.527 Onur Malay
9.10.26, 5 UStd.
Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 30,50 (erm: € 22,25)

Fermentieren für schnelleres Kochen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Fermente gezielt nutzen, um Ihre Kochprozesse zu beschleunigen. Wir behandeln die Grundlagen des Fermentierens und bereiten gemeinsam indischen Dosa (herbe Pfannkuchen aus Linsen und Reis), aromatischen fermentierten Rotkohl, Tomaten-Chutney und Kartoffel-Masala zu. Fermentierte Lebensmittel bieten nicht nur intensiven und haltbaren Geschmack, sondern sparen

auch Zeit. Dadurch kocht man schnell und gesund, ohne Kompromisse im Geschmack einzugehen. Alle Zutaten sind vegan.

FK3.529 Onur Malay
30.10.26, 5 UStd.
Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 30,50 (erm: € 22,25)

Türkisch Vegan

Entdecken Sie die Vielfalt der türkischen Küche auf pflanzliche Weise! Wir werden gemeinsam beliebte türkische Gerichte zubereitet und das ganz ohne Fleischersatzprodukte. Die kulinarischen Traditionen werden nähergebracht, aber neu interpretiert, damit sie in eine moderne und pflanzenbasierte gesunde Ernährung passen. Wir kochen Mungobohnensalat mit Minze, Granatapfelkernen und Walnüssen, Sellerie mit Orange und Karotten und gewürzten Reis. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden mehr über die oft vergessenen veganen Gerichte der türkischen Küche.

FK3.530 Onur Malay
5.2.27, 5 UStd.
Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 30,50 (erm: € 22,25)

Vegan und Spontan: Intuitives Kochen für mehr Freiheit in der Küche

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie intuitiver kochen und dadurch Zeit sparen können, ohne dabei auf Geschmack und Qualität zu verzichten. Ziel ist es, flexibler zu werden, denn Zutaten sind oft unterschiedlich und Rezepte selten absolut präzise. Was wird vermittelt: tierische Produkte kreativ durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen, die Rolle der Textur verstehen und lernen, wie man die gewünschte Konsistenz erreicht, Gewürze und Kräuter effektiv einsetzt, kreativ mit Resten umgehen und sie in neue Gerichte verwandeln. Dieser Kurs lädt dazu ein, das Kochen als kreativen und flexiblen Prozess zu erleben.

FK3.532 Onur Malay
28.5.27, 5 UStd.
Fr 17.30-21.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 30,50 (erm: € 22,25)

Sushi Kochkurs vegetarisch

Sushi muss nicht immer mit rohem Fisch sein! Es gibt viele Varianten für vegetarische Sushi-Häppchen. Vom Reiskochen bis zum Anrichten wird alles ausführlich erklärt.

FK3.535 Shoko Kono
21.11.26, 5 UStd.
Sa 17-20.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 30,00 (erm: € 22,00)
FK3.536 Shoko Kono
6.3.27, 5 UStd.
Sa 17-20.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 30,00 (erm: € 22,00)

Dim Sum und Fingerfood, rein vegetarisch

Dim Sum ist ein Oberbegriff für gedämpfte, gebratene oder gekochte kleine Gerichte, die oft mit Fisch und Fleisch zubereitet sind. Wir werden diesmal ohne Fisch und Fleisch aber aus Gemüse, Eiern und Weizenmehl kleine Maultaschen, Fladen, Salate usw. herstellen, wobei ein Bisschen Fingerfertigkeit gefragt wird.

FK3.537 Shoko Kono

28.11.26, 5 UStd.

Sa 17-20.45 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 32,00 (erm: € 24,00)

Japan, Korea und China, vegetarische leckere Gerichte

Welche landtypischen Eigenschaften haben die asiatischen Länder in ihrer Küche? Welche eventuell unbekanntes Zutaten verwenden sie? Wir werden drei Länder als Beispiel nehmen und durch ihre unterschiedliche Kochmethoden leckere Gerichte zubereiten.

FK3.538 Shoko Kono

17.4.27, 5 UStd.

Sa 17-20.45 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 32,00 (erm: € 24,00)

4-Gänge-Menü rund um die Möhre

Die Möhre ist vielseitig, preiswert und saisonal - und weit mehr als nur eine Zutat für Suppe oder Rohkost. In diesem Kurs entdecken Sie, welche Aromen und Zubereitungsarten in ihr stecken. Wir kochen, backen, pürieren, legen ein und verwenden dabei möglichst viel vom Gemüse - einschließlich Schale und Möhrengrün. Gemeinsam bereiten wir ein abwechslungsreiches vegetarisches zu und zeigen, wie kreativ Möhrenküche sein kann.

FK3.541 Cordula Maria Kuck

6.11.26, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 34,00 (erm: € 26,50)

Lecker & gesund essen im Alltag (Meal-Prep)

Mit etwas Planung lassen sich gesunde und leckere Mahlzeiten für die Woche einfach vorbereiten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in zwei bis drei Stunden mehrere alltags-taugliche Gerichte vorkochen und sinnvoll kombinieren können. Sie bekommen einen Wochenplan, einschließlich Rezepten und praktische Tipps zur Vorbereitung, Aufbewahrung und Lagerung. Die Rezepte reichen von Salaten über Aufläufe bis hin zu Pasta-Gerichten. Alles vegetarisch.

FK3.542 Cordula Maria Kuck

12.3.27, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 33,00 (erm: € 25,50)

FK3.543 Cordula Maria Kuck

27.11.26, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 33,00 (erm: € 25,50)

Zero-Waste-Küche: Kochen ohne Abfall

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Lebensmittel im Alltag besser nutzen und dadurch weniger wegwerfen. Sie entdecken, wie sich aus Schalen, Blättern und vermeintlichen Resten vollwertige und schmackhafte Gerichte zubereiten lassen - ohne zusätzlichen Aufwand, aber mit viel Wirkung. Gemeinsam kochen wir mehrere vegetarische Gerichte und arbeiten dabei mit Zutaten, die oft im Müll landen. Sie lernen konkrete Techniken kennen und setzen diese direkt um - zum Beispiel bei Knödeln aus altem

Brot, Mayonnaise aus Kichererbsenwasser, Öl aus Möhrengrün, Risotto aus Kohlrabi-blättern oder Brownies mit Kaffeesatz.

FK3.544 Cordula Maria Kuck

9.4.27, 5 UStd.

Fr 17.30-21.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 31,00 (erm: € 23,50)

Fermentiert und eingelegt: vitaminreiche gesunde Spezialitäten

Einkochen, fermentieren, dörren, einlegen - mit ein paar Tipps und Tricks sowie klassischen, trendigen Rezepten gelingt es allen, die frischen Lebensmittel schnell in Vorräte zu verwandeln. Wir werden an diesem verführerischen Abend unter anderem Pickles, Sauerkraut, Kimchi, Kokosjoghurt, lateinamerikanisches Curtido und ein Bananenbrot mit Sauerteig und Kürbisgewürz zubereiten. Bitte fünf 1-Liter - Gläser sowie ein kleineres Glas für Joghurt mitbringen.

FK3.545 Alexandra Marla Raugust

5.12.26, 8 UStd.

Sa 10.30-16.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 41,40 (erm: € 30,20)

Brot backen - einfach, vollwertig und schmackhaft

Wollten sie schon immer mal selbst Brot backen? Im Kurs werden wir gemeinsam Brote aus Sauerteig und Hefeteig backen und diese anschließend mit leckeren Aufstrichen und Ofengemüse verkosten. Dabei darf natürlich auch ein süßes Brot nicht fehlen. Sie bekommen grundlegendes Wissen und Falltechniken vermittelt, so dass sie daheim ihr Brot selbst backen können.

FK3.547 Alexandra Marla Raugust

6.12.26, 8 UStd.

So 10.30-16.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 36,40 (erm: € 25,20)

TANZ

Die Freude am Körper und an der Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil unserer Lebensqualität. Ob Salsa, Bachata, Tango, Swing, Lindy-Hop, Tribal Style oder Bollywood - unser Angebot an klassischen und modernen Tänzen bietet eine breite Auswahl an Tanzformen aus vielen Kulturen rund um die Welt an. Einsteiger*innen wie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Hinweis: Bei allen folgenden Kursen gilt immer das ausgewiesene Entgelt für eine Person.

Hier stellen wir Ihnen unsere Kursleiter*innen vor:



Hier finden Sie unsere Kursangebote:



Tänze der Welt - vom Balkan bis Indien

Wir tanzen verschiedene Tänze vom Mittelmeer entlang der Seidenstraße bis nach

Indien. Baladi und Saidi (Ägypten), Bollywood und Kathak (Indien), Dabke (Syrien), Karsilama (Türkei), Mazedonisch, Nubisch (Oberägypten), Persisch (Iran), Pharaonisch (Altägyptisch), Raks Sharqi (Orient), Sirtaki (Griechenland), Tribal und Fusion (Modern). Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

FK3.549 Gerlind Krüger

10.9.-26.11.26, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3

€ 61,00 (erm: € 32,00)

FK3.550 Gerlind Krüger

11.2.-20.5.27, 24 UStd.

12x Do 19.45-21.15 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3

€ 72,60 (erm: € 37,80)

Bachata sensual

Grundkurs

Bachata ist inzwischen weltweit sehr populär und in größeren Städten schon fast so verbreitet wie Salsa. Bachata sensual ist eine kunstvolle Weiterentwicklung des Tanzes. Am Anfang ist der Tanz sehr schnell und einfach zu erlernen. Später wird er anspruchsvoller, weil es neben Schritten und Figuren auch auf die Körperbewegung vor allem bei der Frau und das Reagieren auf die Musik ankommt. Wenn möglich bitte mit Partner*in anmelden.

FK3.551 Albrecht Hager

29.9.-1.12.26, 16 UStd.

8x Di 19.15-20.45 Uhr

City-Dance e. V., Storkower Straße 207

€ 51,00 (erm: € 27,00)

Salsa und Bachata

Bei Salsa Cubana gibt es zum Einstieg viele einfache Figuren und nach einem speziellen Konzept sind wir schnell so erfolgreich, dass wir in den Clubs mittanzen können. Auch Bachata ist mit seinem Grundschrift leicht zu erlernen und kann raffiniert weiterentwickelt werden. Wenn möglich bitte mit Partner*in anmelden. **Die Kurse finden im City-Dance e. V., Storkower Straße 207 statt und kosten jeweils 51,00 € (erm: 27,00 €).**

FK3.553 Albrecht Hager

27.9.-29.11.26, 16 UStd.

8x So 20.30-22 Uhr

FK3.554 Albrecht Hager

24.1.-14.3.27, 16 UStd.

8x So 20.30-22 Uhr

FK3.556 Albrecht Hager

18.4.-13.6.27, 16 UStd.

8x So 20.30-22 Uhr

Gesellschaftstanz Standard/Latein

Ein Intensivkurs für Interessierte, die sich in kurzer Zeit die gebräuchlichsten Gesellschaftstänze aneignen möchten. Eine Einführung in die Standard- und Latein-amerikanischen Tänze (Walzer, Tango, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, Jive). Vorkenntnisse im Gesellschaftstanz sind nicht erforderlich. Bitte mit Partner*in anmelden und Schuhe zum Wechseln mitbringen!

FK3.558 Albrecht Hager

20.1.-10.3.27, 16 UStd.

8x Mi 20.30-22 Uhr

City-Dance e. V., Storkower Straße 207

€ 51,00 (erm: € 27,00)

FK3.560 Albrecht Hager

19.4.-14.6.27, 16 UStd.

8x Mo 18-19.30 Uhr

City-Dance e. V., Storkower Straße 207

€ 51,00 (erm: € 27,00)

Tango Argentino Mittelstufe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen mit dem Tango Argentino gesammelt haben und nun ihre Kenntnisse

vertiefen möchten. Wir erarbeiten verschiedene Möglichkeiten des Gehens sowie Drehungen und Figuren. Dabei stehen folgende Elemente im Vordergrund: die Umarmung, die Fußarbeit, die Tanztechnik, die Dynamik und der Rhythmus. Es werden einfache Schrittkombinationen und die Technik des Führens vermittelt. Bitte mit Partner*in anmelden.

FK3.562 Debra Paula Ferrari;

Emiliano Gimenes

19.1.-16.3.27, 16 UStd.

8x Di 19.45-21.15 Uhr

Bergmannkiez-Gemeinschaftsschule,

Mehringdamm 59

€ 55,20 (erm: € 29,60)

Tango Milonga und Vals Aufbaukurs

Ausgehend vom Tangotanz, werden im Kurs verschiedene Möglichkeiten im Takt zu gehen geübt, Drehungen sowie Sequenzen schöner Figuren für jeden Rhythmus studiert und in ihrer spezifischen Musikalität im Valser und Milong erlernt. Der Kurs unterstützt die Tanzpaare zudem bei der Entwicklung ihres individuellen Charakters. Teilnahmevoraussetzung: mindestens ein Semester Tangopraxis. Bitte mit Partner*in anmelden.

FK3.564 Debra Paula Ferrari;

Emiliano Gimenes

13.4.-22.6.27, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

Bergmannkiez-Gemeinschaftsschule,

Mehringdamm 59

€ 68,00 (erm: € 36,00)

Flamenco

Im Kurs werden Elemente der Fußtechnik (Zapateado), der Armtechnik wie Händeklatschen (Palmas) und Handdrehungen (Flores) sowie Grundlagen für das Körperbewusstsein vermittelt. Gezielt wird am rhythmischen Thema (Alegria, Buleria, Tangos, Canasteros) wird gemeinsam zu Beginn des Kurses festgelegt. Bitte Absatzschuhe (ca. 3 cm, keine Straßenschuhe!) mitbringen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger*innen und Personen mit Vorerfahrung.

FK3.565 Laura Santiso

11.9.-11.12.26, 20 UStd.

10x Fr 17.30-19 Uhr

Bergmannkiez-Gemeinschaftsschule,

Mehringdamm 59

€ 62,00 (erm: € 33,00 €)

FK3.566 Laura Santiso

12.2.-30.4.27, 20 UStd.

10x Fr 17.30-19 Uhr

Bergmannkiez-Gemeinschaftsschule,

Mehringdamm 59

€ 62,00 (erm: € 33,00 €)

Flamenco-Workshop

Tauchen Sie ein in die Welt des Flamencos und lassen sich von den rhythmischen Grundlagen verzaubern. Im Kurs erlernen wir kraftvolles Fußtraining sowie

rhythmisches Klatschen und üben ausdrucksvolles Arm- und Handtraining. Eine leichte Choreographie wird eingeübt. Der Körper wird zum Instrument. Für Anfänger*innen und Personen mit Vorerfahrung. Wichtig: In diesem Kurs wird auf Socken trainiert!

FK3.568 Laura Santiso

23.-24.1.27, 11 UStd.

Sa/So 11-15.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 35,90 (erm: € 19,95 €)

Orientalischer Tanz und Bollywood

An diesem Kurs kann jeder Mensch - egal welchen Alters - teilnehmen. Es werden die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes und des Bollywoods (moderner indischer Tanz) geübt. Die Stärkung der Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur und die Verbesserung der Körperhaltung sind Ziele des Kurses. Im Kurs wird eine Choreografie eingeübt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!

FK3.573 Gerlind Krüger

10.9.-26.11.26, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3

€ 61,00 (erm: € 32,00)

FK3.574 Gerlind Krüger

11.2.-20.5.27, 24 UStd.

12x Do 18-19.30 Uhr

August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3

€ 72,60 (erm: € 37,80)

Tribal Fusion Belly Dance - ohne Tanzerfahrung

Tribal Fusion ist ein Tanzstil, der sich ausgehend von Techniken aus dem orientalischen Tanz, modern-zeitgenössisch weiterentwickelt hat und sich mehrerer Elemente aus Tänzen verschiedener Kulturen und Zeiten bedient. Wir werden Hüftbewegungen aus dem Bauchtanz lernen, Arm- und Handbewegungen aus dem Flamenco und dem indischen Tanz sowie durch Yoga und Pilatesübungen ein neues Körpergefühl entwickeln. Dieser Kurs richtet sich hauptsächlich an Interessierte, die noch keinerlei Tanzerfahrung haben und gerne ihren Körper besser kennen und fühlen lernen möchten. **Die Kurse finden in der August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3 statt.**

FK3.575 Tara La Loba

8.9.-1.12.26, 28 UStd.

11x Di 18-19.30 Uhr, 2x Sa 10.30-12.45 Uhr

€ 88,00 (erm: € 46,00)

FK3.576 Tara La Loba

5.1.-16.3.27, 23 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr, 1x Sa 10.30-12.45 Uhr

€ 73,00 (erm: € 38,50)

FK3.578 Tara La Loba

20.4.-22.6.27, 23 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr, 1x Sa 10.30-12.45 Uhr

€ 73,00 (erm: € 38,50)

Modern Dance Improvisation

In diesem Kurs lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Rhythmus in der Musik und in uns selbst. Wir beginnen mit einem sanften, langsamen Warm-Up mit geführter Improvisation, die im ersten Schritt dazu dient, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern und sich von vorgeschriebenen Formen zu lösen. Weiter geht es mit spielerischen Übungen, die der körperlichen Erkundung dienen sowie Koordinationsgefühl, Rhythmusgefühl und Interaktionsfähigkeit fördern. Der Kurs ist offen für alle Tanzinteressierten, auch ohne Vorkenntnisse. **Die Kurse finden in der August-Sander-Schule, Naglerstraße 1-3 statt.**

FK3.581 Sofia Karagiorgou
15.9.-8.12.26, 22 UStd.
11x Di 19.15-20.45 Uhr
€ 65,60 (erm: € 34,80)

FK3.582 Sofia Karagiorgou
12.1.-16.3.27, 18 UStd.
9x Di 19.15-20.45 Uhr
€ 56,20 (erm: € 30,10)

FK3.584 Sofia Karagiorgou
6.4.-29.6.27, 24 UStd.
12x Di 19.15-20.45 Uhr
€ 73,60 (erm: € 38,80)

Modern Dance für Anfänger*innen und Weitermacher*innen

Lust auf Tanzen? Wir verwenden Elemente aus dem modernen und zeitgenössischen Tanz und entwickeln sie zu

Schrittkombinationen und zu Choreographien. Abwechslungsreiche Rhythmen und Tanzstile sowie Spaß an der Bewegung stehen im Mittelpunkt des Kurses. Ein Kurs für Einsteiger*innen und Tanzerfahrene. **Die Kurse finden in den Turnhallen, Singerstraße 87 statt.**

FK3.585 Sofia Karagiorgou
16.9.-9.12.26, 22 UStd.
11x Mi 18-19.30 Uhr
€ 65,60 (erm: € 34,80)

FK3.586 Sofia Karagiorgou
13.1.-17.3.27, 18 UStd.
9x Mi 18-19.30 Uhr
€ 56,20 (erm: € 30,10)

FK3.588 Sofia Karagiorgou
7.4.-30.6.27, 26 UStd.
13x Mi 18-19.30 Uhr
€ 79,40 (erm: € 41,70)

Danza espressiva – Ausdruckstanz

Der Workshop lädt ein, die Nuancen der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken. Entspannungs- und Atemübungen unterstützen dabei, Stress abzubauen. Wahrnehmungsübungen lassen Bedürfnisse neu erkennen und Tanzimprovisationen erwecken Spaß und Freude an der Bewegung.

FK3.593 Annalisa Maggiani
14.-15.11.26, 13 UStd.
Sa 11-17 Uhr, So 11-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 42,00 (erm: € 22,50)

FK3.594 Annalisa Maggiani
16.-17.1.27, 13 UStd.
Sa 11-17 Uhr, So 11-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 42,00 (erm: € 22,50)

Tanztheater

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Bewegung, Stimme und Sprache experimentieren möchten. Die Verbindung von Tanz und Theater eröffnet vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten – von humorvoll bis abstrakt, von persönlich bis erzählerisch. Durch Improvisation, einfache Strukturen und thematische Impulse entwickeln wir eigene Ideen mit Körper und Stimme. Mit Übungen aus Körpertheater, zeitgenössischem Tanz und Sprechtheater gestalten wir Solo-, Duo- und Gruppenperformances. Bitte bequeme Kleidung und ggf. rutschfeste Socken mitbringen. **Die Kurse finden in der Bergmannkiez-Gemeinschaftsschule, Mehringdamm 59 statt und kosten 64,00 € (erm: 34,00 €).**

FK3.595 Maria Ferrara Jimenez Barrio
1.9.-17.11.26, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr

FK3.596 Maria Ferrara Jimenez Barrio
5.1.-16.3.27, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr

FK3.598 Maria Ferrara Jimenez Barrio
6.4.-8.6.27, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr

KOMMUNIKATION, PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND PSYCHOLOGIE

Die Persönlichkeit ist der Ausgangspunkt für Denk- und Verhaltensweisen und wird durch Erziehung geformt. In unseren Kursangeboten machen wir Sie mit Methoden zur Entwicklung der Persönlichkeit vertraut. Erweitern Sie Ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen oder gestalten Sie Ihr individuelles und berufliches Umfeld besser. In unseren Veranstaltungen können Sie neue Sichtweisen kennenlernen. Kommunikative Kompetenzen lassen sich erweitern, für eine Weiterentwicklung der Persönlichkeit als zentralem Faktor für berufliches und persönliches Wachstum

Hier stellen wir Ihnen unsere Kursleiter*innen vor:



Hier finden Sie unsere Kursangebote:



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Selbstbehauptung beginnt im Kopf und Fitness unterstützt im Ernstfall die Verteidigung. Die Anforderungen an den Körper werden durch einfache konditionelle und koordinative Übungen gesteigert. In der Theorie gehen wir auf (Ihre) Beispiele aus dem Alltag ein und erarbeiten Verhaltensweisen, die helfen können, gefährliche Situationen zu meistern. Nach dem theoretischen Teil der Trainingseinheit werden wir Bewegungsabläufe trainieren und unsere (Alltags) Fitness und Koordination verbessern. Der Kurs ist eine Einführung in die Selbstverteidigung und für alle ohne Altersbegrenzung geeignet.

FK3.611 Jens Katzorke
5.9.-10.10.26, 20 UStd.
2x Sa 10-13.45 Uhr, 5x Mo 18.15-19.45 Uhr
Ellen-Key-Schule,
Rüdersdorfer Straße 20-27
€ 59,00 (erm: € 31,00)

FK3.612 Jens Katzorke
22.5.-26.6.27, 20 UStd.
2x Sa 10-13.45 Uhr, 5x Mo 18.15-19.45 Uhr
Ellen-Key-Schule,
Rüdersdorfer Straße 20-27
€ 59,00 (erm: € 31,00)

Sprechtraining

Eine Vielzahl von individuellen Stimm- und Artikulationsübungen steht neben sehr angenehmen Entspannungsübungen im Mittelpunkt des Workshops. Es werden Grundprinzipien der Artikulation sowie Techniken zur Verbesserung der Aussprache vermittelt. Dabei erfahren Sie viel über die Wechselbeziehungen von Körpersprache und Sprache sowie über die psychophysische Vorbereitung des Sprechvorgangs. Sie lernen dieses Wissen anzuwenden, mit Ihrer Stimme und Sprache besser umzugehen und präsenter zu werden.

FK3.613 Stefan Pietzsch
21.-22.11.26, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 47,00 (erm: € 26,00)

Körpersprache/Bodytalk/ Bodylanguage - Workshop

Sie wollen das Verhalten Ihrer Vorgesetzten, Ihrer Kolleg*innen, Freunde, Ihres Partners/Partnerin besser einschätzen und Ihre eigene Wirkung in der Kommunikation verbessern? Ein Großteil unserer Wirkung auf andere ist nonverbal. Ob beruflich oder privat: Die Kenntnis der Körpersprache bereichert nicht nur Ihr Leben, sie verschafft Ihnen vor allem den entscheidenden Vorsprung in Ihrer kommunikativen Kompetenz. Lernen Sie die Gesetze und Prinzipien von Bodytalk kennen und anwenden.

FK3.614 Stefan Pietzsch
19.-21.2.27, 17 UStd.

Fr 19-21.15, Sa/So 10-16
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 54,00 (erm: € 28,50)

Wer bin ich - und wenn ja, welcher Typ ? (Onlinekurs)

Was Persönlichkeitstests über Dich und andere verraten

In diesem Kurs lernt man die Klassiker der Persönlichkeitstypologien kennen: Big 5, Myers-Briggs & Psychografie nach Friedmann, - Unterschiede & Gemeinsamkeiten. Wir lieben Typologien, weil sie uns helfen, uns selbst und andere besser zu verstehen. Doch was steckt eigentlich hinter diesen Modellen? In diesem interaktiven Onlinekurs tauchen wir in die spannendsten Persönlichkeitstests ein. Sie erfahren, wie die Modelle funktionieren, was sie Ihnen verraten (und was nicht) und wie Sie die Ergebnisse sinnvoll nutzen können.

FK3.616 Janine Katzberg
4.2.27, 5 UStd.

Do 16-20.30 Uhr
€ 19,00 (erm: € 11,50)

Durch Kreativität zu mehr Wohlbefinden

Kreativität ist weit mehr als künstlerisches Gestalten - sie ist eine Haltung. In diesem Kurs entdecken Sie, wie kreative Denkweisen und Methoden Ihr Wohlbefinden stärken und neue Perspektiven auf Ihr Leben eröffnen können. Einerseits lernen Sie konkrete Kreativitätstools kennen, die dabei helfen, Ideen zu entwickeln, Herausforderungen neu zu betrachten und ins Handeln zu kommen. Andererseits geht es um das zugrunde liegende Mindset: Wie gelingt es, neugierig, lösungsorientiert und gestaltend auf das eigene Leben zu blicken? Der Kurs verbindet Übungen aus dem Schulfach Glück mit Methoden aus dem Design Thinking.

FK3.619 Julia Loell
7.-8.11.26, 14 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 46,00 (erm: € 25,00)

Von Perfektionismus zu Workflow: entspannter vorankommen

Perfektionismus kann antreiben und gleichzeitig ausbremsen. In diesem Workshop geht es darum, den eigenen Anspruch so zu nutzen, dass er im Arbeitsfluss unterstützt, statt zu blockieren. Wir erkunden, wie aus hohen Standards ein tragfähiger Workflow entstehen kann, der Klarheit schafft und ins Handeln bringt. Anhand konkreter Übungen werden typische Denk- und Arbeitsmuster reflektiert und praxistaugliche Strategien entwickelt, um Aufgaben strukturierter, fokussierter und mit mehr Leichtigkeit anzugehen. Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich häufiger im Detail verlieren oder schwer ins Tun kommen. Er bietet keine Patentrezepte, sondern einen strukturierten Rahmen, um den eigenen Umgang mit Leistung bewusst zu hinterfragen und weiterzuentwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

FK3.622 Anita Fritz
13.3.27, 6 UStd.

Sa 10-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 22,00 (erm: € 13,00)

Neue Perspektiven mit Optimismus

Neue Perspektiven entstehen oft nicht durch „mehr Anstrengung“, sondern durch einen anderen Blickwinkel. In diesem Workshop erkunden wir, wie eine optimistischere Haltung das Denken erweitern und neue Handlungsräume öffnen kann. Mit gezielten Impulsen und praktischen Übungen entwickelst du Ansätze, um festgefahrene Denkmuster zu hinterfragen und bewusst neue Perspektiven einzunehmen. Der Workshop richtet sich an Menschen, die ihre innere Haltung bewusster gestalten möchten. Optimismus wird hier nicht als Zwang zur guten Laune verstanden, sondern als realistische, entwickelbare Perspektive auf das eigene Erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

FK3.624 Anita Fritz
10.4.27, 6 UStd.

Sa 10-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 22,00 (erm: € 13,00)

Nun lass mal locker - Gelassenheit ist trainierbar

Sehnen Sie sich nach innerer Gelassenheit und mehr Souveränität? In diesem Seminar erkunden wir gemeinsam die Kunst der wahren Gelassenheit und zeigen Ihnen, wie Sie Stress und Hektik des Alltags gelassen begegnen können. Lernen Sie, wie Sie negative Gedanken loslassen, Prioritäten setzen und in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren. Dieses Seminar hilft Ihnen, eine innere Balance wiederzufinden, Souveränität zu erlangen und mehr Selbstvertrauen zu generieren.

FK3.626 Astrid Buzin

16.1.27, 7 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 23,60 (erm: € 13,80)

Positives Denken für mehr Kraft in Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Wieder Freude am Leben und an der Arbeit zu empfinden, Hindernisse als Herausforderungen zu verstehen sowie die Einheit von Körper, Geist und Seele zu spüren, sind Grundvoraussetzungen für anhaltende Kraft und notwendig, um geistige Erschöpfung oder Burnout erfolgreich zu vermeiden. Dem Ansatz der Positiven Psychologie folgend, werden in dieser Bildungszeit den Teilnehmenden spielerisch, praktisch und lebensnah, die aktuellen, wissenschaftlichen Erkenntnisse nähergebracht und deren Umsetzung geübt. Dabei geht es um die Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, des Einfühlungsvermögens, der Kreativität, dem lösungsorientierten Denken sowie um Intuition, Kooperation und Teamfähigkeit. Im Kurs werden Kenntnisse vermittelt, die nach Kursende am Arbeitsplatz nachweisbar eingesetzt werden können.

FK3.627 Ursula Cyriax
28.-30.9.26, 25 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 86,50 (erm: € 50,25)

LebensWandel - Abschied von der Erwerbsarbeit (Bildungszeit)

Der Übergang in den Ruhestand ist eine tiefgreifende Veränderung: Gewohnte Strukturen fallen weg, viele Lebensbereiche ordnen sich neu. Neben der Freude auf mehr Freiheit entstehen oft auch Unsicherheiten und hohe Erwartungen. Diese neue Lebensphase bewusst zu gestalten bedeutet, das Vergangene zu würdigen und offen für Neues zu sein. In diesem Bildungszeitkurs setzen Sie sich aktiv mit Ihren Wünschen, Zielen und Herausforderungen auseinander. Sie entdecken Ressourcen, entwickeln Perspektiven und finden Wege für ein erfülltes Leben im Ruhestand. Wir arbeiten mit Methoden aus prozessorientierter Psychologie, Selbstcoaching, Meditation und Körperarbeit. Inhalte: Standortbestimmung: Erwartungen und Befürchtungen, Rückblick auf die Berufsbiografie, Abschied vom Alten, Blick ins Heute, Ressourcen erkennen und nutzen, Sinn, Älterwerden und persönliche Ziele reflektieren. Sie gewinnen Klarheit über Ihre Situation, stärken Ihre Ressourcen und entwickeln konkrete Schritte für Ihre neue Lebensphase.

FK3.628 Hildegard Mackert
5.-6.3.27, 16 UStd.

Fr/Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 56,80 (erm: € 30,40)

Deep Rest und Selbstmitgefühl: Von Erschöpfung zu stiller Kraft

Deep Rest-Tiefes Ruhen ist eine Meditationsform im LIEGEN und bietet eine erholsame Vorbereitung auf das Achtsame Selbstmitgefühl. Der Kurs kombiniert Deep Rest und SC-MSc. Die ersten beiden Abende mit Deep Rest Meditation schaffen Ruhe und Geborgenheit. MSC-SC: Achtsames Selbstmitgefühl ist ein erfahrungsorientierter 6-Wochen-Online-Kurs. Auf wissenschaftlichen Erkenntnissen von Psychologie und Neurologie basierende Übungen und Kurzvorträge verbinden östliche Methoden des Geistes mit Forschungsergebnissen westlicher Medizin. Wir erlernen einen positiven Umgang mit Burnout und Stress. Der Kurs besteht aus 8 Terminen. Die Module bauen aufeinander auf, ein späterer Einstieg ist nicht möglich. Selbstmitgefühl ist für alle geeignet. MSC ersetzt keine Psychotherapie!

FK3.635 Isolde Schwarz
8.10.-10.12.26, 24 UStd.
8x Do 18-20.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 76,00 (erm: € 40,00)

Mindful SelfCompassion - Achtsames Selbstmitgefühl

Onlinekurs mit einem Präsenztage

MSC: Achtsames Selbstmitgefühl ist ein erfahrungsorientierter 8-Wochen-Online-Kurs. Auf wissenschaftlichen Erkenntnissen von Psychologie und Neurologie basierende Übungen, Meditationen und Kurzvorträge verbinden östliche Methoden des Geistes mit Forschungsergebnissen westlicher Medizin. Wir erlernen einen positiven Umgang mit Burnout und Stress. Die Module bauen aufeinander auf, ein späterer Einstieg ist nicht möglich. Selbstmitgefühl ist für alle geeignet. MSC ersetzt keine Psychotherapie! Der Kurs besteht aus 8 Terminen, davon 7 Onlineterminen sowie einen 4,5-stündigem Präsenz-Retreattag in Stille an dem die erlernten Übungen vertieft werden. Selbstmitgefühl kann jede/r erlernen. Es ist für alle geeignet die lernen wollen sich selbst und anderen mit mehr Freundlichkeit und Fürsorge zu begegnen, um gelassen und selbstbewusst mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen!

FK3.636 Isolde Schwarz
21.1.-18.3.27, 37 UStd.
8x Do 17-20 Uhr online,
Sa 11-15.30 Uhr Präsenz
VHS, Wassertorstraße 4
€ 111,30 (erm: € 57,65)

Ikigai. Theorie und Praxis

Entdecken Sie in diesem Kurs das japanische Konzept des Ikigai - Ihr Grund, jeden Morgen wieder aufzustehen. Dieser Workshop bietet eine Mischung aus kulturphilosophischer Betrachtung und praktischer Erforschung. Wir erkunden die japanischen Ursprünge des Ikigai-Konzepts und seine Bedeutung in der traditionellen und modernen japanischen Gesellschaft. Gemeinsam untersuchen wir, wie sich Ikigai von westlichen Vorstellungen über den „Sinn des Lebens“ unterscheidet und welche einzigartigen Perspektiven es bietet. Wir diskutieren, wie das Konzept in den westlichen Alltag integriert werden und welche positiven Auswirkungen es auf Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit haben kann. Sie erhalten praktische Werkzeuge, um Ihr Ikigai zu entdecken und in Ihr Leben zu integrieren.

FK3.641 Dr. Ralf Müller
5.-6.9.26, 12 UStd.
Sa 10-16 Uhr, So 10-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 37,80 (erm: € 20,40)

FK3.642 Dr. Ralf Müller
15.-16.5.27, 12 UStd.
Sa 10-17 Uhr, So 10-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 37,80 (erm: € 20,40)

Trotzdem Ja zum Leben sagen: Eine Einführung in Viktor E. Frankls Denken

In diesem Workshop werden die Grundprinzipien von Frankls Anthropologie und der „Wille zum Sinn“ als zentrale Motivation des Menschen kennengelernt. Persönliche Werte und Ziele werden reflektiert mit dem Ziel, daraus Ansätze für eine sinnorientierte Lebensgestaltung ableiten zu können. Im Kurs wird der Ansatz von Frankls Anthropologie kennengelernt, der die geistige Dimension des Menschen in den Mittelpunkt stellt und das Streben nach Sinn als primäre Motivationskraft betrachtet. Der Kurs richtet sich an alle, die sich fragen, was „persönliches Wachstum“ sein kann: Macht es heutzutage Sinn, die Frage nach dem Sinn zu stellen und das eigene Leben bewusst und sinn erfüllt zu gestalten?

FK3.644 Dr. Ralf Müller
23.-24.1.27, 12 UStd.
Sa 10-16 Uhr, So 10-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 37,80 (erm: € 20,40)

Authentisches Führen und die Frage nach dem Sinn. Crashkurs „Führen“

An einem Wochenende behandeln wir drei zentrale Aspekte von Führung: Selbstkompetenz (Sinnfrage), Entscheidungskompetenz und kommunikative Kompetenz. Führung ist heute aktueller denn je - zwischen Zukunftsoptimismus und Krisenszenarien. Führungspersönlichkeiten prägen diese Perspektiven und geben

Orientierung. Doch woran richten sie sich aus? Welche Rolle spielt Sinn und wie beeinflusst er Authentizität und den Umgang mit widersprüchlichen Werten? Ausgehend von Viktor Frankl stellen wir den Sinnbegriff ins Zentrum und verbinden Alltagsfragen mit historischen und unternehmerischen Beispielen. Dabei beziehen wir sowohl westliche Philosophen wie Sokrates, Platon und Aristoteles als auch östliche Denker wie Laozi und Zhuangzi ein.

FK3.646 Dr. Ralf Müller
10.-11.4.27, 12 UStd.
Sa 10-17 Uhr, So 10-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 37,80 (erm: € 20,40)

Mein digitaler Nachlass von A bis Z (Onlinekurs)

Unser Leben wird immer digitaler, aber was passiert mit unserem digitalen Leben im Notfall oder nach unserem Tod? Wer, außer Ihnen, kennt die PIN-Nummer Ihres Handys, die Zugangsdaten zu Online-Banking und E-Mail-Konten? Wenn Online-Konten auf Dauer ungenutzt bleiben, steigt die Gefahr von Hackerangriffen, Identitätsdiebstahl und Missbrauch. Aber wem kann ich diese wichtigen Infos anvertrauen? Dieser strukturierte Workshop schafft Klarheit. In 9 Schritten gehen Sie durch die wichtigsten Aspekte Ihres digitalen Lebens. Inhalte: Was umfasst der digitale Nachlass? Wie und wo sichere ich Zugangsdaten und Passwörter? Social Media und Clouds: was soll mit meinen Daten passieren? Digitaler Nachlassverwalter und „Digitalvollmacht“ Achtung: Dieser Workshop ist keine Rechtsberatung.

FK3.649 Sabine Stengel
26.9.26, 8 UStd.
Sa 9-16 Uhr
€ 26,40 (erm: € 15,20)

FK3.650 Sabine Stengel
22.5.27, 8 UStd.
Sa 9-16 Uhr
€ 26,40 (erm: € 15,20)

Mein Nachlass - meine Radieschenliste

Nach diesem Kurs können die Teilnehmenden verstehen, warum eine strukturierte Nachlassplanung unsere Hinterbliebenen entlastet. Sie können die für Sie wichtigen Themen erkennen und priorisieren sowie Entscheidungen treffen und umsetzen. Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind komplizierte Themen, um die wir uns gerne drücken. Durch einen Methodenmix und praktische Übungen erlernen Sie leicht verständlich, was hinter den Begriffen steckt, so dass Sie fundierte Entscheidungen treffen können. Inhalte: Unterschied Erbe - Vermächtnis; brauche ich ein Testament? Pro und contra Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung; meinen Nachlass strukturieren. Achtung:

Dieser Workshop ist keine Rechtsberatung und keine Steuerberatung. **Die Kurse kosten jeweils 45,00 € (erm: 24,00 €).**

FK3.651 Sabine Stengel
7.-8.11.26, 14 UStd.
 Sa/So 10-16.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4

FK3.652 Sabine Stengel
30.-31.1.27, 14 UStd.
 Sa/So 9.30-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

FK3.654 Sabine Stengel
20.-21.2.27, 14 UStd.
 Sa/So 10-16.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4

Sterbehilfe - Irrweg oder Ausweg (Vortrag)

In diesem Vortrag geht es schwerpunktmäßig um die assistierte Sterbehilfe, die nach einem Urteil des Bundesverfassungsgerichtes aus dem Jahr 2020 nun auch in unserem Land möglich ist. Assistierte Sterbehilfe ist aber an gewisse Voraussetzungen gebunden und wird in der öffentlichen Meinungsbildung noch sehr strittig diskutiert. Im Vortrag geht es zunächst um Faktenvermittlung, aber auch die vielfältigen Bedenken und mögliche Alternativen wie Hospizarbeit oder Palliativpflege werden angesprochen.

Der Seminarleiter ist Allgemeinarzt und mit dem Thema aufgrund seiner praktischen Arbeit in Pflegeeinrichtungen und der Intensivpflege sehr vertraut.

FK3.657 Dr. med. Rainer Külker
16.9.26, 3 UStd.
 Mi 18-20.15 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 7,50 (erm: € 5,25)

Sterbehilfe - Irrweg oder Ausweg (Seminar)

Das Seminar will einen vertieften Blick in diese Thematik der assistierten Sterbehilfe werfen, die in der öffentlichen Meinungsbildung immer noch strittig ist. Neben der Darstellung der Voraussetzungen für Sterbehilfe und Beschreibung der gängigen Verfahren sollen die Teilnehmer aber auch die Bedenken der Sterbehilfegegner sowie besonders kritische Aspekte, wie Umgang mit dem Thema bei depressiv erkrankten Menschen oder Menschen mit Demenz kennenlernen. Außerdem werden Alternativen wie Hospizarbeit oder Palliativversorgung angesprochen. Der Seminarleiter ist Allgemeinarzt und mit dem Thema aufgrund seiner praktischen Arbeit in Pflegeeinrichtungen und der Intensivpflege sehr vertraut.

FK3.658 Dr. med. Rainer Külker
15.-22.1.27, 8 UStd.
 2x Fr 17.30-20.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 15,00 (erm: € 9,00)

Krisenfest in Berlin: Persönliche Notfallvorsorge

Szenarien verstehen, Prioritäten setzen, Handlungssicherheit gewinnen

Der große Stromausfall in Berlin Anfang 2026 hat deutlich gemacht, wie abhängig Haushalt und Alltag von Strom, Kommunikation und funktionierender Versorgung sind. In diesem Workshop lernen Sie, welche Vorsorgeschritte für Berliner Haushalte realistisch und sinnvoll sind: Was gehört in einen Notvorrat, wie lässt sich Trinkwasser absichern, welche Optionen gibt es zum Kochen ohne Strom - und welche Informationsquellen und Warnsysteme sind im Ernstfall verlässlich? Zusätzlich besprechen wir, wie man bei Unsicherheit und Stress handlungsfähig bleibt und wie Nachbarschaftshilfe praktisch organisiert werden kann. Der Dozent ist Arzt und Notfallpsychologe.

FK3.659 Philipp von der Saal
15.10.26, 4 UStd.
 Do 18-21 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 9,00 (erm: € 6,00)

FAMILIENBILDUNG

Familienbildung dient der Stärkung der Erziehungskompetenzen und der Beziehungsgestaltung in der Familie im Sinne eines partnerschaftlichen Miteinanders. Dabei orientiert sie sich an den Bedürfnissen der Betroffenen und setzt an den Ressourcen zur Bewältigung des Familienalltags an. Die Kurse bieten Tipps und Informationen rund um den Familienalltag in allen Lebensphasen.

Hier stellen wir Ihnen unsere Kursleiter*innen vor:



Hier finden Sie unsere Kursangebote:



Gelingende Partnerschaft beginnt beim Denken und Sprechen

Die Sprache eines Paares ist das Herzstück ihrer Gemeinschaft. Die Alltagssprache der Gegenwart ist jedoch vielfach lieblos und kalt. In diesem Workshop erlernen Sie, wie Sie mit der Kraft der klaren Sprache ein glücklicheres Miteinander möglich werden lassen. Unsere Dozentin Martina Löbe sensibilisiert dafür, wie Worte, Redewendungen und Satzmuster wirken und gibt praxisnahe Anregungen, die Freude machen und sich leicht verwirklichen lassen. Bereits kleine sprachliche Änderungen haben eine große Wirkung! Zielgruppe: Menschen in Ehe und Partnerschaft.

FK3.801 Martina Löbe
14.11.26, 7 UStd.
 Sa 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 21,20 (erm: € 12,10)

FK3.802 Martina Löbe
27.2.27, 7 UStd.
 Sa 10-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 21,20 (erm: € 12,10)

Autismus akzeptieren und Handeln

Beziehungsorientierte Spielraumprogramme für Autist*innen schaffen eine stabile Basis für gesunde Entwicklung. Statt nur Symptome zu korrigieren, stellen sie den Menschen als Individuum in den Mittelpunkt und fördern durch maßgeschneiderte Ansätze Kommunikation, Beziehungen und Potenzialentfaltung. Am Freitag werden Mifne, Son-Rise, Floortime oder AuJA im Rahmen eines Vortrags vorgestellt sowie deren Vor- und Nachteile erörtert. Am Samstag üben wir Kernelemente aus Kind-initiierten Autismus-Programmen praktisch. Und am Sonntag befassen wir uns mit Autismus im Alltag bzw. dem Umgang mit schwierigen Situationen. Eltern, Pädagog*innen, Therapeut*innen oder Angehörige können gleichermaßen von der Teilnahme am Seminar profitieren. Im Anschluss des Seminars besteht die Möglichkeit, ein Begleitbuch zu kaufen (Preis 10,00 €).

FK3.809 Christiane Döhler
9.-11.10.26, 12 UStd.
 Fr 18-20.30 Uhr, Sa/So 10-13.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 45,60 (erm: € 24,80)

FK3.810 Christiane Döhler
29.-31.1.27, 12 UStd.
 Fr 18-20.30 Uhr, Sa/So 10-13.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 45,60 (erm: € 24,80)

Autismus Grundlagen der AuJa-Fördermethode „Spielraum“ Fortbildung mit Präsenz- und Onlineterminen

Im Kurs werden Grundlagen über Autismus, die Bedeutung von Sensorik sowie gehirngerechtes Lernen vermittelt. Soziale Kompetenzen werden im Spiel und im emotionalen Kontext erlernt – bei AuJA in einem Umfeld von Erfolg und Freude. Die Methode wird praktisch eingeübt, im Alltag umgesetzt und in Online-Terminen anhand von Videos reflektiert. Ziel ist ein besseres Verständnis autistischer Bedürfnisse sowie die sichere Anwendung im Spiel. Am Ende können Teilnehmende soziale Kompetenzen einschätzen und konkrete Förderziele nach AuJA festlegen. Der Workshop schließt mit der Aufgabe ab, Videos von Spielraumsequenzen aufzuzeichnen (jeweils 5 Minuten). Pro Online-Treffen kann jede*r ein Video zur Besprechung zeigen. Diese Aufzeichnungen sind Grundlage für eine erfolgreiche Fortbildung während unserer Online-Treffen. In der Kursgebühr ist das Buch „AuJa – Ein Leitfaden von Eltern für Eltern“ enthalten. Voraussetzung zur Teilnahme: Sie sind Elternteil eines Autisten/einer Autistin, oder Erzieher*in/Einzelfallhelfer*in. Sie können/dürfen Videoaufzeichnungen von Spielsequenzen anfertigen und während der Online-Termine über „Bildschirmteilen“ vorstellen. Sie können Ihre Teilnahme im erforderlichen Umfang grundsätzlich leisten und verfügen über technische Grundkenntnisse von Videokonferenzen.

FK3.812 Christiane Döhler
17.4.-26.5.27, 24 UStd.
Sa/So 9-15 Uhr Präsenz,
4x Mi online 18-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 100,00 (erm: € 58,00)

Singen lernen - von Anfang an

In diesem Tageskurs werden Sie Schritt für Schritt an die Grundlagen des Singens herangeführt. Mit einfachen Körper- und Atemübungen entdecken Sie, wie Ihre Stimme frei, entspannt und tragfähig klingen kann. Themen wie Atemtechnik, Körperhaltung, Artikulation und Resonanzräume bilden die Basis, um die eigene Stimme bewusst wahrzunehmen und gesund einzusetzen. Durch praktische Übungen für Töne, Tonfolgen und Melodien sammeln Sie erste Erfahrungen im Singen und wenden diese direkt in einfachen Liedern gemeinsam mit der Gruppe an. Ergänzend erhalten Sie wertvolle Tipps zur Stimmpflege. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die Lust haben, ihre Stimme neu zu entdecken und Freude am Singen entwickeln möchten. Der Kurs ersetzt keine logopädische oder phoniatische Behandlung und ist für Personen mit schwerwiegenden Stimmproblemen nicht geeignet. Materialkosten für

Kopien in Höhe von 3,00 € sind im Kurs an die Kursleiterin zu entrichten. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 21,20 € (erm: 12,10 €).**

FK3.817 Sarah Huber
17.10.26, 7 UStd.
Sa 10-15.45 Uhr

FK3.819 Sarah Huber
14.11.26, 7 UStd.
Sa 10-15.45 Uhr

FK3.820 Sarah Huber
27.2.27, 7 UStd.
Sa 10-15.45 Uhr

FK3.822 Sarah Huber
20.3.27, 7 UStd.
Sa 10-15.45 Uhr

Sing dich frei - Deine Stimme im Tonstudio

Singen befreit - im Tonstudio entfaltet die eigene Stimme eine neue Dimension. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Hobbysänger*innen und vermittelt mit einfachen Übungen, gemeinsamer Liedarbeit und Studioerfahrung einen bewussten Umgang mit der Stimme. Am ersten Tag werden in der VHS Grundlagen zu Atmung, Körper und Stimme erarbeitet und ein Lied einstudiert. Am zweiten Tag folgen Einsingen und Aufnahme in einem professionellen Berliner Tonstudio. Jede*r nimmt die eigene Stimme auf und erhält die Aufnahme auf USB-Stick. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken (keine Straßenschuhe im VHS-Raum), Wasser, Stift, Zettel und einen USB-Stick mit. Für die Nutzung des Tonstudios ist eine Gebühr von 70,00 € in der Kursgebühr enthalten.

FK3.823 Sarah Huber
10.-11.10.26, 16 UStd.
Sa 10-15.45 Uhr, So 10-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 121,00 (erm: € 97,00)

FK3.824 Sarah Huber
10.-11.4.27, 16 UStd.
Sa 10-15.45 Uhr, So 10-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 121,00 (erm: € 97,00)

Stressbewältigung durch die Kraft der Stimme

Studien zeigen: Atemtechniken und Stimmeneinsatz können über den Vagusnerv Körper und Geist beruhigen. Der Kurs vermittelt fundiertes Wissen und praktische Übungen, um die eigene Stimme gezielt zur Stressbewältigung einzusetzen. Durch gemeinsames Tönen wird die Körperresonanz erfahrbar und das Wohlbefinden nachhaltig gestärkt. Die Teilnehmenden lernen, wie die Atmung das Nervensystem und die Stimme beeinflusst und so zu mehr Gelassenheit beiträgt. Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihre Stimme als Werkzeug

zur Stressbewältigung und Förderung ihrer Gesundheit nutzen möchten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

FK3.826 Sarah Huber
3.-24.6.27, 8 UStd.
4x Do 19.45 -21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 25,40 (erm: € 14,20)

Stimme, Atem & Entspannung am Abend - singend zur Ruhe kommen (Onlinekurs)

Lassen Sie den Tag hinter sich und finden Sie zurück zu Ruhe, Gelassenheit und innerer Balance. In diesem 60-minütigen Online-Abendkurs verbinden wir bewusste Atmung mit sanften Stimm- und Tönübungen zu einem entspannenden Ritual für den Tagesausklang. Summen ist eine einfache, wirkungsvolle Übung, die über Atem und Stimme das Nervensystem beruhigt und Spannungen löst. Durch achtsames Tönen wird der Vagusnerv aktiviert und Entspannung sowie emotionales Gleichgewicht gefördert. Die Praxis hilft, Alltagsstress abzubauen, die Stimme freier fließen zu lassen und ruhig in den Abend zu gehen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich am Abend bewusst Zeit für sich nehmen und zur Ruhe kommen möchten - unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Sämtliche Übungen sind leicht umsetzbar und für jede Person geeignet. Der Kurs ersetzt keine logopädische oder phoniatische Behandlung und ist nicht für Personen mit schwerwiegenden Stimmproblemen geeignet.

FK3.827 Sarah Huber
19.-1.10.26, 13 UStd.
10x Di/Do 20-21 Uhr
€ 42,00 (erm: € 22,50)

Nervous system regulation with singing, humming and vocal exercises

This course explores the voice from a somatic perspective, combining body awareness, breathing, humming, and group singing to support nervous system regulation. Participants learn to use their voice for calming, grounding, and deep listening, while experiencing the connection between voice and body. Simple exercises release tension and deepen breath, and easy, repetitive group songs create a relaxed singing experience. No prior experience is needed. The course is ideal for anyone seeking relaxation, reconnection with body and voice, or an introduction to somatic voice practices.

FK3.829 Weronika Malina Regosz
3.9.-15.10.26, 16 UStd.
7x Do 19.45 -21.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 50,90 (erm: € 27,70)

Bodypercussion - der rhythmische Körperklang

Entdecken und formen Sie Ihr rhythmisches Potential. Beginnend mit Bewegungsspielen und grundlegenden rhythmischen Übungen, erlernen Sie im Anschluss die Grundfiguren der Bodypercussion. Mit der Stimme und dem gesamten Körper erschaffen und spielen wir einfache und etwas komplexere Rhythmusmuster, die wir auf einprägsame Weise kreativ ausbauen und festigen. Sie lernen Ihren eigenen Körper als Instrument kennen. Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre rhythmischen Fähigkeiten entdecken und sich für die klangvollen Möglichkeiten ihres Körpers sensibilisieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

FK3.833 Doreen Richter
10.10.26, 7 UStd.

Sa 11-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 28,60 (erm: € 18,80)

FK3.834 Doreen Richter
27.2.27, 7 UStd.

Sa 11-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 28,60 (erm: € 18,80)

Rythm Games

Dieser Workshop vermittelt eine Vielzahl an rhythmischen Spielen und Methoden, die in Ihrer Arbeit mit Gruppen angewendet werden können. Als Teil dieser Workshopgruppe erleben Sie hautnah die kommunikative, fokussierende und sehr lebendige Wirkung von Rhythmusspielen. Wir beginnen mit grundlegenden rhythmischen Übungen und wenden uns anschließend den verschiedensten Methoden und Spielen zu. Zum Einsatz kommen die Stimme, der Körper und Elemente aus der Bodypercussion. Dabei kommen Sie Ihren eigenen rhythmischen Fähigkeiten auf die Spur. Dieser Workshop richtet sich an Menschen in pädagogischen, erzieherischen, lehrenden und team- und seminarleitenden Berufsfeldern, sowie an alle, die diese spielerische Erfahrung für sich selbst machen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

FK3.835 Doreen Richter
7.11.26, 7 UStd.

Sa 11-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 28,60 (erm: € 18,80)

FK3.836 Doreen Richter
5.6.27, 7 UStd.

Sa 11-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 28,60 (erm: € 18,80)

African Drums - Trommeln lernen auf der westafrikanischen Djembé

Dieser Wochenendworkshop bietet einen Einstieg in das afrikanische Trommeln oder die Gelegenheit, bereits vorhandene Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Gemeinsam werden alle Teilnehmenden im Kurs die richtige Balance entdecken zwischen konzentriertem Lernen und intuitiven spielen. In diesem Workshop lernen wir ein buntes Arrangement von interessanten Rhythmen und deren Verbindungen und erhalten einen vielseitigen Eindruck von der Trommelsprache. Zu Beginn des Kurses zahlen Sie bitte an den Kursleiter eine Nebenkosten-Nutzungspauschale in Höhe von 3,00 €.

FK3.837 Lars Pistorius
14.-15.11.26, 14 UStd.

Sa/So 11-17 Uhr
VHS, Wasserstorstraße 4
€ 45,00 (erm: € 24,00)

FK3.838 Lars Pistorius
13.-14.3.27, 14 UStd.

Sa/So 11-17 Uhr
VHS, Wasserstorstraße 4
€ 45,00 (erm: € 24,00)

UMWELTBILDUNG/BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

In unseren vielfältigen Veranstaltungen der Umweltbildung finden Sie Führungen, Exkursionen und Naturerleben vor Ort und im Berliner Umland. Sie erhalten praktische Tipps sowie Wissen für Ihr Handeln mit natürlichen Ressourcen. Nachhaltigkeit beginnt im Alltag - ob beim Einkaufen, Wohnen, im Garten oder auf Reisen. Entdecken Sie, wie man nachhaltiger leben kann, Ressourcen schon und aktiv zur Umwelt beitragen kann.

Hier stellen wir Ihnen unsere Kursleiter*innen vor:**Hier finden Sie unsere Kursangebote:****Weinbau in Kreuzberg: Theorie und Praxis im Jahresverlauf**

Sie sind bereits Hobbywinzer*in oder einfach nur begeisterter Weinfan? Sie interessieren sich für die Stadtnatur Berlins und was es dort alles kennen zu lernen gibt? Unsere 3-teilige Workshopreihe „Weinbau im Kreuzberg - Theorie und Praxis im Jahresverlauf“ haben wir über das ganze Jahr so verteilt, dass wir Ihnen saisonal passend die richtigen Themen vermitteln können. Vom Rebschnitt über die Pflanzung und Erziehung der Rebe, zur Jungweinprobe und Pflanzenstärkung der Weinstöcke bis hin zur Weinlese im Herbst. 1. Termin: Rebschnitt und Erziehung der Rebe (13.03.2027); 2. Termin: Der Weingarten im Sommer (05.06.2027); 3. Termin: Weinlese und gemeinsame Verarbeitung der Trauben (vorauss. 25.09.2027 - witterungsabhängig und bei Reife der Trauben); Teilnahme ab 18 Jahren! **Ort: Methfesselstraße 10-12, 10965 Berlin, Eingang der Gärtnerei „Hofgrün“.**

FK3.850 Hannes Lewerenz
13.3.-25.9.27, 16 UStd.

3x Sa 10-14 Uhr
€ 51,00 (erm: € 27,00)

Regenerativ wirtschaften: Landwirtschaft im Einklang mit der Natur

Erleben Sie, wie eine zukunftsfähige Landwirtschaft konkret umgesetzt wird. Auf unserer Führung durch die Gärten südlich von Berlin zeigen wir, wie eine Lebensmittelproduktion im Einklang mit natürlichen Kreisläufen funktioniert - und dabei aktiv Bodenfruchtbarkeit, Biodiversität und Ressourcen aufbaut, statt sie zu verbrauchen. Sie erhalten Einblicke in verschiedene Anbausysteme, darunter Agroforststrukturen, pflugloser Ackerbau sowie die Integration von Rindern in Ackerflächen als Teil eines geschlossenen landwirtschaftlichen Kreislaufs. Zudem lernen Sie unseren Marktgarten kennen, in dem Gemüse intensiv und ausschließlich in Handarbeit angebaut wird. Im Fokus stehen gesunde Böden, stabile Ökosysteme und eine produktive Landwirtschaft, die langfristig funktioniert. Anreise: der RE4 fährt in 26 Minuten ab Hauptbahnhof über Potsdamer Platz, Südkreuz, Lichterfelde bis Thyrow. Die Anfahrt muss eigenständig erfolgen, ggf. entstehen zusätzliche Fahrtkosten. **Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie von der VHS.**

FK3.851 Maria Gimenez
Termin siehe Webseite, 3 UStd.

Sa 14-16.30 Uhr
€ 5,00

Von den Weinbergen zum Sammelbecken - Die Geschichte des Regenrückhaltebeckens Kreuzberg

Führung des Floating e. V.

Das Regenrückhaltebecken vom ehemaligen Flughafen Tempelhof ist ein technisches Bauwerk, in dem sich über die Jahre ein wichtiges Wasserökosystem angesiedelt hat. Seit 2018 wird hier vom Floating e. V. ein Ort zum gemeinsamen Lernen, Forschen und Ausprobieren geschaffen. In der geführten Tour beobachten wir das Zusammenspiel von Ökosystem und Stadt und fragen uns: Welche Geschichten vom Zusammenleben von Pflanzen, Tieren und Menschen erzählen uns Orte wie dieser - und welche möchten wir in die Zukunft tragen? Wir lernen die historischen und aktuellen Nutzungen des Geländes kennen und diskutieren widersprüchlichen Zukunftspläne, die das Gebiet entwickeln sollen. **Treffpunkt: Am Tor des Floating e. V., Lilienthalstraße 32, 10965 Berlin.**

FK3.852 Ute Lindenbeck
29.5.27, 4 UStd.
 Sa 15-18 Uhr
 € 5,00

Die Rettung von Saatgut - Umweltpflege und biokulturelle Erinnerungspraktiken

Führung des Floating e. V.

In diesem praktischen Workshop werden wir die tiefe Verbindung zwischen Samen, Menschen und dem Planeten erforschen. Beim Floating e. V. lernen wir gemeinsam die traditionellen Methoden kennen, mit denen Gemeinschaften über Generationen hinweg Saatgut gepflegt, ausgewählt und weitergegeben haben. Diese Praktiken sind der Schlüssel zum Schutz unserer Lebensmittel, unserer Umwelt und unserer kulturellen Wurzeln. Wir werden auch darüber nachdenken, wie die heutige industrielle Landwirtschaft dieses Wissen bedroht, und die Rolle der Saatgut-Retter*innen. Der Workshop findet in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung statt. **Treffpunkt: Am Tor des Floating e. V., Lilienthalstraße 32, 10965 Berlin.**

FK3.853 Adriana Danae Gahonda Miranda
10.10.26, 4 UStd.
 Sa 15-18 Uhr
 € 5,00

Biodiversität und Gärtnern mit dem Floating e. V.

Führung des Floating e. V.

Auf dem Gelände des Kreuzberger Rückhaltebeckens findet man eine bemerkenswerte Vielfalt an Pflanzen, Vögeln, Insekten und kleinen Wirbeltieren in einer städtischen Landschaft. In diesem Workshop werden wir das einzigartige Ökosystem des Regenwasserbeckens erkunden. Wir werden uns über ökologische Praktiken austauschen, die zur Stärkung der biologischen Vielfalt vor Ort eingesetzt werden, wie z. B. die

Förderung natürlicher Pflanzenallianzen, die Unterstützung einer insektenfreundlichen Flora und das Verständnis der Rolle von Wildpflanzen bei der Regeneration von Ökosystemen. Wir werden die Gartensaison mit einer gemeinsamen Aussaat-Aktion eröffnen und unser Treffen mit einem Saattgutaustausch beenden, um die Artenvielfalt in der Stadt zu verbreiten. Der Workshop findet in englischer Sprache mit Deutscher Übersetzung statt. **Treffpunkt: Am Tor des Floating e. V., Lilienthalstraße 32, 10965 Berlin.**

FK3.854 Ute Lindenbeck;
 Adriana Danae Gahonda Miranda
22.5.27, 4 UStd.
 Sa 15-18 Uhr
 € 5,00

Bäume und ihre Geschichten

Frühlingspaziergang zu Linde, Eiche, Buche, Esche und Co - rund um Dorf und Kloster Chorin.

Bei diesem etwa sechsständigen Tagesausflug entdecken Sie die Vielfalt heimischer und eingeführter Baumarten. Vom nahegelegenen Bahnhof führt der Weg durch Dorf, Wiesen, Felder und Wald bis zum Kloster Chorin. Unterwegs und im Forstgarten begegnen Ihnen beeindruckende Bäume - von Eiche, Buche und Kiefer bis zu Roteiche, Kastanie und exotischen Arten wie dem japanischen Schnurbaum. An ausgewählten Stationen hören Sie Geschichten rund um die Bäume, während Heilpraktikerin Hannelore Bayer-Rutzel ihr Wissen über deren Heilkraft vermittelt. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Proviant, Getränke sowie ggf. Sammelbehälter und eine Schere. In der Kursgebühr sind 9,00 € Materialkosten enthalten, inkl. Eintritt für das Kloster. Es fallen zusätzliche Kosten für die Anfahrt an. Die Bahntickets bitte eigenständig erwerben. **Treffpunkt: Bahnhof Chorin 10.15 Uhr.**

FK3.856 Cordula Herwig
25.4.27, 8 UStd.
 So 10.15-16.15 Uhr
 € 24,80 (erm: € 18,40)

Tagesausflug in den Forstbotanischen Garten Eberswalde Wildkräuter und Heilpflanzen entdecken und zubereiten

Der 1830 gegründete Forstbotanische Garten zählt zu den ältesten Europas und dient heute der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde als lebendiger Lernort. Gemeinsam mit den Natur- und Wildpflanzenpädagoginnen Cordula Herwig und Maike Ziegler erkunden Sie den Garten und entdecken Kultur- sowie Wildpflanzen. Sie erfahren Wissenswertes zu Herkunft, Bedeutung, Heilwirkung und Nutzung ausgewählter Arten. Außerdem geht es um essbare Wildpflanzen, sicheres Sammeln und das Unterscheiden von giftigen und ungiftigen Arten. Zum Abschluss bereiten Sie aus gesammelten Pflanzen

einfache Köstlichkeiten zu - Rezepte inklusive. Es fallen zusätzliche Kosten für den Regionalzug an. Abfahrt ab Gesundbrunnen mit dem RE3 um 10.13 Uhr. Zugticket bitte eigenständig erwerben. **Treffpunkt: Bahnhof Eberswalde.**

FK3.858 Cordula Herwig
20.6.27, 8 UStd.
 So 10.15-16.15 Uhr
 € 15,00 (erm: € 9,00)

Vogelkundliche Führung auf den Friedhöfen Bergmannstraße

Die Friedhöfe an der Bergmannstraße sind nicht nur historische Gedenkstätten und Orte der Trauer, sondern weisen darüber hinaus eine gewachsene biologische Vielfalt auf. Kommen Sie mit auf eine vogelkundliche Führung auf den Friedhöfen der Bergmannstraße und erleben, wieviel Natur sich in unserer Stadt entdecken lässt. In Kooperation mit dem NABU Berlin und dem Ev. Friedhofsverband Berlin Stadtmitte. **Treffpunkt: Haupteingang Friedhof Bergmannstraße 39.**

FK3.859 Peter Badke
6.9.26, 2 UStd.
 So 9-10.30 Uhr
 € 5,00

FK3.861 Peter Badke
11.10.26, 2 UStd.
 So 9-10.30 Uhr
 € 5,00

FK3.862 Peter Badke
25.4.27, 2 UStd.
 So 9-10.30 Uhr
 € 5,00

FK3.864 Peter Badke
23.5.27, 2 UStd.
 So 8-9.30 Uhr
 € 5,00

Vogelgezitscher im Volkspark Friedrichshain

Führung

Der Volkspark Friedrichshain ist Berlins ältester Park und eine beliebte grüne Oase in der Stadt. Der Park bietet zahlreichen Vogelarten unterschiedliche Landschaftsräume. Repräsentativen Umfragen zufolge, macht uns Menschen der Gesang von Vögeln glücklich. Doch welche Arten leben hier und wie kann man sie erkennen? Während eines Spaziergangs werden die verschiedenen Vogelarten vorgestellt, über deren Besonderheiten berichtet und ihrem Gesang oder Ruf gelauscht. Die Exkursion ist vor allem für Neueinsteiger*innen und allgemein Naturinteressierte ideal, die schon immer mehr über die Stadtvögel wissen und ihre Rufe und Gesänge kennenlernen wollten. Bitte unbedingt ein Fernglas mitbringen. **Treffpunkt: 17 Uhr Friedenstraße Ecke Am Friedrichshain, am Brunnen.**

FK3.866 Derk Ehlerst
22.4.27, 2 UStd.
 Do 17-18.30 Uhr
 € 5,00

Blumberger Mühle - Tagesfahrt ins Biosphärenreservat Schorfheide

Die Blumberger Mühle liegt inmitten des UNESCO-Biosphärenreservates Schorfheide-Chorin. Das Gebiet ist ein bedeutendes Brut- und Rastgebiet vieler Vögel. Während einer naturkundlichen Wanderung von Angermünde zur Blumberger Mühle werden verschiedene Vogelarten vorgestellt und über deren Besonderheiten berichtet. Wanderziel ist das ca. 140 Hektar große Gelände des NABU-Informationszentrums Blumberger Mühle. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt mit der Bahn von Berlin-Gesundbrunnen nach Angermünde. Im Preis nicht enthalten sind die Fahrkosten sowie der Eintritt zur Blumberger Mühle (~ 5,00 €), die von den Teilnehmenden selbst entrichtet werden müssen. Festes Schuhwerk, Proviant für den Tag sowie ein Fernglas sind erforderlich. Die Länge der Wanderstrecke etwa 10 km. **Treffpunkt: 7.25 Uhr Fernbahnhof Gesundbrunnen, am Bahnsteig des RE3 (3304); Abfahrt voraussichtlich um 7.33 Uhr.**

FK3.868 Derk Ehlert
6.6.27, 16 UStd.
 So 7-19.30 Uhr
 € 27,00 (erm: € 15,00)

Berliner Wildbienen und ihre Lebensräume

Kursort ist im Ökowerk e.V. Teufelsseechaussee 22, 14193 Berlin. In Kooperation mit dem Ökowerk Berlin e.V. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Welt der ungefährlichen und nützlichen Wildbienen. Sie erfahren, warum sie wichtige Bestäuber und Indikatoren für naturnahe Stadtnatur sind und lernen einige der über 500 Arten kennen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps zur Gestaltung bienenfreundlicher Lebensräume auf Balkon und im Garten, zu geeigneten Pflanzen und Nistmöglichkeiten. Zum Abschluss stellen Sie einen „Klimataler“ mit Saatgut für zukünftige Wildbienengenerationen her.

FK3.870 Cordula Herwig
1.5.27, 4 UStd.
 Sa 13-16 Uhr
 € 5,00

Fahrradtour entlang der Unteren Havel von Rathenow nach Kirchmöser

Geführte Radtour mit eigenem Fahrrad
 Die Fahrradtour geht durch den Naturpark Westhavelland, dem größten Schutzgebiet Brandenburgs mit dem größten zusammenhängenden Feuchtgebiet des deutschen Binnenlandes. Die Tour schlängelt flussaufwärts entlang der mäandrierenden Havel. In Rathenow radeln wir über den Weinberg (Buga 2015) und dann die Havel an ihren Flussschlingen und Altarmen entlang durch

das Milower Land. In Kützkow setzen wir mit einer Fähre nach Pritzerbe über. Eine fast 300 Jahre alte Orgel sowie ein Museumschiff sind zu besichtigen. Weiter geht es flussaufwärts; in Briest wurde 2011 der damals größte Solarpark Europas mit 91 MW errichtet. In Plaue wird die Havel auf einer edlen Jugendstilbrücke noch einmal gequert. Das letzte Stück geht am Plauer See entlang zum Bahnhof in Kirchmöser. Die Fahrradtour hat eine Länge von 53 km. Bitte an Verpflegung und Getränke, dem Wetter angepasste Kleidung sowie Insekten- und Sonnenschutz denken und eigenes Fahrrad mitbringen. **Treffpunkt: 8.30 Uhr Bhf. Südkreuz Gl. 8. Mitte RE4 (Abfahrt 8.43 Uhr).**

FK3.871 Dr. Johann-Wolfgang
 Landsberg-Becher
12.9.26, 7 UStd.
 Sa 8.30-19 Uhr
 € 12,80 (erm: € 7,90)

Köpenicker Moore und deren klimawirksame Renaturierung

Geführte Radtour mit eigenem Fahrrad
 Über Generationen hinweg hat der Staat viel Geld ausgegeben, um feuchtes Land trocken zu legen. Seit einiger Zeit macht er es umgekehrt und fördert die Vernässung der Landschaft. Damit soll zum Erreichen der Klimaziele beigetragen werden. Aber wie funktioniert das genau? Wofür sind Moore gut und welche Bedeutung haben sie? Dies wird auf der Fahrradtour anhand von Beispielen erläutert. Wir radeln an sieben Köpenicker Mooren entlang, die mit Einnahmen aus der Berliner Klimaschutzabgabe renaturiert wurden/werden. Dabei wird deutlich, wie unterschiedlich Moore beschaffen sein können. Die Tour beginnt jedoch zunächst auf den Püttbergen, einer staubtrockenen Binnendüne. Danach geht es nach Neu-Venedig, das tatsächlich keine Straßen hat und wo von der Brücke des Rialtorings ein guter Einblick zu gewinnen ist. Während der Tour kommen wir auch an dem Ort vorbei, an dem der erste Aufstand im Ostblock geplant wurde: der Aufstand vom 17. Juni 1953. Die Fahrradtour hat eine Länge von 31 km. **Treffpunkt: 10.30 Uhr S-Bhf. Rahnsdorf, Ausgang rechts an der BVG-Haltestelle.**

FK3.872 Dr. Johann-Wolfgang
 Landsberg-Becher
1.5.27, 5 UStd.
 Sa 10.30-16.30 Uhr
 € 10,00 (erm: € 6,50)

Wasser und Ressourcen in Berlin (Bildungszeit)

Bildungszeit in Kooperation mit dem Floating e. V.
 In großen Städten wie Berlin ist das Regenwasser meistens unsichtbar. Trotzdem sind wir tagtäglich darauf angewiesen.

Unser Trinkwasser stammt größtenteils aus Grundwasser im Stadtgebiet, das durch Regen gespeist wird. Bleibt dieser aus, gerät die Wasserversorgung unter Druck. Bei Starkregen hingegen stößt die Kanalisation an ihre Grenzen. Regen ist lebenswichtig, doch im städtischen Alltag kaum präsent. In diesem Bildungszeitseminar nähern wir uns dem Regenwasser als Lebensquelle und städtische Herausforderung. **Tag 1:** Wir starten im Regenwasserrückhaltebecken des Floating e.V. in Berlin-Kreuzberg. Hier hat sich ein eigenes Wasserökosystem entwickelt, mitten in der Stadt. **Tag 2:** In einer Schwammstadt soll das Wasser vor allem im Boden gespeichert werden. Welche Böden gibt es und wie können sie das Regenwasser unterschiedlich speichern? **Tag 3:** Wir folgen den Spuren des Regenwassers unterhalb des Tempelhofer Feldes und entdecken alte Toteisseen - Überbleibsel der Eiszeit, gespeist durch Grund- und Regenwasser. **Tag 4:** Wir besuchen das Ökowerk im Grunewald, dem Standort eines der ersten Berliner Wasserwerke. Hier blicken wir zurück auf die Technikgeschichte der städtischen Wasserversorgung - und nach vorn auf Szenarien in der Zukunft. Was braucht Berlin, um als Schwammstadt resilient gegenüber dem Klimawandel zu sein? **Treffpunkt: Am Tor des Floating e. V. Lilienthalstraße 32, 10965 Berlin.**

FK3.876 Martina Kolarek;
 Ute Lindenbeck
31.5.-3.6.27, 20 UStd.
 Mo-Do 9-16 Uhr
 € 65,20 (erm: € 39,60)

Smart Gardening

Wie können wir Lebensmittel in der Stadt selbst produzieren, trotz geringer Zeit- und Platzressourcen? Auf dem Balkon, im Schrebergarten, im Schulgarten oder im Gemeinschaftsgarten? Wie organisieren wir uns in der Nachbarschaft, um gemeinsam produktiv zu sein? Wie automatisieren wir die Selbstversorgung und werden unabhängiger von Inflation und globalen Lieferketten? Wie sparen wir Wasser und erreichen Klimaresilienz? Wir bauen ein kleines automatisches Bewässerungssystem und lernen die technischen Details kennen: Eine einfache Programmierung mit Arduino, Feuchtigkeitssensor, Pumpe oder Ventil. Wir können das System mit unserem Balkonkraftwerk versorgen und mit Scratch programmieren, einer Programmiersprache für Kinder. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich.

FK3.878 David Zehner
7.3.27, 4 UStd.
 So 10.30-13.30 Uhr
 VHS, Wasserstorstraße 4
 € 10,00 (erm: € 7,00)



© Ebba Dangschat

FREMDSPRACHEN

**Arabisch – Chinesisch – Englisch – Französisch – Griechisch – Italienisch –
Japanisch – Katalanisch – Kurdisch – Polnisch – Russisch – Spanisch –
Türkisch – Ukrainisch – Deutsch als Zweitsprache**

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Nurten Doğan

Fremdsprachen

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1116

☎ 90298-4606

✉ nurten.dogan@ba-fk.berlin.de

Karla Grunfeld

Deutsch als Zweitsprache

(Integrationskurse)

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Wassertorstraße 4, Raum 107

☎ 221955-18

✉ karla.grunfeld@ba-fk.berlin.de

Martin Fleschenberg

Deutsch als Zweitsprache

(Berufssprachkurse, Elternkurse, Geflüchtetenkurse)

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Wassertorstraße 4, Raum 107

☎ 221955-20

✉ martin.fleschenberg@ba-fk.berlin.de

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



SPRACHEN ALS SCHLÜSSEL ZUR WELT

Unser Angebot

Die Gilberto-Bosques-Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg öffnet Ihnen im neuen Programmjahr mit über 500 Fremdsprachenkursen neue Welten. Von Arabisch bis Ukrainisch können Sie aus 14 Sprachen auf verschiedenen Niveaustufen auswählen. Wählen können Sie auch zwischen unterschiedlichen Formaten: Onlinekurs, Präsenzkurs oder eine Mischung aus beidem, Standardkurs oder Kompaktkurs, Wochenendangebote, Kurse für Frühaufsteher*innen oder für die Mittagspause ... sicher ist auch Ihr Wunschkurs dabei!

Europäischer Tag der Sprachen: Auf Initiative des Europarats wird jedes Jahr am 26. September der Europäische Tag der Sprachen gefeiert. Wir machen mit!

Am **Samstag, den 26. September, laden wir Sie herzlich in die Bezirkszentralbibliothek Pablo Neruda ein!** Begeben Sie sich auf eine sprachliche Entdeckungsreise durch Europa und darüber hinaus. In spielerischen und interaktiven Schnupperformaten können Sie verschiedene Sprachen kennenlernen, zum Beispiel Französisch, Italienisch, Polnisch, Spanisch, Griechisch und Türkisch. Lauschen Sie den Klängen, sprechen Sie erste Worte, tauschen Sie sich aus – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Neugier und Spaß! Weitere Informationen finden sie ab Juli auf unserer Webseite.



Individuelle und kostenlose Beratung und Einstufung

Sie haben bereits Kenntnisse in einer Fremdsprache, wissen aber nicht, welcher Kurs und welche Kursstufe zu Ihrem Sprachniveau passt? Nutzen Sie unsere kostenfreien Beratungs- und Einstufungsangebote! Unsere Kursleitenden beraten Sie vor Ort oder auch online. Die Termine finden Sie gleich zu Beginn der einzelnen Sprachangebote.

Prüfungen und telc-Sprachenzertifikate

Ein Sprachenzertifikat kann für Sie sinnvoll und hilfreich sein,

- weil Fremdsprachenkenntnisse und -nachweise im Beruf unentbehrlich sind,
- weil es ein persönlicher Erfolg ist, ein Ziel zu erreichen, und das Lernen dann mehr Spaß macht,
- zur Aufnahme eines Studiums im Ausland und als Nachweis auch im Inland für bestimmte Studiengänge.

In unseren Kursen können Sie sich auch auf Sprachprüfungen vorbereiten. Die Prüfung ist aber nicht Bestandteil des Sprachkurses. Zertifikatsprüfungen (telc-Prüfungen) nimmt das Prüfungszentrum der Berliner Volkshochschulen in folgenden Fremdsprachen ab:

Arabisch (B1), Englisch (B1/B2, B2/C1 University), Polnisch (B1/B2), Russisch (B1), Spanisch (B1), Türkisch (B1) und Ukrainisch (online, B2)

Niveaustufen A1 bis C2: Stufe für Stufe zum Erfolg

Unsere Kurse und Prüfungen orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen:



Kompetente Sprachverwendung	C2	Sie können praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen. Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
	C1	Sie können anspruchsvolle und längere Texte verstehen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im privaten und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen.
Selbständige Sprachverwendung	B2	Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen und auch zu Fachdiskussionen verstehen. Sie können spontan und fließend mit Muttersprachlern über private und berufliche Themen kommunizieren.
	B1	Sie können Hauptpunkte zu Themen wie Arbeit, Schule, Freizeit und Reisen verstehen und sich über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
Elementare Sprachverwendung	A2	Sie können sich in einfachen Situationen verständigen und Ausdrücke, die mit Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit und näherer Umgebung zu tun haben, verstehen. Sie können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft, Ausbildung und unmittelbare Bedürfnisse beschreiben.
	A1	Sie können alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Anmeldungen zu Prüfungen sind nur noch möglich, wenn in den letzten 12 Monaten ein Sprachkurs an einer vhs besucht wurde! Über das Prüfungsangebot, die Prüfungstermine und die Gebühren können Sie sich auf der Webseite der Prüfungszentrale informieren. Online-Anmeldungen sind über die Internetseite oder persönlich in den Servicestellen der 12 Berliner Volkshochschulen möglich: vhs.berlin.de/vhs/pz Für andere Sprachenzertifikate wenden Sie sich bitte an externe Anbieter*innen.



Noch Fragen?

Welcher Kurs ist der richtige für mich? Kommen Sie zu unserer kostenlosen Beratung und Einstufung, um das herauszufinden. Sie haben keine Zeit? Nutzen Sie zur ersten Orientierung das nachfolgende Kompetenzraster zur Selbsteinschätzung. Unter www.sprachfest.de können Sie den Stand Ihrer Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch überprüfen. Alternativ bieten auch Lehrbuchverlage Online-Einstufungstests zu ihren Lehrwerken an. Sie können zudem online in den jeweiligen Lehrwerksektionen blättern, um einen ersten Eindruck von den Kursinhalten zu gewinnen.

Gibt es auch als Bildungszeit anerkannte Fremdsprachenkurse?

Alle Fremdsprachenkurse, die auch als Bildungszeit gebucht werden können, sind als solche gekennzeichnet. In der Regel finden diese als 5-tägige Kompaktkurse mit mindestens täglich sechs Unterrichtseinheiten statt. Einen Überblick über alle Bildungszeitangebote finden Sie ab Seite 136.

Kann ich auch mal in einen Kurs reinschnuppern? Aus organisatorischen Gründen geht das leider nicht. Nutzen Sie deshalb unsere Beratungstermine. So finden Sie den Kurs, der Ihren Sprachkenntnissen entspricht.

Muss ich das Lehrbuch für den Kurs selbst kaufen? Ja. In der Kursbeschreibung ist angegeben, ob das Lehrmaterial von der Kursleitung zur Verfügung gestellt oder ein Kursbuch eingesetzt wird. Manchmal wird das Lehrmaterial auch erst im Kurs bekannt gegeben. Die Kosten für das Kursbuch sind nicht im Kursentgelt enthalten. Kaufen Sie das Buch erst, wenn sicher ist, dass der Kurs zustande kommt.

Wo findet mein Kurs statt? Die Lehrstätte und den Kursraum finden Sie in der Kursbeschreibung. Es kann auch im laufenden Kurs zu Änderungen kommen. Überprüfen Sie daher bitte vor Kursbeginn die Aushänge (Raumlisten) vor Ort.

Welche Sprache wird im Unterricht gesprochen? Die Unterrichtssprache ist die Zielsprache: Im Spanischkurs wird Spanisch, im Englischkurs Englisch gesprochen usw. In Kursen auf A-Niveau kann die Kursleitung ggf. auch Teile auf Deutsch oder Englisch erläutern.

ARABISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Arabischkurse:



Arabisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs? Nach einem Gespräch oder Test erhalten Sie eine Empfehlung für den geeigneten Kurs. **Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung.** Bitte planen Sie etwas Zeit für die Beratung ein.

FK4.A001 Otmane Lihya
1.9.26, Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

FK4.A002 Otmane Lihya
5.1.27, Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

Otmane Lihya Studium an der Universität Mohammed V in Rabat mit License in Germanistik sowie Aufbaustudium mit Linguistik und Arabistik an der Freien Universität in Berlin. Seit 1995 Übersetzer für Deutsch, Französisch, Arabisch und Englisch. Dozent für Arabisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2000.

Lehrbuch für Niveaustufen A1-A2: Salam! neu A1-A2 - Hybride Ausgabe, Kursbuch mit Audios inkl. Lizenzschlüssel, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528998-7

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: s. o., Lektionen 1-3
Der Kurs vermittelt grundlegende Redemittel für einfache Gespräche: sich begrüßen und verabschieden, sich und andere vorstellen, nach Namen, Herkunft und Befinden fragen, sowie sich bedanken oder entschuldigen. Außerdem lernen die Teilnehmenden Zahlen von 0-10, einfache Telefongespräche zu führen und über Nationalitäten sowie Sprachkenntnisse zu sprechen. **Die Kurse kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

FK4.A101 Dorit Tzoref-Ashkenazi
17.9.-3.12.26, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4

FK4.A100 Dorit Tzoref-Ashkenazi
14.1.-18.3.27, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4

Arabisch A1.2

Voraussetzung: Kenntnis des arabischen Alphabets sowie erste Grundkenntnisse von ca. einem Semester bzw. der Lektionen 1-3. Lehrbuch: s. o., Lektionen 4-6
Der Kurs erweitert grundlegende Sprachkenntnisse für Alltagssituationen: über Beruf, Wohnort und Lernmotivation sprechen, Zahlen von 11-20 verwenden sowie Telefonnummern und E-Mail-Adressen erfragen und angeben. Außerdem lernen die Teilnehmenden, Personen und Gegenstände zu benennen und zu lokalisieren und kurze Briefe oder E-Mails zu schreiben. **Die Kurse kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

FK4.A120 Dorit Tzoref-Ashkenazi
14.1.-18.3.27, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4

FK4.A122 Dorit Tzoref-Ashkenazi
08.4.-17.6.27, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4

Arabisch A1.3

Voraussetzung: Kenntnisse des Hocharabischen von ca. zwei Trimestern bzw. der Lektionen 1-6. Lehrbuch: s. o., Lektionen 7-8
Der Kurs vermittelt grundlegende Sprachmittel für Alltagssituationen in der Stadt: Orte und Geschäfte beschreiben, nach dem Weg fragen und ihn erklären, Lebensmittel benennen sowie einkaufen. Außerdem lernen die Teilnehmenden, Mengen und Preise anzugeben, einfache Rezepte zu beschreiben und sich zu verabreden. **Die Kurse kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

Präsenz
FK4.A131 Dorit Tzoref-Ashkenazi
17.9.-3.12.26, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4

Online
FK4.A133 Neil Belakhdar (Lektionen 6-7)
29.9.-8.12.26, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr

Präsenz
FK4.A130 Dorit Tzoref-Ashkenazi
8.4.-17.6.27, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4

Arabisch A2.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse des Hocharabischen von ca. drei Trimestern bzw. der Lektionen 1-7. Lehrbuch: s. o., Lektionen 8-9
Der Arabischkurs auf dem Niveau A2.1 vertieft die sprachlichen Kompetenzen in alltagsnahen Situationen rund um Einkaufen, Essen und Freizeit. Die Teilnehmenden lernen, Lebensmittel zu benennen, Maße und Preise anzugeben, einzukaufen sowie Speisen und Getränke zu bestellen. Außerdem

üben sie, Kochrezepte zu beschreiben, sich zu verabreden sowie Bitten zu formulieren und Angebote zu machen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen über zukünftige Handlungen, sodass die Lernenden ihre Pläne und Vorhaben klar ausdrücken können.

FK4.A200 Neil Belakhdar
12.1.-16.3.27, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Arabisch A2.2

Voraussetzung: Kenntnisse des Hocharabischen von ca. vier Trimestern bzw. der Lektionen 1-9. Lehrbuch: s. o., Lektionen 10-11
Dieser Arabischkurs auf dem Niveau A2.2 richtet sich an Lernende mit soliden Grundkenntnissen, die ihre sprachlichen Fähigkeiten weiter vertiefen möchten. Der Kurs erweitert den Wortschatz und festigt zentrale Grammatikstrukturen, um längere Gespräche und zusammenhängende Texte zu bewältigen. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe sowie gesellschaftliche Themen, zu denen die Teilnehmenden ihre Meinung äußern und Erfahrungen schildern lernen. **Die Kurse kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

Präsenz
FK4.A221 Neil Belakhdar
30.9.-9.12.26, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

Online
FK4.A222 Neil Belakhdar
6.4.-8.6.27, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr

Arabisch A2.3

Voraussetzung: Kenntnisse des Hocharabischen von ca. fünf Trimestern bzw. der Lektionen 1-11. Lektionen 12-14
In diesem A2.3-Kurs erweitern die Teilnehmenden ihre sprachlichen Kompetenzen in alltagsnahen und gesellschaftlichen Themenbereichen. Sie lernen, Wohnungen, Personen und ihren Arbeitsalltag differenziert zu beschreiben sowie über Vergangenes, Schulzeit und persönliche Erfahrungen zu berichten. Darüber hinaus üben sie, über Wetter, Aktivitäten, Mode, Lebensstile und gesellschaftliche Entwicklungen zu sprechen. Ziel ist es, die mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit zu festigen und mehr Sicherheit im freien Sprechen zu gewinnen.

FK4.A230 Neil Belakhdar
13.1.-17.3.27, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Als Grundlage für die Ägyptisch-Arabischkurse dient das Lehrwerk:

Ahlan wa Sahlan von Manfred Woidich, ISBN 978-3-89500-265-6. Zusätzlich werden weitere Video- und Audiomaterialien verwendet. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin bereitgestellt.

Ägyptisch-Arabisch A1.4

Voraussetzung: Kenntnisse der Lektionen 1-9 aus dem oben genannten Lehrwerk oder vergleichbare Kenntnisse des ägyptischen Dialekts.

In diesem Kurs werden Sie die ägyptische Alltagssprache erlernen. Der Fokus liegt dabei auf der Sprache, die in den Großstädten wie Kairo und Alexandria gesprochen wird. Da Ägypten viele Filme und Musik in andere arabische Länder exportiert, wird der ägyptische Dialekt auch sehr gut in anderen arabischen Ländern verstanden. Kenntnisse des Hocharabischen sind nicht notwendig, denn die Grammatik und das Vokabular des ägyptischen Dialekts werden in lateinischer Schrift vermittelt. Kursinhalte: mit Handwerkern sprechen, über Krankheiten und Therapien sprechen, eine Wohnung mieten, Grammatik Adjektive, Geschlecht von Substantiven, Präsenz und Zukunft

FK4.A141 Ina Elsagir
31.8.-16.11.26, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Ägyptisch-Arabisch A2.1

Voraussetzung: Kenntnisse der Lektionen 1-11 aus dem oben genannten Lehrwerk oder vergleichbare Kenntnisse des ägyptischen Dialekts. Kursinhalte: Gesprächssituationen: in der Apotheke und in der Post einkaufen, eine Wohnung mieten, an der Tankstelle

Grammatik: Zahlwörter und Gezähltes, Bruchzahlen, Datums- und Zeitangaben, Verneinung in der Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft, Bedingungssätze

FK4.A202 Ina Elsagir
4.1.-15.3.27, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Ägyptisch-Arabisch A2.2

Voraussetzung: Kenntnisse der Lektionen 1-13 aus dem oben genannten Lehrwerk oder vergleichbare Kenntnisse des ägyptischen Dialekts.

Gesprächssituationen: Reparaturen, beim Gemüse- und Obsthändler, Gesundheit/Krankheit. Grammatik: Verbstämme, unregelmäßige Verben, Gattungsbegriffe, Singular und Plurale, Demonstrativpronomen

FK4.A224 Ina Elsagir
5.4.-14.6.27, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Ägyptisch-Arabisch A2.3**Wochenendkurs**

Voraussetzung für diesen Kurs sind die Kenntnisse der Lektionen 1-15 aus dem oben genannten Lehrwerk oder vergleichbare Kenntnisse des ägyptischen Dialekts. Kursinhalte: mit Handwerkern sprechen, über Krankheiten und Therapien sprechen, eine Wohnung mieten, Grammatik Adjektive, Geschlecht von Substantiven, Präsenz und Zukunft

FK4.A231 Ina Elsagir
5.9.-14.11.26, 20 UStd.
4x Sa 9-13.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Lehrbuch für Niveaustufe B1:

Arabisch intensiv, Aufbaustufe, Hg. von LSI Bochum 2018. 408 Seiten. 2. Auflage, ISBN 978-3-87548-874-6

Arabisch B1.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse des Hocharabischen von ca. acht Trimestern, abgeschlossenes A2-Niveau. Im Kurs wird sowohl das moderne Hocharabisch als auch der ägyptische Dialekt unterrichtet. Kursbuch: s. o., Lektionen 1-2. Kursinhalte: Berufe und Stellenanzeigen, Eigenschaften von Menschen beschreiben, Vergleiche anstellen, Verneinung der Vergangenheit und von Adjektiven, das Verb ‚kana‘.

FK4.A311 Ina Elsagir
4.9.-20.11.26, 20 UStd.
10x Fr 17.45-19.15 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Arabisch B1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.1 bzw. Kenntnisse des Hocharabischen von ca. neun Trimestern. Im Kurs wird sowohl das moderne Hocharabisch als auch der ägyptische Dialekt unterrichtet. Kursbuch: s. o., Lektionen 3-4. Kursinhalte: über den Lebens- und Arbeitsalltag sprechen, ägyptische Literaten, Temporal- und Relativsätze, Wiederholung der Uhrzeit u. m. **Die Kurse kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

Präsenz

FK4.A323 Ina Elsagir
31.8.-16.11.26, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

Online

FK4.A321 Ina Elsagir
4.9.-20.11.26, 20 UStd.
10x Fr 19.30-21 Uhr

Online

FK4.A320 Ina Elsagir
8.1.-19.3.27, 20 UStd.
10x Fr 17.45-19.15 Uhr

Arabisch B1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.2 bzw. Kenntnisse des Hocharabischen von ca. zehn Trimestern. Im Kurs wird sowohl das moderne Hocharabisch als auch der

ägyptische Dialekt unterrichtet. Kursbuch: s. o., Lektionen 5-6. Kursinhalte: Kursinhalte: Kommunikation (Post/Telefon), Bücher und Schreibwaren, Bank, Sehenswürdigkeiten und Altertümer, Briefe schreiben, Modalverben, unregelmäßige Verben, Lokalsätze u. m. **Die Kurse kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

Präsenz

FK4.A332 Ina Elsagir
4.1.-15.3.27, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

Online

FK4.A330 Ina Elsagir
8.1.-19.3.27, 20 UStd.
10x Fr 19.30-21 Uhr

Online

FK4.A334 Ina Elsagir
9.4.-18.6.27, 20 UStd.
10x Fr 17.45-19.15 Uhr

Arabisch B1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.3 bzw. Kenntnisse des Hocharabischen von ca. elf Trimestern. Im Kurs wird sowohl das moderne Hocharabisch als auch der ägyptische Dialekt unterrichtet. Kursbuch: s. o. Lektionen 7-8. Kursinhalte: Arabische Presse und Medien, Politik, Ausbreitung der arabischen Sprache, Kausalsätze, Finalsätze, Plusquamperfekt, Verbalstämme, Verbalsubstantiv, u. m. **Die Kurse kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

Präsenz

FK4.A340 Ina Elsagir
5.4.-14.6.27, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

Online

FK4.A342 Ina Elsagir
9.4.-18.6.27, 20 UStd.
10x Fr 19.30-21 Uhr

Arabisch C1 Lektüre literarischer Texte

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen der modernen arabischen Sprache sowie Interesse an der marokkanischen Gegenwartsliteratur. Hören, Lesen und Übersetzen von marokkanischen Märchen und Texten aus der Gegenwartsliteratur sowie Grammatik- und Stilistikübungen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. **Die Kurse kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €) und finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt.**

FK4.A501 Otmame Lihya
19.9.-12.12.26, 20 UStd.
10x Sa 14.30-16 Uhr

FK4.A502 Otmame Lihya
9.1.-20.3.27, 20 UStd.
10x Sa 14.30-16 Uhr

FK4.A504 Otmame Lihya
10.4.-19.6.27, 20 UStd.
10x Sa 14.30-16 Uhr

**Arabisch C2 Übersetzungstraining:
Arabisch-Deutsch/Deutsch-Arabisch
Vorbereitung auf die Staatliche Prüfung
für Übersetzer*innen. Vorkenntnisse:
Kompetenzstufe C2**

Im Kurs wird mit der Übersetzung von Presse- und Fachtexten die sichere Sprachbeherrschung geübt inkl. Grammatik, Lexik, Idiomatik, Stilistik, Orthographie. Zudem erfolgt die Vermittlung von Wissen über die Techniken und Hilfsmittel des

Übersetzens. Geübt werden Stegreifübersetzungen von Texten allgemeinen Inhalts bzw. eines Fachgebiets. Landeskundliche Gegenwartsfragen zu politischen Ereignissen, wirtschaftlichen Problemen und kulturellen Besonderheiten werden diskutiert. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Die Teilnahme am Kurs ist auch für nicht unmittelbar an der Prüfung Interessierte möglich. Informationen zur Prüfung: Staatliches Prüfungsamt für

Übersetzer, Bernhard-Weiß-Str. 6, 10278 Berlin, Tel: 90227 5266, <https://www.berlin.de/sen/bjf/service/pruefungsamt-fuer-uebersetzer/>

FK4.A602 Otmane Lihya
13.2.-8.5.27, 30 UStd.
10x Sa 11-13.30 Uhr
VHS, Wasserstorstraße 4
€ 102,00 (erm: € 61,50)

CHINESISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Chinesischkurse:



**Lehrbuch für Niveaustufen A1-A2:
Lóng neu A1-A2 - Hybride Ausgabe,**
Kursbuch mit Audios inkl. Lizenzschlüssel,
Klett- Verlag, ISBN 978-3-12-528969-7

Chinesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als Einführung in die chinesische Sprache (Hochchinesisch)

Mit Hilfe der Hanyu-Pinyin-Umschrift (in lateinischen Buchstaben) üben Sie die Aussprache einfacher Wörter und Sätze sowie die Konversation in typischen Alltagssituationen. Zudem werden Sie an das Lesen und Schreiben der chinesischen Schriftzeichen herangeführt. Lehrbuch s. o., Lektionen 1-3

FK4.C101 Xuyue Gui
14.9.-30.11.26, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Online

FK4.C103 Bingying Sun-Liebke
5.10.-30.11.26, 21 UStd.
7x Mo 18-20.30 Uhr
€ 72,30 (erm: € 43,95)

Chinesisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. einem Trimester bzw. A1.1

In diesem Kurs üben Sie die Aussprache einfacher Wörter und Sätze sowie die Konversation in typischen Alltagssituationen. Sie lernen und beherrschen weitere chinesische Schriftzeichen. Lehrbuch s. o., Lektionen 4-6

FK4.C120 Xuyue Gui
4.1.-15.3.27, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Chinesisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. zwei Trimestern bzw. A1.2

Sie üben intensiv die Schriftzeichen und die korrekte Aussprache. Mit einfachen Aussage- und Fragesätzen verständigen Sie sich in typischen Alltagssituationen zu Themen wie z. B. Familie und Beruf, Einkaufen, Wegbeschreibungen. Ergänzt wird der Kurs mit Themen zur Landeskunde und zu typischen Sozialcodes. Lehrbuch s. o., Lektionen 7-9

FK4.C131 Xuyue Gui
14.9.-30.11.26, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

FK4.C133 Bingying Sun-Liebke
9.10.-4.12.26, 21 UStd.
7x Fr 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 72,30 (erm: € 43,95)

Folgkurse siehe Webseite!

Chinesisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Chinesisch A1.3 oder entsprechenden

Vorkenntnissen: Während der gesamten Lernstufe Chinesisch A2 werden zu der chinesischspezifischen Basissyntax weitere wichtige grammatische Komponenten hinzugefügt. Die Teilnehmenden lernen, den Sprachstil bewusst auszusuchen, ihre Sprachkompetenz erhöht sich wesentlich. Lerninhalte: Sprachkompetenzen in Schulalltag, nützliche Wendungen für Unterricht, das Resultat einer Handlung richtig ausdrücken, u. m. Lehrbuch s. o., Lektionen 10-12

FK4.C121 Bingying Sun-Liebke
8.10.-3.12.26, 21 UStd.
7x Do 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 72,30 (erm: € 43,95)

Chinesisch A2.1

Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. drei Trimestern bzw. A1.3

Sie üben intensiv die Schriftzeichen und die korrekte Aussprache. Mit einfachen Aussage- und Fragesätzen verständigen Sie sich in typischen Alltagssituationen zu Themen wie z. B. Sprachen, Lernerfahrungen,

Hobbys, Einladung, Glückwünsche. Ergänzt wird der Kurs mit Themen zur Landeskunde und zu typischen Sozialcodes. Lehrbuch s. o., Lektionen 10-12

FK4.C200 Xuyue Gui
4.1.-15.3.27, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Chinesisch A2.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse von ca. vier Trimestern bzw. A2.1

Mit relativ komplexen Aussage- und Fragesätzen verständigen Sie sich in typischen Alltags- und Berufssituationen zu Themen wie z. B. Reisen, Wetter, Feste, Gesundheit, Kommunikation im Internet und per E-Mail. Ergänzt wird der Kurs mit Themen zur Landeskunde und zu typischen Sozialcodes. Lehrbuch s. o., Lektionen 13-16

FK4.C220 Xuyue Gui
5.4.-21.6.27, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Chinesisch B1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe A2

In diesem Kurs werden die Sprachkenntnisse der Teilnehmenden durch vielfältige Anwendungen der speziell für diese Lernstufe entwickelten Syntaxregeln sowie durch kulturell bedingte semantische Interpretation der Spracheinheiten wie Wörter oder Sätze erweitert. Grammatik und Wortanwendung für die Beschreibung über eine Person bezüglich Aussehen, Körpergestalt und Charakter, über den Tagesverlauf einer Person oder einer Familie bei ihren üblichen Tätigkeiten. Im Kurs werden chinesische Texte ohne PinYin-Umschrift verwendet. Grammatische Ansätze werden detailliert erklärt und mehrfach geübt. Über die Wortanwendung für einen bestimmten Sprachstil werden kulturelle und gesellschaftliche Hintergrundkenntnisse vermittelt. Die Sprachübungen erfolgen in Form von Konversation über das aktuell im Kurs behandelte Thema. Die Aussprache in Standard-Hochchinesisch und die stilbewusste Wortanwendung gehören zu den

Schwerpunkten des Kurses. Lehrbuch: So lernt man Chinesisch, HSK 3 (Fortgeschrittene), Verlag: Eigenverlag Huiqin Mao, ISBN 978-3-00-054850-5, Lektion 1-3

FK4.C301 Bingying Sun-Liebke
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Chinesisch B2 Plus mit intensiver Konversation (Teil 1, 2, 3)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B2/HSK 3
 Der auf drei Trimester verteilte Kurs bietet verstärktes Lese- und Schreibtraining und intensive Hör- und Sprechübungen in der chinesischen Sprache. Die Teilnehmenden werden dabei gefördert, ihre chinesische Sprachkompetenz in den Themen wie Alltags- und Kulturleben, Berufssituationen, und üblichen Sozialthemen zu erhöhen sowie in einer Konversation in Chinesisch anzuwenden. Sorgfältig ausgesuchte Lernmaterialien aus diversen Textquellen z. B. aus Literatur, Kurzfilm oder Nachrichten verhelfen den Teilnehmenden zu einer

stilbewussten Wortschatzerweiterung. Die Aussprache in Standard-Hochchinesisch und eine stilbewusste Sprachanwendung werden trainiert. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. **Der Kurs findet in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kostet jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

Teil 1 – FK4.C401 Bingying Sun-Liebke
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr

Teil 2 – FK4.C400 Bingying Sun-Liebke
12.1.-16.3.27, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr

Teil 3 – FK4.C402 Bingying Sun-Liebke
13.4.-22.6.27, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr

ENGLISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Englischkurse:



Englisch Beratung + Einstufung (Präsenz)

Im persönlichen Gespräch können Sie Ihre Vorkenntnisse einstufen lassen. Nutzen Sie die Möglichkeit der individuellen Beratung zu unseren Kursen, damit Sie aus der Vielzahl der Angebote den optimalen Kurs für sich finden. Unter www.sprachtest.de können Sie jederzeit Ihre Englischkenntnisse kostenfrei online testen und Ihre Kompetenzstufe ermitteln. Bitte bringen Sie ggf. Ihr Testergebnis zur Kursberatung mit und planen Sie etwas Zeit ein. **Die Beratung ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung.**

FK4.E001 Charis Moore
1.9.2026, Di 15-18 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

Weitere Termine siehe Webseite!

FK4.E002 Charis Moore
5.1.2027, Di 15-18 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

Englisch Beratung + Einstufung (online)

Das Beratungsgespräch erfolgt online im Videokonferenzsystem BigBlueButton, wozu eine vorherige Anmeldung nicht erforderlich ist. Bitte planen Sie etwas Zeit ein. **Die Beratung ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung.** Link zur Beratung:



FK4.E007 Ramelle Barber-Meyer
Di 1.9.2026 18-20 Uhr

Weitere Termine siehe Webseite!

FK4.E008 Ramelle Barber-Meyer
Di 5.1.2027, 18-20 Uhr

Charis Moore, Studium der Nordamerikanistik und Theaterwissenschaft (Schwerpunkt Film) an der Freien Universität Berlin mit dem Abschluss Magistra Artium. Seit 1989 Text- und Simultan-Übersetzungen sowie Beratung. Unterrichtet Englisch-Konversations- und Aufbaukurse mit Erfahrung in den Kompetenzstufen A1-C1 und ist lizenzierte telc-Prüferin. Dozentin für Englisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2007.

Ramelle Barber-Meyer, Studium an der University of London mit dem Abschluss Bachelor of Arts für Englische Literatur. Ist lizenzierte TOEIC-Prüferin und unterrichtet seit 1996 an Berliner Volkshochschulen Englischkurse in allen Kompetenzstufen. Dozentin für Englisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2005.

Englisch A1 Auffrischung und Vertiefung

Für Teilnehmende, die zuvor schon erste Englischkenntnisse erworben haben – auch wenn dies bereits länger zurückliegt.

In typischen Gesprächssituationen trainieren Sie einen für die alltägliche Interaktion relevanten Wortschatz. Basiskenntnisse und Grammatik der A1-Stufe wie Aussage- und Fragesätze der einfachen Gegenwart sowie das Berichten in der einfachen Vergangenheit werden spielerisch reaktiviert und vertieft. Wir üben Aussagen zur Person, aber auch Auskünfte zu geben (z. B. anhand einer Wegbeschreibung oder Bestellung). Neben Satzbau und Zeitformen kommen Präpositionen, Mengenangaben,

die Steigerung von Adjektiven und anderes mehr zum Einsatz, um Wünschen und Anliegen den richtigen Ausdruck zu verleihen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

FK4.E151 Charis Moore
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
 10x Di 18.30-20 Uhr

FK4.E150 Charis Moore
12.1.-16.3.27, 20 UStd.
 10x Di 18.30-20 Uhr

FK4.E152 Charis Moore
13.4.-15.6.27, 20 UStd.
 10x Di 18.30-20 Uhr

Englisch A1 kompakt (Teil 3)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1 (Teil 1, 2)
 Grundlegende Kenntnisse der englischen Aussprache, einfacher Satzstrukturen und des Präsens werden vorausgesetzt. In diesem Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen können Sie Ihre Fähigkeit, in realen Situationen auf Englisch zu kommunizieren, weiterentwickeln. Der Kurs wird langsam voranschreiten, damit alle Fertigkeiten in einer entspannten und geduldigen Atmosphäre vollständig gefestigt werden können. Kursinhalte: Familienmitglieder, gebräuchliche Verben in der Vergangenheit, Feiertage und Sehenswürdigkeiten, Fähigkeiten, gebräuchliche Adjektive, Alltagsprobleme, u. m. Kursbuch: Headway Beginner 5th edition Student's Book B with Online Practice. Oxford University Press ISBN 978-0-19-452399-8, Lektionen 9-11

FK4.E131 Peter James Luyt
21.9.-14.10.26, 32 UStd.
 4x Mo/Mi 18-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 108,60 (erm: € 65,40)

Englisch A1 kompakt (Teil 4)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1 (Teil 1-3)
In diesem Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen können Sie Ihre Fähigkeit, in realen Situationen auf Englisch zu kommunizieren, weiterentwickeln. Der Kurs wird langsam voranschreiten, damit alle Fertigkeiten in einer entspannten und geduldigen Atmosphäre vollständig gefestigt werden können. Kursinhalte: Einkaufen, Vorlieben und Präferenzen ausdrücken, Essen, Farben, Kleidung, Zukunftspläne, Vergangenheits- und Gegenwartsformen, u. m. Kursbuch: Headway Beginner 5th edition Student's Book B with Online Practice, ISBN 978-0194523998.

FK4.E141 Peter James Luyt
2.-25.11.26, 32 UStd.
4x Mo/Mi 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 108,60 (erm: € 65,40)

Folgkurse A2 siehe Webseite!

Englisch A2 Konversation mit Muße & Grammatik

Voraussetzung: Vorkenntnisse Kompetenzstufe Ende A1 bzw. Anfang A2
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in entspannter Atmosphäre vor allem sprechen möchten und dabei ihren Wortschatz erweitern und Schwerpunkte der Grammatik wie die Anwendung der Verlaufsform, das Passiv und das Present Perfect, vertiefend behandeln wollen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK4.E223 Charis Moore
14.9.-30.11.26, 30 UStd.
10x Mo 15.30-18 Uhr
€ 102,00 (erm: € 61,50)

FK4.E224 Charis Moore
11.1.-15.3.27, 27 UStd.
9x Mo 15.30-18 Uhr
€ 92,10 (erm: € 55,65)

FK4.E226 Charis Moore
5.4.-14.6.27, 30 UStd.
10x Mo 15.30-18 Uhr
€ 102,00 (erm: € 61,50)

Englisch A2.4 step-by-step (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.3
Kursbuch: Speakout, 3rd edition, A2 Student's Book, Pearson Verlag, ISBN 978-1-292-35952-6

In diesem Kurs erarbeiten wir mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Übungen und Sprechanschlüssen in realistischen Situationen die nächsten Schritte der A2-Stufe, z. B.: Present continuous with future reference, will-future, indefinite pronouns, first conditional, um Erlaubnis bitten, Informationen einholen und prüfen, etc.

FK4.E241 Peer Barber-Meyer
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Englisch A2 plus, Teil 1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Niveaustufe A2
Kursbuch: Speakout 3rd Edition A2+ Student's Book, ISBN 9781292407487, Pearson Verlag. Dieser Kurs schließt an einen abgeschlossenen A2 Kurs an und bereitet auf die B1 Stufe vor. Wir erarbeiten mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Übungen und Sprechanschlüssen in realistischen Situationen die A2+-Stufe: z. B. Present Simple vs. Present Continuous, Past Simple vs. Past Continuous, likes & dislikes, etwas anbieten und darauf reagieren, etc.

FK4.E250 Peer Barber-Meyer
12.1.-16.3.27, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Englisch A2 plus, Teil 2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2 plus, Teil 1
Kursbuch: Speakout 3rd Edition A2+ Student's Book, ISBN 9781292407487, Pearson Verlag. Dieser Kurs baut auf dem A2+ Kurs aus dem letzten Trimester auf und mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Übungen und Sprechanschlüssen in realistischen Situationen erarbeiten wir die nächsten Schritte der A2+-Stufe, z. B.: have to, don't have to, can't; Present perfect simple, Anweisungen geben, Vorschläge machen und Empfehlungen geben, etc.

FK4.E260 Peer Barber-Meyer
6.4.-29.6.27, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Englisch A2.9 step-by-step

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.8
Im Kurs werden in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß die bereits erworbenen Basiskenntnisse in Englisch auf A2-Niveau weiterentwickelt. Sie lernen, sich in typischen Situationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen. Kursbuch: Let's Enjoy English A2.2, Hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501669-9

FK4.E290 Rosalind Margaret Casselle
17.9.-3.12.26, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Englisch B1 Konversation & Grammatik

For students at intermediate level B1. In a relaxed atmosphere, this course, taught by a native New Yorker, will provide speaking, reading and listening practice on topics of interest to the class participants. Some grammar and vocabulary work will be included. Course material will be announced when the course begins. **Die Kurse finden in der VHS, Standort Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

FK4.E323 Judith Wickström-Haber
17.9.-3.12.26, 20 UStd.
10x Do 9-10.30 Uhr

FK4.E322 Judith Wickström-Haber
14.1.-18.3.27, 20 UStd.
10x Do 9-10.30 Uhr

FK4.E324 Judith Wickström-Haber
8.4.-17.6.27, 20 UStd.
10x Do 9-10.30 Uhr

Englisch B1.4 step-by-step und Folgekurse B1.5, B1.6

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.3 bzw. B1.4 bzw. B1.5

Here you can extend your vocabulary, meet new verbs and adjectives, speak, listen, read and write so that you talk more freely about family, job, home, life and the world. And have a bit of fun while doing it. Course material will be announced when the course begins. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

B1.4 step-by-step
FK4.E341 Christopher McLaren
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 17.30-19 Uhr

B1.5 step-by-step
FK4.E350 Christopher McLaren
12.1.-16.3.27, 20 UStd.
10x Di 17.30-19 Uhr

B1.6 step-by-step
FK4.E360 Christopher McLaren
6.4.-8.6.27, 20 UStd.
10x Di 17.30-19 Uhr

Englisch B2 Conversation & Grammar

For students at intermediate level B1 plus
Speaking practice on various topics, role plays, pair exercises, group work, listening practice with a bit of grammar. Course material will be announced when the course begins. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

FK4.E347 Ramelle Barber-Meyer
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 10-11.30 Uhr

FK4.E349 Ramelle Barber-Meyer
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 12-13.30 Uhr

FK4.E342 Ramelle Barber-Meyer
12.1.-16.3.27, 20 UStd.
10x Di 10-11.30 Uhr

FK4.E344 Ramelle Barber-Meyer
12.1.-16.3.27, 20 UStd.
10x Di 12-13.30 Uhr

FK4.E346 Ramelle Barber-Meyer
13.4.-15.6.27, 20 UStd.
10x Di 10-11.30 Uhr

FK4.E348 Ramelle Barber-Meyer
13.4.-15.6.27, 20 UStd.
10x Di 12-13.30 Uhr

Englisch B2 - Good Morning Conversation (Vormittagskurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1 plus

A wide range of topics are discussed in a fun and relaxed atmosphere, while essential intermediate and upper intermediate grammar points are highlighted. Members of the course are encouraged to interact freely in forms of conversation that draw from individual experience and perspective. New participants are also welcome to join later lessons in the book, as the level of difficulty does not increase progressively. The course book prepares exceptionally well for an independent use of the English language for global communication. Learning objectives are to increase the range of vocabulary plus enhance and encourage fluency and spontaneity for interacting confidently in the everyday as well as in vocational contexts. Grammar is embedded in text work, listening comprehension and conversation exercises and so improved and consolidated as we go along. Kursbuch: English Unlimited B2 - Upper-Intermediate. Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM, Klett Publishers, ISBN 978-3-12-539909-9, units 3-4 **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 102,00 € (erm: 61,50 €).**

FK4.E401 Charis Moore
17.9.-3.12.26, 30 UStd.
10x Do 9.30-12 Uhr

FK4.E402 Charis Moore
14.1.-18.3.27, 30 UStd.
10x Do 9.30-12 Uhr

FK4.E406 Charis Moore
15.4.-24.6.27, 30 UStd.
10x Do 9.30-12 Uhr

Englisch B2 (Teil 3)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2 (Teil 2)

In this intermediate+ course, we will focus on developing conversational fluency in a relaxed, friendly and patient atmosphere. The course will progress at a measured pace and there will be plenty of time to consolidate new material. Course Content: Modal Verbs (Everyday Dilemmas, Rules and Customs), Polite Offers and Requests, Perfect Tenses (Life and Career Histories), AdverbsThe course will follow a primarily conversational approach with an emphasis on learner communication. There will be lots of opportunities to ensure the retention of new vocabulary and grammar through

spoken pair/group exercises. Kursbuch: Headway 5th Edition Intermediate Student's Book, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-452915-0

FK4.E431 Peter James Luyt
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgekurse siehe Webseite!

Englisch B2 Konversation & Grammatik

This course suits learners with a good grasp of English at the upper intermediate level. While addressing the learners' topical interests and needs, essential B2 grammar points are highlighted and solidified. The course wishes to boost communication skills via conversation, talks and fun reflections that heighten awareness for the workings of the English language as such and its own inherent path to proficiency. Learning objectives are to enhance and encourage fluency and spontaneity for interacting confidently in everyday as well as vocational or academic contexts, improve delivery (pronunciation, intonation) and brush over grammar key points such as the narrative and perfect past, modals, indirect speech, phrasal verbs, more collocations, participle clauses, etc. Lehrmaterial von der Kursleitung. **Die Kurse finden an der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK4.E403 Charis Moore
14.9.-30.11.26, 20 UStd.
10x Mo 18.30-20 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

FK4.E400 Charis Moore
11.1.-15.3.27, 18 UStd.
9x Mo 18.30-20 Uhr
€ 62,40 (erm: € 38,10)

FK4.E404 Charis Moore
5.4.-14.6.27, 20 UStd.
10x Mo 18.30-20 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Englisch B2/C1 - Communication Skills for Work and Life (Onlinekurs)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Kenntnissen der Niveaustufe B2 oder C1 Do you struggle to express yourself when using English at work, or feel at a loss when you need to defend your position or share your ideas? Do you feel awkward when making small-talk? Would you like to be able to

present yourself with more confidence? This student-based course is intended to help you find flow when expressing yourself - in both the business world and in everyday life. Course material will be provided by the teacher. **Die Kurse kosten jeweils 82,20 € (erm: 49,80 €).**

FK4.E451 Maya Pressnall
7.10.-9.12.26, 24 UStd.
8x Mi 19-21.30 Uhr

FK4.E450 Maya Pressnall
20.1.-17.3.27, 24 UStd.
8x Mi 19-21.30 Uhr

FK4.E452 Maya Pressnall
7.4.-26.5.27, 24 UStd.
8x Mi 19-21.30 Uhr

Englisch C1 für den Beruf (Onlinekurs)

Practical Business English

This C1-level Business English course is centered around developing interpersonal skills and helping you to feel more comfortable and confident in using English at work. We will cover such areas as networking, negotiating, participating in meetings, debating, and giving presentations. Be prepared to have fun while improving your fluency from home! Course material will be provided by the teacher. **Die Kurse kosten jeweils 82,20 € (erm: 49,80 €).**

FK4.E511 Maya Pressnall
6.10.-8.12.26, 24 UStd.
8x Di 19-21.30 Uhr

FK4.E512 Maya Pressnall
19.1.-16.3.27, 24 UStd.
8x Di 19-21.30 Uhr

FK4.E514 Maya Pressnall
6.4.-25.5.27, 24 UStd.
8x Di 19-21.30 Uhr

Englisch C1/C2 Konversation & Grammatik

Conversation for students at advanced level C1/C2. A lovely way of learning to hold a conversation about people, future events, the environment, food, health, money, transport, education, social life, technology and the world of work. Course material will be announced when the course begins.

FK4.E505 Christopher McLaren
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 19.15-20.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

FRANZÖSISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Französischkurse:



..... Französisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs? Nach einem Gespräch oder Test erhalten Sie eine Empfehlung für den geeigneten Kurs. **Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung.** Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.F001 Isabelle Bruniquet
1.9.26, Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

FK4.F002 Isabelle Bruniquet
5.1.27, Di 15-18 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

Isabelle Bruniquet Studium an der Université de la Réunion sowie Université Paul Valéry in Montpellier mit dem Abschluss DEA/Master 2 für Sprach-, Literatur- und Kulturwissenschaft. Seit 1989 Französischunterricht an Grund-, Ober- oder Hochschulen in Bamberg, Zwickau und Berlin sowie seit 2018 selbständige Kulturreferentin mit Schwerpunkt Afrika, Frauen- und Kinderrechte. Dozentin für Französisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2018.

Christine Belakhdar Studium der romanischen Sprachen an der Humboldt-Universität zu Berlin, Übersetzerin/Dolmetscherin Deutsch<>Französisch, elfjähriger Aufenthalt in Algerien, Literatur- und Rechtsübersetzerin, Lehrbeauftragte an der FU Berlin (Deutsch/Französisch).

Mélinée Benamou kommt aus Südf frankreich und hat Literatur- & Theaterwissenschaften studiert. Seit 2010 lebt sie in Berlin, wo sie sich auf Französisch als Fremdsprache und Chanson-Workshops spezialisiert hat. Sie unterrichtete an Schulen, Gymnasien, in Unternehmen, am Institut Français und seit nunmehr 10 Jahren ist sie für die Volkshochschule tätig. Seit 15 Jahren ist sie außerdem Singer-Songwriterin und seit 3 Jahren auch Autorin.

Emmanuelle Hermet stammt aus Frankreich und hat in Paris und Glasgow Fremdsprachendidaktik und Erziehungswissenschaften studiert. Seit 2018 lebt sie in Deutschland und ist als Französischlehrerin tätig. Ihr Motto im Kurs: Gemeinsames Lernen mit Freude, Neugier und Begeisterung an der Sprache.

Französisch A1.1 für Beruf, Schule und Alltag (Bildungszeit)

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die französische Sprache wünschen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Beruf, Schule und Alltag. Kursinhalte: sich begrüßen/verabschieden, sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, Zahlen 1 bis 100, Herkunft/Nationalität, bestellen und bezahlen, Kommunikation auf Dienstreisen, Gefallen und Missfallen ausdrücken, über Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsorte sprechen, Wegbeschreibung u. m. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.F103 Emmanuelle Hermet
9.-13.11.26, 30 UStd.
Mo-Fr 9-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 102,00 (erm: € 61,50)

Kursbücher:

Rencontres en français A1 - Hybride Ausgabe allango, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos
ISBN 978-3-12-529647-3

Rencontres en français A2 - Hybride Ausgabe allango, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos
ISBN 978-3-12-530078-1

Rencontres en français B1 - Hybride Ausgabe allango, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos
ISBN 978-3-12-530079-8

Perspectives - Allezy ! A1
ISBN 978-3-06-520176-6

Perspectives - Allezy ! A2
ISBN 978-3-06-520184-1

Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-529422-6

..... Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kursbuch: Rencontres en français A1, Lektionen 1-3. Kursinhalte: Begrüßungen, sich und andere vorstellen, sich verabschieden, nach dem Befinden fragen, sich entschuldigen, sich bedanken, bestellen und bezahlen, über Herkunft und Nationalität sprechen, nach der Schreibweise fragen, ein Hotel beschreiben, sich erkundigen, Auskunft erteilen, zählen von 0-99, Kontaktdaten angeben, über Vorlieben und Freizeit, über Gefallen und Missfallen, über Berufe und Tätigkeiten sprechen.

FK4.F101 Emmanuelle Hermet
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Französisch A1.1 kompakt

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kursbuch: Perspectives - Allezy ! A1, Lektionen 1-3. Kursinhalte: Begrüßung und Vorstellung, formelle und informelle Gesprächssituationen, Verabschiedungen, Getränke und Bestellungen, Gespräche im Café, Vorliegen und Abneigungen, Beschreibungen

FK4.F105 Etienne Legraverend;
Gabriel Reviron
28.9.-14.10.26, 18 UStd.
3x Mo/Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 62,40 (erm: € 38,10)

..... Französisch A1.2 kompakt

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1 bzw. Lektionen 1-3. Kursbuch: Perspectives - Allezy ! A1, Lektionen 4-6. Kursinhalte: Arbeit und Beruf, Tagesabläufe und Uhrzeiten, Sport und Hobbys, Termine und Freizeit, Lebensmittel und Einkäufe, Mengen und Gewichte

FK4.F125 Etienne Legraverend;
Gabriel Reviron
2.-18.11.26, 18 UStd.
3x Mo/Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 62,40 (erm: € 38,10)

..... Französisch A1.3 kompakt

Ein 3-wöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.2 bzw. Lektionen 4-6. Kursbuch: Perspectives - Allezy ! A1, Lektionen 7-9. Kursinhalte: Verkehrsmittel, Weg- und Ortsbeschreibungen, Familie und persönliche Beziehungen, Wohnen, Tourismus, Hotelbeschreibungen und Zimmerreservierungen

FK4.F139 Etienne Legraverend;
Gabriel Reviron
23.11.-9.12.26, 18 UStd.
3x Mo/Mi 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 62,40 (erm: € 38,10)

Folgkurse siehe Webseite!

..... Französisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.2
Kursbuch: Rencontres en français A1, Lektionen 7-9. Kursinhalte: Alltag, Familie, Freunde und Arbeit, Reisen, Verkehrsmittel und Essen (beschreiben, fragen, reklamieren und erzählen). Grammatik: Perfekt, Fragestellung, Zeit- und Ortsangaben, Mengenangaben, u. a.

FK4.F131 Isabelle Bruniquet
9.9.-25.11.26, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Französisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe A1
Kursbuch: Rencontres en français A2, Lektionen 1-3. Kursinhalte: ein Gespräch beginnen und sich kennenlernen, über den Alltag und Gewohnheiten sprechen, um einen Gefallen bitten und ablehnen, über Verkehr und Mobilität sprechen, eine Biografie verstehen und verfassen, eine Erzählung in der Vergangenheit strukturieren, Personen charakterisieren u. a.

FK4.F201 Melinee Benamou
7.9.-23.11.26, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 42,00)

FK4.F203 Melinee Benamou
10.9.-26.11.26, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Französisch A2.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Niveaustufe A2.1

Kursbuch: Perspectives – Allez-y ! A2, Lektionen 4-6. Kursinhalte: In diesem Kurs werden die Grundlagen für mündliche und schriftliche Kommunikation zu Themen wie Stadtbeschreibungen, Kultur und Berufsleben erworben. Der grammatikalische Fokus wird u. a. auf den Gebrauch des Conditionnel und Superlativ gelegt.

FK4.F221 Naoual Belakhdar
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Französisch A2.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.1

Kursbuch: Voyages neu A2, Lektion 4-6. Kursinhalte: Gespräche gliedern und bestimmte Situationen verhandeln und bewerten, Einladungen annehmen oder ablehnen, Glückwünsche äußern, über Berufe sprechen und sich im Arbeitsumfeld orientieren

FK4.F223 Emmanuelle Hermet
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Französisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2

Kursbuch: Voyages neu A2, Lektionen 5-6. Im Mittelpunkt des Kurses stehen folgende Inhalte: Sie lernen, Erinnerungen zu teilen und über Ihre Kindheit oder vergangene Erlebnisse zu sprechen. Zudem beschäftigen Sie sich mit Themen wie Gesundheit, Sport, Ernährung und Gewohnheiten sowie mit Gegenständen des Alltags. Ein weiteres

Ziel ist das Verstehen kurzer Texte auf dem Niveau A2. Selbstverständlich werden Ihnen auch landeskundliche Kenntnisse und die Vielfalt der französischsprachigen Kulturen nähergebracht.

FK4.F231 Etienne Legraverend
17.9.-3.12.26, 20 UStd.
10x Do 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Französisch A2.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.2 bzw. Lektionen 1-6

Kursbuch: Rencontres en français A2, Lektionen 7-9. Kursinhalte: Gratulieren und Glückwünsche aussprechen, um Hilfe bitten und Ratschläge geben, eine Wohnung und eine Landschaft beschreiben, über Verkehrsmittel sprechen, telefonieren, seinen Werdegang und seine Berufserfahrung darstellen, Zustimmung und Ablehnung äußern u. a.

FK4.F233 Melinee Benamou
7.9.-23.11.26, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Französisch A2.4

Voraussetzungen: Vorkenntnisse A2.3

Grundlegende Kenntnisse der französischen Aussprache und Satzstrukturen sowie die Zeitformen Präsens und Perfekt werden vorausgesetzt. Kursbuch: Rencontres en français A2, Lektionen 10-12. Kursinhalte: über Themen wie Traditionen & Kultur(en), Gegenwart & Zukunft, Kunst, Medien oder Umwelt reden, Meinung äußern und begründen u. a.

FK4.F241 Isabelle Bruniquet
8.9.-24.11.26, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Französisch B1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.1 bzw. Lektionen 1-6

Sie haben Standardkenntnisse und möchten Ihr Französisch sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld optimieren? In diesem Kurs bauen Sie Ihre vorhandenen Kommunikations- und Grammatikfähigkeiten weiter aus. Sie werden durch die frankophonen Kulturen Ihren Diversitätshorizont erweitern und sicherer, präziser kommunizieren können. Kursbuch: Rencontres en français B1, Lektionen 7-9. Kursinhalte: Aktuelle Themen wie Ökologie und Sozio-kulturelles: Mode, Geld, Kunst, Medien, Sprachen sowie französische Regionen

FK4.F331 Isabelle Bruniquet
8.9.-24.11.26, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Französisch B1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.3 bzw. Lektionen 1-9. Kursbuch: Rencontres en français B1, Lektionen 10-12. Kursinhalte: über Europa und Politik sprechen, Ereignisse erzählen und darstellen, ein Thema präsentieren, die Worte anderer wiedergeben, wesentliche Lebensveränderungen beschreiben, Ziel und Einschränkung ausdrücken, über Projekte, Wünsche und Absichten sprechen, Personen und Gegenstände präsentieren, zusammenhängend sprechen, diskutieren und debattieren u. a.

FK4.F343 Melinee Benamou
9.9.-25.11.26, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Französisch B1 Auffrischung & Konversation

Voraussetzung: abgeschlossenes A2-Sprachniveau

Sie möchten Ihre Französischkenntnisse auffrischen, Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit stärken? Durch Übungen zu zweit oder in Gruppen, Spiele, Artikel, Lieder, Videos usw. können Sie Ihre mündlichen Fähigkeiten trainieren, die französische Sprache üben oder auch spontan über Ihr tägliches Leben oder Themen, die Sie interessieren, in einer entspannten Atmosphäre sprechen. Je nach Ihren Bedürfnissen können bestimmte Grammatikpunkte wiederholt und vertieft werden. Kursmaterial von der Kursleitung

FK4.F333 Melinee Benamou
10.9.-26.11.26, 20 UStd.
10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Französisch B1 Conversation & grammaire

Voraussetzung: abgeschlossenes A2-Sprachniveau

Vous voulez parler spontanément ou préparer une petite discussion, alors bienvenue dans ce cours! Nous choisissons ensemble des thèmes sur l'actualité, la culture, la société, le tourisme, les média ... et nous discutons en revoyant quelques points de grammaire utiles! Kursmaterial von der Kursleitung

FK4.F341 Isabelle Bruniquet
10.9.-26.11.26, 20 UStd.
10x Do 17.45-19.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Französisch B1 **Rafräichissement & conversation (Onlinekurs)**

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1-Niveau
 Vous souhaitez rafraîchir vos connaissances de français, renforcer vos capacités d'expression orale ainsi qu'améliorer votre compréhension écrite et orale? Ce cours vous permettra de mener des conversations sur des sujets du quotidien et de société sur la base de lectures et de discussion d'articles de presse, de courts textes littéraires et de matériel audio-visuel. En fonction des besoins des participants, nous pourrons réviser et approfondir certains points de grammaire. Kursmaterial von der Kursleitung

FK4.F347 Naoual Belakhdar
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgekurse siehe Webseite!

Französisch B1/B2 **Conversation et grammaire**

Für Teilnehmende mit abgeschlossener Niveaustufe B1.1 oder vergleichbaren Vorkenntnissen

Dans ces rencontres nous pratiquons en priorité la conversation sur l'actualité en général et nos activités: professionnelles, de loisir, lectures ... Afin d'éviter certaines fautes chroniques et de préciser notre expression, nous pratiquons aussi de petits exercices grammaticaux choisis en fonction des besoins ressentis lors de nos conversations. Kursmaterial von der Kursleitung

FK4.F351 Etienne Legraverend
17.9.-3.12.26, 20 UStd.
 10x Do 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgekurse siehe Webseite!

Französisch B2.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B2.1
 Le cours s'adresse à des apprenants ayant un niveau B2. L'approche actionnelle utilisée en cours couvre des éléments classiques de l'apprentissage (structures grammaticales) ainsi que et surtout la communication. Nous abordons des thèmes d'actualité. La lecture d'un auteur francophone étant le pilier du cours. Vous êtes

déjà en mesure de préparer une présentation sur un sujet de votre choix. Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.F421 Christine Belakhdar
14.9.-30.11.26, 20 UStd.
 10x Mo 18-19.30 Uhr
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgekurse siehe Webseite!

Französisch B2 **Rafräichissement & conversation**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Niveaustufe B1

Vous voulez communiquer spontanément au quotidien ou discuter de sujets plus sérieux, écrire un mail pratique ou faire une petite présentation en public: pas de problème! Nous voyons ensemble les thèmes qui vous intéressent et révisons la grammaire pour parler culture, société, voyages, littérature, cinéma, media, cuisine, etc! Kursmaterial von der Kursleitung

FK4.F417 Isabelle Bruniquet
9.9.-25.11.26, 20 UStd.
 10x Mi 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgekurse siehe Webseite!

GRIECHISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Griechischkurse:



Evgenia Tseliki ist in Athen geboren und aufgewachsen. Studium der Klassischen Philologie mit Schwerpunkt Altgriechisch und Latein an der Universität Athen. Anschließend Masterstudium in interkultureller Bildung und Diplom für Unterrichten von Griechisch als Fremdsprache sowie Übersetzerdiplom für die Sprachkombination Griechisch-Deutsch. Seit 2015 als Dozentin für Griechisch, seit 2024 auch für die VHS Friedrichshain-Kreuzberg tätig.

Ioanna Kolokytha Studium der Griechischen Philologie an der Nationalen Universität von Athen mit einem Master-Abschluss in Linguistik. Langjährige Erfahrung in der Lehrtätigkeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Sie unterrichtet Griechisch als Fremdsprache seit 2022.

Griechisch A1.1 für Beruf und Alltag (Bildungszeit)

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die griechische Sprache und Kultur im beruflichen Kontext

wünschen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden das Alphabet, machen sich mit der Aussprache, den Zahlen, dem Wortschatz und den Grundregeln der neugriechischen Grammatik vertraut, so dass sie sich begrüßen, sich verabschieden und sich vorstellen können. Der Kurs bietet eine gute Einführung und einen allgemeinen Überblick über die Teil-Niveaustufe A1.1. Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.G100 Evgenia Tseliki
21.-25.6.27, 30 UStd.
 Mo-Fr 9-15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 102,00 (erm: € 61,50)

Lehrbuch für Niveaustufen A1-A2:

Ela! A1-A2 - Hybride Ausgabe allango, Neugriechisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios und Videos inkl. Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-528858-4

Griechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs für Anfänger*innen lernen Sie, griechische Buchstaben zu lesen und zu schreiben, sich zu begrüßen, einander vorzustellen und sich zu verabschieden, nach dem Wohnort zu fragen und darauf zu antworten, eine kurze Grußkarte zu schreiben, Zahlen u. m. Lehrbuch: Lektionen 1-2

FK4.G105 Ioanna Kolokytha
14.9.-30.11.26, 20 UStd.
 10x Mo 19.30-21 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgekurse siehe Webseite!

FK4.G101 Evgenia Tseliki
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 29
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgekurse siehe Webseite!

Griechisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2 bzw. Lektionen 1-4

Sie haben bereits erste Griechischkenntnisse und möchten sicherer kommunizieren? In diesem Kurs lernen Sie kurze Einladungen zu schreiben und darauf zu reagieren, über Ihren eigenen Alltag zu sprechen, Ihre Familie vorzustellen, u. m. Lehrbuch: Lektion 5. Für diesen Kurs bitte auch Übungsbuch mitbringen: ISBN 978-3-12-528859-1

FK4.G103 Ioanna Kolokytha
14.9.-30.11.26, 20 UStd.
 10x Mo 17.45-19.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgekurse siehe Webseite!

Griechisch A1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.3 bzw. Lektionen 1-6

In diesem Kurs festigen Sie Ihre Grundkenntnisse und üben, über das Wetter und die Jahreszeiten zu sprechen, Uhrzeiten zu nennen und über Urlaubspläne und Freizeitaktivitäten zu berichten. Außerdem lernen Sie, nach dem Weg zu fragen und einfache Anweisungen zu geben - für eine sichere Kommunikation in typischen Alltagssituationen. Lehrbuch: Lektionen 7-8

FK4.G141 Evgenia Tseliki

17.9.-3.12.26, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr

VHS, Bergmannstraße 29

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Griechisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2 bzw.

Lektionen 1-12 In diesem Kurs festigen Teilnehmende ihr A2-Niveau durch erweiterte

Redemittel für Alltagsthemen wie Einkaufen, Freizeit und Gesundheit. Es werden längere Dialoge geübt, vergangene Ereignisse (Vergangenheit) und zukünftige Pläne beschrieben. Lehrbuch: Lektionen 13-14

FK4.G231 Evgenia Tseliki

17.9.-3.12.26, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr

VHS, Bergmannstraße 29

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

ITALIENISCH**Hier finden Sie alle aktuellen Italienischkurse:****Italienisch Beratung + Einstufung**

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Sie erhalten nach einem Gespräch oder Test eine Empfehlung für die geeignete Stufe und weitere Informationen über Kursinhalte. **Die Beratung ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung.** Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.I001 Daria Baldini Dolenz

1.9.26, Di 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

FK4.I002 Daria Baldini Dolenz

5.1.27, Di 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

Daria Baldini Dolenz Studium an der Universität „La Sapienza“ in Rom mit dem Abschluss Master in Geschichte und Kunstgeschichte sowie Zusatzqualifikationen in DITALS I und II (Didaktik für Italienisch als Fremdsprache) und telc-Prüferin für Italienisch A1-A2-B1-B2. Ist seit 2012 als Dozentin für Italienisch tätig in England, Italien, Mailand und Deutschland. Dozentin für Italienisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2019.

Vera Lucia Studium der Italienischen Linguistik und Europäischer Literaturkulturen an der Bologna Universität mit dem Master-Abschluss. M. A. der Didaktik für Italienisch als Fremdsprache an der Venezia Universität Ca' Foscari. Lizenzierte TELC und PLIDA Prüferin. Dozentin für Italienisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2017.

Valeria Auletta kommt aus Italien. Sie hat in Rom Philosophie studiert und hat Forschungsprojekte im Bereich der deutschen Philosophie durchgeführt. Sie ist zertifizierte Lehrerin für Italienisch als Fremdsprache. Seit 2020 lebt sie in Berlin und unterrichtet Italienisch an Berliner Volkshochschulen.

Roberto Caponetti stammt aus Palermo.

Er hat italienische Literatur in Lugano und Rom studiert. Seit April 2023 ist er Doktorand an der Universität Bonn in Kooperation mit der Sorbonne Université in Paris und der Università di Firenze, wo er zu Dante und der Göttlichen Komödie forscht. Er ist zertifizierter Lehrer für Italienisch als Fremdsprache.

Kursbuch in A1-Kursen:

Con piacere nuovo A1 - Hybride Ausgabe allango, Kurs- und Übungsbuch mit Audios inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-502202-7

Oder: **Con piacere nuovo A1 - Digitale Ausgabe** allango, Lizenzschlüssel (Unterrichtende/Lernende, 24 Monate), Kurs- und Übungsbuch mit Audios, NP10052520100

Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit Code, Einsprachige Ausgabe ISBN 978-3-19-035476-4, Zweisprachige Ausgabe ISBN 978-3-19-005647-7

Nuovo Espresso Plus 1, Hueber Verlag, Kurs- und Übungsbuch, Lektionen 1-3, ISBN 978-8-86-182841-4

Italienisch A1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Mit diesem Kurs können Sie die Grundlagen der italienischen Sprache lernen und sich auf kurze, einfache, alltägliche Gespräche vorbereiten. Dafür lernen und üben Sie im Unterricht den Wortschatz und die grundlegende Grammatik, um die ersten Kontakte mit neuen Menschen zu knüpfen, um in einem Hotel einzuchecken und in einer Bar oder einem Restaurant zu bestellen. Kursbuch: Dieci A1, Lektion 0-3

FK4.I103 Vera Lucia

11.9.-4.12.26, 20 UStd.

10x Fr 16-17.30 Uhr

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache, um alltägliche Situationen sicher zu bewältigen. Sie lernen, über vergangene Ereignisse zu sprechen, einfache Erlebnisse zu beschreiben und Termine zu vereinbaren. Zudem üben Sie wichtige grammatische Strukturen wie das passato prossimo, Präpositionen und den Gebrauch von Artikeln. Außerdem lernen Sie, über Kultur, Reisen und Essen zu sprechen sowie einfache Gespräche im Alltag zu führen. Kursbuch: Nuovo Espresso Plus 1, Lektionen 4-6

FK4.I121 Federico Trevisani

18.9.-27.11.26, 20 UStd.

10x Fr 16-17.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Kursbücher in A2-Kursen:

Con piacere nuovo A2 - Hybride Ausgabe allango, Kurs- und Übungsbuch mit Audios inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-525209-7

Oder: **Con piacere nuovo A2 - Digitale Ausgabe** allango, Lizenzschlüssel (Unterrichtende/Lernende, 24 Monate), Kurs- und Übungsbuch mit Audios, NP10052520600

Nuovo Espresso 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0

Italienisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe A1

Kursinhalte: über Erlebnisse sprechen, etwas begründen, etwas über sich selbst erzählen, Aussehen und Charakter einer Person beschreiben, über Haustiere, Ernährungsgewohnheiten, Sportarten, Kurse sprechen, Wünsche äußern, Vermutungen anstellen, Unternehmungen vorschlagen, höfliche Bitten formulieren, über Fähigkeiten sprechen, Kochrezepte lesen, über Umweltschutz sprechen, vom Urlaub erzählen; berichten, was man gerade tut; über die Vergangenheit sprechen. Kursbuch: Con piacere nuovo A2, Lektionen 1-3

FK4.I201 Valeria Auletta**16.9.-2.12.26, 20 UStd.**10x Mi 18.45-20.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 42,00)**Folgkurse siehe Webseite!****FK4.I203** Daria Baldini Dolenz**10.9.-26.11.26, 20 UStd.**10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)**Folgkurse siehe Webseite!****Italienisch A2.2**

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.1

Kursinhalte: über Ernährungsgewohnheiten, Gesundheit und Sport sprechen, einen Rat bezüglich Ernährung und Gesundheit geben, Körperteile benennen, Körpersprache verstehen und deuten, über Fernsehen, Werbung und Internetnutzung sprechen, einer Meinung zustimmen oder widersprechen, über Pläne und Absichten sprechen, Vermutungen anstellen, ein Auto mieten. Kursbuch: Con piacere nuovo A2, Lektionen 4-6

FK4.I221 Daria Baldini Dolenz**9.9.-25.11.26, 20 UStd.**10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)**Folgkurse siehe Webseite!****Italienisch A2.3**

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2

Wenn Sie bereits mit dem Niveau A2 begonnen haben und das Lernen der italienischen Sprache fortsetzen möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Während des Kurses werden wir verschiedene grammatikalische Themen behandeln und versuchen, diese in die Praxis umzusetzen. Außerdem werden wir bestimmte Kommunikationsthemen vertiefen, um sie anschließend in Dialogen anzuwenden. Kursinhalte: Kommunikation: über den eigenen Gesundheitszustand sprechen, einen formellen Brief schreiben, Stellenangebote lesen und verstehen und über die Arbeit sprechen. Grammatik: der Imperativ und seine Verwendung mit Pronomen, die Zukunft, die Verben „bisogna“ und „metterci“. Kursbuch: Nuovo Espresso 2, Lektionen 7-8

FK4.I233 Dr. Federico Iocca**15.9.-1.12.26, 20 UStd.**10x Di 16-17.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)**Folgkurse siehe Webseite!****Italienisch A2.3**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2.2
Kursinhalte: kurze Texte zu Geschichte, Wirtschaft, und Kultur verstehen, über Auswanderung sprechen, von Leben und Werdegang berichten, über Schulerfahrungen sprechen, über das Arbeiten im Ausland erzählen, Arbeitsplatz und Arbeitsstelle beschreiben, über die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben diskutieren, über den Arbeitsalltag sprechen, über ein Bewerbungsgespräch berichten, einen Lebenslauf verstehen, berufliche Veränderungen beschreiben über Feste sprechen, eine Party organisieren, Höflichkeiten austauschen, eine Einladung formulieren und darauf antworten, über Traditionen berichten. Kursbuch: Con piacere Nuovo A2, Lektionen 7-9

FK4.I231 Roberto Caponetti**17.9.-3.12.26, 20 UStd.**10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)**Folgkurse siehe Webseite!****Italienisch A2/B1**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2
Haben Sie das A2-Sprachniveau abgeschlossen, möchten aber, dass Ihr Einstieg in das B1-Niveau langsamer und individuell an Ihre kommunikativen Bedürfnisse angepasst wird? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Die Lektionen werden in einem offenen Dialog zwischen Lehrkraft und Lernenden aus den Themenbereichen von A2 und B1 ausgewählt. Der Kurs fördert die Kommunikation sowie das Sprachbewusstsein der Lernenden beim Erlernen der Sprache. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.I291 Valeria Auletta**18.9.-4.12.26, 20 UStd.**10x Fr 17-18.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 69,00 (erm: € 42,00)**Folgkurse siehe Webseite!****Kursbuch in B1-Kursen:**

Con piacere nuovo B1 - Hybride Ausgabe allango, Kurs- und Übungsbuch mit Audios inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-525225-7
Oder: **Con piacere nuovo B1 - Digitale Ausgabe** allango, Lizenzschlüssel (Unterrichtende/Lernende, 24 Monate), Kurs- und Übungsbuch mit Audios, NP10052521200

Con piacere Nuovo B1+/B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525219-6

Italienisch B1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A2
Kommunikation: eine Nachricht im Radio verstehen, auf unerwartete Situationen reagieren, einen Grund angeben, Freude, Überraschung ausdrücken, über Kommunikation sprechen, sich beschweren, Gesten verstehen. Grammatik: passato prossimo und imperfetto, Konjunktionen: perché, dato che, siccome, gerundio, suffissi: -ino, -etto, -one, -accio, comparativo. Kursbuch: Con piacere nuovo B1, Lektionen 1-2

FK4.I301 Valeria Auletta**18.9.-4.12.26, 20 UStd.**10x Fr 18.45-20.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 69,00 (erm: € 42,00)**Folgkurse siehe Webseite!****Italienisch B1.3**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.2
Kursinhalte: über Produkte, Berufe und Arbeitsprojekte sprechen, Hoffnungen äußern, Fähigkeiten benennen, Dialekte thematisieren, spekulieren, relativieren, bürokratische Sprache verstehen, Beschwerden formulieren, u. m. Kursbuch: Con piacere nuovo B1, Lektion 6-7

FK4.I331 Daria Baldini Dolenz**10.9.-26.11.26, 20 UStd.**10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)**Folgkurse siehe Webseite!****Italienisch B1.4**

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.3
Sie verfügen bereits über Italienischkenntnisse auf B1-Niveau und möchten Ihre kommunikativen Fähigkeiten weiter ausbauen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre sprachlichen Kompetenzen und gewinnen mehr Sicherheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck, während wichtige grammatische Strukturen weiter vertieft werden. Kommunikation: über sprachliche Minderheiten und Dialekte sprechen, bürokratische Sprache verstehen, Hypothesen aufstellen, über Kunst reden, Meinung zu einem Kunstwerk äußern, einen journalistischen Artikel verstehen. Grammatik: se, quando, anche se, sebbene, periodo ipotetico, congiuntivo imperfetto, significati di „ci“ e „ne“, gerundio, stare per, condizionale passato. Kursbuch: Con piacere nuovo B1, Lektionen 8-9

FK4.I341 Valeria Auletta**16.9.-2.12.26, 20 UStd.**10x Mi 17-18.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 42,00)**Folgkurse siehe Webseite!**

Italienisch B1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.3
Kursmaterial von der Kursleitung.
Kursinhalte: Entsprechungen ausdrücken, kulturelle und sprachliche Missgeschicke erzählen, Hoffnung und Vorlieben ausdrücken, Gefühle und Befindlichkeiten ausdrücken, Zweifel äußern, Gründe angeben, den Inhalt eines Buches erzählen, eine Nachricht hinterlassen und annehmen, ironisch sein, Ungläubigkeit und Enttäuschung ausdrücken, Vermutungen in der Vergangenheit äußern

FK4.I343 Roberto Caponetti
14.9.-30.11.26, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Italienisch B1+/B2 Brückenkurs (Teil 1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe B1
Kursbuch: Con piacere Nuovo B1+/B2, Lektionen 1-3. In diesem Kurs wiederholen Sie die wichtigsten Themen und Strukturen der Niveaustufe B1. Sie vertiefen Ihre Fähigkeiten, um über komplexe Themen zu sprechen, in kleinen Gruppen oder Paaren, mit Hörübungen und authentischen Materialien, die Ihnen helfen, Italienisch in verschiedenen Kontexten zu verstehen und anzuwenden.

FK4.I391 Daria Baldini Dolenz
7.9.-23.11.26, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Kursbuch in B2-Kursen:

Con piacere nuovo B1 – Hybride Ausgabe allango, Kurs- und Übungsbuch mit Audios inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate)
ISBN 978-3-12-525225-7

Oder: **Con piacere nuovo B1 – Digitale Ausgabe** allango, Lizenzschlüssel (Unterrichtende/Lernende, 24 Monate), Kurs- und Übungsbuch mit Audios, NP10052521200

Con piacere Nuovo B1+/B2, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-525219-6

Dieci B2, Hueber Verlag
ISBN 978-88-6182-699-1

Nuovo Espresso 4 (B2), Huber Verlag
ISBN 978-3-19-325466-0

Italienisch B2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe B1
Kursbuch: Dieci B2, Lektion 1-2. In questo corso affrontiamo temi più complessi, con lessico e strutture più articolate. Lavoriamo in piccoli gruppi o a coppie per esercitare la conversazione, con ascolti e materiali autentici che ci aiutano a comprendere e usare l'italiano in diversi contesti, in un'atmosfera tranquilla e rilassata. Temi: viaggi, scienza e futuro. Grammatica: passato remoto, condizionale di dissociazione, periodo ipotetico del III tipo, verbi pronominali

FK4.I403 Daria Baldini Dolenz
7.9.-23.11.26, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Italienisch B2.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe B1
Kursbuch: Dieci B2, Lektion 1-2. In questo corso affrontiamo temi più complessi, con lessico e strutture più articolate. Lavoriamo in piccoli gruppi o a coppie per esercitare la conversazione, con ascolti e materiali autentici che ci aiutano a comprendere e usare l'italiano in diversi contesti, in un'atmosfera tranquilla e rilassata. Temi: viaggi, scienza e futuro. Grammatica: passato remoto, condizionale di dissociazione, periodo ipotetico del III tipo, verbi pronominali.

FK4.I401 Daria Baldini Dolenz
8.9.-24.11.26, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Italienisch B42.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B2.3
Kursbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), Lektionen 7-8. In questo corso affrontiamo temi più complessi, con lessico e strutture più articolate. Lavoriamo in piccoli gruppi o a coppie per esercitare la conversazione, con ascolti e materiali autentici che ci aiutano a comprendere e usare l'italiano in diversi contesti, in un'atmosfera tranquilla e rilassata. Kursinhalte: Temi: musei e descrizioni, sostenibilità ambientale, fare proposte. Grammatica: preposizioni di luogo a e in (approfondimento), concordanza dei tempi al congiuntivo, pronomi relativo „il che“, pronomi relativo „il cui“, usi del futuro

FK4.I441 Daria Baldini Dolenz
9.9.-25.11.26, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Italienisch B2/C1 Konversationskurs

Für Teilnehmende mit abgeschlossenem B2-Niveau
Kursmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Un corso di conversazione pensato per studenti di livello B2/C1. Discuteremo di temi di attualità, con particolare attenzione alla cultura italiana e a situazioni legate alla vita quotidiana. Tramite video, libri, musica e giochi cercheremo di conversare come se fossimo in Italia. Lo scopo del corso è ampliare il proprio vocabolario, parlare in modo più spontaneo e naturale e ripassare alcune strutture grammaticali fondamentali per la comunicazione.

FK4.I451 Annalisa Colombo
22.9.-1.12.26, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Italienisch C1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe B2
Kursbuch: Dieci C1, Alma Edizioni Verlag, ISBN 978-3-19-065476-5. Lektionen 1-3. Kursinhalte: adattare il linguaggio a diversi registri comunicativi, usare costruzioni sintattiche complesse, esplicitare e argomentare un punto di vista in un contesto di discussione, discutere, argomentare e scrivere una lettera di candidatura, scrivere in modo analitico e oggettivo, esprimere sfumature temporali, spiegare la causa di un avvenimento, enfatizzare un significato, usare espressioni linguistiche appropriate al contesto e al registro comunicativo, utilizzare la comunicazione scritta formale

FK4.I501 Roberto Caponetti
14.9.-9.11.26, 21 UStd.

7x Mo 17-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 72,30 (erm: € 43,95)

Folgkurse siehe Webseite!

JAPANISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Japanischkurse:



Yuko Keller Studium an der Humboldt Universität zu Berlin mit dem Abschluss Magistra Atrium in der Fachkombination Germanistische Linguistik und Japanologie. Übersetzt seit 2010 zahlreiche Manga für deutsche Verlage und unterrichtet seit 2022 Japanisch in Berlin. Dozentin für Japanisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2023.

Tomoko Stettler Studium der interkulturellen Kommunikation an der Hosei Universität in Tokio mit einem Auslandssemester an der Universität Oldenburg. Neben regulären Online-Japanischkursen auch Durchführung von Bildungszeitangeboten. Dozentin für Japanisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2023.

Maki Takano Studium an der Universität in Tokio. Erste Deutschlandaufenthalte im Rahmen eines staatlichen Stipendiums. Langjährige Tätigkeit als Lehrkraft für Japanisch an verschiedenen Sprachschulen. Seit 2018 überwiegend als Dozentin an der Volkshochschule tätig. Sie verfügt über umfassende Kenntnisse in der Sprachvermittlung sowie auch in den Bereichen Kunst und Literatur.

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs bietet einen idealen Einstieg in die japanische Sprache ohne Vorkenntnisse. Die Teilnehmenden erlernen die Grundschriften (Hiragana/Katakana) sowie erste Satzstrukturen für den Alltag und Beruf. Neben sprachlichen Grundlagen wird praxisnahes Wissen über japanische Kultur und Etikette vermittelt. Ein Lehrbuchkauf ist nicht erforderlich. Motivation und aktive Teilnahme stehen im Vordergrund. Kursinhalte: Schrift: Einführung in das Lesen und Schreiben von Hiragana und Katakana. Kommunikation: Grundlagen der Selbstvorstellung, Zahlen, Zählweise sowie Dialoge für Einkaufen und Restaurantbesuche. Grammatik: Aufbau einfacher Satzmuster und grundlegende Fragestellungen. Kultur: Interkulturelle Kompetenz für souveränes Handeln in Alltagssituationen.

FK4.J101 Yuko Keller
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
10x Mi 17.30-19 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgekurse siehe Webseite!

Japanisch A1.1 – Dreitägiger Schnupperkurs (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Japanisch – eine der leichtesten Sprachen der Welt?

Japanisch gilt oft als eine der schwierigsten Sprachen überhaupt. Doch ist das wirklich so? In dieser Einführung entdecken Sie, welche Aspekte des Japanischen überraschend einfach sind! Am ersten Kurstag erhalten Sie einen spannenden Einblick in die japanische Sprache und Kultur. Sie lernen grundlegende Unterschiede zwischen Deutsch und Japanisch kennen, beschäftigen sich mit japanischen Lehnwörtern und erhalten eine Einführung in die faszinierende Welt der japanischen Schriftzeichen. Neben theoretischen Aspekten stehen praktische Übungen im Mittelpunkt: Begrüßungen, einfache Vorstellungsrunden und Orientierungshilfen helfen Ihnen, erste Konversationen auf Japanisch zu führen. Ein besonderes Highlight ist das unterhaltsame „Zeichen-Quiz“, das für Spaß und Auflockerung sorgt und die Motivation steigert. Kursmaterial von der Kursleitung.

FK4.J103 Tomoko Stettler
7.-9.12.26, 12 UStd.
Mo-Mi 18-21.15 Uhr
€ 42,60 (erm: € 26,40)

Japanisch A1.1: Sprache und interkulturelle Kompetenz im Beruf (Onlinekurs, Bildungszeit)

Dieser einwöchige Kompaktkurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse konzipiert, die einen schnellen Einstieg in die japanische Sprache und Kultur im beruflichen Kontext wünschen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf, einschließlich authentischer Situationen wie begrüßen, über seinen Beruf sprechen, bestellen und vieles mehr. Über die sprachlichen Grundlagen hinaus werden auch landeskundliche Aspekte integriert, um Ihnen die Vielfalt Japans sowohl sprachlich als auch interkulturell näherzubringen. Manch ein Wort oder manch eine Geste können missverstanden werden, ohne dass man sich dessen bewusst ist. Die Teilnehmenden trainieren dabei möglichst viele berufstypische und authentische Situationen und verbessern damit das eigene Ausdrucksvermögen. Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 1 (Lektionen 1 -4), ISBN 978-3-7322-9974-4. Die Kursleitung wird auch eigene Materialien zur Verfügung stellen.

FK4.J111 Tomoko Stettler
26.-30.10.26, 30 UStd.
Mo-Fr 9-14.30 Uhr
€ 102,00 (erm: € 61,50)

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen A1.1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit abgeschlossener Teilniveaustufe A1.1 oder vergleichbaren Vorkenntnissen. Lese- und Schreibkenntnisse der Hiragana werden vorausgesetzt. Teilnehmende sollten einfache grundlegende Ausdrücke, z. B. zur Selbstvorstellung oder zur Formulierung einfacher Fragen (z. B. „was?“, „wer?“), verwenden können. In diesem Kurs werden einfache Verben wie essen, trinken, schlafen, gehen und arbeiten eingeführt, um Ihren Alltag beschreiben zu können. Dabei lernen Sie, Ihr Leben genauer zu erklären, z. B. durch Vokabeln für Häufigkeiten oder Zeitangaben. Darüber hinaus beginnen Sie mit dem Erlernen von Katakana. Kursinhalte: Grundlegende Verben und Partikeln verstehen und anwenden, Wortschatz erweitern, Wörter zur Angabe von Häufigkeit und Zeit sowie Vokabeln zu Verkehrsmitteln, Ortsangaben. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.J121 Maki Takano
14.9.-30.11.26, 27 UStd.
10x Mo 18-20 Uhr
VHS, Wasserstorstraße 4
€ 92,10 (erm: € 55,65)

Folgekurse siehe Webseite!

Japanisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2

In diesem Kurs lernen Sie alles für einfache Gespräche im Alltag. Wir üben, wie man Freund*innen einlädt, gemeinsam Pläne macht oder über Aufgaben spricht, die man schon erledigt hat. In der zweiten Hälfte des Kurses lernen wir Adjektive: Damit können Sie Ihre eigenen Eindrücke beschreiben und sagen, wie Sie etwas finden, das Sie gesehen oder gehört haben. Von Beginn an lernen wir zudem wichtige Kanji für das tägliche Leben. Kursinhalte: Vorschläge machen: Gemeinsam etwas planen und Freunde einladen. Status von Aufgaben: Sagen können, ob man etwas schon erledigt hat oder noch nicht (schon/noch nicht). Orientierung: Den Weg beschreiben und Orte finden. Eindrücke teilen (Fokus in der zweiten Hälfte): Mit Adjektiven das Gesehene und Gehörte beschreiben und bewerten. Kanji: Von Anfang an wichtige Schriftzeichen für den Alltag lernen.

FK4.J131 Yuko Keller
18.9.-4.12.26, 20 UStd.
10x Fr 17-18.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgekurse siehe Webseite!

Japanisch A1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.3

In diesem Kurs erweitern Sie Ihr Ausdrucksspektrum entscheidend: Sie lernen, Gründe zu nennen, Wünsche zu äußern und über Vergangenes zu berichten. Durch gezielte Übungen gewinnen Sie die Sicherheit, sowohl über Ihre Pläne für die Zukunft als auch über Ihre Erlebnisse frei zu sprechen. Lerninhalte: Satzverbindungen mit „weil“ (Begründungen), Ausdruck von Wünschen (ich möchte ...), Bildung der Vergangenheitsform von Adjektiven sowie die korrekte Anwendung von Zahlwörtern und Zählweisen. Das Ziel ist die aktive Verwendung dieser Strukturen in freien Gesprächen, Rollenspielen und kleinen Berichten über den Alltag und persönliche Erfahrungen. Lehrmaterial wird von Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.J141 Yuko Keller
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
 10x Di 17.30-19 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Japanisch A1.5

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.4

In diesem Kurs meistern wir die essentielle Te-Form, um höfliche Aufforderungen und Bitten souverän auszudrücken. Sie lernen zudem, präzise Vergleiche zu ziehen und Nuancen mit Gradadverbien sicher anzuwenden. Ein kompakter Schritt hin zu flüssiger Kommunikation im Alltag. Kursinhalte: Anwendung der Te-Form (~te kudasai): Höfliche Aufforderungen und Bitten korrekt formulieren. Vergleiche ziehen (~wa ~yori): Dinge und Eigenschaften einander gegenüberstellen und bewerten. Gradadverbien nutzen: Präzise Abstufungen von „sehr gut“ bis „gar nicht“ (yoku, sukoshi, amari, zenzen etc.) ausdrücken. Satzverbindungen: Weg

von Einzelsätzen hin zu komplexeren und natürlicheren Satzstrukturen. Lehrmaterial wird von Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.J151 Yuko Keller
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
 10x Mi 19.15-20.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Japanisch A2.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.1

Entdecken Sie, wie viel Spaß es macht, Japanisch aktiv zu nutzen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse in einer lebendigen, kommunikativen Lernatmosphäre. Durch aktive Gruppenarbeit und viele Sprechansätze wird die Sprache direkt erlebbar. Gewinnen Sie mehr Sicherheit im Sprechen und meistern Sie typische Alltagssituationen auf Japanisch mit Freude und Selbstvertrauen. Kursinhalte: Zählwörter beim Einkaufen, verschiedene Bedeutungen der Partikeln „ni“ und „de“, höfliche Vorschlag mit „mashou“, weitere Kanji-Zeichen, u. m. Kursmaterial: Japanisch Schritt für Schritt Band 1, BoD – Books on Demand, ISBN 978-3-732299744

FK4.J221 Tomoko Stettler
14.9.-30.11.26, 20 UStd.
 10x Mo 19.45-21.15 Uhr
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Japanisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, Sätze mit Potentialverben und „während“ zu bilden und Zustandsformen korrekt zu verwenden. Durch Lesen, Hören, Schreiben und Rollenspiele üben sie, auf Alltagsthemen Bezug zu nehmen und sich frei zu äußern. Der Kurs fördert außerdem den

Wortschatz und die Kanji-Kenntnisse, damit die Teilnehmenden kurze Texte schreiben und Gespräche führen können. Kursinhalte: Grammatik: Potentialverben, während, Zustandsformen; Kommunikation: Freies Sprechen und Schreiben zu Alltagsthemen; Fertigkeiten: Leseverstehen, Hörverstehen, Rollenspiele, kurze Aufsätze; Wortschatz/Kanji: Erweiterung durch praxisnahe Übungen. Ziel: Die Teilnehmenden können die gelernten Strukturen in freien Gesprächen und Texten anwenden. Lehrmaterial wird von Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.J231 Yuko Keller
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
 10x Di 19.15-20.45 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Japanisch A2.5 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.4

Entdecken Sie, wie viel Spaß es macht, Japanisch aktiv zu nutzen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse in einer lebendigen, kommunikativen Lernatmosphäre. Durch aktive Partnerarbeit und viele Sprechansätze wird die Sprache direkt erlebbar. Gewinnen Sie mehr Sicherheit im Sprechen und meistern Sie typische Alltagssituationen auf Japanisch mit Freude und Selbstvertrauen. Kursinhalte: Wiederholung aller gelernten Partikeln, Uhrzeit und Zeitangabe mit „kara + made“, 2 verschiedene Endungen mit „da“ und „desu“, weitere Kanji-Zeichen, u. m. Kursmaterial: Japanisch Schritt für Schritt Band 1, BoD – Books on Demand, ISBN 978-3-732299744

FK4.J251 Tomoko Stettler
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
 10x Di 19.45-21.15 Uhr
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

KATALANISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Katalanischkurse:



Ares Gratal Martínez, Studium in Übersetzen und Dolmetschen an der Universität Autònoma de Barcelona und Master-Abschluss in audiovisueller Übersetzung. Studienaufenthalte an den Universitäten Heidelberg und Aix-en-Provence. Verbindet Sprachen mit ihrer musikalischen Karriere, singt und komponiert auf Katalanisch. Dozentin für Katalanisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2023.

Katalanisch A2 Konversation (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe A1

In diesem Kurs lernen Sie, sich flüssiger und sicherer über verschiedene Alltagsthemen auf Katalanisch zu unterhalten. Der Kurs konzentriert sich auf Gespräche zu Themen wie Familie, Freizeit, Reisen, Essen, Arbeit, persönliche Erfahrungen, Vorlieben, Pläne sowie reale Situationen, denen man auf Reisen begegnen kann. Es werden die wichtigen grammatikalischen Strukturen der Stufen bis A2 angewendet. Alle Inhalte werden in einem realistischen und unterhaltsamen Kontext geübt, wobei die Möglichkeit besteht, dass Sie Themen/Präsentationen vorschlagen und vorbereiten. Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Dieser Kurs lässt sich

mit dem Herbstkurs FK4.Kat221 A2.2 bzw. mit dem Winterkurs FK4.Kat230 A2.3 kombinieren und ergänzen.

FK4.Kat201 Ares Gratal Martínez
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
 10x Mi 16.45-18.15 Uhr
 € 69,00 (erm: € 42,00)

FK4.Kat200 Ares Gratal Martínez
6.1.-10.3.27, 20 UStd.
 10x Mi 16.45-18.15 Uhr
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Katalanisch A2.2 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Niveaustufe A2.1

In diesem Kurs wird der Gebrauch der Modalverben vertieft. Zu Beginn steht die Arbeit an den „schwachen“ Pronomen im Mittelpunkt. Darüber hinaus wird die Zukunftsform weiter geübt und der Konditional

eingeführt. Ergänzend werden Ausdrücke für Willen und Möglichkeit trainiert. Außerdem wird erarbeitet, wie man Ratschläge formuliert, und der Gebrauch des Imperativs wird wiederholt. Kursmaterial wird von der Kursleitung gestellt. Optionale Literatur: A Punt 2, A2: Llibre de l'alumne und Llibre d'exercicis. Dieser Kurs lässt sich mit dem eher praxisorientierten/mündlichen Konversationskurs A2 FK4.Kat201 kombinieren und ergänzen.

FK4.Kat221 Ares Gratal Martinez
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 17-18.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Katalanisch A2.3 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Niveaustufe A2.2

In diesem Kurs werden die Inhalte von A2.1 und A2.2 wiederholt und gefestigt. Zudem erfolgt eine Einführung in den Subjunktiv, der für viele romanische Sprachen typisch ist. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Ausdruck von Verpflichtung und Notwendigkeit. Darüber hinaus werden die „schwachen“ Pronomen weiter geübt. Abschließend wird vermittelt, wie man um Gefälligkeiten und Erlaubnis bittet sowie Hilfe anbietet. Kursmaterial von der Kursleitung. Optionale Literatur: A Punt 2, A2: Llibre de l'alumne und Llibre d'exercicis. Dieser Kurs

lässt sich mit dem eher praxisorientierten/mündlichen Konversationskurs A2 FK4.Kat200 kombinieren und ergänzen.

FK4.Kat230 Ares Gratal Martinez
5.1.-9.3.27, 20 UStd.
10x Di 17-18.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Katalanisch B2.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe B1

In diesem Kurs werden Vergleichsstrukturen der Gleichheit und Ungleichheit behandelt. Zudem erfolgt eine Einführung in das Prädikativobjekt sowie in die Pronomen, die es ersetzen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Form und Informalität im mündlichen Sprachgebrauch sowie auf umgangssprachlichen und vulgären Registern. Darüber hinaus wird der Begriff des direkten und indirekten Objekts vertieft. Abschließend werden die direkte und indirekte Rede behandelt und Pronomenkombinationen untersucht. Kursmaterial von der Kursleitung. Optionale Literatur: A Punt 4, B2: Llibre de l'alumne und Llibre d'exercicis. Dieser Kurs lässt sich mit dem derzeit an der VHS Trep-tow-Köpenick angebotenen, eher praxisorientierten/mündlichen Konversationskurs B1/B2 kombinieren und ergänzen.

FK4.Kat401 Ares Gratal Martinez
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 19-20.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Katalanisch B2.2 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Niveaustufe B2.1

In diesem Kurs werden Relativsätze mit lokativem Wert sowie Relativpronomen behandelt. Darüber hinaus stehen der adverbiale Gebrauch in Fragesätzen und Konditionalsätzen sowie verschiedene Verpflichtungsstrukturen im Fokus. Auch der Imperativ und die Verwendung von Pronomen im Imperativ werden erarbeitet. Ergänzend erfolgt eine Einführung in neue Modalverben. Schließlich werden Strukturen vermittelt, mit denen sich Wünsche, Forderungen, Präferenzen und Verpflichtungen ausdrücken lassen. Kursmaterial von der Kursleitung. Optionale Literatur: A Punt 4, B2: Llibre de l'alumne und Llibre d'exercicis. Dieser Kurs lässt sich mit dem derzeit an der VHS Trep-tow-Köpenick angebotenen, eher praxisorientierten/mündlichen Konversationskurs B1/B2 kombinieren und ergänzen.

FK4.Kat420 Ares Gratal Martinez
5.1.-9.3.27, 20 UStd.
10x Di 19-20.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

KURDISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Kurdischkurse:



Resit Aktas unterrichtet seit 2004 Kurdisch an Berliner Sprachschulen sowie Vereinen und ist Autor eines Lehrwerks Kurdisch-Deutsch und Übersetzer eines Langenscheidt-Wörterbuchs. Er ist als Prüfer an Berliner Sprachschulen sowie im Land Brandenburg für die Klassen 9 bis 11 zum Nachweis des B1/B2-Niveaus tätig. Als Musiker erteilt er Instrumentalunterricht für Saz. Er ist Dozent für Kurdisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2012.

Lehrbuch für alle Niveaustufen:

Ciwan Tengezar: Ez ji te hez dikim, kurdi hin dibim – Ich liebe dich, ich lerne Kurdisch, ISBN 978-3-948698-00-3, Lösungen und Verbliste: ISBN 978-3-948698-01-0, Adar Verlag.

Kurdisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie lernen in entspannter und kommunikativer Atmosphäre den kurdischen Hauptdialekt Kurmanci. Mit einfachen Sprachanwendungen wird geübt, im Alltag und auf Reisen Kurdisch zu verstehen und richtig anzuwenden. Kursinhalte: Einführung in das kurdische Alphabet, Aussprache und Betonung; sich vorstellen und begrüßen, fragen, wie es geht Grammatikschwerpunkte: die Konjugation von einfachen Verben und das unregelmäßige Verb „bûn“, Personalpronomen und Possessivartikel, wichtige Präpositionen (bi, li, ji, bê). Außerdem beschäftigen Sie sich mit kulturellen Besonderheiten und Unterschieden und lernen ein kurdisches Lied kennen.

FK4.K101 Resit Aktas
28.9.-7.12.26, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Kurdisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1 bzw. einem Trimester

Sie lernen in entspannter und kommunikativer Atmosphäre den kurdischen Hauptdialekt Kurmanci. Mit einfachen Sprachanwendungen wird geübt, im Alltag Kurdisch zu verstehen und richtig

anzuwenden. Sie lernen, sich vorzustellen, sich über Alter, Berufe, eigenes Befinden und Freundschaften auszudrücken, zu zählen und Texte über dritte Personen zu schreiben. Die Vermittlung bestimmter grammatischer Inhalte wird durch passende Lieder unterstützt. In diesem Kurs erwerben Sie die Deklination im Präsens, das unregelmäßige Verb „hebûn-haben“, erste Adjektive, Aufzählungen im Singular und Plural beider Genera.

FK4.K121 Resit Aktas
28.9.-7.12.26, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 42,00)

FK4.K120 Resit Aktas
4.1.-15.3.27, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Kurdisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2-Niveau
In Dialogen und Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatikkenntnisse. Ein Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf den Verben: einfache, Präfix-, trennbare und unregelmäßige Verben lernen Sie im Präsens zu konjugieren. Die Deklination im Präsens; Nominativ, Akkusativ,

Singular und Plural wird geübt. Sie werden kurze Texte schreiben und Dialoge praktisch üben. Der Satzbau im Präsens und die Kommunikation über Themenbereiche aus dem Alltag (Tagesablauf, die Uhr, Einkaufen) werden gefestigt.

FK4.K130 Resit Aktas

4.1.-15.3.27, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Kurdisch A1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.3-Niveau
In Dialogen und Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatikkenntnisse. Ein Schwerpunkt in diesem

Kurs liegt auf den Modalverben. Die Deklination im Präsens, der Nominativ, Akkusativ, Singular und Plural werden geübt. Sie werden kurze Texte schreiben und Dialoge praktisch üben. Kursinhalte: Einkaufen, Restaurant im Rollenspiel mit Modalverben üben

FK4.K141 Resit Aktas

28.9.-7.12.26, 20 UStd.

10x Mo 16.15-17.45 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Kurdisch A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen der abgeschlossenen A1-Niveaustufe (ca. vier Semester)

Konjugation, Deklination und Präpositionen werden im Präsens und in Vergangenheiten behandelt und geübt. Wortschatzthemen und Inhalte: Verwandtschaftswörter, Essen und Trinken, Grammatikfokus: Transitive und intransitive Verben und Gebrauch im Präteritum, Substantiv-Deklinationen im Präsens und Vergangenheit, Präposition und Postposition (de, re, ve); Schreiben kleiner eigener Texte zu Alltagsthemen.

FK4.K200 Resit Aktas

4.1.-15.3.27, 20 UStd.

10x Mo 16.15-17.45 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

POLNISCH

Hier finden Sie alle aktuellen
Polnischkurse:



Renata Teichert-Gutkiewicz Studium der Philologie an der Adam-Mickiewicz-Universität in Poznan sowie Aufbaustudium an der Polnischen Akademie der Wissenschaften in Warschau mit Schwerpunkt Fremdsprachenunterricht. Seit 2019 in der Bildungsarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen tätig. Seit 2023 unterrichtet sie Polnisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg, besitzt das CELTA-Zertifikat und ist seit 2024 lizenzierte telc-Prüferin für Polnisch B1/B2.

Karolina Walkowska Lektorin an der Humboldt-Universität. Sie betreibt die Instagram-Seite [justalittlepolish.online](https://www.instagram.com/justalittlepolish.online) und ist Absolventin der Polnischen und Klassischen Philologie sowie des Studiengangs Polnisch als Fremdsprache an der Adam-Mickiewicz-Universität in Poznan.

Anna Post ist polnische Muttersprachlerin, hat Deutsch und Polnisch als Fremdsprache und Übersetzen studiert, lebt seit 20 Jahren in Deutschland, unterrichtet Deutsch und Polnisch als Fremdsprache und ist seit 2023 Dozentin für Polnisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg.

Beata Dietrich Seit 2006 Dozentin für Polnisch und Deutsch an der VHS in Berlin, Lehrbeauftragte für Polnisch an der Freien Universität in Berlin sowie Dozentin für Polnisch im öffentlichen Dienst in Berlin und Brandenburg, spezialisiert für Polnisch als Fachsprache für verschiedene Berufsgruppen: Polizei, Finanzamt, Eisenbahn.

Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Er ist ideal für alle, die von Grund auf Polnisch lernen und sich in einfachen Alltagssituationen verständigen möchten. Kursinhalte: sich begrüßen, sich vorstellen, nach der Herkunft fragen, nach dem Weg fragen, nach Personen, Orten und Sachen fragen, die Zahlen von 0 bis 20, nach einem Hotelzimmer und dem Preis fragen, um Hilfe bitten, sich beschweren, um Erlaubnis bitten. Lehrbuch: Witam! Aktuell A1: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7, Lektionen 1-3

FK4.P101 Renata Teichert-Gutkiewicz

9.9.-28.10.26, 21 UStd.

7x Mi 18-20.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 72,30 (erm: € 43,95)

Polnisch A1.1 für Beruf und Alltag (Bildungszeit)

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die polnische Sprache und Kultur im beruflichen Kontext wünschen. Der Kurs fördert die interkulturelle Kommunikation der Teilnehmenden im Kontext der Arbeitswelt und ermöglicht zugleich schnellen Sprecherfolg. Typische Berufssituationen werden praxis- und handlungsorientiert geübt. Im Kurs werden Sie in die polnische Sprache eingeführt. Zunächst werden das Alphabet und die Aussprache geübt. Es folgen weitere Themen wie Wendungen zur Begrüßung und zur Verabschiedung, Verben im Präsens, Zahlen bis 29, Hobbys, Berufsangaben und Sprachkenntnisse. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.P111 Beata Dietrich

26.-30.10.26, 30 UStd.

Mo-Fr 9-15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 102,00 (erm: € 61,50)

Polnisch A1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1 bzw. Lektionen 1-3

Der Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Sprachkenntnisse erweitern und sich im Alltag – z. B. im Café oder Restaurant – sicherer ausdrücken möchten. Kursinhalte: um etwas bitten, sagen, was ich mag/nicht mag, einen Tisch im Restaurant reservieren, im Restaurant etwas zum Trinken und Essen bestellen, die Tageszeiten und Wochentage, u. m. Lehrbuch: Witam! Aktuell A1: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-125369-1, Lektionen 4-6

FK4.P121 Renata Teichert-Gutkiewicz

4.11.-9.12.26, 18 UStd.

6x Mi 18-20.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 62,40 (erm: € 38,10)

Folgkurse siehe Webseite!

Polnisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2

Der Kurs bietet eine Wiederholung der phonetischen Grundlagen sowie eine Weiterentwicklung der kommunikativen Sprachkompetenz. In kleinen Gruppen trainieren wir alltagsnahe Kommunikationssituationen. Wir üben spontanes Sprechen und integrieren dabei ausgewählte grammatische Strukturen. Lehrbuch „Polski krok po kroku“, ISBN 978-83-930731-0-8, Lektionen 7-9. Kursinhalte: Dialoge im Geschäft, Preise und Mengen, Zahlen 100-1000, Gespräche über Essen, Essgewohnheiten, Einkaufen im Supermarkt, Obst und Gemüse, Kommunikationssituationen auf dem Markt, im Supermarkt usw.

FK4.P131 Karolina Walkowska

15.9.-1.12.26, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Polnisch A2 Konversationskurs (Onlinekurs)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau. Verbessern Sie Ihre Polnischkenntnisse aktiv und praxisnah! In unserem Konversationskurs auf A2-Niveau gewinnen Sie mehr Sicherheit im freien Sprechen, erweitern Ihren Wortschatz zu alltagsnahen Themen und trainieren typische Gesprächssituationen. Sprechen Sie mit - und fühlen Sie sich im Polnischen Schritt für Schritt sicherer. Kurs-themen: Vorstellung, Familie, Alltag, Wohnung, Kleidung, Essen, Orte in der Stadt, Freizeit, Einkäufe u. a. Lehrmaterial von der Kursleitung - Padlet mit unterschiedlichen Online-Materialien, wie z. B. PDFs, Spielen und Videos

FK4.P253 Anna Post
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
 10x Mi 19-20.30 Uhr
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Polnisch A2.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Niveaustufe A1
 Sie haben bereits erste Polnischkenntnisse und möchten den nächsten Schritt machen? Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Fähigkeiten weiter ausbauen, ihren Wortschatz erweitern und wichtige grammatistische Strukturen vertiefen möchten. Ziel ist es, die mündliche Verständigung im Alltag zu verbessern und mehr Sicherheit sowie Flüssigkeit im Sprechen zu gewinnen. Lehrbuch: Razem neu A1-A2 - Hybride Ausgabe allango - Polnisch für Anfänger. Kursbuch mit Audios inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-528669-6; Lektionen 10-12. Kursinhalte: Jahreszeiten

nennen, sich austauschen, wo und wann man Urlaub verbringt, Urlaubsgewohnheiten beschreiben, über das Wetter sprechen, Reiseerlebnisse schildern, Farben benennen, Kleidung bewerten, Einkaufsdialoge im Kaufhaus führen, über Kulturveranstaltungen sprechen, über Wünsche sprechen, über Eindrücke berichten u. a.

FK4.P201 Anna Post
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
 10x Mi 17-18.30 Uhr
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Polnisch A2.2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit der Niveaustufe A2 begonnen haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten. Vorausgesetzt werden solide Grundkenntnisse und der Wunsch, sicherer im Alltag zu kommunizieren. Kursinhalte: Verkehrsmittel vergleichen, eine Fahrkarte kaufen, mit dem Auto unterwegs sein, Urlaubsaktivitäten und Sehenswürdigkeiten beschreiben, zählen Bis 1000, Erlebtes berichten, Postkarten schreiben. Lehrbuch: Witam! Aktuell A2: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 3-19-205369-6, Lektionen 11-12

FK4.P221 Renata Teichert-Gutkiewicz
7.9.-26.10.26, 21 UStd.
 7x Mo 18-20.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 72,30 (erm: € 43,95)

Polnisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2
 Möchten Sie im Alltag sicherer auf Polnisch kommunizieren? In diesem Kurs sprechen wir über Wohnen und Freizeit, beschreiben

Wohnungen und vergleichen Wohnsituationen. Außerdem verabreden wir uns und sprechen über Hobbys und Vorlieben. Lehrbuch: Witam! Aktuell A2: Kurs- und Arbeitsbuch. Hueber Verlag, ISBN 3-19-205369-6, Lektionen 13-14

FK4.P231 Renata Teichert-Gutkiewicz
2.11.-14.12.26, 21 UStd.
 7x Mo 18-20.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 72,30 (erm: € 43,95)

Folgkurse siehe Webseite!

Polnisch A2 Auffrischung und Vertiefung

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.4 oder Kenntnisse aus dem Lehrbuch „Witam 1“ oder dem Lehrbuch „Polski krok po kroku“ bis einschließlich Lektion 21

Der Kurs bietet eine Vertiefung der Kenntnisse im Bereich des Sprechens über die Vergangenheit sowie der korrekten Verwendung des perfektiven und imperfektiven Aspekts. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der richtigen Aussprache von Datums- und Zeitangaben - die Kommunikation steht dabei stets im Zentrum des Unterrichts. Kursinhalte: zusammengesetzte und einfache Vergangenheitsformen, perfektiver und imperfektiver Aspekt, Datumsangaben sowie Wortschatz aus den Bereichen Reisen, Mode und äußeres Erscheinungsbild. Lehrbuch: „Polski krok po kroku“, ISBN 978-83-930731-0-8, Lektionen 22-24

FK4.P251 Karolina Walkowska
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
 10x Di 18-19.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

RUSSISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Russischkurse:



Russisch Beratung + Einstufung

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Sie erhalten nach einem Gespräch oder Test eine Empfehlung für die geeignete Stufe und weitere Informationen über Kursinhalte. **Unentgeltlich und ohne Voranmeldung.** Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein.

FK4.R001 Julia Sinelnikova
1.9.26, Di 15-18 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

FK4.R002 Julia Sinelnikova
5.1.27, Di 15-18 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

Julia Sinelnikova Studium der Literaturwissenschaft und Germanistik an der Universität St. Petersburg mit dem Abschluss Diplomlehrerin für deutsche Sprache und Literatur. Seit 2002 tätig in der Erwachsenenbildung als Deutschlehrerin im Verein „Neubeginn“ und seit 2009 Lehrerin für Russisch im Verein „Most“ sowie Einrichtungen der SozDia-Stiftung. Dozentin für Russisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2005.

Victoria Korol kommt aus Moskau und lebt seit über 10 Jahren in Deutschland. Sie studierte Allgemeine Sprachwissenschaft (Schwerpunkte DaF und Sprache in Erwerb und Kommunikation) und Russisch als Fremdsprache, unterrichtet seit vielen Jahren Russisch an Universitäten (FU und TU Berlin) und ist lizenzierte telc-Prüferin. Kompetenzstufen A1-B2). Seit 2024 ist sie auch als Dozentin für Russisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg tätig.

Ekaterina Kerner Studium an der Universität St. Petersburg mit Diplom-Abschluss in russischer Philologie. Seit 1996 unterrichtet sie Russisch Standard-, Konversations-, Aufbau- und Bildungszeitkurse mit Erfahrung in den Kompetenzstufen A1-C1. Dozentin für Russisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2002.

Swetlana Schabert Studium der Slavistik an der Humboldt-Universität zu Berlin. Unterrichtet Russisch seit 2010. Prüferlizenz und wissenschaftliche Publikationen zum Thema: „Methodik des Unterrichts der russischen Sprache als Fremdsprache“.

In A1-A2-Kursen eingesetztes Kursbuch: Jasno! neu A1-A2 - Hybride Ausgabe allango, Russisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-527674-1
Oder: **Jasno! neu A1-A2 - Digitale Ausgabe** allango, Lizenzschlüssel (Unterrichtende/Lernende, 24 Monate), Kursbuch mit Audios und Videos, NP10052767800

Russisch A1.1 für Beruf und Alltag (Bildungszeit)

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die russische Sprache und Kultur im beruflichen Kontext wünschen. Der Kurs vermittelt die kyrillischen Buchstaben und Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf. Vorgesehene Themen sind u. a. erste Bekanntschaft, Vorstellung, Kolleg*innen, Familie und Alltagstätigkeiten. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.R105 Ekaterina Kerner
7.-11.9.26, 30 UStd.
Mo-Fr 9.30-15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 102,00 (erm: € 61,50)

Russisch A1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sie lernen das kyrillische Alphabet kennen und erwerben grundlegende Kenntnisse der russischen Sprache. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation. Von Beginn an üben Sie, einfache Wörter und Sätze selbst zu bilden und in kurzen Dialogen anzuwenden. Ziel ist es, Sicherheit im Sprechen zu entwickeln. Die Fertigkeiten Lesen und Schreiben werden systematisch aufgebaut. Am Ende des Kurses können Sie sich in einfachen Alltagssituationen verständigen. Kursinhalte: Begrüßung und Verabschiedung, Vorstellung, einfachen „Small Talk“ führen, kurz über sich selbst sprechen sowie den Gesprächspartner*innen nach Namen, Beruf, Herkunft und Wohlbefinden fragen. Kursbuch s. o.

FK4.R101 Julia Sinelnikova
15.9.-24.11.26, 20 UStd.
10x Di 18-19.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Russisch A1.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2 bzw. Lektionen 1-4, Kursbuch (s. o.): Lektionen 5-6

Sie haben bereits erste Russischkenntnisse und möchten sicherer kommunizieren? In diesem Kurs bauen Sie Ihre Grundlagen weiter aus und lernen, sich in typischen Alltagssituationen verständlich und angemessen auf Russisch auszudrücken. Kursinhalte: Themen: Lebensmittel einkaufen, Freizeit, Hobbys, Wochentage. Grammatik: Zahlen

bis 200, Rektion der Grundzahlen, Substantive im Nominativ Plural und Akkusativ Singular und Plural, reflexive Verben

FK4.R131 Ekaterina Kerner
18.9.-4.12.26, 20 UStd.
10x Fr 13.45-15.15 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Russisch A1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.3 bzw. Lektionen 1-6, Kursbuch (s. o.): Lektionen 7-8

In diesem Kurs bauen Sie Ihre Grundlagen weiter aus und lernen, sich in typischen Alltagssituationen verständlich und angemessen auf Russisch auszudrücken. Themen: Essen, Gäste, Restaurant, Zeitangaben, Kleidung einkaufen. Grammatik: Substantive im Instrumental, Adjektive im Nominativ und Akkusativ, Zahlen bis 5.000

Präsenz

FK4.R141 Svetlana Schabert
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Online

FK4.R143 Ekaterina Kerner
14.9.-30.11.26, 20 UStd.
10x Mo 19.45-21.15 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Russisch A1.5 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.4 oder Lektionen 1-8, Kursbuch (s. o.): Lektionen 9-10

In diesem Kurs bauen Sie Ihre Grundlagen weiter aus und lernen, sich in typischen Alltagssituationen verständlich und angemessen auf Russisch auszudrücken. Themen: Feiertage, Glückwünsche, Datum, Altersangaben, Urlaub, Reise, Wetter. Grammatik: Ordnungszahlen, Dativ der Substantive, Präteritum

FK4.R151 Ekaterina Kerner
14.9.-30.11.26, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Russisch A2.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.1, Kursbuch (s. o.): Lektionen 13-14

In diesem Kurs lernen Sie, über Ihre Arbeit und Ihren Berufsalltag zu sprechen sowie berufliche Tätigkeiten zu beschreiben und zu bewerten. Außerdem tauschen Sie sich über Hausarbeit und Wohnen aus, beschreiben Stadtviertel, Wohnungen und Wohnformen und üben, nach dem Weg zu fragen und Wegbeschreibungen zu geben. Kursinhalte: Arbeit und Berufsalltag, berufliche Tätigkeiten beschreiben und bewerten, Arbeitszeiten und -dauer angeben,

Hausarbeit und Aufgaben im Haushalt, Wohnen und Wohnformen (Mietwohnung, eigenes Haus), Wohnlage und Stadtbezirk beschreiben, Wege beschreiben und nach dem Weg fragen, Orientierung in der Stadt u. a.

FK4.R221 Victoria Korol
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Russisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2, Kursbuch (s. o.): Lektionen 15-16

Kursinhalte: über eine Reise und Sehenswürdigkeiten einer Stadt sprechen, Vorhaben und Aktivitäten planen, Einladungen aussprechen, annehmen oder ablehnen, Verabredungen treffen, Tickets kaufen, über Schulbildung und Studium sprechen, berufliche Tätigkeiten beschreiben, Zukunftspläne formulieren, sich über wichtige Lebensabschnitte austauschen u. a.

FK4.R231 Victoria Korol
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Russisch A2.5 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.4, Kursbuch (s. o.): Lektionen 17-18

Dieser Kurs ist die letzte Stufe des Niveaus A2 und dient der Festigung und Erweiterung bereits erworbener Sprachkenntnisse. Die Teilnehmenden vertiefen ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse und lernen, sich sicherer und flüssiger in alltäglichen Situationen auszudrücken. Gleichzeitig bereiten sie sich gezielt auf den Übergang zum Niveau B1 vor.

FK4.R253 Ekaterina Kerner
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
10x Mi 20-21.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Russisch A2.5

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.4, Kursbuch (s. o.): Lektion 18

Kursinhalte: über Moskau und seine Sehenswürdigkeiten sprechen, Vergleiche anstellen, Wünsche formulieren, um Empfehlungen bitten und diese erteilen, Reisen beschreiben und Reiseeindrücke wiedergeben

FK4.R251 Svetlana Schabert
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
10x Mi 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Kursbuch für B1-Kurse:

Jasno! neu B1, Russisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-527683-3
 Oder: **Jasno! neu B1 - Digitale Ausgabe** allango, Lizenzschlüssel (Unterrichtende/Lernende, 24 Monate), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, NP10052768300

Russisch B1.4 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.3, Kursbuch (s. o.): Lektion 4

Der Kurs baut auf den grundlegenden Sprachkenntnissen auf und erweitert sie systematisch in Wortschatz, Grammatik und Kommunikation. Die Teilnehmenden lernen, sich klar und zusammenhängend zu vertrauten Themen zu äußern sowie ihre Meinung zu begründen. Ziel des Kurses ist es, mehr Selbstständigkeit und Sicherheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck zu entwickeln. Kursthemen: Kunst, u. m. Grammatik: unbestimmte Pronomen und Adverbien, Partizip Präsens aktiv

FK4.R341 Ekaterina Kerner
18.9.-4.12.26, 20 UStd.
 10x Fr 12-13.30 Uhr
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Russisch B2 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe B1
 Der Kurs B2 ist teilnehmerorientiert und flexibel aufgebaut. Die Lernenden wählen selbst Themenbereiche sowie grammatische Schwerpunkte aus, die ihren persönlichen, akademischen oder beruflichen Interessen entsprechen. Der Unterricht basiert auf Diskussionen, Projektarbeit und authentischen Texten sowie auf der Arbeit mit Video- und Audiomaterialien. Grammatik und Wortschatz werden gezielt nach Bedarf vertieft und unmittelbar in anspruchsvollen mündlichen und schriftlichen Aufgaben angewendet. Zusätzlich sorgen Lernspiele und interaktive Aufgaben für Abwechslung und fördern eine aktive, selbstständige Sprachverwendung.

FK4.R401 Ekaterina Kerner
16.9.-2.12.26, 20 UStd.
 10x Mi 18.15-19.45 Uhr
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Russisch B2 Grammatik und Konversation (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1 bzw. Lektionen 1-8 von Jasno! Neu B1
 Grammatik und Konversation auf Russisch: Sie haben den Russischkurs B1 abgeschlossen, fühlen sich aber noch nicht sicher genug, um Russisch zu sprechen? Außerdem gibt es Grammatikthemen, die Sie gerne wiederholen würden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Wir wählen Themen zur Wiederholung und Vertiefung der Grammatik aus, besprechen und lesen literarische und journalistische Texte, hören Lieder und sehen uns Filmausschnitte an. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.R411 Julia Sinelnikova
18.9.-4.12.26, 20 UStd.
 10x Fr 18-19.30 Uhr
 € 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

SPANISCH**Hier finden Sie alle aktuellen Spanischkurse:****Spanisch Beratung + Einstufung**

Im persönlichen Gespräch können Sie Ihre Vorkenntnisse einstufen lassen. Nutzen Sie die Möglichkeit der individuellen Beratung zu unseren Kursen, damit Sie aus der Vielzahl der Angebote den optimalen Kurs für sich finden. Unter www.sprachtest.de können Sie jederzeit Ihre Spanischkenntnisse kostenfrei online testen und Ihre Kompetenzstufe ermitteln. Bitte bringen Sie ggf. Ihr Testergebnis zur Kursberatung mit und planen Sie etwas Zeit ein. **Die Beratung ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung.**

FK4.S001 Pilar Barcelo Maiz
1.9.26, Di 15-18 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

FK4.S002 Pilar Barcelo Maiz
5.1.27, Di 15-18 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

Pilar Barceló Maíz wurde in Madrid geboren, lebte in Italien und Frankreich und wohnt seit 1984 in Berlin. Sie studierte Kommunikationswissenschaften in Madrid,

Italienische Sprache und Theaterwissenschaften in Rom und Romanistik in Berlin und ist Autorin eines Gedichtbands. Als freiberufliche Lektorin, Übersetzerin und Dozentin für Spanisch arbeitet sie für verschiedene Institutionen, u. a. seit 1997 für die VHS Friedrichshain-Kreuzberg.

Ana Sánchez ist in Spanien aufgewachsen und verfügt über mehrjährige Erfahrung als Spanischlehrerin. Sie absolvierte ein Bachelorstudium in „Moderne Sprachen und Literaturen“ und ein Masterstudium in „Spanisch als Fremdsprache“. Zudem ist sie lizenzierte DELE-Prüferin.

Julio Sivauft ist Lehrer von Beruf und kommt aus Buenos Aires, Argentinien. Dort hat er Pädagogik studiert. Er hat langjährige Erfahrung im Unterrichten von Spanisch als Fremdsprache (Schwerpunkt Konversation) in Argentinien, Brasilien, England und seit über 10 Jahren in Deutschland.

Yolanda González Sarrión hat in Valencia wissenschaftliche Pädagogik mit Schwerpunkt Psychopädagogik studiert. Sie besitzt einen Master als Sprachdozentin D. E. L. E. und ist qualifiziert als Cervantes-Prüferin für GER-Stufen B1-B2 sowie als Telc-Prüferin für Español A1-A2, B1-B2. Sie unterrichtet heterogene Gruppen, ist spezialisiert auf Online-Unterricht mit interaktiven, inklusiven Formaten für verschiedene Lerntypen.

Kursbuch in A1-Kursen:

Con gusto nuevo A1 - Hybride Ausgabe, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-514676-1
 Oder: **Con gusto nuevo A1 - Digitale Ausgabe**, Lizenzschlüssel (24 Monate), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, NP10051467100

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Kursbuch s. o.: Lektionen 1-3
 In diesem Kurs lernen Sie, andere zu begrüßen und sich vorzustellen, über Herkunft, Familie und Beruf zu sprechen, Kontaktdaten zu nennen, eine Person zu beschreiben, die Zahlen von 0 bis 100, Gefallen und Missfallen zu äußern u. a. **Die Kurse kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

Präsenz

FK4.S101 Pilar Barcelo Maiz
23.9.-9.12.26, 20 UStd.
 10x Mi 19.45-21.15 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

Folgkurse siehe Webseite!

Online

FK4.S111 Yolanda González Sarrión
23.9.-9.12.26, 20 UStd.
 10x Mi 11-12.30 Uhr

Folgkurse siehe Webseite!

Spanisch A1.1 intensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Der 6-wöchige Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bevorzugt in einem lebendigen Präsenzunterricht lernen möchten und Spaß an einer interaktiven Gruppenarbeit haben. Kursbuch s. o.: Lektionen 1-3. In diesem Kurs lernen Sie, andere zu begrüßen und sich vorzustellen, über Herkunft, Familie und Beruf zu sprechen, Kontaktdaten zu nennen, eine Person zu beschreiben, Gefallen und Missfallen zu äußern u. a.

FK4.S105 Dr. Änne Cruz-Münch
7.9.-12.10.26, 24 UStd.
6x Mo 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 82,20 (erm: € 49,80)

Spanisch A1.1 Lernintensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lerngewohnt und fremdsprachenerfahren sind und schnell vorankommen wollen. Das Kursformat Lernintensiv ermöglicht, die Kompetenzstufe A1 nach nur drei Kursen (A1.1-A1.3) abzuschließen. Kursbuch s. o.: Lektionen 1-4. Kursinhalte: Sie lernen, kurze Gespräche zu führen, in denen Sie u. a. einige Informationen über sich geben und erfragen können (wie Kontaktdaten, Beruf, Alter) und sich auch über Familie, Freunde und Vorlieben austauschen können. **Die Kurse kosten jeweils 82,20 € (erm: 49,80 €).**

Präsenz

FK4.S109 Angela Paula Amarilla
31.10.-5.12.26, 24 UStd.
6x Sa 10-13.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29

Folgkurse siehe Webseite!

Online

FK4.S103 Claudia Baricco
8.9.-13.10.26, 24 UStd.
6x Di 9-12.15 Uhr

Spanisch A1.2 intensiv

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1
Der 6-wöchige Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bevorzugt in einem lebendigen Präsenzunterricht lernen möchten und Spaß an einer interaktiven Gruppenarbeit haben. Kursbuch (s. o.): Lektionen 4-6. Kursinhalte: Einkaufen, Maße, Gewichte und Preise, essen gehen, Zeit- und Ortsangaben machen, Zahlen ab 100, Wegbeschreibungen, eine Stadt erkunden, öffentliche Verkehrsmittel, Auskünfte erteilen u. a.

FK4.S129 Dr. Änne Cruz-Münch
2.11.-7.12.26, 24 UStd.
6x Mo 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 82,20 (erm: € 49,80)

Folgkurse siehe Webseite!

Spanisch A1.2 Lernintensiv (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1.1
Lernintensiv bzw. Lektionen 1-4, Kursbuch (s. o.): Lektionen 5-8. Kursinhalte: Einkaufen, Maße, Gewichte und Preise, essen gehen, Zeit- und Ortsangaben machen, Zahlen ab 100, Wegbeschreibungen, eine Stadt erkunden, öffentliche Verkehrsmittel, Auskünfte erteilen u. a.

FK4.S121 Claudia Baricco
8.9.-13.10.26, 24 UStd.
6x Di 18-21.15 Uhr
€ 82,20 (erm: € 49,80)

Spanisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1.2
bzw. Lektionen 1-6, Kursbuch (s. o.): Lektionen 7-9. Kursinhalte: Vorlieben äußern, ein Zimmer reservieren, aus dem Urlaub berichten (hier auch: pretérito perfecto), Kleidung, Farben, Wetter beschreiben, über den Tagesablauf sprechen, Vergleiche anstellen, Ratschläge geben u. a.

FK4.S131 Pilar Barcelo Maiz
21.9.-7.12.26, 20 UStd.
10x Mo 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Spanisch A1.4 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1.3 bzw. Lektionen 1-9, Kursbuch (s. o.): Lektionen 10-12. Kursinhalte: Freizeitaktivitäten, Vorschläge machen/annehmen/ablehnen, über Pläne sprechen, sich verabreden, Wohnung und Einrichtung beschreiben, über Vergangenes und Biografisches berichten (hier auch: Einführung in pretérito indefinido), Komplimente machen und darauf reagieren u. a.

FK4.S141 Julio Sivautt
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 14-15.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Buch in A2-Kursen mit Kursbuch:

Con gusto nuevo A2 - Hybride Ausgabe, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-514682-2
Oder: **Con gusto nuevo A2 - Digitale Ausgabe,** Lizenzschlüssel (24 Monate), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, NP10051467700

Spanisch A2.1 Lernintensiv (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse der abgeschlossenen Stufe A1
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lerngewohnt und fremdsprachenerfahren sind und schnell vorankommen möchten.

Kursbuch (s. o.): Lektionen 1-4. Kursinhalte: Schwierigkeiten und Probleme beschreiben, über Kleidung, Einkaufsgrößen und Fragen in Geschäften sprechen, verschiedene Körperteile beschreiben, Gesundheitsprobleme und Lösungen beschreiben, Ratschläge geben und darauf reagieren, die Zeiten der Vergangenheit: Indefinido und Imperfecto u. m.

FK4.S201 Claudia Baricco
7.9.-12.10.26, 24 UStd.
6x Mo 18-21.15 Uhr
€ 82,20 (erm: € 49,80)

Spanisch A2.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.1 bzw. Lektionen 1-3, Kursbuch (s. o.): Lektionen 4-6. Kursinhalte: Über frühere Gewohnheiten und Ereignisse berichten, Gewohnheiten und Zustände in der Vergangenheit beschreiben (pretérito imperfecto), Geschichten erzählen (pretérito indefinido und imperfecto), u. a.

FK4.S221 Julio Sivautt
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 12-13.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Spanisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A2.2 bzw. Lektionen 1-6, Kursbuch (s. o.): Lektionen 7-9. Kursinhalte: Landschaften beschreiben, einen Ausflug organisieren, ein Telefongespräch führen, Freude und Bedauern äußern, über Maßnahmen zum Umweltschutz sprechen, Gebote und Verbote äußern, soziale Projekte beschreiben, über die Zukunft sprechen, Vermutungen äußern, Vergleiche anstellen, Notwendigkeit ausdrücken, Gefühle äußern

FK4.S231 Pilar Barcelo Maiz
24.9.-10.12.26, 20 UStd.
10x Do 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Spanisch Workshop: SER, ESTAR y HABER (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ab Sprachniveau A2
Ein Klassiker der spanischen Grammatik: Das ser-estar-Problem. Ein Thema, das sogar fortgeschrittenen Spanisch-Lernenden immer wieder Schwierigkeiten bereitet. In diesem Workshop wird eine neue Annäherung an dieses Thema vorgeschlagen und die richtige Anwendung von SER, ESTAR und HABER erarbeitet. Ein Wochenende zum Lernen, Festigen und Üben. Die Referenzsprache im Workshop ist Deutsch. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S251 Claudia Baricco
10.-11.10.26, 10 UStd.
Sa/So 10-14.15 Uhr
€ 36,00 (erm: € 22,50)

Spanisch Workshop: Perfecto, Indefinido und Imperfecto (Onlinekurs)

Für Teilnehmende, die mindestens die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben.

Es gibt Themen, die sogar fortgeschrittenen Spanisch-Lernenden immer wieder Schwierigkeiten bereiten, weil sie etwas komplexer sind als auf Deutsch. In kommunikativen Spielen und mit dem Einsatz von unterschiedlichen Medien erarbeiten wir in diesem Workshop die korrekte Anwendung der Zeiten der Vergangenheit in Spanisch. Der Ansatzpunkt: Statt nur Regeln zu lernen, versuchen wir u. a. anhand von Bildern so zu denken, wie die Muttersprachler*innen es tun. Die Referenzsprache im Workshop ist Deutsch. Lehrmaterial von der Kursleitung

FK4.S253 Claudia Baricco
17.-18.10.26, 10 UStd.

Sa/So 10-14.15 Uhr
€ 36,00 (erm: € 22,50)

Spanisch A2 Konversation und Auffrischkurs

Für Teilnehmende mit abgeschlossener Niveaustufe A2

Sie verfügen bereits über A2-Spanischkenntnisse und möchten sich flüssiger verständigen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und lernen, in typischen Alltagssituationen angemessen und sicher zu reagieren. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Kursinhalte: Beschreibung alltäglicher Situationen und Interaktion zu Themen wie berufliche Aktivitäten, Urlaub, Reisen, Gesundheit usw.

FK4.S241 Pilar Barcelo Maiz
22.9.-8.12.26, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Spanisch A2/B1: Auffrischen, festigen und sprechen, Teil I (Onlinekurs mit Selbstlernanteil)

Sie haben bereits Spanisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen, festigen und aktiv anwenden? In diesem Onlinekurs wiederholen wir wichtige Inhalte aus A2, erweitern den Wortschatz und trainieren das freie Sprechen in angenehmer Atmosphäre. Ideal für alle, die den nächsten Schritt Richtung B1 machen oder sich sicherer kommunizieren möchten. Kursbuch: *Con gusto nuevo A1-B1*, Sprachtrainer mit Audios, ISBN 978-3-12-525896-9. Der Kurs besteht aus 30 Unterrichtseinheiten und findet vollständig online statt. Einmal pro Woche treffen wir uns live in der Gruppe (Videokonferenz) und üben vor allem Sprechen, Kommunikation und Grammatik. Zwischen den Terminen bearbeiten die Teilnehmenden vorbereitete Online-Übungen (ca. 45 Minuten pro Woche) zur Wiederholung und Vertiefung. Die Dozentin

begleitet den Lernprozess und gibt regelmäßig Feedback. Alle Materialien bleiben auch nach Kursende zugänglich.

FK4.S261 Yolanda González Sarrion
24.9.-10.12.26, 30 UStd.

10x Do 9.30-11 Uhr (zusätzl. flexible 10 UStd. betreutes Selbststudium)
€ 102,00 (erm: € 61,50)

Folgkurse siehe Webseite!

Buch in B1-Kursen mit Kursbuch:

Con gusto nuevo B1 - Hybride Ausgabe, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-514693-8
Oder: **Con gusto nuevo B1 - Digitale Ausgabe**, Lizenzschlüssel (24 Monate), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, NP10051468400

Spanisch B1 Konversation und Auffrischung

Für Teilnehmende, die das Niveau B1 abgeschlossen haben

Sie haben bereits gute B1-Spanischkenntnisse, verfügen über ausreichenden Wortschatz und grundlegende Grammatikkenntnisse und möchten diese in der täglichen Kommunikation anwenden? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit dazu. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

FK4.S341 Pilar Barcelo Maiz
22.9.-8.12.26, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Spanisch B1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit abgeschlossenen Kenntnissen der Niveaustufe A2, Kursbuch (s. o.): Lektionen 1-2. Kursinhalte: Ratschläge und Empfehlungen geben, Hilfe anbieten, einen Kompromiss finden, sich beschweren und reagieren. In diesem Kurs vertiefen wir die Zeitformen der Vergangenheit und den Imperativ, u. m.

FK4.S301 Julio Sivautt
16.9.-2.12.26, 20 UStd.

10x Mi 14-15.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Spanisch B1.2

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.1 bzw. Lektionen 1-3, Kursbuch (s. o.): Lektionen 4-6. Kursinhalte: über Lesegewohnheiten und Filmvorlieben sprechen, ein Buch oder einen Film bewerten, eine Handlung zusammenfassen, Vermutungen über die Zukunft anstellen, Unpersönlichkeit ausdrücken, über abgeschlossene Ereignisse in der Zukunft sprechen, einen Text gliedern, über die fünf Sinne sprechen, Gegenstände beschreiben, Ursache, Zweck und Folge ausdrücken, über Musik sprechen, u. m.

FK4.S321 Pilar Barcelo Maiz
24.9.-10.12.26, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Spanisch B1.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.1 bzw. Lektionen 1-2, Kursbuch (s. o.): Lektionen 3-5. Kursinhalte: über Lebensweisen sprechen, über Hausarbeit sprechen, die Aussagen anderer Personen wiedergeben, Argumente vorbringen und darauf reagieren, Meinungen gegenüberstellen, über Lebensqualität sprechen, über Lesegewohnheiten und Filmvorlieben sprechen, ein Buch oder einen Film bewerten, eine Handlung zusammenfassen, Vermutungen über die Zukunft anstellen, über abgeschlossene Ereignisse in der Zukunft sprechen, u. m.

FK4.S323 Julio Sivautt
17.9.-3.12.26, 20 UStd.

10x Do 12-13.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Spanisch B1.2 Lernintensiv (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.1 bzw. Lektionen 1-3, Kursbuch (s. o.): Lektionen 4-6. Kursinhalte: über Lesegewohnheiten und Filmvorlieben sprechen, ein Buch oder einen Film bewerten, eine Handlung zusammenfassen, Vermutungen über die Zukunft anstellen, Unpersönlichkeit ausdrücken, über abgeschlossene Ereignisse in der Zukunft sprechen, einen Text gliedern, über die fünf Sinne sprechen, Gegenstände beschreiben, Ursache, Zweck und Folge ausdrücken, über Musik sprechen, ein Gericht beschreiben, u. m.

FK4.S325 Claudia Baricco
9.9.-14.10.26, 24 UStd.

6x Mi 18-21.15 Uhr
€ 82,20 (erm: € 49,80)

Folgkurse siehe Webseite!

Spanisch B1.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.2 bzw. Lektionen 1-5, Kursbuch (s. o.): Lektionen 6-8.

Kursinhalte: über die fünf Sinne sprechen, Gegenstände beschreiben, Ursache, Zweck und Folge ausdrücken, über Musik sprechen, über Vorlieben und Geschmäcker sprechen, ein Gericht beschreiben, Aussehen und Charakter beschreiben, über Stimmungen sprechen, Gefühle und Empfindungen ausdrücken, über persönliche Beziehungen und Konflikte sprechen, u. m.

FK4.S331 Julio Sivautt
14.9.-30.11.26, 20 UStd.

10x Mo 12-13.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Buch in B2-Kursen mit Kursbuch:

Con gusto nuevo B2 - Hybride Ausgabe, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allargo (24 Monate), ISBN 978-3-12-515016-4
 Oder: **Con gusto nuevo B2 - Digitale Ausgabe,** Lizenzschlüssel (24 Monate), Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, NP10051468800

Spanisch B2.4

El curso está dirigido a participantes con conocimientos nivel B2.3, Kursbuch (s. o.): Lektionen 10-12

¿Ya tiene un buen nivel de español y quiere expresarse con más seguridad? En este curso podrá refrescar sus conocimientos y aprender a expresarse con más fluidez en situaciones concretas, perdiendo el temor a la gramática. Hablar de situaciones hipotéticas en el pasado, hablar de condiciones irreales, expresar deseos más o

menos probables, describir inventos, hablar de creencias y supersticiones, de fiestas populares, de enfermedades y vacunas, valorar obras una obra de arte, hablar de música y baile, comparar y situar acontecimientos en el tiempo.

FK4.S431 Pilar Barcelo Maiz

23.9.-9.12.26, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

TÜRKISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Türkischkurse:**Türkisch Beratung + Einstufung**

Welche Stufe? Welcher Kurs?

Sie erhalten nach einem Gespräch oder Test eine Empfehlung für die geeignete Stufe und weitere Informationen über Kursinhalte. **Die Teilnahme ist unentgeltlich und ohne Voranmeldung.** Bitte planen Sie für die Beratung Wartezeit ein.

FK4.T001 Cenk Bora

1.9.26, Do 15-18 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

FK4.T002 Dr. Kerem Kayı

7.1.27, Do 16-19 Uhr

VHS, Frankfurter Allee

Dr. Kerem Kayı Studium an der Eberhard-Karls-Universität in Tübingen und an der Freien Universität Berlin mit Abschluss Magister Artium in Islamwissenschaft, Turkologie und Englische Philologie sowie danach Promotion im Fach Turkologie. Seit 1989 Lehraufträge in der Erwachsenenbildung, so u. a. an Volkshochschulen, am Institut für Turkologie der FU Berlin und am Sprachenzentrum der Humboldt-Universität zu Berlin. Dozent für Türkisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2007.

Cenk Bora Studium der Publizistik und Turkologie an der Freien Universität Berlin (MA) Unterrichtet Türkisch in Standard-, Konversations- und Aufbaukursen mit Erfahrung in den Kompetenzstufen A1-C1. Dozent für Türkisch und Deutsch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2009.

Dr. Yılmaz Canöz hat ihre Bachelor-, Master- und Doktorgrade im Bereich Türkischunterricht erworben. Ihre Dissertation beschäftigt sich mit Türkisch als Fremdsprache. Sie hat auch das international gültige Türkischlehrzertifikat für Fremdsprachen

von der Ankara Universität TÖMER erworben. Seit 2010 unterrichtet sie Kurse auf verschiedenen Niveaustufen.

Özge Erdoğan Başdemir Studium der Türkischen Sprache und Literatur an der Ankara Universität. Seit 2010 Lehrtätigkeit im Bereich Türkisch als Fremd- und Zweitsprache (A1-C1) an universitären Einrichtungen und Sprachzentren, u. a. TÖMER, Ankara Universität. Umfangreiche Erfahrung in der Planung, Durchführung und Evaluation kommunikativer, handlungsorientierter Kurse sowie in der Entwicklung kompetenzbasierter Unterrichtsmaterialien und GER-konformer Prüfungsformate.

Serap Ünalın Abgeschlossenes Lehramtsstudium für Englisch an der Universität Marmara in Istanbul. Studium der Turkologie und Nordamerikastudien an der Freien Universität Berlin. Dozentin für DaZ und Türkisch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg seit 2014.

Kursbuch in A1-Kursen:

Ne güzel! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205253-8

Türkisch A1 Auffrischung und Konversation

Dieser Kurs ist ideal für Lernende, die das Niveau A1 abschließen bzw. abgeschlossen haben, aber eine Wiederholung, Auffrischung bzw. Vertiefung der Lerninhalte wünschen. Wortschatz: Häufig verwendete Grundwörter im Alltag (z. B. Familie, Zeit, Essen, Orte, Farben, Zahlen). Grammatik: Einfache Satzstrukturen, Präsens, Grundpronomen, grundlegende Adjektive. Kursmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.T151 Dr. Merve Yılmaz Canöz

9.9.-25.11.26, 20 UStd.

10x Mi 19.45-21.15 Uhr

VHS, Bergmannstraße 29

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Lehrbuch (s. o.): Lektionen 1-2

Kursinhalte: sich begrüßen, vorstellen und verabschieden, nach Namen, Befinden, Herkunftsort, Nationalität, Wohnort fragen und auf diese Fragen antworten/reagieren, Adresse und Telefonnummer angeben, über Familienmitglieder sprechen, Zahlen bis 1000, das Alphabet, sich bedanken, sich entschuldigen

Präsenz

FK4.T101 Özge Erdogan Basdemir

17.9.-3.12.26, 20 UStd.

10x Do 19.45-21.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Online

FK4.T103 Cenk Bora

14.9.-30.11.26, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Türkisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1 Kursinhalte: angeben, wo sich etwas befindet, den Wohnort erfragen und angeben, bestellen, nach Sprachkenntnissen fragen und darauf antworten, fragen und angeben, wo man ist und was man macht, über Berufe sprechen, sich über Familienstand und Kinder austauschen, Alter angeben, über Hobbys und Freizeit sprechen. Lehrbuch (s. o.): Lektionen 3-4

Präsenz

FK4.T121 Dr. Merve Yılmaz Canöz

10.9.-26.11.26, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr

VHS, Bergmannstraße 29

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Online

FK4.T123 Serap Ünalın

14.9.-30.11.26, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr

€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Türkisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.2, Lehrbuch (s. o.): Lektionen 5-6
Kursinhalte: sagen, was man gern bzw. nicht gern macht, Uhrzeiten, Tagesablauf, sagen und fragen, woher man gerade kommt, eine Absicht oder einen Wunsch äußern, über die eigene Wochenplanung sprechen, über das Frühstück sprechen, einen Wunsch äußern, einen Vorschlag machen, sagen und fragen, was man benötigt und was man machen soll, Mengen angeben, Einkaufen. **Die Kurse kosten jeweils 69,00 € (erm: 42,00 €).**

Präsenz

FK4.T135 Özge Erdogan Basdemir
17.9.-3.12.26, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

Folgkurse siehe Webseite!

Präsenz

FK4.T133 Özge Erdogan Basdemir
15.9.-1.12.26, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29

Folgkurse siehe Webseite!

Online

FK4.T131 Cenk Bora
15.9.-1.12.26, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr

Folgkurse siehe Webseite!

Türkisch A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.3
In diesem Kurs lernen Sie, zu sagen und zu fragen, was Sie essen und trinken möchten. Außerdem werden Sie in der Lage sein, sich problemlos über das Thema Urlaub zu unterhalten. Sie lernen, eine Hotelreservierung vorzunehmen und Reisepläne zu machen, u. m. Lehrbuch (s. o.): Lektionen 7-8

Präsenz

FK4.T141 Dr. Merve Yilmaz Canöz
9.9.-25.11.26, 20 UStd.

10x Mi 18-19.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Online

FK4.T143 Cenk Bora
15.9.-1.12.26, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Kursbuch in A2-Kursen:

Ne güzel! A2, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-135253-0

Türkisch A2.1 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Kenntnisse der abgeschlossenen Niveaustufe A1, Lehrbuch: Ne güzel! A2, Lektionen 1-2
Kursinhalte: über Persönliches sprechen, sagen und fragen, seit wann man etwas macht, die eigenen Vorlieben nennen, sagen und fragen, womit man zufrieden ist, über Vergangenes sprechen, das Aussehen beschreiben, sagen und fragen, was man am Wochenende vorhat, Familienangehörige vorstellen, über Wohnungen, deren Merkmale und Mietkosten sprechen, Ordnungszahlen benutzen, beschreiben, wo sich etwas befindet, über Möbel und Einrichtungsgegenstände sprechen, Wohnungsanzeigen vergleichen, Vermutungen anstellen, eine freundliche Bitte formulieren

FK4.T203

Cenk Bora
14.9.-30.11.26, 20 UStd.

10x Mo 19.45-21.15 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

FK4.T205

Dr. Kerem Kayi
16.9.-2.12.26, 20 UStd.

10x Mi 12.30-14 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Türkisch A2.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A2.2 bzw. Lektionen 1-4, Lehrbuch: Ne güzel! A2, Lektionen 5-6
Kursinhalte: Körperteile benennen, Krankheiten und Symptome besprechen, Ratschläge geben, erzählen was man gehört hat, über berufliche Wünsche und Ziele sprechen, Stellenausschreibungen verstehen, wörtliche Gedanken und Rede wiedergeben, über Künstler*innen und Werke sprechen, u. m.

FK4.T231

Özge Erdogan Basdemir
15.9.-1.12.26, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Türkisch B1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe A2
Lehrbuch: Kolay gelsin! B1 - Hybride Ausgabe, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-528869-0, Lektionen 1-2
Kommunikative Inhalte: Über berufliche Ziele und Wünsche sprechen, über Erfordernisse für den Beruf sprechen, Stellenausschreibungen verstehen, wörtliche Gedanken und Rede wiedergeben, über Künstler*innen und ihre Werke sprechen können, Zukunftspläne äußern, über Wünsche und deren Verwirklichung sprechen, von Gewohnheiten berichten, über Feste

und Feiertage sprechen, Bedingungen formulieren, Biografien verstehen und nacherzählen, über die Vorvergangenheit sprechen, eigenständig „neue Wörter“ im Türkischen bilden können

FK4.T301

Dr. Kerem Kayi
22.9.-8.12.26, 20 UStd.

10x Di 18-19.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Türkisch B1.4 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.3 bzw. Lektionen 1-6
Lehrbuch: Kolay gelsin! B1 - Hybride Ausgabe, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-528869-0, Lektionen 7-8
Kursinhalte: In Verbindung mit der systematischen Wiederholung und Vertiefung des Wortschatzes und der Grammatikthemen des Vorgängerkurses (B1.3) werden Sie weitere Nebensätze des Türkischen kennenlernen und einüben. Landeskundliche und interkulturelle Besonderheiten der Türkei bzw. der türkischen Sprache gehören zum Kursinhalt.

FK4.T341

Dr. Kerem Kayi
22.9.-8.12.26, 20 UStd.

10x Di 19.45-21.15 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Türkisch B2 Konversation & Lektüre

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe B1
Der Kurs dient der Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten sowie der Behandlung und Übung grammatikalischer Phänomene. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation sowie Lektüre von Artikeln, Berichten und Prosatexten. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Präsenz

FK4.T417 Dr. Kerem Kayi
19.9.-12.12.26, 20 UStd.

10x Sa 10.30-12 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

Präsenz

FK4.T421 Dr. Kerem Kayi
23.9.-9.12.26, 30 UStd.

10x Mi 18.15-20.45 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 102,00 (erm: € 61,50)

Folgkurse siehe Webseite!

Online

FK4.T403 Dr. Kerem Kayi
21.9.-7.12.26, 20 UStd.

10x Mo 18-19.30 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurse siehe Webseite!

UKRAINISCH

Hier finden Sie alle aktuellen Ukrainischkurse:



Ukrainisch A1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs lernen Sie das kyrillische Alphabet, die richtige Aussprache und das Lesen von kurzen Texten. Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen, von Ihrer Familie erzählen, Ihren Beruf, Ihre Hobbys und Ihre Essensvorlieben beschreiben. Wortschatz: Familie, Wochentage, Zahlen, Berufe, Farben, Essen und Trinken. Grammatik: Nominativ - Substantive und Adjektive, Geschlechter im Ukrainischen, Akkusativ, Wechsel von männlichen und weiblichen Substantiven, Singular und Plural. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U101 Dr. Liubov Zavalska
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 17.30-19 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Ukrainisch A1.2 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.1
In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Tagesablauf, das Wetter und Kleidung in verschiedenen Jahreszeiten zu beschreiben. Der Kurs konzentriert sich auf folgende Themen: Essensvorlieben, Monate, Jahreszeiten, Wetter und Kleidung. Grammatikthemen: Akkusativ - Modifikation von Substantiven und Adjektiven, Instrumental - Verwendung des Kasus am Beispiel des lexikalischen Themas „Essen“, Konjugation - Konjugation von Verben im Ukrainischen, Merkmale und Ausnahmen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Ihr Lieblingessen zu beschreiben, in einem Restaurant zu bestellen, zu sagen, wann Sie Geburtstag haben, das Wetter zu beschreiben und zu sagen, was Sie im Sommer, Herbst, Winter und Frühling anziehen. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U120 Dr. Liubov Zavalska
12.1.-16.3.27, 20 UStd.
10x Di 17.30-19 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Ukrainisch A1.3

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2
Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die zuvor schon einmal erste Ukrainischkenntnisse erworben haben. Mit diesen Vorkenntnissen gehen Sie hier behutsam weitere Schritte in der Sprache. Der Kurs vermittelt Ihnen Wortschatz-, Grammatik- und Ausspracheübungen und Spiele, die Ihnen helfen, in alltäglichen Situationen zu kommunizieren

z. B.: über Lieblingsgegenstände sprechen, einkaufen gehen und in einem Café bestellen, Fragen über alltägliche Gewohnheiten und Aktivitäten stellen. Außerdem lernen wir mehr über die Geschichte, Kultur und Traditionen der Ukraine. Das Kursmaterial wird Ihnen von Ihrer Kursleitung zur Verfügung gestellt und auf der Grundlage der Themen, die Sie interessieren, vorbereitet.

FK4.U131 Dr. Nadiia Gosau
15.9.-1.12.26, 30 UStd.
10x Di 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 102,00 (erm: € 61,50)

Ukrainisch A1.3 (Onlinekurs)

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.2
In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Aussehen, Ihre Stadt und Ihre Wohnung zu beschreiben und Verkehrsmittel zu benennen. Der Schwerpunkt liegt auf folgenden Themen: Kleidung, Natur, Stadt, Wohnung, Transport. Grammatikthemen: Lokativ - wo bin ich? Wo befindet man sich? Wo ist der Ort? Besonderheiten des Wortwechsels, Vergangenheit - Konstruktion der Vergangenheitsform, Merkmale und Ausnahmen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Ihre Lieblingskleidung zu beschreiben. Sie werden sagen können, was sich in Ihrer Stadt befindet, wo es sich befindet. Sie werden Ihre Wohnung und Wohnsituation beschreiben können. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U130 Dr. Liubov Zavalska
6.4.-15.6.27, 20 UStd.
10x Di 17.30-19 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Ukrainisch A1.4

Voraussetzung: Vorkenntnisse A1.3
Haben Sie schon erste Ukrainischkenntnisse erworben und möchten diese verbessern? Wir lernen mithilfe von Sprachspielen und Wortschatz-, Grammatik- und Ausspracheübungen in alltäglichen Situationen zu kommunizieren, Smalltalk zu beginnen und aufrechtzuerhalten, einen Termin zu vereinbaren, zu einem Feiertag zu gratulieren u. m. Wir werden uns auch weiterhin mit ukrainischer Geschichte, Traditionen und Kultur beschäftigen. Das Lernmaterial wird von Ihrer Kursleitung zur Verfügung gestellt und Ihren Interessen entsprechend gestaltet.

FK4.U140 Dr. Nadiia Gosau
12.1.-16.3.27, 30 UStd.
10x Di 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 102,00 (erm: € 61,50)

Ukrainisch A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Kompetenzstufe A1, die ihre ukrainischen Sprachkenntnisse weiter ausbauen möchten. Sie lernen Wortschatz und Grammatik (Verben der Fortbewegung, Aspekt, Deklination von Substantiven), die Ihnen beispielsweise in Reisesituationen helfen, erste Kontakte zu knüpfen, Hotelbuchungen und -aufenthalte zu organisieren und nach Dienstleistungen zu fragen und diese in Anspruch zu nehmen. Das Lernmaterial wird von Ihrer Kursleitung zur Verfügung gestellt und Ihren Interessen entsprechend gestaltet.

FK4.U200 Dr. Nadiia Gosau
6.4.-8.6.27, 30 UStd.
10x Di 18-20.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 102,00 (erm: € 61,50)

Ukrainisch B1.1 (Onlinekurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Niveaustufe A2
Grundlegende Kenntnisse der ukrainischen Aussprache, Satzstrukturen, Fälle und der Zeitformen werden vorausgesetzt. In diesem Kurs lernen Sie, über Ihre Kindheit und vergangene Ereignisse zu sprechen, Charaktereigenschaften von Menschen zu beschreiben, positive und negative Gefühle auszudrücken und über Urlaubsgewohnheiten zu sprechen.

Kursinhalte: Wortfelder Kommunikation und Korrespondenz, Charaktereigenschaften, Feiertage und Geschenke. Grammatikthemen: Verbformen, Verben im Perfekt und Imperfekt, Verben der Bewegung, Vokativ, direkte und indirekte Rede, unbestimmte und negative Pronomen. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.


FK4.U301 Dr. Liubov Zavalska
15.9.-1.12.26, 20 UStd.
10x Di 19.15-20.45 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Ukrainisch B1.2 (Onlinekurs)

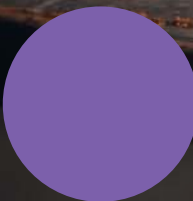
Voraussetzung: Vorkenntnisse B1.1
Grundlegende Kenntnisse der ukrainischen Sprache, verschiedener Satzstrukturen und der Zeitformen werden vorausgesetzt. Der Schwerpunkt liegt auf den lexikalischen Themen Liebe und Beziehungen, Kino und Film, Fernsehen und Medien, ukrainisches Handtuch und seine Symbolik. Grammatik: Verbformen - Partizip und Adverb, Aspekt, Bewegungsverb, Partizipial- und Adverbialsätze. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

FK4.U320 Dr. Liubov Zavalska
12.1.-16.3.27, 20 UStd.
10x Di 19.15-20.45 Uhr
€ 69,00 (erm: € 42,00)

Folgkurs B1.3 siehe Webseite!



Besuchte 2014 den Sprachkurs
„Französisch A1 Stufe 3“



Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.

Lass dir die Worte auf der Zunge zergehen.
Fremdsprachen sind das beste Rezept für inter-
nationale Karrieren. Wähle aus unserem Menü.

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Das detaillierte Angebot entnehmen Sie bitte unserem Sonderheft „Ich lerne Deutsch an der Volkshochschule“.



ANMELDUNG

Eine Anmeldung zum Deutschkurs ist nur mit persönlicher Beratung und Einstufungstest möglich!

Unsere Beratungszeiten sind:

Dienstag und Donnerstag 14-16 Uhr in der Wassertorstraße 4

Wenn Sie uns schreiben, für welchen Kurs Sie sich interessieren, kann Ihnen das Beratungsteam mitteilen, welche Papiere Sie zur Beratung und Anmeldung mitbringen müssen.

☎ Info: (030) 90298-4600 (Mo-Fr 10-12 Uhr, Mo-Do 14-16 Uhr)

✉ deutsch@vhs-fk.de

Auskünfte: Deutsch als Zweitsprache

Diep Flower

✉ bich.diep.flower@ba-fk.berlin.de

☎ (030) 221955-29

Christina Richmond

✉ christina.richmond@ba-fk.berlin.de

☎ (030) 221955-24

Henrietta Kuba-Dural

✉ henrietta-julienne.kuba-dural@ba-fk.berlin.de

☎ (030) 221955-24

Svenja Sokolowski

✉ svenja.sokolowski@ba-fk.berlin.de

☎ (030) 221955-29

Tihana Buterin

✉ tihana.buterin@ba-fk.berlin.de

☎ (030) 221955-23

Tests zur Einbürgerung

Petra Schulz

✉ petra.schulz@ba-fk.berlin.de

☎ (030) 221955-16

Fachberatung: Programmbereichsleitung

Karla Grunfeld

(Integrationskurse)

✉ karla.grunfeld@ba-fk.berlin.de

☎ (030) 221955-18

Martin Fleschenberg

(Berufssprachkurse, Elternkurse, Geflüchtetenkurse)

✉ martin.fleschenberg@ba-fk.berlin.de

☎ (030) 221955-20

Integrationskurse A1-B1 nach § 43 AufenthG

Alle Deutschkurse der Stufen A1-B1, zur Alphabetisierung und für Zweitschriftlernende an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg sind Integrationskurse. Sie sind vorrangig für diejenigen gedacht, die in Deutschland leben und arbeiten (möchten) und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden (www.bamf.bund.de). Teilnehmen können – freie Plätze vorausgesetzt – auch andere Interessierte.

Berufssprachkurse (BSK B2 und BSK C1) nach § 45a AufenthG (DeuFöV)/Deutschkurse B2-C1/ Zusatzprogramm

Die Berufssprachkurse nach § 45a AufenthG (DeuFöV) sollen Ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern. Wir bieten drei verschiedene Formate an:

BSK B2 (400 UE), BSK B2 (500 UE) und BSK C1 (400 UE).

Für Empfänger*innen von ALG II, Sozialhilfe und ALG I sowie für bei der Arbeitsagentur arbeitssuchend Gemeldete sind diese Deutschkurse kostenfrei. Das Jobcenter bzw. die Arbeitsagentur stellen den Berechtigungsschein dafür aus.

Weitere Deutschkurse der Stufen B2 bzw. C1 mit Entgelt sind offen für alle anderen Interessierten.

Zu den Schwerpunkten Kommunikation in Alltag und Beruf, Grammatik, Aussprache, Formulieren von Texten, DTZ-Prüfungstraining sowie zum Kreativen Schreiben sind Deutschkurse im Zusatzprogramm im Angebot.

Projekt Zeitgeschichte

Deutsch lernen heißt auch, durch Exkursionen, Lektüre und Gespräche Einblick zu gewinnen in die deutsche Geschichte, Kultur und Mentalität.

VHS-Elternkurse A1-B2

VHS-Elternkurse sind **schulorientierte, ausbildungs- und berufsbezogene** Deutschkurse an vielen Grundschulen, Kitas und Familienzentren des Bezirks. Während Ihr Kind in der Grundschule bzw. Kita ist, lernen Sie an 3 Tagen pro Woche Deutsch, erfahren, welche Anforderungen die Berliner Schule und die Berufswelt an Ihr Kind stellen und wie Sie Ihr Kind unterstützen und fördern können.

Deutschkurse für Geflüchtete A1-B1

In Berlin gemeldete Geflüchtete können kostenfrei bis zu 1000 Unterrichtsstunden Deutsch an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg lernen. Ein Einstufungstest zum Beratungstermin ist erforderlich.

Tests zur Einbürgerung

Den Berliner **Sprachtest zur Einbürgerung** und den **Einbürgerungstest** können Sie an der VHS Friedrichshain-Kreuzberg ablegen.

Zum Einbürgerungstest müssen Sie sich **persönlich und mit Termin** in der VHS anmelden. Den Termin für die Anmeldung zum Einbürgerungstest buchen Sie unter: <https://service.berlin.de/dienstleistung/351180/>. Der Einbürgerungstest findet dann ca. acht Wochen nach Ihrer Anmeldung statt.

Ob Sie auch den Sprachtest zur Einbürgerung absolvieren müssen, entscheidet das Landesamt für Einwanderung.

Termine und Modalitäten finden Sie unter <https://vhs.link/SHBGRq>

Die Kurse können in **Präsenz** als **Blended-Learning-Kurs** oder als **Onlinekurs** stattfinden. Bitte informieren Sie sich dazu in unserem Sonderheft oder direkt auf unserer Webseite www.vhs-fk.de



© Ebba Dangschat

ARBEIT UND BERUF

Menschen und Arbeit – Organisation und Büro – Finanzen und BWL – Medien – Computing – Junge VHS: Mathematik und Theater – Kompetenzen für Ehrenamt und Soziales Handeln – Finanzielle Grundbildung

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Ditte Gurack

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Frankfurter Allee 37, Raum 1118

☎ 90298-4604

✉ ditte.gurack@ba-fk.berlin.de

Die Kursbeschreibungen umreißen die zentralen Kursinhalte und Ziele. Online finden Sie häufig ausführlichere Beschreibungen veröffentlicht. Besuchen Sie unsere Homepage:

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



Ob Sie sich in Ihrem Beruf fortbilden möchten oder Ihre Möglichkeiten erweitern, ob Sie Arbeit als Erwerbsarbeit verstehen oder als bewusste schöpferische Auseinandersetzung mit Natur und Gesellschaft – hier finden Sie verschiedenste Angebote für das Themenfeld Arbeit und Beruf sowie zur Digitalisierung. Wir haben Kurse zu Interaktion, Rhetorik, Organisation, Ökonomie, Buchhaltung, Professionellem Schreiben, Öffentlichkeitsarbeit, digitaler Darstellung, Software-Programmierung und -anwendung. Wir aktualisieren unsere Themen fortlaufend für Sie. Alle neuen Seminare und oder Anpassungen finden Sie online unter www.vhs-fk.de.

Unser Ziel ist, Menschen zu stärken, sich selbst, Ihre Ideen und Ihre berufliche Entwicklung selbstbestimmt und gesellschaftsensibel zu gestalten.

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 Seite 136) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Als (Bildungszeit) im Titel gekennzeichnet sind Kurse, die unter der Woche, tagsüber, stattfinden. Es ist ebenfalls möglich, Freistellungen bspw. für Wochenendkurse oder andere zu beantragen, wenn Ihre Arbeitszeiten entsprechend liegen und es sich um Themen der beruflichen Weiterbildung handelt. Individuelle Regelungen können in Absprache mit dem Arbeitgeber getroffen werden.

MENSCHEN UND ARBEIT

Menschen und Arbeit: Kommunikation, Teams, Training, Beratung, Resilienz, Selbstwirksamkeit, Innovation, Führung

Im Zentrum von Bildung stehen der Mensch und seine Interaktion mit Anderen. Hier finden Sie Kurse, die zwischenmenschliches Handeln, Gruppendynamik oder Sie als Individuum im Blick haben.

Von Rhetorik und Verhandlungstraining über Konfliktbearbeitung oder Train-the-Trainer Fortbildungen bis zu Selbstmanagement und (Selbst-)Coaching reicht das Spektrum der Angebote. Die Themenfelder Beratungskompetenzen, New Work sowie Team und Führung haben wir ausgebaut. Mit Methoden aus der Psychologie, zu erfolgreichem Teamwork oder zur Moderation erweitern Sie Ihr persönliches Portfolio. Es gibt Seminare, die systemische Ansätze verfolgen, Agilität oder spezifische Aspekte von Kommunikation fokussieren.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90 298-4600.

Nach dem Studium der Soziologie sowie der Kunst- und Kulturwissenschaften spezialisierte sich **Julia Bartelt** auf die Arbeit mit Menschen in beruflichen Veränderungs- und Führungsprozessen. Seit nunmehr 12 Jahren ist sie als Dozentin, Coach und Trainerin deutschlandweit im Einsatz.

Natalia Berezkina lässt Sie mit fundierten Ausbildungen in integrativer Psychotherapie, Entspannungstherapie, systemischem Coaching und Train-the-Trainer Achtsamkeit und Resilienz praxisnah erleben. Sie hat Leitungserfahrung in der Pflege und BWL studiert. Für mehr innere Stärke und Balance.

Kathleen Gründler ist IHK-zertifizierte Trainerin für (Business)Etikette und HR-Managerin. Sie blickt als ausgebildete Trainerin, Personalentwicklerin und BWL-Absolventin

auf langjährige Erfahrungen in unterschiedlichsten Unternehmen zurück und berät mit ihrem Know-how zeitgemäß ihre Teilnehmenden.

Joachim Hampel ist Diplom-Psychologe mit Zusatzausbildungen in systemischer Beratung und Psychodrama. Vor seiner Freiberuflichkeit war er als Trainer und Berater im Personalmanagement tätig. Seine Schwerpunkte sind Coaching, Begleitung von Teamentwicklung und Veränderungsprozessen, Kundenkommunikation und Personalentwicklung.

Dirk Hannemann ist Diplom-Politologe und selbstständiger Kommunikationstrainer mit Fokus auf Train-the-Trainer, Moderation, Rhetorik und New Work.

Annika Harloff hat über 25 Jahre Management Erfahrung in multinationalen Konzernen. Als global anerkannte und zertifizierte Karriereberaterin unterstützt sie im Bewerbungsprozess mit einer fundierten Social Media Strategie auf LinkedIn. Sie ist Autorin von Bewerbungsratgebern und Dozentin an international renommierten Hochschulen.

Dipl. Psych. **Kay Helmich** schafft einen Raum, der stärkt, strukturiert und kreative Umsetzung möglich macht – mit Stift, Struktur und Herz. Mit über 20 Jahren Erfahrung begleitet sie Menschen und Organisationen durch Veränderungsprozesse – mit psychologischer Tiefe, systemischem Denken, Humor und viel Feingefühl.

Isabelle Herz ist Trainerin mit über 15 Jahren Erfahrung in der Begleitung von Teams und Führungskräften. Ihre Schwerpunkte sind Kommunikation, Teamentwicklung und Konfliktmanagement – sie vermittelt praxisnah, wie Zusammenarbeit auch in komplexen Prozessen klar, menschlich und wirkungsvoll gestaltet werden kann. Sie erstellt Unterrichtsmaterial und Marketing mit Canva und hat sich intensiv mit Fragen der finanziellen Sicherheit, v. a. für Frauen, befasst.

Janine Katzberg ist selbstständig im Bereich Marktforschung und Workshop-Facilitation und brennt für alles rund ums

Fragen stellen, Moderation, Psychologie und Kreativität – besonders in Workshops, die all das verbinden. Deshalb vermittele sie Wissen gern praxisnah und mit interaktiven Übungen.

Urszula Kiezun ist studierte Philosophin und Ökonomin, zertifizierte Gruppenleiterin im interkulturellen Bereich sowie Coachin, Trainerin und Beraterin für New Work. Aus der Überzeugung heraus, dass Arbeit eine der größten Freuden im Leben sein kann, begleitet sie Einzelpersonen, Selbstständige und Organisationen dabei, Arbeit bewusst, sinnstiftend und zukunftsorientiert zu gestalten.

Ying Kober-Zhang kommt aus China, lebt seit über 10 Jahren in Berlin und hat chinesische und westliche Medizin in China studiert. Sie unterrichtet interkulturelles Training, Chinesisch und Kalligrafie u. a. bei der VHS und in Firmen, übernimmt die Business-Kommunikation und Beratung für chinesische und deutsche Firmen und ist als Übersetzerin tätig.

Katarzyna Konieczna ist Trainerin für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Deeskalation mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit internationalen Teams. Mit interaktiven Methoden und viel Empathie begleitet sie Teilnehmende dabei, ihre Wirkung zu reflektieren und ihre Kompetenzen gezielt zu stärken.

Laura Kreisst war über 13 Jahre im Personalwesen tätig und arbeitet aktuell als Trainerin für neue Führungskräfte, Dozentin für Personalentwicklung und Systemische Life/Business Coach.

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

Für **Serpil Mağlıçoğlu** gilt: Haltung zeigen. Klar kommunizieren. Konflikte klären. Arbeitsfähig bleiben. Ich unterstütze Menschen darin, auch in schwierigen Situationen sprachfähig zu bleiben – mit Gewaltfreier Kommunikation, lösungsorientierter Beratung und wirksamen Fragetechniken.

Hendrik Martz war 30 Jahre vor der Kamera und auf der Bühne als Schauspieler aktiv. Als Trainer und Coach arbeitet er mit Schauspielerinnen und Rednern an Auftritt, Präsenz und Wirkung vor der Kamera. Er ist ausgebildeter Schauspieler und TA-Coach (Transaktionsanalyse).

Barbara Nickl arbeitete bei namhaften Regisseur*innen als Regie- und Dramaturgieassistentin. Sie absolvierte die Ausbildung zur Theaterpädagogin (BuT), ist zertifizierte Theatertherapeutin und Regisseurin. Seit vielen Jahren ist sie als Schauspieldozentin am LATIBUL Theaterpädagogisches Zentrum Köln, an Schauspielschulen, Hochschulen und Volkshochschulen, sowie als Coach für Führungskräfte (TfF) tätig.

Natalia Oglanova begleitet als Psychologin und Coach Menschen dabei, ihren eigenen Weg zu gestalten – besonders dann, wenn sie sich festgefahren fühlen oder vor wichtigen Entscheidungen stehen. In ihrer Arbeit kombiniert sie psychologische Ansätze mit kreativen Methoden aus dem Design Thinking.

Nancy du Plessis has applied her comprehensive performing arts training to the solo performance of her texts, with movement and vocals – which prepares her to help others make effective presentations.

Regine Ritsert-Defmar unterstützt als Trainerin und Coach für Resilienz, Stress- und Burnoutprävention sowie Gehirnfitness Menschen und Teams, auch in anspruchsvollen Zeiten Regeneration und Kraft zu finden. Mit Humor vermittelt sie praxisnahe Strategien mit leicht umsetzbaren Übungen, klaren Tipps und fundierten Grundlagen – in kurzweiligen Trainings mit nachhaltiger Wirkung!

Kerstin Römer ist eine sturmerprobte Schönwetterseglerin mit Jodeldiplom, Sennerin in den Schweizer Alpen, Absolventin des Max Reinhardt Seminars, Wien. Schauspielerin, Drehbuchautorin und Kurzgeschichtenschreiberin, Dozentin für Kreatives Schreiben, Atem-Stimme und Präsenz und Mnemotechniken.

Dipl.-Psych. **Katja Rossel** bringt als Kommunikationstrainerin & -Coach branchenübergreifend + international Wertschätzende & High Performance Kommunikation in Unternehmen. Sie wurde von der Europäischen Trainer Allianz als „Trainerin des Jahres 2023“ ausgezeichnet.

Susanne Schwab ist Diplom-Schauspielerin und Lehrbeauftragte der AMAK AG, Hochschule Mittweida. Sie hat fundierte Medienpraxis durch ihre Tätigkeit für Fernsehen, Radio und Synchron. Frau Schwab unterrichtet an Medienakademien, bundesweit und in Palma.

Andrea Schlösser war früher in der Wirtschaft tätig u.a. in Führungspositionen, verschiedene Weiterbildungen in Coaching, Mediation uvm., Sachbuch- und Fachzeitschriftenautorin, langjährige Erfahrung als Coach und Kursleitung.

Kristin Seebeck hat Kunstgeschichte studiert und ist ausgebildete Coach und Trainerin mit Fokus auf Mediation, systemische Methoden und Kommunikation.

Sabine Stengel ist leidenschaftliche Trainerin und greift auf einen vielfältigen Erfahrungsschatz zurück: Fabrikarbeiterin, Ingenieurin, Kartographin, Unternehmerin, Teamleiterin, Buchautorin, Ideenretterin, Workshopdesignerin, Trauerbegleiterin, Trainerin, Innovationsmoderatorin. Ihre Trainings sind unkonventionell und praxisorientiert.

Outi Turunen ist Systemische Familien- und Paartherapeutin sowie Diplom-Kommunikationswissenschaftlerin mit 10-jähriger Erfahrung in Beratung und Therapie – sowohl in eigener Praxis als auch in der Kinder- und Jugendhilfe. Zudem tätig als Dozentin in der beruflichen Weiterbildung und Hochschullehre.

Nina Weniger ist Schauspielerin, Stimmcoach und erfahrene Dozentin.

Auf die Stimme kommt es an! (Bildungszeit)

Eine stimmige Investition in Ihren Beruf und Alltag

Viele wünschen sich eine wohlklingende Stimme, souverän und präsent, eine angenehme Stimmlage und variantenreiche Sprachmelodie. Dieser Kurs lädt Sie dazu ein! Die Wirkung unserer Stimme ist bedeutend. 80 % unserer Kommunikation laufen über die Stimme: Im Büro, beim Einkaufen oder beim Abend mit Freund*innen. Punkten auch Sie mit Ihrer Stimme! Denn auf die Stimme kommt es an! Dieser Kurs ist für alle, die klar und überzeugend sprechen möchten, ob beruflich oder privat.

FK5.021 Susanne Schwab
28.-30.9.26, 21 UStd.
Mo-Mi 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 91,20 (erm: € 53,40)

Stimme – Stimmig – Stimmt so!

Der Wohlfühlkurs für Ihre Stimme

Punkten auch Sie mit Ihrer Stimme! Angenehm in der Tonhöhe, abwechslungsreich durch Stimmführung, lebendig durch Tempo und Lautstärke, verständlich durch klare Aussprache. Mit einfachen Übungen verbessern wir Ihre Wirkung! Wir üben Schnellsprechsätze und Zungenbrecher. Dann heißt es: Der Ton macht die Musik. Stimme und Sprechdruck sind wichtig für Sie, in Telefonaten, Gesprächen, Vorträgen, Meetings. Bringen Sie gern Ihre Lieblingstexte mit. Wir trainieren, was Sie brauchen – die freie Rede, das Reden auf Stichwort, Small Talk, beruflich oder privat. Stimme – stimmig – stimmt so! **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten 61,80 € (erm: 36,60 €).**

FK5.023 Susanne Schwab
29.-30.8.26, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr

FK5.025 Susanne Schwab
24.-25.10.26, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr

FK5.024 Susanne Schwab
24.-25.4.27, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr

Reden ist Silber und Gold!

Der Stimm-, Sprech- und Präsentations-Workshop

Sie haben etwas zu sagen? In diesem Kurs geht es um Sie – als Sprechende. Denn Reden können alle. Wer überzeugen will, muss das Publikum erreichen und begeistern können. Zunächst geht es um Ihre Stimme. Dann trainieren wir berufliche Sprech-Situationen. Wir besprechen die Struktur einer Präsentation und den Einsatz von Gestik, Mimik, Körperhaltung. Und Sie trainieren die Freie Rede: Das Reden auf Stichwort, die Stegreif-Rede, das Kundengespräch, die Projekt-Präsentation, den Small-Talk. Nach diesem Wochenende wissen Sie: 1. Übung macht den Meister! 2. Reden ist Silber und Gold!

FK5.027 Susanne Schwab
28.-29.11.26, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 60,40 (erm: € 35,20)

A Saturday for Your Voice – Workshop

In this practical – physical – compact workshop, we look at your fears and/or difficulties and learn techniques for presenting effectively. Our main focus is on techniques to relax and warm up, and exercises to develop and control breath, pitch, tone, vocal strength, volume, speed, and nervous expressions.

FK5.033 Nancy du Plessis
14.11.26, 5 UStd.
Sa 13-17:15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 22,50 (erm: € 14,25)

FK5.034 Nancy du Plessis
23.1.27, 5 UStd.
Sa 13-17:15 Uhr
VHS, Wasserforstraße 4
€ 22,50 (erm: € 14,25)

Phonetik Aussprachetraining – muttersprachliche oder mind. GER C1 Sprachkompetenz (Bildungszeit) Sprechen und sicheres Reden im Beruf und Alltag

Sie möchten Ihre Aussprache im Deutschen verbessern? Unabhängig von Ihrem GER-Level trainieren wir Ihre Aussprache und erlernen die Grundlagen der deutschen Phonetik. Thema sind Vokale, Konsonanten und Wörter. Wir üben typische Laute der deutschen Sprache und arbeiten gezielt an Rhythmus, Sprach- und Satzmelodie. Sie werden schnell besser deutsch sprechen. Parallel dazu erweitern Sie Ihren Wortschatz und erlangen mehr Sicherheit

beim Sprechen, im Beruf und zu Hause. In Diskussionen, Präsentationen, Telefonaten, in Alltags-Situationen. Sie werden merken: Deutsch sprechen macht Spaß! **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

Bildungszeit

FK5.041 Susanne Schwab
7.-9.9.26, 21 UStd.

Mo-Mi 10-16 Uhr
€ 78,60 (erm: € 46,05)

FK5.042 Susanne Schwab
20.-22.1.27, 21 UStd.

Mo-Mi 10-16 Uhr
€ 78,60 (erm: € 46,05)

FK5.044 Susanne Schwab
24.-26.5.27, 21 UStd.

Mo-Mi 10-16 Uhr
€ 78,60 (erm: € 46,05)

Am Wochenende

FK5.045 Susanne Schwab
26.-27.9.26, 14 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr
€ 53,40 (erm: € 31,70)

FK5.046 Susanne Schwab
20.-21.2.27, 14 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr
€ 53,40 (erm: € 31,70)

FK5.048 Susanne Schwab
26.-27.6.27, 14 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr
€ 53,40 (erm: € 31,70)

Fit für Mikrofon und Kamera! (Bildungszeit)

Ihr Medientraining für Präsenz - in Beruf und Alltag

Sie wollen fit werden für Mikrofon und Kamera? Hier ist Ihr Kurs! Mit einem gelungenen Mix aus Theorie, z. B. Recherche, Texten - und Praxis. Am Mikrofon sprechen Sie Nachrichten, Werbung, Podcasts, Hörbücher, eine Radiokolumne. Sie begrüßen Ihre Kolleg*innen zum Meeting, stellen ein neues Produkt vor, führen ein Kund*innengespräch, E-Learning. Für die Kamera bekommen Sie Tipps zur Körpersprache, Mimik, Gestik, Styling und Texten. Dann stellen Sie sich selbst vor, Ihren Vodcast oder moderieren Ihr Lieblingsthema an. Sie begrüßen zu Online-Meetings, sind präsent in Interviews oder Video Statements. Praxisorientierte Übungen und anschließende Analysen machen Sie, privat oder beruflich, präsent und fit.

FK5.049 Susanne Schwab
19.-21.10.26, 21 UStd.

Mo-Mi 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 91,20 (erm: € 53,40)

Mediensprechen

Der Workshop für Audio- und (Web) Video-Formate

Für alle, die in den Medien sprechen wollen oder schon gesprochen haben und sich weiter entwickeln möchten. Im eigenen

Podcast, Imageclip, der Website, im Video Voiceover, dem Webinar, der Fortbildung & Co, bei YouTube, Social Media, der Bewerbung. Jede*r kann dank des Internets in Sekunden eigenen Content erstellen. Deshalb ist Qualität und Authentizität wichtig. Wir machen Audio- und Kamera-Aufzeichnungen. Sie bekommen viele Tipps.

FK5.050 Susanne Schwab
9.-10.1.27, 14 UStd.

Sa/So, 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 61,80 (erm: € 36,60)

FK5.054 Susanne Schwab
22.-23.5.27, 14 UStd.

Sa/So, 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 61,80 (erm: € 36,60)

Sicher vor der Kamera!

Der Basis - Moderationsworkshop für TV & Social Media

Für authentische und überzeugende Auftritte vor der Web- und Videokamera. Sie erlernen Grundlagen der Moderation für einen gelungenen Auftritt in TV-Formaten wie Nachrichten, Magazinen, Live-Sendungen und online Formaten auf Facebook, YouTube, Instagram, internen Kanälen, eigenen Webseiten, Image-Videos u.a. Das A und O: Worum geht's beim Moderieren vor der Kamera? Alles, was Sie dafür brauchen und wissen wollen, lernen Sie in diesem Workshop.

FK5.055 Susanne Schwab
12.-13.12.26, 14 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 61,80 (erm: € 36,60)

FK5.056 Susanne Schwab
13.-14.3.27, 14 UStd.

Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 61,80 (erm: € 36,60)

Praktische Rhetorik: Atem, Stimme, Auftritt

Hier geht es um die Praxis: Sie wollen auf der Hochzeit Ihrer besten Freundin eine emotional berührende Rede halten, bei einem Jubiläum fachlich glänzen oder beim runden Geburtstag Ihres Vaters ein paar liebevolle Worte sagen? Sie müssen regelmäßig im beruflichen oder schulischen Umfeld Referate oder Vorträge halten und sind dabei unsicher? Egal, um welche Art des mündlichen Vortrages es sich handelt: wir üben in diesem Kurs die Präsentation, diskutieren die verschiedenen Wirkungsweisen und trainieren mithilfe von Atem-, Stimm- und Körperübungen den Umgang mit Lampenfieber.

FK5.057 Nina Weniger
21.11.26, 7 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 31,70 (erm: € 19,45)

FK5.058 Nina Weniger
24.4.27, 7 UStd.

Sa 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 31,70 (erm: € 19,45)

Speaker*innen, Redner*innen, Präsentation (Bildungszeit)

Schauspiel und Kommunikation für den erfolgreichen Auftritt

Der Workshop vermittelt Grundlagen für überzeugende öffentliche Auftritte - ob auf der Bühne oder im Meeting. Mit Techniken aus Schauspiel und Kommunikationspsychologie stärken Sie Ihre Präsenz und lernen, Inhalte strukturiert und natürlich zu präsentieren. Sie erarbeiten eine eigene Kurzrede und erhalten professionelles Feedback. Schwerpunkte: Vortrags-Dramaturgie, Umgang mit Lampenfieber, authentischer Publikumskontakt, klare Botschaften und emotionale Wirkung. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 131,00 € (erm: 75,00 €).**

FK5.059 Hendrik Martz
5.-8.10.26, 32 UStd.

Mo-Do 9-16 Uhr

FK5.060 Hendrik Martz
22.-25.2.27, 32 UStd.

Mo-Do 9-16 Uhr

FK5.062 Hendrik Martz
21.-24.6.27, 32 UStd.

Mo-Do 9-16 Uhr

Frei reden - überzeugend präsentieren! (Bildungszeit)

Der Sprech- und Präsentationskurs

Sie möchten frei reden und überzeugend präsentieren? Schon Cicero wusste: Reden lernt man nur durch Reden. Also reden wir! Was Sie hier lernen: Bei Vorträgen, in Meetings, Telefonaten, freier Rede souverän zu sein und Lampenfieber zu überwinden. Überzeugend zu präsentieren, den eigenen Standpunkt zu vertreten und Inhalte gut zu vermitteln. Mit Einwänden umgehen. Lernziel ist: Frisch, frei und fröhlich reden. Dieser Kurs ist für alle, die im Beruf und Alltag sicher und sympathisch reden möchten.

FK5.065 Susanne Schwab
7.-9.12.26, 21 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 89,10 (erm: € 51,30)

Präsentieren mit Klarheit - Visualisieren und Storytelling im Beruf (Bildungszeit)

Sie möchten komplexe Inhalte klar, einprägsam und lebendig vermitteln? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Botschaften so gestalten, dass sie nicht nur verstanden, sondern erinnert werden. Statt PowerPoint-Folien setzen wir auf Stift, Papier und einfache Visualisierungstechniken,

die jede*r anwenden kann. So entstehen Präsentationen, die überzeugen und wirken – jenseits von PowerPoint.

FK5.067 Isabelle Herz
23.-25.9.26, 21 UStd.
Mi-Fr 9.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 87,00 (erm: € 51,30)

FK5.068 Isabelle Herz
17.-19.2.27, 21 UStd.
Mi-Fr 9.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 87,00 (erm: € 51,30)

Presenting in English (Bildungszeit) – a 5-day workshop

This intensive, practical workshop focuses on the basics of effective presentations in English. This five-day practical workshop focuses on the fundamentals of making presentations in English, with the goal of making presenting a pleasure. We first discuss the participants' experience then learn a variety of relaxation exercises and warming-up techniques, which we practice each day for the rest of the week.

FK5.070 Nancy du Plessis
8.-12.2.27, 40 UStd.
Mo-Fr 10-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 155,00 (erm: € 89,00)

Sich durchsetzen, klar und selbstsicher auftreten (Bildungszeit) Mit der Macht der Rhetorik zu mehr Einfluss und Wirksamkeit

Wer im Berufsleben bestehen will, muss sich behaupten können – klar, selbstbewusst und mit der richtigen Strategie. Dieser Kurs vermittelt rhetorische Techniken und innere Stärke für souveränes Auftreten, um berechnete Interessen wirksam durchzusetzen.

FK5.072 Dirk Hannemann
17.-18.4.27, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 39,00)

Verhandeln, Diskutieren, Argumentieren – Gesprächsführung (Bildungszeit)

Kund*innen und Kolleg*innen in Gesprächen zu überzeugen, macht einen wesentlichen Teil Ihres beruflichen Erfolgs aus. Trainieren Sie in diesem praxisnahen Kurs, wie Sie sich in Besprechungen Gehör verschaffen und gut für Ihren Standpunkt argumentieren. Üben Sie nach bewährten

Modellen wie dem Harvard-Konzept, Verhandlungen zu führen, bei denen beide Seiten gewinnen.

FK5.073 Joachim Hampel
14.-15.12.26, 16 UStd.
Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,60 (erm: € 40,60)

Geschicktes Verhandeln im Beruf und Arbeitsleben (Bildungszeit)

Viele berufliche Situationen mit anderen Menschen sind im Grunde Verhandlungen. Das Harvard-Konzept des sachbezogenen Verhandeln bietet hier Strategien für schwierige und festgefahrene Verhandlungssituationen und den Umgang mit unfairen Angriffen. Sehr lohnenswert ist es oft, zu analysieren, welche weiteren Akteure in der Auseinandersetzung ihre Interessen verfolgen und wie diese einbezogen werden können. Zahlreiche Übungen und Experimente machen Ihnen das Vorgehen deutlich.

FK5.074 Joachim Hampel
17.-18.6.27, 16 UStd.
Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,80 (erm: € 40,60)

Discussing and Debating: How to make your point – a 3-day workshop (Bildungszeit)

The focus of this practical workshop is on how to discuss and debate social issues: both presenting and defending your position. For this, we examine terminology, grammar and verbal presentation skills such as pronunciation, stress, volume, speed, posture, and not forgetting relaxation techniques. Each participant should be prepared to discuss a major issue of public policy of their choice (that is, come with the facts to back up a position). We will specifically work on press conferences and round-table debates. Minimum B2 level in English.

FK5.075 Nancy du Plessis
16.-18.11.26, 24 UStd.
Mo-Mi 10-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 96,60 (erm: € 57,00)

FK5.076 Nancy du Plessis
19.-21.5.27, 24 UStd.
Mi-Fr 10-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 96,60 (erm: € 57,00)

Wer fragt – führt! (Bildungszeit, Onlinekurs)

Die Kunst der gezielten Gesprächsführung
Ob im Beruf, im Ehrenamt oder im Alltag – wer fragt, führt. Fragen sind mehr als Informationsbeschaffung: Sie lenken Gespräche, öffnen Perspektiven und schaffen Vertrauen. In diesem praxisorientierten Training lernen Sie, wie Sie durch kluge Fragetechniken gezielt Einfluss nehmen, Missverständnisse vermeiden und Gespräche souverän gestalten können.

FK5.077 Serpil Mağlıçoğlu
26.10.26, 6 UStd.
Mo 10-15.30 Uhr
€ 26,40 (erm: € 16,50)

FK5.078 Serpil Mağlıçoğlu
24.5.27, 6 UStd.
Mo 10-15.30 Uhr
€ 26,40 (erm: € 16,50)

Dirty Tricks der Rhetorik

Manipulation erkennen und abwehren

In diesem Seminar lernen Sie die psychologischen Tricks und rhetorischen Bluffs, mit denen Machtmenschen in Gesprächen, Präsentationen und Verhandlungen punkten. Sie erkennen Manipulation und setzen kluge Konter. Ideal für alle, die sich auf faire Weise durchsetzen und Bluffern ihre Grenzen aufzeigen wollen.

FK5.079 Dirk Hannemann
17.-18.10.26, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 39,00)

Schwarze Rhetorik (Bildungszeit)

Die Macht der Sprache in Beruf, Gesellschaft, Partnerschaft

Sprache formt unser Denken und öffnet Türen. In diesem Kurs entdecken Sie die Kraft der Rhetorik – von überzeugender Argumentation bis zum Erkennen manipulativer Taktiken. Mit vielen Übungen stärken Sie Ihre Ausdruckskraft, wehren Angriffe souverän ab und gewinnen an Klarheit und Einfluss – für Ihren Erfolg im Job und im Leben. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Wassertorstraße 4 statt und kosten 153,00 € (erm: 88,00 €).**

FK5.081 Dirk Hannemann
30.11.-4.12.26, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr

FK5.082 Dirk Hannemann
5.-9.4.27, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr

FK5.084 Dirk Hannemann
28.6.-2.7.27, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Freundlich NEIN sagen**Souverän Grenzen ziehen - beruflich und privat**

Sie sagen manchmal Ja, obwohl Sie Nein meinen? Gerade hilfsbereiten und empathischen Menschen fällt es schwer, sich abzugrenzen - aus Angst, andere zu enttäuschen oder für egoistisch gehalten zu werden. Doch wer immer wieder über die eigenen Grenzen geht, riskiert auf Dauer Erschöpfung, Frust und Selbstverlust. In diesem Seminar lernen Sie, höflich, klar und selbstbewusst Nein zu sagen - ohne Schuldgefühle und ohne unnötige Konflikte.

FK5.085 Dirk Hannemann
1.-2.10.26, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 39,00)

Die Magie der Rhetorik neu entdecken mit KI (Bildungszeit)**ChatGPT nutzen als Coach für Vorträge und Verhandlungen**

Wenn Sie ein Kommunikationstraining mit Praxis pur suchen, dann ist dieses Training vielleicht das Richtige für Sie: fünf Tage, maximal acht Teilnehmende, konkrete Techniken für überzeugendes Präsentieren und für professionelle Gesprächsführung in Beruf, Bildung und Beratung.

FK5.086 Dirk Hannemann
25.-29.1.27, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 153,00 (erm: € 88,00)

Irrationale Diskurse:**Fake News & Co. besser verstehen und entkräften (Bildungszeit)**

Im digitalen Zeitalter prasseln tagtäglich die unterschiedlichsten Meinungen und Behauptungen auf uns ein. Oft sind einige davon schlecht begründet oder grober Unfug, im schlimmsten Fall handelt es sich aber um „Fake News“ oder ähnliche Diskursverzerrungen. In diesem politisch-philosophischen Bildungsseminar wollen wir besser verstehen, was es mit irrationalen Diskursverzerrungen auf sich hat (z. B. Fake News, Propaganda, logische Fehlschlüsse) und welches Ansinnen die Diskursverzerrer dabei jeweils haben - dies kann von Fall zu Fall sehr unterschiedlich sein. Wir werden sehen, dass man Fake News nur dann entkräften kann, wenn man einen Schritt voraus ist und die jeweilige Sprecher*in-situation richtig erfasst.

FK5.089 Ferdinand Browa
18.-20.11.26, 24 UStd.

Mi-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 89,40 (erm: € 53,40)

Haltung Zeigen! Argumentations- und Antidiskriminierungstraining (Bildungszeit, Onlinekurs)

Empowerment gegen Diskriminierung: Erhalten Sie das nötige Wissen und die Werkzeuge, um aktiv gegen diskriminierende Äußerungen vorzugehen. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, effektiv auf Vorurteile und Stereotypen zu reagieren. Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten.

FK5.091 Serpil Mağlıçoğlu
30.9.-1.10.26, 12 UStd.

Mi/Do 10-15.30 Uhr
€ 49,80 (erm: € 30,00)

FK5.092 Serpil Mağlıçoğlu
3.-4.5.27, 12 UStd.

Mo/Di 10-15.30 Uhr
€ 49,80 (erm: € 30,00)

Die Sprache der Giraffen an 1 Tag.**Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (Bildungszeit, Onlinekurs)****Einstiegskurs GfK-Kompakt - 1-Tagestraining**

Das kompakte Tagestraining zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bietet einen Einblick in die Sprache der Giraffen. Es stärkt die individuelle Selbstwirksamkeit. Die Teilnehmer*innen erlangen die Fähigkeit, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und für sie einzustehen. Durch die empathische Reaktion können Konflikte eher erkannt und besser verstanden werden, was zu deren Auflösung beiträgt.

FK5.093 Serpil Mağlıçoğlu
28.9.26, 8 UStd.

Mo 10-17 Uhr
€ 34,20 (erm: € 21,00)

FK5.094 Serpil Mağlıçoğlu
1.3.27, 8 UStd.

Mo 10-17 Uhr
€ 34,20 (erm: € 21,00)

Die Sprache der Giraffen in 3 Tagen - Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (Bildungszeit, Onlinekurs) 3-Tagestraining mit Einführung und Übungen

Das Training zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg stärkt die individuelle Selbstwirksamkeit. Die Teilnehmer*innen erlangen die Fähigkeit, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und für sie einzustehen, was zu einem gesteigerten Selbstbewusstsein und einer verbesserten Selbstakzeptanz führt und das Training bietet effektive Werkzeuge und Strategien, um Konflikte auf konstruktive und gewaltfreie Weise anzugehen.

FK5.095 Serpil Mağlıçoğlu
31.8.-2.9.26, 18 UStd.

Mo-Mi 10-15.30 Uhr
€ 73,20 (erm: € 43,50)

FK5.096 Serpil Mağlıçoğlu
22.-24.2.27, 18 UStd.

Mo-Mi 10-15.30 Uhr
€ 73,20 (erm: € 43,50)

Gewaltfreie Kommunikation - Übungstage GfK (Onlinekurs, Bildungszeit)**Gemeinsam im sicheren Raum Wiederholen und Üben.**

GfK-Übungstage. An drei Tagen wollen wir gemeinsam, den 2 x 4 Schritten der GfK, Leben einhauchen. Wie kann ich meine Gefühle wahrnehmen, meine und die Bedürfnisse meines Gegenübers erkennen und dafür sorgen, dass möglichst die Bedürfnisse von Allen erfüllt werden können? Das Ziel ist, Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen und dadurch eine größere Sicherheit mit sich und anderen Menschen zu gewinnen.

FK5.097 Serpil Mağlıçoğlu
17.-19.8.26, 18 UStd.

Mo-Mi 10-15.30 Uhr
€ 73,20 (erm: € 43,50)

FK5.098 Serpil Mağlıçoğlu
14.-16.4.27, 18 UStd.

Mi-Fr 10-15.30 Uhr
€ 73,20 (erm: € 43,50)

Sicheres Telefonieren mit Kolleg*innen und Kund*innen (Deutsch-Kompetenzen, DaF - auch als Bildungszeit)**Sicherer Sprechen, besser telefonieren - ab Deutsch B2/C1 (DaF/DaZ)**

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, Telefongespräche sicher und effizient zu führen. Sie üben die Grundlagen der Telefonkommunikation auf Deutsch, um mehr Selbstsicherheit zu gewinnen. Ob Terminvereinbarungen, Klärung von Fragen oder der Umgang mit verschiedenen Persönlichkeiten - hier erhalten Sie Techniken, um souverän und entspannt zu telefonieren.

FK5.099 Katarzyna Konieczna
12.-13.10.26, 16 UStd.

Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,60 (erm: € 40,60)

FK5.100 Katarzyna Konieczna
15.-16.3.27, 16 UStd.

Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,60 (erm: € 40,60)

Erfolgsfaktor Small Talk (Bildungszeit)**Souverän in der Gesprächsführung, mit authentischem Auftreten und strategischem Networking sicher auf dem Business Parkett agieren**

Mit Leichtigkeit ins Gespräch kommen und souverän wirken: In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie die wichtigsten Techniken für erfolgreichen Business Small Talk - vom gelungenen Einstieg, nicht ins Stocken kommen, wenn nötig beenden bis zum sicheren

Umgang mit heiklen Situationen. Stärken Sie Ihre Wirkung, bauen Sie gezielt Kontakte auf und nutzen Sie Small Talk strategisch im Berufsalltag.

FK5.101 Katja Rossel
30.10.26, 8 UStd.
 Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 41,40 (erm: € 24,60)

Souveränität im Business für Frauen - am Wochenende

Persönliche Stärke, strategische Kommunikation und klare Positionierung für nachhaltigen Erfolg

Souverän auftreten, Dynamiken der Macht kennen und sich gezielt positionieren: Dieses Seminar stärkt Selbstvertrauen, Wirkung und Durchsetzungskraft. Lernen Sie, Ihre, auch femininen, Stärken strategisch einzusetzen, authentisch zu kommunizieren und mentale Klarheit für Ihre Ziele zu gewinnen - für mehr Sichtbarkeit und Erfolg im Beruf.

FK5.103 Katja Rossel
26.-27.9.26, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 79,80 (erm: € 46,20)

High Performance Kommunikation - am Wochenende

Von „Good to Great“ - Kommunikation, die beflügelt

Von „good to great“: Entdecken Sie, wie Kommunikation Menschen wirklich beflügelt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Stimmung, Kommunikationsmuster und Verhalten zusammenspielen und die Leistungsbereitschaft beeinflussen. Sie lernen, Dynamiken in Teams zu erkennen, Absichten besser zu verstehen und gezielt zu steuern. So stärken Sie Zusammenarbeit, fördern Klarheit und erzielen bessere Ergebnisse.

FK5.105 Katja Rossel
17.-18.10.26, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 79,80 (erm: € 46,20)

Visualisierung in Meetings und Workshops. Endlich schöne Flipcharts!

In Training und Moderation die Macht der Bilder nutzen

Handgemachte Visualisierungen liegen im Trend! In diesem Workshop erfahren Sie, wie man Inhalte in Bilder übersetzt und sie gekonnt präsentiert. Zeichnen können müssen Sie dafür nicht. Wir üben in diesem Kurs eine Bildsprache, die Inhalte mit wenigen

Strichen effektiv in Szene setzt. So werden Ihre Flipcharts mit Schaubildern, einem Rahmen und etwas Farbe zum Hingucker. Trainieren Sie dabei auch die Grundschritte des ‚Flipchart-Tango‘ für den gekonnten Auftritt.

FK5.108 Dirk Hannemann
3.-4.7.27, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 70,20 (erm: € 40,60)

Workshops professionell durchführen - am Wochenende

Workshops souverän moderieren und effizient planen

Lernen Sie in diesem eintägigen, praxisnahen Kurs die Grundlagen, die sie brauchen, um einen Workshop effizient zu planen und souverän zu moderieren. Erfahren Sie, wie Sie aus Gruppenarbeit konkrete Ergebnisse machen und auch herausfordernde Situationen sicher meistern.

FK5.109 Janine Katzberg
17.10.26, 8 UStd.
 Sa 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 34,20 (erm: € 21,00)

FK5.110 Janine Katzberg
20.2.27, 8 UStd.
 Sa 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 34,20 (erm: € 21,00)

Moderation - Zusammenarbeit effektiv gestalten! (Bildungszeit)

Hatten Sie nichts zu tun oder warum waren Sie bei der Besprechung? So wurde wieder viel geredet - vieles wieder vergessen - und: keiner fühlt sich verantwortlich, die besprochenen Themen weiter zu verfolgen. Doch wie macht man es anders? Genau darum geht es in diesem Seminar: Wie moderieren Sie eine Besprechung? Wie verhalten Sie sich den Teilnehmer*innen gegenüber? Wie beteiligen Sie alle am Prozess? Welche Frage- und Antworttechniken gibt es? Wie verdichten und gestalten Sie Diskussionsinhalte und -abläufe?

FK5.112 Joachim Hampel
10.-12.3.27, 24 UStd.
 Mi-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 99,00 (erm: € 57,00)

Moderation Masterclass (Bildungszeit)

100 Tipps und Tricks für effiziente Meetings und kreative Workshops

In diesem Workshop lernen Sie praxiserprobte Methoden, um Besprechungen ergebnisorientiert zu steuern und in

Workshops kreative Prozesse gezielt zu fördern. Sie stärken Ihre Rolle als Moderator*in, gehen souverän mit Störungen um und sichern tragfähige Ergebnisse mit klassischen Techniken und agilen Methoden.

FK5.114 Dirk Hannemann
11.-15.1.27, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 153,00 (erm: € 88,00)

FK5.116 Dirk Hannemann
7.-11.6.27, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 153,00 (erm: € 88,00)

Train the Trainer - Grundkurs (Bildungszeit)

Der moderne Methodenkoffer für lebendige Wissensvermittlung

In diesem praxisnahen Bildungsurlaub lernen Sie, Seminare lebendig zu gestalten. Sie lernen aktivierende Methoden für nachhaltige Wissensvermittlung, Prinzipien des Trainingsdesign und den souveränen Umgang mit Gruppen - übertragbar auf Online-Formate. **Die Kurse kosten jeweils 153,00 € (erm: 88,00 €).**

FK5.117 Dirk Hannemann
23.-27.11.26, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37

FK5.118 Dirk Hannemann
22.-26.2.27, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4

FK5.120 Dirk Hannemann
10.-14.5.27, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4

Train the Trainer kompakt am Wochenende

Lebendige Didaktik gegen Passivität, souverän bei Störungen

Mit lebendiger Didaktik gegen Passivität, souverän auftreten bei Störungen. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, Trainings aktivierend zu gestalten, statt nur zu präsentieren. Sie üben Methoden, mit denen Teilnehmende mitdenken, mitmachen - und Sie souverän mit Störungen umgehen. Ideal für Einsteiger*innen und zur Auffrischung.

FK5.122 Dirk Hannemann
3.-4.4.27, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 67,00 (erm: € 39,00)

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes - BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Systemisches Training I – Grundlagen (Bildungszeit, Blended Learning)

Seminare, Trainings und Workshops erfolgreich durchführen

Sie lernen in dieser Bildungswoche die wichtigsten Grundlagen für den Aufbau und die Gestaltung von Seminaren, Trainings und Workshops in der Erwachsenenbildung. Sie erwerben Kompetenzen in Kommunikations-, Präsentations- und Moderationstechniken. Nach einer Einführung in systemischen Trainingsmethoden können Sie ausprobieren, wie Sie Ihre Trainings damit ansprechend, interaktiv und nachhaltig gestalten können und erfahren, wie sich Lernziele planen und erreichen lassen.

FK5.125 Katja Laß-Lennecke

12.-16.10.26, 40 UStd.

Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr,
Mi/Do als online Unterricht
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 167,00 (erm: € 97,00)

FK5.126 Katja Laß-Lennecke

12.-16.4.27, 40 UStd.

Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr,
Mi/Do als online Unterricht
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 167,00 (erm: € 97,00)

Persönlichkeitstypen im Berufsalltag – am Wochenende

Führung, Kommunikation und Teamdynamik besser verstehen

Unterschiedliche Persönlichkeiten prägen die Zusammenarbeit und sind oft Quelle für Missverständnisse, aber auch für Potenziale. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie zentrale Persönlichkeitstypologien kennen und wie man sie nutzt, um Kommunikation zu verbessern, Teamdynamiken zu verstehen und Zusammenarbeit aktiv zu gestalten.

FK5.127 Janine Katzberg

7.11.26, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 34,20 (erm: € 21,00)

FK5.128 Janine Katzberg

10.4.27, 8 UStd.

Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 34,20 (erm: € 21,00)

(Selbst-)Führung: Kommunikation + Beziehungen erfolgreich gestalten mit der Statuslehre (Bildungszeit)

Wie wir kommunizieren, verhandeln oder Konflikte lösen – kurz: wie wir miteinander in Beziehung treten – wird immer von intuitiven Statussignalen beeinflusst. In diesem Kurs lernen Sie, diese Signale bewusst wahrzunehmen und für eine konstruktive, wirkungsvolle Kommunikation zu nutzen. Dafür steht Ihnen die Statuslehre nach Keith Johnstone, weiterentwickelt von Maïke Plath (Vetoprinzip®), als praktisches und leicht anwendbares Orientierungssystem zur Verfügung.

Spielerisch erkunden Sie Ihre eigenen Kommunikationsmuster, Ihre Körpersprache und Verhaltensweisen – und erleben direkt, wie sich Ihre Wirkung verändert, sobald Sie bewusster handeln.

FK5.130 Katja Herrmann

24.-26.5.27, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 94,20 (erm: € 54,60)

Psychologisches Wissen in Beruf und Alltag nutzen (Bildungszeit)

Ein Praxistraining für die Arbeitswelt

Gesunder Menschenverstand und eine gewisse Lebenserfahrung – damit ausgestattet lassen sich viele Probleme im Arbeitsalltag meistern. Mit dem entsprechenden psychologischen Wissen verstehen Sie die Hintergründe für das Verhalten von Mitarbeiter*innen, Kolleg*innen, Vorgesetzten und Kund*innen oft besser. So können Sie bewusster und erfolgreicher reagieren. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 99,00 € (erm: 57,00 €).**

FK5.131 Joachim Hampel

26.-28.10.26, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr

FK5.132 Joachim Hampel

8.-10.2.27, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr

FK5.134 Joachim Hampel

19.-21.5.27, 24 UStd.

Mi-Fr 9-16 Uhr

Transaktionsanalyse – ein Konzept in der Praxis: Persönlichkeit, Kommunikation, Beziehung (Bildungszeit)

Der Kurs befasst sich mit zwischenmenschlicher Kommunikation und Beziehungsdynamik: Warum reagieren wir in bestimmten Situationen immer gleich? Was triggert uns? Basierend auf der Transaktionsanalyse nach Eric Berne lernen Sie Grundlagen der Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsmuster kennen. Sie erhalten praktische Werkzeuge für lösungsorientierte Gesprächsführung. Besonderheit: Durch Schauspiel- und Improvisationsübungen trainieren Sie Ihre Kontaktfähigkeit und analysieren eigene Muster. Ideal für Führungskräfte, Lehrende und alle, die Beziehungen bewusster gestalten möchten.

FK5.135 Hendrik Martz

30.11.-4.12.26, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 163,00 (erm: € 93,00)

FK5.136 Hendrik Martz

26.-30.4.27, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 163,00 (erm: € 93,00)

Lösungsorientierte Beratung nach Bamberger (Bildungszeit, Onlinekurs)

Die Grundlage der lösungsorientierten Beratung ist das Humanistische Menschenbild. Der Mensch wird hier als Gestalter*in und Inhaber*in aller benötigten Ressourcen zur Lösung seiner Probleme gesehen. Die Beratung hat die Aufgabe, Ratsuchenden bei der Suche nach möglichen Lösungen, eine angemessene Hilfestellung zu geben, aber nicht die Lösung zu bieten.

FK5.141 Serpil Mağlıçoğlu

24.-27.8.26, 24 UStd.

Mo-Do 10-15.30 Uhr
€ 96,60 (erm: € 57,00)

FK5.142 Serpil Mağlıçoğlu

25.-28.1.27, 24 UStd.

Mo-Do 10-15.30 Uhr
€ 96,60 (erm: € 57,00)

Systemisches Handwerkszeug für die Beratung – Grundlagen (Bildungszeit)

Systemisches Denken eröffnet neue Wege und hebt Stärken hervor – bei der Arbeit und im Leben. Der Kurs stellt theoretische Grundlagen und viel praktisches Handwerkszeug für systemische Beratung vor. Sie können Ihre Gesprächsführung verbessern und lernen, hinderliche Kommunikationsmuster zu erkennen. Sie erfahren, wie man erfolgreich Ziele setzt und in schwierigen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten gewinnt. Das Erlernte können Sie zum Beispiel bei Teamleitung, kollegialer Beratung, Arbeit mit Klient*innen oder auch im Privatleben einsetzen.

FK5.145 Outi Turunen

16.-19.11.26, 32 UStd.

Mo-Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 140,60 (erm: € 79,80)

FK5.146 Outi Turunen

19.-22.4.27, 32 UStd.

Mo-Do 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 140,60 (erm: € 79,80)

Systemische Aufstellungsmethoden in der Beratung (Bildungszeit)

Manchmal sagt ein Bild mehr als tausend Worte – gerade, wenn es um komplexe zwischenmenschliche Interaktionen geht. Systemische Aufstellungsmethoden können helfen, um Strukturen in einem sozialen System sichtbar zu machen (Familie, Team, Organisation usw.), neue Perspektiven einzunehmen und Veränderung anzuregen. Im Kurs lernen wir, Systeme und Prozesse im Raum mit Hilfe von Symbolen wie Figuren, Stühlen, Kärtchen und Seilen aufzustellen, ihre Wirkung zu spüren und zu reflektieren. Voraussetzung für die Kursteilnahme sind Grundkenntnisse über den systemischen Ansatz.

FK5.147 Outi Turunen**10.-11.9.26, 16 UStd.**Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 71,80 (erm: € 41,40)**FK5.148** Outi Turunen**11.-12.2.27, 16 UStd.**Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Aufwind finden - Ressourcenorientierung in der Beratung (Bildungszeit)

Ressourcenorientierung ist mehr als ein Schlagwort - sie ist eine innere Haltung und ein methodisches Fundament in der Beratungsarbeit. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie die Stärken, Fähigkeiten und Potenziale Ihrer Klient*innen oder Teams gezielt aktivieren und in den Beratungsprozess integrieren können. Durch Übungen, Reflexion und konkrete Tools erfahren Sie, wie Ressourcenorientierung auch in herausfordernden Situationen lebendig bleibt.

FK5.149 Outi Turunen**17.-18.9.26, 16 UStd.**Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 71,80 (erm: € 41,40)**FK5.150** Outi Turunen**27.-28.5.27, 16 UStd.**Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Kritik als Chance (Onlinekurs, Bildungszeit)

Konstruktiver Umgang mit Kritik und Vorwürfen

In der Zusammenarbeit mit Menschen gehören Kritik, unterschiedliche Erwartungen und gelegentlich auch Vorwürfe zum Arbeitsalltag. Gerade in Non-Profit-Organisationen, sozialen Einrichtungen und gemeinnützigen Projekten treffen vielfältige Perspektiven, Werte und Arbeitsweisen aufeinander. Dieses Training unterstützt dabei, einen konstruktiven und souveränen Umgang mit Kritik, Vorwürfen und Erwartungen zu entwickeln.

FK5.161 Serpil Mağlıçoğlu**25.-26.11.26, 12 UStd.**Mi/Do 10-15.30 Uhr
€ 49,80 (erm: € 30,00)**FK5.162** Serpil Mağlıçoğlu**5.-6.7.27, 12 UStd.**Mo/Di 10-15.30 Uhr
€ 49,80 (erm: € 30,00)

Systemische Konfliktbearbeitung (Bildungszeit)

Konflikte sind vielen von uns bekannt. Keiner möchte sie und trotzdem entstehen sie immer wieder. Der Systemische Ansatz bietet eine gute Möglichkeit, den Konflikt aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen und Ideen für eine mögliche Konfliktbearbeitung zu erhalten.

Präsenz

FK5.163 Kristin Seebeck**12.-13.10.26, 16 UStd.**Mo/Di 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Online

FK5.164 Kristin Seebeck**14.-15.1.27, 16 UStd.**Do/Fr 9-16 Uhr
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Präsenz

FK5.166 Kristin Seebeck**17.-18.6.27, 16 UStd.**Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Konfliktklärung in Gruppen und Projektteams (Bildungszeit)

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Handlungsmöglichkeiten in beruflichen Konfliktsituationen erweitern möchten.

Konflikte unter Kollegen*innen sind alltäglich, besonders in Projektarbeiten kommt es häufig zu Konfliktsituationen. Vielfach wissen die Betroffenen nicht, wie sie einen Streit lösen können. Gewinnen Sie in diesem Kurs einen Eindruck über Konfliktlösungsmöglichkeiten und üben Sie Elemente aus der Mediation, die Sie in Ihrem beruflichen Umfeld einsetzen können.

FK5.168 Kristin Seebeck**11.-12.3.27, 16 UStd.**Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 71,80 (erm: € 41,40)

Systemisches Coaching (Bildungszeit, Onlinekurs)

Eine Einführung

Systemisches Coaching ist in aller Munde und erfährt einen immer größeren Bekanntheitsgrad. Doch was versteckt sich hinter dem systemischen Ansatz? Was ist das Besondere und wie kann der systemische Gedanke in der Praxis seine Anwendung finden? Auf all diese Fragen gibt dieser Kurs Antworten.

FK5.173 Andrea Schlösser**14.-16.12.26, 21 UStd.**Mo-Mi 9-15 Uhr
€ 93,30 (erm: € 53,40)

Einführung ins integrale Coaching (Bildungszeit)

Menschen ganzheitlich verstehen und begleiten

In diesen 3 Tagen Bildungszeit werden verschiedene Coachingübungen vermittelt. Beispielsweise das 7-Felder-Modell ermöglicht eine umfassende Sicht auf Menschen: von Persönlichkeit über Werte und Fähigkeiten bis zu Zielen im Lebenskontext. Wir lernen diverse Tools und Methoden kennen (inneres Team, SMART-Techniken, MBTI, usw.) und üben praktisch, wie Sie in Coaching-Gesprächen verwandt werden. Ideal für Einsteiger*innen.

FK5.174 Julia Bartelt**18.-20.1.27, 24 UStd.**Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 108,60 (erm: € 63,00)**FK5.176** Julia Bartelt**14.-16.6.27, 24 UStd.**Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 108,60 (erm: € 63,00)

Chinesische Kalligrafie - Konzentration, Achtsamkeit und Stresskompetenz im beruflichen Kontext (Bildungszeit)

Die chinesische Kalligrafie kann gezielt zur Förderung von Konzentration, Geduld und Feinmotorik eingesetzt werden - Kompetenzen, die im beruflichen Alltag eine wichtige Rolle spielen. Darüber hinaus unterstützt die Praxis der Kalligrafie die Stressreduktion und Achtsamkeit und trägt somit zu einer besseren Selbstregulation und Arbeitsfähigkeit bei. Die Verbindung aus kreativer Tätigkeit und mentalem Training bietet einen wertvollen Ausgleich zu stark digital geprägten Arbeitsprozessen.

FK5.203 Ying Kober-Zhang**23.-27.11.26, 30 UStd.**Mo-Fr 8.30-13.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 115,50 (erm: € 66,75)

Chinesische Kalligrafie - Konzentration, Kreativität, Achtsamkeit und interkulturelles Lernen (Bildungszeit)

Dieser Einführungskurs vermittelt die Grundlagen der chinesischen Kalligrafie als kulturelle Praxis und als Zugang zu interkulturellem Lernen. Das Arbeiten mit Pinsel, Tusche und Papier fördert Konzentration, Geduld und Feinmotorik. Gleichzeitig bietet die chinesische Kalligrafie einen bewussten Gegenpol zum oft hektischen und digital geprägten Alltag. Gleichzeitig werden durch die praktische

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes - BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Auseinandersetzung mit einer nicht-lateinischen Schriftkultur kulturelle Offenheit und interkulturelles Verständnis gestärkt.

FK5.205 Ying Kober-Zhang
7.-11.12.26, 30 UStd.
Mo-Fr 8.30-13.45 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 115,50 (erm: € 66,75)

Lösungskraft Resilienz in Beruf und Alltag 1 - Grundlagenkurs (auch als Bildungszeit)

Stress abbauen - Kraft tanken

Resilienz ist eine Kernkompetenz, die hilft, Herausforderungen besser zu bewältigen und die Gesundheit zu stärken. Lösungs- und Widerstandskraft ist erlernbar - mithilfe der eigenen Kraftquellen, neuer Energie und Mut zu Veränderungen. Erleben Sie im Resilienz-Training die „Trotzdem-Kraft“, die in Ihnen steckt. Durch individualisiertes Training und Impulse finden und aktivieren Sie innere Stärke und Zuversicht, um die Herausforderungen des Lebens kraftvoll zu meistern.

FK5.207 Regine Ritsert-Dettmar
9.-11.11.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 101,40 (erm: € 59,40)

FK5.208 Regine Ritsert-Dettmar
21.-23.6.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 101,40 (erm: € 59,40)

Lösungskraft Resilienz in Beruf und Alltag 2 - Follow-up (Bildungszeit)

Gelöst in Beruf und Alltag

Dieser Kurs vertieft die bereits mit 10 Schritten erworbenen Erkenntnisse und persönlichen Strategien zu mehr Lösungskraft im Alltag, beruflich und persönlich, und führt in weiteren Schritten und vielen zusätzlichen Trainingsmöglichkeiten zu Sicherheit im Umgang mit der eigenen Kraft und der individuellen Stressbewältigung.

FK5.209 Regine Ritsert-Dettmar
12.-13.11.26, 16 UStd.
Do/Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 68,60 (erm: € 40,60)

FK5.210 Regine Ritsert-Dettmar
24.-25.6.27, 16 UStd.
Do/Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 68,60 (erm: € 40,60)

Plan. Bild. Umsetzung. Professionelle Klarheit durch Visualisierung (Bildungszeit)

Mit Skizzen Kommunizieren, dokumentieren und Ziele erreichen

Viele gute Vorsätze im Berufsleben bleiben Theorie - weil Ziel und Umsetzung oft nicht zusammenpassen. Dasselbe gilt in kommunikativen Situationen wie Meetings oder Trainings. In diesem Kurs lernst du einfache,

alltagstaugliche Visualisierungstechniken. So kannst Du deine beruflichen Ziele oder Workshopergebnisse so formulieren und darstellen, dass sie tragfähig und verständlich sind. Wir machen sichtbar, was dich oder ein Team antreibt - und was bremst. Du erfährst, wie du Tagespläne erfolgreich gestaltest, auch wenn sich das Team ändert, und wie Ziele, Zuständigkeiten sowie Übergaben klar kommuniziert werden, auch in stressigen Zeiten und bei inneren und äußeren Widerständen.

FK5.215 Kay Helmich
23.-25.11.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 101,40 (erm: € 59,40)

FK5.216 Kay Helmich
19.-21.4.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 101,40 (erm: € 59,40)

Entdecke den Sommer in Dir: Selbstbewusstsein tanken durch Körperwahrnehmung und Theaterspiel

In diesem Sommerkurs sind alle willkommen, die ihre Präsenz in Beziehung zu sich selbst und zu den anderen bewusst erfahren und genießen wollen.

Unser Körper ist unser Instrument, das wir selbst stimmen können. Im beruflichen und privaten Alltag wirken wir mit und ohne Worte. Dieses Wochenende bietet Ihnen einen Raum zum Experimentieren in Resonanz zu der Gruppe. Wir können Übungen aus dem Schauspiel, der Improvisation und der Performance auch im Freien umsetzen. Die Übungen werden in Ihrem beruflichen Umfeld positiv und effektiv nachklingen.

FK5.218 Barbara Nickl
10.-11.7.27, 14 UStd.
Sa/So 11-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 59,00 (erm: € 34,50)

Das Chaos zähmen - agile Werkzeuge für kreative Chaoten (Bildungszeit)

Wie ich Aufgaben und Alltag lebendig strukturiere

Kreative Köpfe sind vielseitig interessiert, ideenreich, begeisterungsfähig und lieben die Abwechslung. Herkömmliche Zeitmanagementmethoden sind ihnen meist zu starr, zu anstrengend. Oft werden diese Polypotentials abwertend als „chaotisch“ bezeichnet, aber sie haben nur ein anderes Ordnungssystem und brauchen flexiblere Methoden zur Selbstorganisation als systematische Ordner. Der Kurs ist offen für alle, die neugierig sind auf agile Methoden fürs Aufgabenmanagement.

FK5.221 Sabine Stengel
21.-23.9.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 113,40 (erm: € 65,40)

FK5.222 Sabine Stengel
12.-14.4.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 113,40 (erm: € 65,40)

Chaos zähmen für Fortgeschrittene - vertiefte Methoden und Werkzeuge für kreative Chaoten (Bildungszeit)

Aufbaukurs zu „Das Chaos zähmen - agile Werkzeuge für kreative Chaoten“. Wir tauchen in diesem Vertiefungskurs weiter ein in ergänzende Methoden, die uns dabei helfen, unseren Arbeitsalltag besser zu strukturieren.

FK5.224 Sabine Stengel
19.-20.4.27, 16 UStd.
Mo/Di 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 76,60 (erm: € 44,60)

Selbstmanagement zum professionellen und persönlichen Erfolg (Bildungszeit)

Motivationsstärkung, Umgang mit Prokrastinieren, effektives Zeit- und Aufgabenmanagement

In der heutigen dynamischen Welt ist es sehr leicht, sich in der Fülle von Informationen, Anforderungen, Ablenkungen und Möglichkeiten zu verlieren - und völlig zu vergessen, was wir eigentlich wollen und warum. Sie lernen zu erkennen, was Ihnen am wichtigsten ist und wie Sie es nicht aus den Augen verlieren - wo Sie Ihre Motivation finden und wie Sie sie stärken können.

FK5.225 Urszula Kiezun
7.-9.9.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 115,80 (erm: € 65,40)

FK5.226 Urszula Kiezun
1.-3.3.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 115,80 (erm: € 65,40)

Mein Projekt wird ein Erfolg - Motivation und Fokus durch Kreatives Schreiben

Dieser Kurs macht Mut, den eigenen Weg zu gehen: gekoppelt an Tools aus dem Systemischen Coaching legt Kreatives Schreiben frei, was da noch alles schlummert. Kreatives Schreiben und Coaching.

FK5.227 Sabine Lowsky
26.-27.9.26, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Selbst-Coaching (Bildungszeit)

Ihr Schlüssel zur eigenen Stärke

Wer kennt Sie besser als Sie selbst? Lernen Sie in diesem dreitägigen Intensivseminar verschiedene Selbstcoaching-Techniken, um Ihre Stärken zu entfalten, passende

Ziele zu setzen und Herausforderungen effektiv zu meistern. Entwickeln Sie Ihr volles Potenzial und werden Sie Ihr eigener, bester Coach!

FK5.229 Sophia Müller
14.-16.9.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 111,00 (erm: € 63,00)

FK5.230 Sophia Müller
22.-24.3.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 111,00 (erm: € 63,00)

Finde deinen Weg. Stärken - Ziele - Visionen (Bildungszeit)

Erkunden Sie Ihre Stärken, setzen Sie klare Ziele und entwickeln Sie Ihre persönliche Vision für die Zukunft. In diesem dreitägigen Workshop nutzen Sie bewährte Coaching-Methoden, um Ihre berufliche und private Orientierung zu schärfen und mit neuer Klarheit durchzustarten.

FK5.231 Sophia Müller
2.-4.11.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 111,00 (erm: € 63,00)

FK5.232 Sophia Müller
5.-7.4.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 111,00 (erm: € 63,00)

Berufliche Orientierung und Persönlichkeitsentwicklung jenseits von Selbstoptimierung (Onlinekurs, Bildungszeit)

Fünf Tage zur Klärung beruflicher Ziele, Werte und Handlungsperspektiven
„Persönlichkeitsentwicklung statt Selbstoptimierung“: In diesem Workshop widmen wir uns der bewussten Auseinandersetzung mit den eigenen Lebenszielen - fernab von Selbstoptimierungsdruck und gesellschaftlichen Erwartungen. Wir entwickeln eine persönliche Vision und stärken die Selbstbestimmung, um Klarheit, Sinn und Motivation zu finden. Ein Raum für Reflexion, Austausch und Impulse.

FK5.235 Katharina Klanke
9.-13.11.26, 40 UStd.
Mo-Fr 16 Uhr
€ 183,00 (erm: € 103,00)

Life Design: Kreative Methoden für die persönliche Zukunftsgestaltung (Bildungszeit)

Wie sieht ein erfülltes Leben für Sie aus? In diesem interaktiven Workshop nutzen wir kreative Methoden aus dem Design

Thinking, um individuelle Karrierewege und persönliche Lebenskonzepte zu entwickeln. Anhand von Reflexionsübungen, Prototyping-Ansätzen und experimentellen Strategien lernen Sie, wie Sie Ihre Zukunft aktiv gestalten und neue Möglichkeiten erkunden können.

FK5.237 Natalia Oglanova
16.-18.11.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 113,40 (erm: € 65,40)

FK5.238 Natalia Oglanova
22.-24.3.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 113,40 (erm: € 65,40)

Das perfekte LinkedIn Profil (Onlinekurs)

Der Aufbau deines persönlichen Netzwerkes und das Herausstellen deiner Kompetenzen ist in der heutigen Zeit essentiell. LinkedIn gibt uns die Möglichkeit, auf ein grenzenloses Netzwerk von Einzelpersonen und Unternehmen zuzugreifen, die wiederum Zugang zu unseren Profilen haben. Blitzschnell werden aufgrund der online verfügbaren Informationen Entscheidungen über uns getroffen. In diesem Seminar erfährst du, worauf es bei deinem LinkedIn Profil ankommt, wie du dein Netzwerk pflegst, erweiterst und bestmöglich für dich nutzt. **Die Kurse kosten jeweils 32,70 € (erm: 20,10 €).**

FK5.241 Annika Harloff
15.-29.9.26, 9 UStd.
2x Di 18-20.15 Uhr und begleitetes
asynchrones Lernen

FK5.243 Annika Harloff
7.-21.11.26, 9 UStd.
2x Sa 16-18.15 Uhr und begleitetes
asynchrones Lernen

FK5.242 Annika Harloff
24.2.-10.3.27, 9 UStd.
2x Mi 18-20.15 Uhr und begleitetes
asynchrones Lernen

FK5.244 Annika Harloff
1.-15.6.27, 9 UStd.
2x Di 18-20.15 Uhr und begleitetes
asynchrones Lernen

Stilberatung für Beruf und Alltag

Stil schafft Wirkung

Schon seit je her gilt das Motto Kleider machen Leute. Denn ein passendes Outfit kann Ihre Persönlichkeit unterstreichen und Ihr Image positiv betonen. Hier haben insbesondere Farben, Formen, Materialien und Muster großen Einfluss. Diese werden Ihrem Typ entsprechend individuell betrachtet und in unserem Kurs genauer analysiert.

Dabei achten wir darauf, dass Ihr Auftreten im Ergebnis authentisch bleibt und Sie sich mit Ihrem Stil wohlfühlen. Zusätzlich wird in diesem Seminar ein Blick auf die Unterschiede zwischen privaten und beruflichen Kleidungsöglichkeiten geworfen.

FK5.245 Kathleen Gründler
14.-15.11.26, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.246 Kathleen Gründler
6.-7.3.27, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 39,00)

Vorstellungsgespräche leicht gemacht

Mit den richtigen Antworten sicher überzeugen

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam, Sie souverän und sicher auf potenzielle Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Dafür trainieren wir Ihr Reaktionsgeschick auf unterschiedliche Fragen und wie Sie ungeeignete Antworten gekonnt zum eigenen Vorteil umformulieren. Ein Blick auf Ihre Körperhaltung soll darüber hinaus die Gesamtwirkung Ihrer Person auf Ihr Gegenüber positiv abrunden. Alle Übungen verschaffen Ihnen am Ende die nötige Gelassenheit und ein angemessenes Selbstbewusstsein für die Herausforderungen in einem Vorstellungsgespräch.

FK5.247 Kathleen Gründler
10.-11.10.26, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 55,80 (erm: € 33,40)

FK5.248 Kathleen Gründler
13.-14.2.27, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 55,80 (erm: € 33,40)

Bewerbung Next Level

Schnell, smart und digital zum nächsten Job

In diesem 3-tägigen, praxisnahen Bewerbungstraining lernen die Teilnehmer*innen schnell, einfach und effektiv nach Jobs zu suchen, professionelle Bewerbungsunterlagen zu erstellen und Vorstellungsgespräche souverän zu meistern. Mit modernen digitalen Tools, sozialen Netzwerken und KI werden alle Schritte des Bewerbungsprozesses zeitgemäß, leicht umsetzbar und effizient vermittelt.

FK5.250 Urszula Kiezun
23.6.-7.7.27, 24 UStd.
3x Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 83,40 (erm: € 50,40)

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes - BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Mnemotechniken verleihen Ihrem Gedächtnis Flügel – am Wochenende

Mehr Konzentration – Besseres Gedächtnis – Weniger Stress

Absurdität und Humor sind die besten Ankerplätze für Merk-Würdiges. Das Erlernen und die Anwendung von Mnemotechniken in Kombination mit Impulsen aus den Bereichen des Kreativen Schreibens und der Bildenden Kunst stehen in dieser Bildungszeit zum Thema mentale Fitness im Mittelpunkt.

FK5.251 Kerstin Römer
25.-27.9.26, 20 UStd.
Fr 17-20.15, Sa/So 9.30-16.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 93,00 (erm: € 53,00)

FK5.252 Kerstin Römer
28.-30.5.27, 20 UStd.
Fr 17-20.15, Sa/So 9.30-16.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 93,00 (erm: € 53,00)

Design Thinking erleben. Kreative Wege zu innovativen Lösungen (Bildungszeit)

Inspiration, Methode und Praxis für kundenzentriertes Denken

Möchten Sie neue Ideen entwickeln und kreative Lösungen für Ihre Herausforderungen finden? In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie die Grundlagen des Design Thinking kennen. Sie erfahren, wie Sie mit gezielten Methoden aus gewohnten Denkmustern ausbrechen, Ideen lebendig werden lassen und diese in Prototypen verwandeln können. Theorie und Praxis wechseln sich dabei ab: Kurze Input-Phasen vermitteln Ihnen das Verständnis der fünf Phasen des Design Thinking – Verstehen, Beobachten, Ideen finden, Prototypen entwickeln und Testen.

FK5.255 Isabelle Herz
28.9.-2.10.26, 35 UStd.
Mo-Fr 9.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 157,00 (erm: € 90,50)

FK5.256 Isabelle Herz
12.-16.4.27, 35 UStd.
Mo-Fr 9.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 157,00 (erm: € 90,50)

NEU – Mit LEGO® Serious Play® zu neuen Lösungen im Berufsalltag (Bildungszeit)

Kreativ. Greifbar. Lösungsorientiert.

Mit LEGO® Serious Play® komplexe Themen verständlich strukturieren, Klarheit gewinnen und neue Perspektiven entdecken. Lernen Sie die Grundlagen der Methode kennen, um sie gezielt in Ihrem Berufsalltag zu integrieren und leichter zu innovativen Lösungen zu kommen.

FK5.259 Isabelle Herz
14.-16.10.26, 21 UStd.
Mi-Fr 9.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 108,00 (erm: € 68,10)

FK5.260 Isabelle Herz
3.-5.3.27, 21 UStd.
Mi-Fr 9.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 108,00 (erm: € 68,10)

NEU – Lego® Serious Play® trifft positive Psychologie (Bildungszeit)

Stärken entdecken, Erfolge greifbar machen, Teamdynamik positiv gestalten
LEGO® Serious Play® trifft Positive Psychologie. Denken Sie mit den Händen, machen Sie Potenziale sichtbar und fördern Sie stärkenorientierte Teamarbeit. Für alle, die nachhaltige Veränderung durch Kreativität und Reflexion suchen.

FK5.273 Isabelle Herz
19.-21.10.26, 21 UStd.
Mo-Mi 9.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 108,00 (erm: € 68,10)

FK5.274 Isabelle Herz
24.-26.5.27, 21 UStd.
Mo-Mi 9.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 108,00 (erm: € 68,10)

CoPrototyping (Bildungszeit)

Probleme verstehen – Lösungen finden!

Wie organisieren wir uns in der Familie, Schule, als Nachbarn, Verein oder Start-Up. Was sind die Ursachen unserer Probleme, Sorgen und Ängste? Wie erreichen wir mehr Empowerment, Resilienz und Nachhaltigkeit? Dabei hilft uns CoPrototyping, eine „Werkzeugkiste“ mit Methoden aus der Industrie, Produktentwicklung und Kriminalpsychologie: 1769.eu/coprototyping

FK5.263 David Zehnter
5.-6.10.26, 12 UStd.
Mo/Di 10-15.15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 43,80 (erm: € 27,00)

Teams führen mit appliedTA (Bildungszeit)

Angewandte Improvisation und Transaktionsanalyse für Trainer*innen und Coaches in Teamsettings

Das Seminar richtet sich an Trainer*innen und Coaches, die ihre Arbeit durch angewandte Improvisation und Transaktionsanalyse (TA) bereichern möchten. Sie erlernen praxisnahe Methoden, um Spontaneität, Flexibilität und Kreativität in Gruppen zu fördern. Die Verbindung von Improvisationstechniken nach Keith Johnstone mit psychologischem Fundament der TA ermöglicht es, Verhaltensweisen und Gruppendynamiken zu erkennen und zu verstehen. Themen: Improvisationsgrundlagen, Kommunikations- und Gruppenmuster analysieren, Statusmodelle. Ideal zur Erweiterung Ihrer Methodenkompetenz in der Gruppenleitung. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 134,20 € (erm: 81,40 €).**

FK5.277 Hendrik Martz
9.-12.11.26, 32 UStd.
Mo-Do 9-16 Uhr

FK5.278 Hendrik Martz
4.-7.1.27, 32 UStd.
Mo-Do 9-16 Uhr

FK5.280 Hendrik Martz
10.-13.5.27, 32 UStd.
Mo-Do 9-16 Uhr

Erfolgreich führen – sich selbst und andere stärken (Bildungszeit)

Leadership kompakt: Kommunikation, Grenzen, Performance

In diesem Seminar entwickeln Sie eine stimmige Art der Führung für sich selbst und ggf. Ihr Team. Sie reflektieren Kommunikation, Feedback und innere Haltung, erkennen blinde Flecken und lernen praxisnahe Methoden kennen. Schwerpunkte sind Selbstmanagement, klare Grenzen, Workflow-Optimierung und effektives, stimmiges Arbeiten im Team.

FK5.284 Julia Bartelt
8.-10.2.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 108,60 (erm: € 63,00)

Vom Teammitglied zur Führungskraft (Bildungszeit, Onlinekurs)

Grundlagenworkshop für angehende & neue Führungskräfte

In diesem intensiven Workshop lernen Sie die Grundlagen der Personalführung kennen, die Sie Dank der praxisnahen Gestaltung direkt in Ihre neue Führungsrolle integrieren können. Ziel des Workshops ist es, Ihnen bewährte, grundlegende Techniken und Methoden mit an die Hand zu geben, die Ihnen den Einstieg als Führungskraft erleichtern werden. Zudem erhalten Sie die Möglichkeit des Reflektierens über Ihre eigene Rolle sowie des Austauschs mit Peers innerhalb der Gruppe.

FK5.286 Laura Maria Kreissl
13.-15.1.27, 24 UStd.
Mi-Fr 9.30-16.30 Uhr
€ 115,80 (erm: € 65,40)

FK5.288 Laura Maria Kreissl
10.-12.5.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
€ 115,80 (erm: € 65,40)

Dein Führungsstil: Klarheit, Stärke und Vertrauen im Team fördern (Bildungszeit)

Führung braucht Klarheit und Orientierung – besonders in Phasen von Wandel und Unsicherheit. In diesem dreitägigen Training entwickeln Führungskräfte ihren individuellen Führungsstil weiter und finden Wege, stabil und souverän auf Veränderungen zu reagieren. Sie reflektieren ihre bisherigen Stress- und Bewältigungsmuster, lernen Selbstführung und Stressmanagement für sich persönlich einzusetzen und gewinnen Methoden, um Ihr Team

zielgerichtet, motivierend und gesundheitsfördernd zu begleiten. So entsteht ein wirkungsvoller Führungsstil, der in herausfordernden Situationen Sicherheit gibt und Vertrauen schafft.

FK5.291 Isabelle Herz
2.-4.11.26, 21 UStd.
 Mo-Mi 9.30-15.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 95,40 (erm: € 55,50)

FK5.292 Isabelle Herz
28.-30.6.27, 21 UStd.
 Mo-Mi 9.30-15.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 95,40 (erm: € 55,50)

Laterale Führung (Bildungszeit)

In diesem Workshop lernen Sie, Teams durch Vertrauen, klare Kommunikation und authentische Führung zu leiten. Sie erhalten praxisnahe Werkzeuge, um Herausforderungen zu meistern, Eigenverantwortung

zu fördern und eine starke Teamdynamik zu entwickeln. Ideal für alle, die in flachen Hierarchien oder Projektteams arbeiten.

FK5.293 Isabelle Herz
5.-9.10.26, 35 UStd.
 Mo-Fr 9.30-15.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 139,50 (erm: € 73,00)

FK5.294 Isabelle Herz
15.-19.3.27, 35 UStd.
 Mo-Fr 9.30-15.30 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 139,50 (erm: € 73,00)

Leadership & Konfliktmanagement (Bildungszeit)

Führungskompetenz in Konflikten und schwierigen Situationen, persönliches Wachstum und Rollenverständnis

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte und Personen, die Mitarbeiter*innen coachen. Mithilfe der Transaktionsanalyse (TA)

gewinnen Sie ein tieferes Verständnis für Verhaltensmuster und Dynamiken in der Zusammenarbeit und können Ihre Führungsrolle reflektieren und schärfen. Die angewandte Improvisation aus der Theaterpraxis ermöglicht es, Situationen darzustellen und neue Ansätze zu erproben. Die Verbindung von Theatermethodik und Psychologie bietet praxisorientiertes Lernen und theoretisches Fundament für Ihre Führungskompetenz. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 134,20 € (erm: 81,40 €).**

FK5.295 Hendrik Martz
7.-10.12.26, 32 UStd.
 Mo-Do 9-16 Uhr

FK5.296 Hendrik Martz
15.-18.3.27, 32 UStd.
 Mo-Do 9-16 Uhr

FK5.298 Hendrik Martz
31.5.-3.6.27, 32 UStd.
 Mo-Do 9-16 Uhr

ORGANISATION UND BÜRO

Organisationsentwicklung, New Work und Agiles Arbeiten, Demokratische Unternehmen, Projekt-Management, Existenzgründung

Personal- und Organisationsentwicklung, Agile Methoden in Verwaltung, Strategie und Geschäftsprozessen, Existenzgründung – Kompetenzen für Organisation, Business und Büro sind vielfältig. Wie kann ich Wissen sichern, Veränderungen begleiten und Prozesse entschlacken? Was ist dieses Scrum und wie schreibe ich eigentlich einen Businessplan? Wie kann ich meine Gründung fördern lassen und selbst Marktforschung betreiben? Welche spezifischen Anforderungen gelten für Non-Profit-Organisationen und wie kann ich Nachhaltigkeit implementieren oder eine diversitäts-sensible Arbeitsumgebung schaffen? Wie manage ich Projekte, Veranstaltungen oder das Büro? Kennen Sie sich mit Arbeitsrecht aus? Ach, es gibt Diskussionen zur Unternehmensdemokratie? Und zu den ethischen Fragen der Digitalisierung der Arbeit? Hier geht es um vielfältige Aspekte der Büro- und Unternehmensorganisation. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Kursen zu Agilität in Firmen und Institutionen sowie auf gemeinnützigen Körperschaften.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90 298-4600.

Clarissa Caçada ist DEI-Managerin mit über 8 Jahren Erfahrung im gemeinnützigen Sektor. Bei ihren früheren Tätigkeiten im IT-Sektor arbeitete sie mit Start-ups, NGOs und internationalen Unternehmen zusammen. Sie hat einen Master-Abschluss in Nonprofit-Management und setzt sich für soziale Gerechtigkeit ein.

Bernd Dressler über 20 Jahre im mittleren Management von großen Unternehmen als Niederlassungsleiter und Filialdirektor gearbeitet. Er versteht seine Arbeit als Praktische Hilfe zur Ausübung von Managementaufgaben von Führungskräften und Unternehmensgründer*innen.

Isabelle Herz ist Trainerin mit über 15 Jahren Erfahrung in der Begleitung von Teams und Führungskräften. Ihre Schwerpunkte sind Kommunikation, Teamentwicklung und Konfliktmanagement – sie vermittelt praxisnah, wie Zusammenarbeit auch in komplexen Prozessen klar, menschlich und wirkungsvoll gestaltet werden kann. Sie erstellt Unterrichtsmaterial und Marketing mit Canva und hat sich intensiv mit Fragen der finanziellen Sicherheit, v. a. für Frauen, befasst.

Till Kammerer ist seit 20 Jahren in der berufsbezogenen Erwachsenenbildung tätig, u. a. mit den Schwerpunkten Kompetenzfeststellung und agiles Projektmanagement. Er ist u. a. Scrum Master und Design Thinking-Coach.

Janine Katzberg ist Marktforscherin mit 12-jähriger Erfahrung, Workshop-Leiterin und zertifizierte IHK Design-Thinking-

Facilitatorin. Sie unterstützt Unternehmen, Selbstständige und Gründer*innen durch Workshops dabei, ihren Markt und ihre Zielgruppen besser zu verstehen und innovativ zu bleiben.

Ursula Kiezun ist studierte Philosophin und Ökonomin, zertifizierte Gruppenleiterin im interkulturellen Bereich sowie Coachin, Trainerin und Beraterin für New Work. Aus der Überzeugung heraus, dass Arbeit eine der größten Freuden im Leben sein kann, begleitet sie Einzelpersonen, Selbstständige und Organisationen dabei, Arbeit bewusst, sinnstiftend und zukunftsorientiert zu gestalten.

Katarzyna Konieczna ist Trainerin für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Deeskalation mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit internationalen Teams. Mit interaktiven Methoden und viel Empathie begleitet sie Teilnehmende dabei, ihre Wirkung zu reflektieren und ihre Kompetenzen gezielt zu stärken.

Uwe Leidner beschäftigen und begeistern seit Ende seines Ingenieurstudiums Projekte. Sein späteres MBA-Studium, die IPMA Level B Zertifizierung sowie die langjährige Tätigkeit als Dozent haben sein Verständnis von Projekten sowie ihren organisatorischen und sozialen Kontexten kontinuierlich vertieft und geschärft.

Nach einer kaufmännischen Ausbildung und ersten Berufserfahrungen, z. B. in Kanada, absolvierte **Jörg Leu** ein BWL und später ein Umwelt-Management Studium.

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Er war in verschiedenen Unternehmen leitend tätig und widmet sich nun seit 1993 der Aus- und Weiterbildung an verschiedenen öffentlichen und privaten Bildungseinrichtungen.

Für **Serpil Mağlıçoğlu** gilt: Haltung zeigen. Klar kommunizieren. Konflikte klären. Arbeitsfähig bleiben. Ich unterstütze Menschen darin, auch in schwierigen Situationen sprachfähig zu bleiben – mit Gewaltfreier Kommunikation, lösungsorientierter Beratung und wirksamen Frage-techniken.

Zukunft der Arbeit (Bildungszeit)

Innovativ arbeiten: Nachhaltig und zukunftsfähig

Arbeitswelt neu denken: Good Work, Nachhaltigkeit, KI und Re-Skilling. Entwickeln Sie konkrete Strategien für eine zukunftsfähige Arbeitskultur.

FK5.300 Isabelle Herz
10.-14.5.27, 35 UStd.
Mo-Fr 9.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 139,50 (erm: € 73,00)

New Work, New Culture (Bildungszeit)

Menschenzentriertes Leadership und Management

New Work steht für viel mehr als nur bunte Sofas im Büro oder flexible Arbeitszeiten. Der Kurs erklärt die Grundprinzipien von New Work und zeigt Möglichkeiten auf, die Veränderungen, die in der Arbeitswelt und an Ihrem Arbeitsplatz notwendig sind, zu erkennen und zu verstehen.

FK5.303 Urszula Kiezun
30.11.-2.12.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 115,80 (erm: € 65,40)

FK5.304 Urszula Kiezun
31.5.-2.6.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 115,80 (erm: € 65,40)

Fehlerfreundlichkeit – Ein Schlüssel für Lernkultur und Innovation (Bildungszeit, Onlinekurs)

Fehler passieren. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen

In einer komplexen, sich rasant verändernden Arbeitswelt sind Fehler keine Ausnahme – sie sind ein natürlicher Bestandteil jeder Entwicklung. Doch noch immer herrscht in vielen Teams eine Fehlerkultur, die von Schuld, Rechtfertigung und Vermeidung geprägt ist. Das hemmt nicht nur die Zusammenarbeit, sondern auch Innovation, Mut und persönliches Wachstum. In einer Mischung aus Reflexion, interaktiven Methoden und praxisnahen Tools erarbeiten wir gemeinsam, wie ein konstruktiver Umgang mit Fehlern im Arbeitsalltag aussehen kann – individuell, im Team und in der Organisation.

FK5.305 Serpil Mağlıçoğlu
2.-3.11.26, 12 UStd.
Mo/Di 10-15.30 Uhr
€ 49,80 (erm: € 30,00)

FK5.306 Serpil Mağlıçoğlu
7.-8.6.27, 12 UStd.
Mo/Di 10-15.30 Uhr
€ 49,80 (erm: € 30,00)

Change Management (Bildungszeit)

Wandel aktiv steuern – Leadership entwickeln & Selbstkompetenzen stärken

Veränderungen prägen heute unser berufliches und privates Leben. Der Kurs vermittelt praxisnahes Wissen zu Change-Prozessen, kombiniert Modelle des Change-Managements mit der Entwicklung persönlicher Kompetenzen im Umgang mit Unsicherheit und stärkt Leadership sowie die Verantwortung für aktive Gestaltung von Veränderungen.

FK5.307 Urszula Kiezun
26.-28.10.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 115,80 (erm: € 65,40)

FK5.308 Urszula Kiezun
12.-14.4.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 115,80 (erm: € 65,40)

Kanban zur Optimierung von Arbeitsabläufen – am Wochenende

Einführung in das agile Projektmanagement mit Kanban

Kanban ist eine Methode, um Arbeitsprozesse (workflows) effizienter zu gestalten – um Arbeit besser zu managen. Dies gelingt u. a. durch Visualisierung besagter Arbeit am Board. Aber ebenso durch iteratives Vorgehen, also durch die Inspektion und ggf. Anpassung eines Workflows in Intervallen. Die Teilnehmenden lernen, die Kanban-Praktiken auf einen Übungs-Workflow anzuwenden.

FK5.310 Till Kammerer
19.6.27, 8 UStd.
Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 35,00 (erm: € 21,00)

Interkulturelle Kommunikation im Büroalltag (Bildungszeit, Onlinekurs)

Ein praxisorientiertes Seminar für den Büroalltag im interkulturellen Kontext

In einer globalisierten Arbeitswelt ist die Zusammenarbeit mit Menschen verschiedener Kulturen Alltag. Dieser Kurs stärkt Ihre interkulturellen Kompetenzen und Kommunikationsfähigkeiten im Beruf. Sie lernen, wie kulturelle Prägungen die Kommunikation beeinflussen und wie Sie Missverständnisse vermeiden. Praxisnahe Übungen helfen Ihnen, sensibel und wertschätzend zu agieren.

FK5.321 Katarzyna Konieczna
15.10.26, 6 UStd.
Do 10-15 Uhr
€ 26,10 (erm: € 16,35)

FK5.322 Katarzyna Konieczna
18.3.27, 6 UStd.
Do 10-15 Uhr
€ 26,10 (erm: € 16,35)

Diversity Management in der Praxis: Strategien, Umsetzung und Führung (Bildungszeit)

Erfolgreiche DEI-Strategien entwickeln, inklusive Unternehmenskultur fördern und Diversity-Projekte nachhaltig umsetzen

In diesem praxisorientierten Weiterbildungsprogramm lernen Sie, Diversity Management gezielt in Ihrem Unternehmen oder Ihrer Organisation umzusetzen. Sie erhalten fundiertes Wissen zu den zentralen Konzepten von DEIB – Diversity, Equity, Inclusion und Belonging – und erfahren, wie Sie inklusive Strukturen schaffen, Vorurteile erkennen und Diskriminierung vorbeugen.

FK5.325 Clarissa De Oliveira Calcada
14.-18.9.26, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 147,00 (erm: € 87,00)

FK5.326 Clarissa De Oliveira Calcada
15.-19.2.27, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 147,00 (erm: € 87,00)

Introduction to Degrowth (Bildungszeit)

Postwachstumsökonomie – auf Englisch

The multiple crises of our time – from climate breakdown and deepening inequality to the resurgence of authoritarianism – can be seen as result of an economic model predicated on growth and accumulation. This workshop invites participants to explore a school of economics that rejects GDP-growth in favor of human well-being and ecological balance.

FK5.331 Donni Wang
7.-11.9.26, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 139,00 (erm: € 83,00)

Nachhaltigkeit/Corporate Social Responsibility – CSR (Bildungszeit, Onlinekurs)

Von der Strategie bis zur Berichterstattung

Unter dem Begriff Corporate Social Responsibility (CSR) versteht man die unternehmerische Verantwortung als freiwilligen Beitrag zu einer nachhaltigen Gesellschaftsentwicklung. Er umfasst insbesondere die Aspekte Soziales, Umwelt, Arbeitnehmerbelange, Achtung der Menschenrechte und Bekämpfung von Korruption. Das Ziel einer Nachhaltigkeitsstrategie muss darin liegen, eine Brücke zwischen

den betriebswirtschaftlichen Zielen eines Unternehmens und der erfolgreichen Unterstützung nachhaltiger, gesellschaftsfördernder Zwecke zu bauen. **Wichtig: Das Seminar ist auf die praktische Anwendung im Unternehmen ausgerichtet. Es handelt sich nicht um eine Schulung für Berater*innen!**

FK5.335 Dr. Martin Schunk
24.9.26, 8 UStd.
Do 9-16 Uhr
€ 31,80 (erm: € 19,40)

Führung von Vereinen und Stiftungen (Bildungszeit, Onlinekurs)

Management, Finanzierung und Steuern

1. Der Vorstand beschäftigt sich mit sämtlichen Aktivitäten, die mit der Leitung im Hinblick auf die Erreichung der Ziele und somit letztlich der Verwirklichung der gemeinnützigen Mission verbunden sind. 2. Um einen Verein oder eine Stiftung mit Leben zu erfüllen, bedarf es neben Leidenschaft, Ideen und persönlichem Engagement auch des nötigen Geldes. 3. Mit der Anerkennung der Gemeinnützigkeit gehen auch steuerliche Vergünstigungen einher, welche die Organisationen geltend machen können. Erfahren Sie mehr in unserem Kurs.

FK5.337 Dr. Martin Schunk
3.-4.11.26, 16 UStd.
Di/Mi 9-16 Uhr
€ 60,60 (erm: € 35,80)

Erfolgskontrolle bei gemeinnützigen Vereinen und Stiftungen (Bildungszeit, Onlinekurs)

Gemeinnützige Organisationen stehen unter einem besonderen Legitimationsdruck, den Erfolg der gemeinnützigen Satzungszwecke gegenüber ihren Anspruchsgruppen bzw. Stakeholdern nachzuweisen. Dieser Kurs vermittelt Wissen über die Erfolgskontrolle bei Vereinen und Stiftungen. Sie erfahren unter anderem, welche Erfolgs- und Wirkungsmodelle in Frage kommen, wie der Social Return on Investment (SROI) ermittelt wird und wie das Thema in die Berichterstattung integriert werden kann.

FK5.339 Dr. Martin Schunk
1.10.26, 8 UStd.
Do 9-16 Uhr
€ 31,80 (erm: € 19,40)

Projektmanagement - Methodische Grundlagen (Bildungszeit)

In diesem Grundlagenkurs werden branchenübergreifend die wesentlichen Erfolgsfaktoren für professionelles Projektmanagement und praxisrelevante Instrumente und Methoden besprochen und

geübt. **Die Kurse finden jeweils in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 75,00 € (erm: 43,50 €).**

FK5.341 Jens-Uwe Leidner
19.-20.8.26, 18 UStd.
Mi/Do 9-16.45 Uhr

FK5.343 Jens-Uwe Leidner
3.-4.12.26, 18 UStd.
Do/Fr 9-16.45 Uhr

FK5.344 Jens-Uwe Leidner
27.-28.1.27, 18 UStd.
Mi/Do 9-16.45 Uhr

Scrum anwenden - am Wochenende

Einführung in das agile Projektmanagement

Scrum ist eine der Methoden, die agile Werte und Prinzipien mit Leben füllen. Scrum schlägt das klassische Wasserfall-Projektmanagement in Sachen Flexibilität und Reaktionsgeschwindigkeit: Dies gelingt durch regelmäßiges, fest verankertes und empirisches „Lernen aus der unmittelbaren Projekt-Vergangenheit“. Dieses iterative Vorgehen bedeutet, dass Projektteams „Veränderung im Flug“ praktizieren und Projektarbeit in kurzen zeitlichen Intervallen (sprints) inspiziert und ggf. angepasst wird (inspect and adapt).

FK5.348 Till Kammerer
12.6.27, 16 UStd.
Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 67,00 (erm: € 39,00)

Veranstaltungsmanagement - professionell und öffentlichkeitswirksam (Onlinekurs)

Erfolgreich organisierte Veranstaltungen sind ein wichtiger Teil professioneller Öffentlichkeitsarbeit. Der Kurs vermittelt wichtige Techniken und Hilfsmittel für ein erfolgreiches Management von Veranstaltungen unterschiedlicher Größe und Reichweite. Außerdem zeigt er Strategien zur öffentlichkeitswirksamen Bekanntgabe der Veranstaltungen auf.

FK5.366 Johanna Puchta
3.-11.3.27, 16 UStd.
2x Mi/Do 18-21.15 Uhr
€ 68,60 (erm: € 40,60)

Existenzgründung kompakt - am Abend (Onlinekurs)

Ein Fitness-Programm für Unternehmer*innen in spe

Inhalte: Geschäftsidee und Markt; Gründungskonzept (Businessplan); Wahl der Unternehmens-Rechtsform; Gewerbeanmeldung; Standortwahl, Gewerbesteuer, Mietvertrag; Kapitalbedarf und

Finanzierung; Öffentliche Förderprogramme; Marketing; Kalkulation und Preisbildung; Versicherungen; Buchführung und Steuern. **Die Kurse kosten jeweils 62,20 € (erm: 36,60 €).**

FK5.371 Xenia Buchholz
24.-27.8.26, 16 UStd.
Mo-Do 18-21.15 Uhr

FK5.373 Xenia Buchholz
23.-26.11.26, 16 UStd.
Mo-Do 18-21.15 Uhr

FK5.372 Xenia Buchholz
25.-28.1.27, 16 UStd.
Mo-Do 18-21.15 Uhr

FK5.374 Xenia Buchholz
31.5.-3.6.27, 16 UStd.
Mo-Do 18-21.15 Uhr

Erstellung eines Businessplanes für Ihr Unternehmen

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, durch die Unterstützung und Anleitung einen eigenen Businessplan zu erstellen. Businessplan-Komponenten: Darstellung der Geschäftsidee, Anforderungen an den Gründer, marktgängiges Produkt oder Dienstleistung, Markt- und Wettbewerbssituation, Rechtsformen, Marketing, Stärken-Schwächen-Darstellung, SWOT-Analyse, Kapitalbedarfs- und Finanzplanung für 36 Monate.

FK5.377 Bernd Dressler
17.-18.10.26, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 75,00 (erm: € 43,00)

Der Traum vom eigenen Business - aber wie? (Bildungszeit)

Ihr Weg in die Selbstständigkeit!

Träumen Sie davon, Ihr eigenes Unternehmen zu gründen - aber „Aufschieberitis“, Zweifel oder der berühmte innere Kritiker halten Sie zurück? Dieses interaktive Seminar hilft Ihnen, Klarheit über Ihre unternehmerischen Fähigkeiten, Chancen und Herausforderungen zu gewinnen. Sie erkunden, welcher Gründertyp Sie sind, und lernen, wie Sie aus einem vagen Wunsch eine umsetzbare Strategie machen. Dabei geht es nicht nur um theoretisches Wissen - sondern auch um praxisnahe Übungen, die Sie direkt anwenden können.

FK5.382 Astrid Buzin
27.-28.2.27, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes - BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Personal und Arbeitsrecht am Wochenende

Der Kurs bietet einen vollständigen Überblick über die gesetzlichen Regelungen im Bereich Arbeit und Beschäftigung. Dazu gehören der große Bereich der Mitbestimmung im Betrieb, die Rechte und Pflichten, die sich für Arbeitgeber (AG) und Arbeitnehmerinnen (AN) aus dem Arbeitsvertrag ergeben und das Kündigungsverfahren mit allen Vorschriften. Besonders geeignet ist die Thematik nicht nur für Arbeitnehmer,

die über ihre vollständigen Rechte informiert werden, sondern auch für Existenzgründer*innen und Inhaber*innen kleiner und mittlerer Unternehmen.

FK5.392 Bernd Dressler

17.-18.4.27, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 75,00 (erm: € 43,00)

Arbeitsrecht und Entgeltabrechnung

Mitarbeitende sind der wertvollste Produktionsfaktor für viele Unternehmen. Wir geben Ihnen an 4 Terminen einen Überblick über die wichtigsten Rechte und Pflichten von Arbeitgeber*innen.

FK5.394 Jörg Leu

3.-7.2.27, 20 UStd.

Mi/Fr 18-21.15 Sa/So 9-14.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 81,00 (erm: € 53,00)

FINANZEN

Börse - Finanzen - Rechnungswesen - Betriebswirtschaftslehre (BWL)

Hier finden Sie Einführungen in die Funktionsweisen von Börse und Finanzwelt oder die Möglichkeiten des Vermögensaufbaus. Zudem bieten wir Grundlagenkurse zum Thema Finanzen an, z.T. kostenlos. Siehe auch unter finanzielle Grundbildung und Seite 133.

Nicht zu vergessen den Bereich BWL: Buchhaltung und Bilanzen, Personal und Finanzen - das Rückgrat jedes Unternehmens. Sie können Einstiegskurse zur Finanz- oder Lohnbuchführung besuchen und weiterführende Seminare zur Nutzung von Fach-Software wie DATEV, Lexware oder SAP.

Viele Kurse orientieren sich an den Vorgaben des Kurs- und Zertifizierungssystems **XPert Business**. Diese Kurse können mit einer Klausur abgeschlossen und entsprechend zertifiziert werden. Achten Sie auf die Hinweise am Ende der Kursbeschreibungen. Aktuelle und allgemeine Informationen zu Xpert Business-Abschlüssen und den dafür erforderlichen Kursen/Modulen finden Sie unter www.xpert-business.eu.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90298-4600.

Marilena Chatziantoniou ist die Gründerin und Geschäftsführerin der Just-Go-For-It GmbH, einer Personalvermittlungs- und Beratungsfirma, die sich auf die Unterstützung von Menschen mit Migrationshintergrund spezialisiert hat. Sie studierte Politikwissenschaften und hat umfangreiche Erfahrungen in der Projektarbeit, insbesondere in der humanitären Hilfe und der sozialen Inklusion als Jobcoach. Marilena hat in über 15 Ländern auf vier Kontinenten für NGOs, das Rote Kreuz und die Europäische Kommission gearbeitet.

Ulrike Flemming kennt Finanzen aus der Perspektive des Steuerbüros, der Beratung und Begleitung von Gründerinnen sowie dem eigenen Handeln an der Börse. Als

engagierte Dozentin ist es ihr Anliegen, Wissen und Praxiserfahrungen mit anderen zu teilen. Besonders in (gesellschaftlichen) Umbruchphasen ist es wichtig, eigenes Vermögen für eine Zukunft in finanzieller Sicherheit und Unabhängigkeit aufzubauen.

Siria Fichtl ist Arbeitsmarkt- und Karriereberaterin mit mehrjähriger Erfahrung in der beruflichen Integration von Arbeitsuchenden, Migrantinnen und Akademikerinnen in Deutschland. Systemische Coach, Agile Trainerin und Projektmanagerin mit Fokus auf interkulturelle Kompetenz, Finanzbildung, Nebenerwerb und Selbstvermarktung. Ziel ist es, Menschen zu stärken, ihre beruflichen und finanziellen Entscheidungen selbstbewusst und nachhaltig zu gestalten.

Isabelle Herz - Informationen zur Kursleistung Seite 104.

Nach einer kaufmännischen Ausbildung und ersten Berufserfahrungen, z. B. in Kanada, absolvierte **Jörg Leu** ein BWL und später ein Umwelt-Management Studium. Er war in verschiedenen Unternehmen leitend tätig und widmet sich nun seit 1993 der Aus- und Weiterbildung an verschiedenen öffentlichen und privaten Bildungseinrichtungen.

Andrea Mitschke ist Diplom-Kauffrau und hat das Steuerberaterexamen abgelegt. Sie verfügt über langjährige Erfahrungen insbesondere im Unternehmenssteuerrecht. Sie arbeitet derzeit als Inhouse-Steuerreferentin.

Anja Tillhon ist Kauffrau für Wirtschaft in der Industrie, Dipl. Betriebswirtin und Dipl. Kauffrau Schwerpunkt Steuer- und Rechnungswesen, Personal und Business Coach sowie zertifizierte Mediatorin. Sie hat als Sachbearbeiterin, später als Leiterin einer Lohn- und Finanzbuchhaltung gearbeitet und ist seit 2010 u.a. als Dozentin selbstständig.

Steffen Ullrich ist SAP- und DATEV-Trainer, SAP-Consultant Procurement (MM), SAP Consultant Sales & Distribution (SD), SAP Consultant Finance (FI).

Mehr als Geld: Dein Weg zur finanziellen Unabhängigkeit (Onlinekurs)

Finanzbildung online für Frauen

Immer mehr Frauen wünschen sich finanzielle Sicherheit und Klarheit - doch gerade Themen wie Sparen, Budgetplanung oder Investieren wirken oft kompliziert oder überfordernd. In diesem praxisnahen Online-Workshop bekommst Du einen leicht verständlichen Überblick über die wichtigsten Grundlagen, um eigenständig gute finanzielle Entscheidungen zu treffen. **Der Kurs kostet jeweils 12,60 € (erm: 8,60 €).**

FK5.401 Marilena Chatziantoniou

11.10.26, 4 UStd.

So 15-18.15 Uhr

FK5.402 Marilena Chatziantoniou

24.1.27, 4 UStd.

So 15-18.15 Uhr

FK5.404 Marilena Chatziantoniou

14.3.27, 4 UStd.

So 15-18.15 Uhr

FK5.406 Marilena Chatziantoniou

23.5.27, 4 UStd.

So 15-18.15 Uhr

ETFs verstehen: Einstieg in den Vermögensaufbau für Frauen* (Onlinekurs)

Altersvorsorge und Kinder-Vorsorge mit ETFs verständlich erklärt

Wie funktionieren ETFs - und wie unterstützen sie dich bei Altersvorsorge und der Vorsorge für Kinder? Dieser verständliche Onlinekurs richtet sich an Einsteiger*innen, die Schritt für Schritt Grundlagen zu Indexfonds, langfristigen Vermögensaufbau und passenden ersten Schritten kennenlernen möchten. Alltagsnah und niedrigschwellig. Du lernst, passende ETFs zu finden, ein Depot zu eröffnen und typische Fehler zu vermeiden. Ziel ist es, Orientierung zu geben und Sicherheit zu stärken - damit du fundierte Finanzentscheidungen für dich und deine Familie treffen kannst. **Der Kurs kostet jeweils 12,60 € (erm: 8,60 €).**

FK5.409 Carolin Gaffron

16.9.26, 4 UStd.

Mi 17-20.15 Uhr

FK5.411 Carolin Gaffron
18.11.26, 4 UStd.
 Mi 17-20.15 Uhr

FK5.410 Carolin Gaffron
20.1.27, 4 UStd.
 Mi 17-20.15 Uhr

FK5.412 Carolin Gaffron
17.3.27, 4 UStd.
 Mi 17-20.15 Uhr

FK5.414 Carolin Gaffron
21.4.27, 4 UStd.
 Mi 17-20.15 Uhr

FK5.416 Carolin Gaffron
16.6.27, 4 UStd.
 Mi 17-20.15 Uhr

Girls just wanna have fund\$ - Vermögensaufbau für Frauen in Beruf und Alltag

Strategien für finanzielle Selbstbestimmung - Erfolgreich planen, klug investieren
 Entdecken Sie die finanziellen Herausforderungen, mit denen Frauen konfrontiert sind, und lernen Sie, Ihre finanzielle Unabhängigkeit gezielt zu stärken. In diesem interaktiven Workshop erhalten Sie praxisnahe Strategien zu Budgetierung, Sparen, Investieren und Gehaltsverhandlungen - für eine sichere und selbstbestimmte finanzielle Zukunft. **Der Kurs findet jeweils in der VHS Frankfurter Allee 37 statt und kostet jeweils 61,80 € (erm: 38,70 €).**

FK5.417 Isabelle Herz
16.-18.9.26, 21 UStd.
 Mi-Fr 9.30-15.30 Uhr

FK5.419 Isabelle Herz
11.-13.11.26, 21 UStd.
 Mi-Fr 9.30-15.30 Uhr

FK5.418 Isabelle Herz
13.-15.1.27, 21 UStd.
 Mi-Fr 9.30-15.30 Uhr

FK5.420 Isabelle Herz
24.-26.2.27, 21 UStd.
 Mi-Fr 9.30-15.30 Uhr

FK5.422 Isabelle Herz
26.-28.4.27, 21 UStd.
 Mo-Mi 9.30-15.30 Uhr

Aktien, Gold oder ETF, Spaß haben oder Sparen?

Überschüsse steigern, motiviert sparen und klug investieren
 Ihre Einführung in die Themen Anlegen, Sparen und Investieren. Wir werden uns mit folgenden Fragen befassen: Überschüsse steigern, Motiviert sparen, Klug investieren.

FK5.425 Ulrike Flemming
17.-18.10.26, 17 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 29
 € 51,00 (erm: € 31,80)

FK5.428 Ulrike Flemming
12.-13.6.27, 17 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 29
 € 51,00 (erm: € 31,80)

Für Frauen
FK5.426 Ulrike Flemming
13.-14.2.27, 17 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr

VHS, Bergmannstraße 29
 € 51,00 (erm: € 31,80)

Coaching-Runde zum Vermögensaufbau für Frauen* - am Abend

Überschüsse steigern, motiviert sparen und klug investieren
 Nächste Schritte zur Börse - ein Börse-Gruppen-Coaching für Einsteigerinnen. Voraussetzungen, Teilnahme am Kurs: Aktien, Gold oder ETF, Spaß haben oder Sparen? Dies ist der Praxis-Kurs zu Investieren und Portfolio erstellen: Wünschen und Fragen aus der Gruppe können im Konsens Teil der Kursinhalte sein. Themen sind bspw. die Auswahl von Brokern oder die Kombination unterschiedlicher ETFs. Die Termine werden ggf. noch angepasst. Bitte prüfen Sie online die aktuellen Termine.

FK5.430 Ulrike Flemming
Termine für 2027 online, 17 UStd.
 VHS, Bergmannstraße 29
 € 51,00 (erm: € 31,80)

Burggraben-Aktien oder Faktor- ETFs, Edelmetall oder Seltene Erden?

Aufbau eines robusten Portfolios zur Vermögensmehrung in bewegten Zeiten
 Vermögensaufbau mit Aktien + Anleihen ist durch online-Handel und ETF-Angebote heute einfach machbar. Kluge Investitionsentscheidungen erfordern vorab festgelegte Ziele bezüglich Rendite, Risiko und Liquidität. In bewegten Zeiten ist eine breite Streuung der Kapitalanlagen besonders wichtig - dafür kann ein Anteil alternativer Assets nützlich sein. Zur Verringerung von Wertschwankungen helfen einfache Strategien mit geringem Zeitaufwand. **Der Kurs findet in der VHS Bergmannstraße 29 statt und kostet jeweils 51,00 € (erm: 31,80 €).**

FK5.431 Ulrike Flemming
21.-22.11.26, 17 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr

FK5.432 Ulrike Flemming
20.-21.3.27, 17 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr

FK5.434 Ulrike Flemming
17.-18.7.27, 17 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr

Spieler oder Casino? Versicherung kaufen oder verkaufen?

Optionshandel für Einsteiger*innen, Schwerpunkt Stillhalterstrategien
 Optionen sind standardisierte Verträge auf Börsenprodukte, insbesondere den Kauf/Verkauf von Aktien, ETFs, Indizes. Optionen werden direkt an der Börse gehandelt, ohne Banken. Mit dem Kauf von Optionen können Vermögenswerte zu festgelegten Preisen an einem zukünftigen Datum ge- oder verkauft werden - als Spekulation oder zur Absicherung. Die/der Verkäufer*in einer Option - genannt „Stillhalter*in“ - übernimmt ein Wertänderungsrisiko und erhält dafür die Optionsprämie.

FK5.436 Ulrike Flemming
24.-25.4.27, 17 UStd.
 Sa/So 10-17 Uhr
 VHS, Bergmannstraße 29
 € 51,00 (erm: € 31,80)

Prüfungsvorbereitung auf den IHK-Abschluss Kaufmann/-frau für Büromanagement

Der Kurs richtet sich an alle Auszubildenden, die einen Abschluss im kaufmännischen Bereich anstreben und in naher Zukunft Teil 2 ihrer Abschlussprüfung ablegen wollen. Dieser Kurs wiederholt in komprimierter Form häufig gefragte Inhalte früherer Abschlussprüfungen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die selbstständige Bearbeitung von Prüfungsaufgaben durch die Teilnehmenden. Inhalte: Die wichtigsten Themen aus dem Bereich der Kundenbeziehungsprozesse, der Wirtschafts- und Sozialkunde und z.T. auch der Wahlqualifikation.

FK5.442 Jörg Leu
14.2.-25.4.27, 48 UStd.
 8x So 10-15.15 Uhr (Kurs auch in der ersten Ferienwoche)
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 171,00 (erm: € 99,00)

Umsatzsteuer - Ein Einstieg für Selbstständige

Grundlagen der Umsatzsteuer für Gewerbetreibende und Kleinunternehmen

Alle unternehmerisch Tätigen müssen sich mit steuerlich für ihn geltenden Regularien auseinandersetzen. Hierzu gehört u.a. die Umsatzsteuer. Oder heißt es Mehrwertsteuer? Der Kurs soll Licht in den Steuerdschungel bringen. Es werden Begrifflichkeiten und Grundprinzipien der Umsatzsteuer erklärt.

FK5.446 Andrea Mitschke
20.3.27, 8 UStd.
 Sa 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 35,00 (erm: € 21,00)

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes - BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Einfache Buchführung

Grundlagen für Vereine, Kleingewerbe, Initiativen, Existenzgründung und Anderes

Inhalt: Rechtliche Grundlagen und Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung; Einnahmen-Überschuss-Rechnung; Führung eines Kassen- und Bankbuches; Arten der Abschreibung; Umsatzsteuer; praktische Übungsaufgaben.

FK5.450 Frank Zepernick
11.-12.6.27, 12 UStd.

Fr 18-21.15 Uhr, Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 48,60 (erm: € 29,40)

Lexoffice für den Einstieg: Digitale Buchhaltung verstehen und umsetzen (Onlinekurs)

In unserem praxisorientierten Kurs zur digitalen Buchhaltung lernen Sie, wie Sie Lexoffice effektiv für Ihre Finanzverwaltung nutzen können. Sie erhalten umfassende Einblicke in die Funktionen von Lexoffice und erfahren, wie Sie Ihre Buchhaltung effizient digitalisieren können. **Der Kurs kostet jeweils 59,00 € (erm: 35,00 €).**

FK5.451 Xenia Buchholz
25.-27.9.26, 16 UStd.

Fr 17-20.15, Sa/So, 10-15 Uhr

FK5.452 Xenia Buchholz
19.-21.2.27, 16 UStd.

Fr 17-20.15, Sa/So, 10-15 Uhr

FK5.454 Xenia Buchholz
18.-20.6.27, 16 UStd.

Fr 17-20.15, Sa/So, 10-15 Uhr

Xpert Business: Das im Kurs erworbene Wissen können Sie in einer Xpert-Prüfung zertifizieren lassen. Xpert Business-Abschlüsse und dafür erforderliche Kurse/Module sowie aktuelle Informationen zum Lehrgangssystem auch unter www.xpert-business.eu

Finanzbuchführung (1 + 2) (Xpert Business)

Der Kurs vermittelt eine systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Kursziel ist das Beherrschen der Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge, um laufende Buchungsfälle fachgerecht behandeln zu können. Der Kurs orientiert sich an den Xpert-Lernzielkatalogen Finanzbuchführung (1) und (2). Das im Kurs erworbene Wissen können Sie in der Xpert-Prüfung Finanzbuchführung (2) zertifizieren lassen. **Der Kurs kostet jeweils 299,00 € (erm: 171,00 €).**

Online

FK5.461 Jörg Leu
6.10.-27.11.26, 80 UStd.

4x Sa, 9-16, 6x Di/Fr, 18-21.15 Uhr

Präsenz

FK5.462 Dr. Uwe Strohbach
1.-12.2.27, 80 UStd.

2x Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

FK5.464 Dr. Uwe Strohbach
28.6.-9.7.27, 80 UStd.

2x Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37

Finanzbuchführung DATEV pro (Bildungszeit)

Systemlogik der praktischen Buchführung am PC, verbunden mit dem Verständnis für die buchhalterischen Zusammenhänge sowie die Befähigung, notwendige Auswertungen durchzuführen und zu beurteilen. Sie lernen, die Buchführung für ein kleines oder mittelständisches Unternehmen vorzubereiten, alle nötigen Daten anzulegen, die täglichen Geschäftsfälle (Bilanzierung) zu buchen und erste Jahresabschlussbuchungen durchzuführen.

FK5.465 Angela Tillhon
12.-16.10.26, 40 UStd.

Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 147,00 (erm: € 87,00)

FK5.466 Angela Tillhon
22.-26.2.27, 40 UStd.

Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 147,00 (erm: € 87,00)

Finanzbuchführung mit DATEV (Xpert Business) (Bildungszeit)

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der Buchungssoftware DATEV. Der Kurs bereitet auf die Xpert Business Prüfung Finanzbuchführung 3 Datev vor.

FK5.470 Steffen Ullrich
19.-23.4.27, 40 UStd.

Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 167,00 (erm: € 97,00)

Training für SAP R/3 Rel. 4.6 - Finanzbuchhaltung/Logistik (Bildungszeit)

Der Kurs vermittelt Basiswissen über die Ganzheitlichkeit betrieblicher Leistungsprozesse, wie sie mit SAP R/3 abgebildet werden. Auf der Basis von Computer-Based-Trainings lernen Sie die Oberfläche von SAP R/3 kennen, indem Aufbau, Bedienelemente, Grundarchitektur und Zusammenwirken der einzelnen Module vermittelt werden. Zentrales Thema stellt die Finanzbuchhaltung (FI) dar.

FK5.472 Steffen Ullrich
10.-14.5.27, 40 UStd.

Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 167,00 (erm: € 97,00)

Bilanzierung

(Xpert Business als Bildungszeit)

Die hoch qualifizierte Buchhaltungsfachkraft ist befähigt, eine Buchhaltung einzurichten, zu organisieren, zu überwachen und Einfluss auf den Erfolg zu nehmen. Dazu gehört, regelmäßige Monatsabschlüsse und den Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften und der Rechtsprechung für das Unternehmen zu erstellen. Darüber hinaus ist der Jahresabschluss zu analysieren und die Lage und Entwicklung des Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen zu beurteilen.

FK5.476 Jörg Leu
1.-10.3.27, 56 UStd.

Mo-Fr, Di/Mi (2.-6., 9./10.3.), 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 227,00 (erm: € 129,00)

Hybrid-Kurs: Sie können entweder in Präsenz am Unterricht teilnehmen oder von zu Hause, Sie können nur einzelne Termine online wahrnehmen oder den gesamten Kurs. Voraussetzung ist eine Registrierung in der vhs.cloud (www.vhs.cloud) und im digitalen Kursraum. Der Anmelde-Code für den digitalen Kursraum geht Ihnen mit der Anmeldebestätigung zu. Technische Voraussetzungen für die online Übertragung:

Zu Hause benötigen Sie einen PC/Laptop mit einer stabilen Internetverbindung sowie einen aktuellen Browser, dazu idealerweise ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) und eine Kamera.

Lohn und Gehalt (1) (Xpert Business) Präsenz oder online - Sie entscheiden

Hybrid-Kurs

Im Kurs erwerben Sie systematisch und praxisorientiert das notwendige Basiswissen, um grundlegende Lohn- und Gehaltsabrechnungen im Unternehmen durchführen zu können. Der Kurs setzt keine Grundkenntnisse voraus, eignet sich jedoch auch, um bereits bestehende Kenntnisse zu stärken oder zu vertiefen.

FK5.478 Ellen Bondieck
13.2.-24.4.27, 64 UStd.

8x Sa 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 227,00 (erm: € 124,60)

Lohn und Gehalt (2) (Xpert Business) - Präsenz oder online - Sie entscheiden

Hybrid-Kurs

Mit diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Kursziel ist das Beherrschen der grundlegenden gesetzlichen Vorschriften sowie ihrer Umsetzung bei der betrieblichen Entgeltabrechnung.

FK5.480 Ellen Bondieck
22.5.-13.6.27, 64 UStd.

4x Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 246,20 (erm: € 140,60)

Lohn und Gehalt (3) Lexware (Xpert Business) am Wochenende

Im Kurs wird die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen vermittelt. Mit Lexware lohn + gehalt werden u. a. Gehaltsabrechnungen für Angestellte oder Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.

FK5.482 Ellen Bondieck
21.-25.6.27, 40 UStd.

3x Sa, 2x So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 155,00 (erm: € 91,00)

DATEV Xpert – Personal, Lohn- und Gehalt (Bildungszeit)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und

Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Das im Kurs erworbene Wissen können Sie mit Xpert zertifizieren lassen.

FK5.484 Steffen Ullrich
26.-30.4.27, 40 UStd.

Mo-Fr 8.30-15.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 167,00 (erm: € 97,00)

Personalwirtschaft mit SAP R/3 HR/HCM

In diesem Kurs lernen Sie wesentliche Züge der Personaladministration und Personalabrechnung mit SAP R/3 Rel.4.6 kennen. Vorgestellt werden wichtige Eingabemaschinen (Infotypen), die Verarbeitung, Voraussetzungen und Abläufe in der Personalabrechnung sowie wichtige Reports. Gearbeitet wird mit Computer-Based-Trainings, die die Oberfläche von SAP simulieren.

FK5.486 Steffen Ullrich

26.4.-5.5.27, 20 UStd.

Mo/Di (26./27.4.)

Mo-Mi (3.-5.5.) 17.30-20.45 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 85,00 (erm: € 50,00)

Grundlagen der Betriebswirtschaft (Onlinekurs)

Wirtschaftswissen

Dieses Kursangebot richtet sich an Existenzgründer*innen, Selbstständige und Inhaber*innen kleiner Unternehmen im Handel, Handwerk und Dienstleistungsbereich, die grundlegende Kenntnisse im Bereich der Betriebswirtschaft benötigen. Angesprochen sind ebenso Personen sowie auch Auszubildende mit praktischem Interesse an diesen Themen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Kursmaterial im Entgelt enthalten.

FK5.490 Jörg Leu

16.3.-22.4.27, 48 UStd.

2x Sa 9-16 Uhr (16.3./13.4.),

4x Di/Do 18-21.15 Uhr (Ferien frei)

€ 195,00 (erm: € 111,00)

IRGENDWAS MIT MEDIEN: SCHREIBEN, HÖREN, SEHEN

Beruflich berichten – öffentlich informieren; Musik machen – Hörstücke herausgeben; online werben – Social Media nutzen; digital darstellen – Bilder bewegen ... irgendwas mit Medien halt.

Sie suchen Kurse, um professionell kreativ zu sein, die technischen Voraussetzungen für Bild- und Tonpublikation zu lernen oder Ihre Ideen bekannt zu machen? Hier finden Sie Angebote für Schreiben, Hörproduktion, digitale Bild-erzeugung und online Marketing von Journalismus über Hörspiel, Film, SEO oder Gestaltung mit Künstlicher Intelligenz. Am besten selbst stöbern.

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

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

Patricia Caspari arbeitet als Journalistin, ist Autorin und Texterin. Sie hat unter Pseudonym verschiedene Romances verfasst.

Lutz Drefahl, Studium Sozialpädagogik und Grafik Design. Seit 2000 tätig als

Musikproduzent mit dem Schwerpunkt auf dem Programm Steinberg Cubase. 2004 Gründung der Mediendesign-Agentur Karmapix, Produktion von Videos, Sounddesign, Audiotbearbeitung und Postproduktion. Seit 2006 Lehrtätigkeit im Bereich digitale Kommunikation und Musikproduktion.

Mechthild Flemming ist diplomierte Grafikdesignerin. Sie arbeitet freiberuflich für verschiedene Auftraggeber und Agenturen mit den Schwerpunkten 2D/Illustration. Seit 2015 vermittelt sie ihr Wissen an der FU Berlin, den Berliner Volkshochschulen und schult Unternehmen in gestalterischen Bereichen.

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

Die Autorin und Podcast-Trainerin **Brigitte Hagedorn** unterstützt Menschen in bildenden, beratenden und therapeutischen Bereichen sowie in Organisationen dabei, ihre Podcast-Projekte erfolgreich umzusetzen.

Ute Hintersdorf hat Kommunikationsdesign in Berlin studiert und arbeitet freiberuflich als Designerin mit den Schwerpunkten Film-Design, Grafikdesign und Editorial Design.

Website: pixandcolours.com, Instagram: @pix_and_colours

Jana Illhardt ist Head of Digital Content bei der Berliner Medienagentur Raufeld. Die gelernte Redakteurin ist spezialisiert auf Online-Journalismus und SEO-Optimierung von Websites.

Stefan Kriekhaus, Studium der Wissenschaftsgeschichte. Seit 1998 als freier Autor und Filmemacher tätig. Zahlreiche Filme als Autor, Regieassistent und Regisseur. Auszeichnung mit dem Silbernen Bären für den Kurzfilm „Die Ruhe bleibt“, Stipendiat der Villa Aurora in Los Angeles. Dozenturen an verschiedenen Filmhochschulen.

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

René C. Mannhold ist seit 2003 als PR- und Marketing-Berater für Fach- und Führungskräfte sowie als Fachbuchautor („Schnelleinstieg PR“, Haufe Verlag) tätig. Seine Spezialisierung als Dozent und Trainer besteht im Bereich der Online-Kommunikation, der digitalen Medien- und Pressearbeit sowie im Social-Media-Marketing.

Milos Kosic ist geprüfter Grafikdesigner. Er leitet Zone 9, ein Grafik- und Motion-Design-Studio, das auf die Erstellung von wissenschaftlichen Erklärvideos und Illustrationen spezialisiert ist. Er war viele Jahre in der Videoabteilung am Forschungsinstitut

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

der Freien Universität Berlin beschäftigt. Absolvent Kreatives Schreiben am City College of New York (BA) und English Studies FU Berlin (MA).

Fabian Mrongowius ist Creative Producer und freier Künstler mit einem Fokus auf innovative Medienprojekte in den Bereichen XR, Social Media und Web3. Er entwickelt neue digitale Angebote und Kampagnen, die die kreativen Potenziale moderner Technologien ausschöpfen. In seinen aktuellen Arbeiten setzt Fabian Mrongowius verstärkt KI-Tools und Workflows ein, um Konzepte für neue Medienformate zu entwickeln und weiterzudenken.

Joachim Mühleisen, Studium Filmwissenschaft und Französische Literatur an der FU Berlin und an der Université Paris VIII. Ausbildung als Dramaturgischer Editor. Mit Sascha Quednau 2004 Gründung der Vitascopie Filmgesellschaft, arbeitet seitdem als Kameramann, Filmeditor und Stoffentwickler. Seit 2005 Workshops und Seminare in den Bereichen Filmschnitt, Kurzfilm und Dokumentarfilm.

Sascha Quednau ist Filmdozent und Videograf.

Alexander Reichardt (lic. phil.) ist Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut und Psychoanalytiker. Niedergelassen mit eigener Praxis in Berlin. Dozent in postgradualen Fort- und Weiterbildungsangeboten.

Kerstin Römer ist Drehbuchautorin, Schauspielerin, Gedächtnistrainerin.

Nach einem Wirtschaftsstudium mit Schwerpunkt Marketing und Vertrieb arbeitete **Viviane Schmidt** als Jugendberufcoach und Dozentin für Ausbildung. Heute ist sie als Digital Creator und Bloggerin für eigene Kanäle sowie im Auftrag von Firmen unterwegs. Instagram sieht sie als ihren Hauptkanal und gibt seit 2018 Workshops.

Birgit Stoessel studierte Bühnen- und Kostümbild. Neben Aufträgen an großen Theaterhäusern beschäftigte Sie sich mit digitalen Entwurfswerkzeugen in Trickfilm und Architekturvisualisierung. Mittlerweile ist sie neben der Tätigkeit als freiberufliche Ausstatterin künstlerische Lehrkraft an der Weißensee Kunsthochschule Berlin.

Katja Thal arbeitet seit 2000 als freiberufliche Korrespondenz-Trainerin für Firmen, Verbände, Volkshochschulen und die öffentliche Verwaltung. Zuvor war sie als Lehrerin für Deutsch und Kunsterziehung, geprüfte Europa-Sekretärin sowie im Bereich Personalentwicklung und Berufsausbildung tätig. Heute fokussiert sie sich auf Moderne Lehr- und Lernmethoden.

Nina Weniger arbeitet seit über 25 Jahren als Schauspielerin auf der Theaterbühne, vor der Kamera bei Film und Fernsehen und als Hörspiel-, Feature- und Synchronsprecherin. Seit 2012 gibt sie Workshops und Seminare an Universitäten, Kunsthochschulen, bei Stiftungen, Verlagen und Unternehmen.

Sicher schreiben in Alltag und Beruf (Bildungszeit)

Aktuelle Rechtschreibung/

Zeichensetzung

Möchten Sie Ihre Schreibfähigkeiten verbessern und sicherer werden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Rechtschreibregeln, lernen dabei, Satzzeichen richtig zu verwenden und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit Schreibvarianten und sprachlichen Zweifelsfällen. Mit vielen Übungen festigen wir das Ganze. Fragen aus Ihrem Schreiballtag sind jederzeit willkommen.

FK5.502 Katja Thal

3.-4.5.27, 16 UStd.

Mo/Di 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 59,00 (erm: € 35,00)

Computerschreiben in 4 Lektionen (Bildungszeit)

10-Finger-Schreiben

Diese Methode basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hirnforschung. Die Tastatur wird mental über Farben und Bilder erarbeitet. Erst im letzten Teil jeder Stunde wird am PC praktisch trainiert. In kürzester Zeit wird so auf entspannte Weise das gesamte Tastaturfeld erarbeitet.

FK5.504 Katja Thal

5.5.27, 7 UStd.

Mi 9-15.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 28,20 (erm: € 17,70)

Tastaturschreiben (Bildungszeit)

10-Finger-System, Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Tastschreiben mit 10 Fingern, auch als Blindschreiben bezeichnet, erspart Ihnen Zeit und Energie und erlaubt Ihnen, sich besser auf den Inhalt Ihrer Texte zu konzentrieren. Die Technik des Tastschreibens ist leicht durch Übungen zu lernen. In diesem Kurs erarbeiten Sie systematisch alle Tastaturgriffe und lernen die Tastatur ergonomisch zu benutzen. Darüber hinaus werden Sie mit den Gestaltungsregeln für Briefe DIN 5008 vertraut gemacht.

FK5.506 Katja Thal

4.-8.1.27, 30 UStd.

Mo-Fr 9-14.15 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 111,00 (erm: € 66,00)

Einstieg in den freien Journalismus (Bildungszeit)

Wie man Reportagen recherchiert, schreibt und veröffentlicht

Der Kurs vermittelt das Format Reportage, befähigt die Teilnehmenden durch Übungen und Anleitung dazu, selbst für eine Reportage zu recherchieren, inklusive Interviewführung, und begleitet die Teilnehmenden

beim Verfassen des Textes im Rahmen der Woche und klärt darüber auf, wie und wo man eine Reportage anbietet.

FK5.511 Patricia Caspari

16.-20.11.26, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 151,00 (erm: € 89,00)

FK5.512 Patricia Caspari

19.-23.4.27, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 151,00 (erm: € 89,00)

Strategische und kosteneffiziente Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (Onlinekurs)

Jede Organisation und Institution will eine möglichst erfolgreiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit leisten. Das Seminar vermittelt wichtige Grundlagen effektiver Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und eignet sich für den Einstieg ebenso wie als Vertiefung. Es zeigt auf, wie man mit der richtigen Strategie trotz kleinem Budget erfolgreich die Aufmerksamkeit von Medien und Zielgruppen gewinnt und Synergieeffekte sinnvoll nutzt.

FK5.516 Johanna Puchta

11.-21.1.27, 16 UStd.

2x Mo/Do 18-21.15 Uhr

€ 65,40 (erm: € 39,00)

Headlines, Keywords, SEO: Schreiben für Websites (Onlinekurs)

Grundlagen-Kurs online

In vielen Berufen wird heute vorausgesetzt, auch für Websites zu texten. Oft fehlt aber das dafür nötige grundlegende Wissen, wie im Web gelesen wird – und was das für die Schreibenden bedeutet. Dieser Onlinekurs vermittelt zunächst das nötige Grundwissen. Außerdem wird grundlegendes SEO-Wissen (Fokus auf Content-SEO und technisches SEO) thematisiert.

FK5.517 Jana Illhardt

19.-20.9.26, 16 UStd.

Sa/So 9.30-16.15 Uhr

€ 65,40 (erm: € 39,00)

Sachbücher schreiben (Bildungszeit)

Wie man ein Sachbuch schreibt und anbietet

Der Kurs vermittelt das Format Sachbuch. Er befähigt die Teilnehmenden dazu, durch Information, Übungen und Anleitung ein Konzept für ein Sachbuch zu entwickeln, eine Gliederung anzulegen, eventuell ein Kapitel oder ein Exposé zum Anbieten an eine Literaturagentur oder Verlag fertigzustellen. Die Vermittlung der Inhalte ist gewährleistet, die Umsetzung hängt von Teilnehmenden individuell ab.

FK5.521 Patricia Caspari

7.-11.12.26, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 151,00 (erm: € 89,00)

Heftromanautor*in werden (Bildungszeit)

Wie man einen Hefroman schreibt und anbietet

Der Kurs vermittelt den Aufbau und die Generegeln eines Hefromans: Die Teilnehmenden werden angeleitet, eine Storyline zu entwickeln, ein Kurzexposé, eine Charakterbibel und einen Pitch zu verfassen und eventuell ein erstes Kapitel zu erstellen. Zusätzlich gibt es Tipps, wie man einen Hefroman anbietet.

FK5.522 Patricia Caspari
7.-11.6.27, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 151,00 (erm: € 89,00)

Schreiben mit Wirkung

Vom intuitiven zum bewussten Schreiben
Warum wirkt ein Text und ein anderer nicht? Warum ist einer vielleicht sogar anstrengend zu lesen? In diesem Workshop lernen Sie, wie Rhythmus, Distanz und Fokus gesteuert wird und wie es den Lesefluss beeinflusst. Sie verstehen, welchen Effekt Formulierungen haben und können sie bewusst einsetzen um den Leser*innen mitzunehmen. Keine Vorkenntnisse nötig.

FK5.523 Neve Boldt
12.-13.9.26, 16 UStd.
Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 65,40 (erm: € 39,00)

Kreatives Schreiben nutzen auch im Beruf (Bildungszeit)

Von der Ideenfindung bis zur Ausarbeitung: Die Tools aus dem Kreativen Schreiben unterstützen den gesamten Schreibprozess. Die Kursvormittage stehen im Zeichen des Experimentierens mit verschiedenen kreativen Techniken. Die Nachmittage bieten Zeit und Raum für die Arbeit an eigenen Projekten – auch Einzelcoachings sind möglich. Der Intensivkurs für alle, die ihr berufliches und privates Schreiben professionalisieren wollen!

FK5.526 Sabine Lowsky
31.5.-4.6.27, 40 UStd.
Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 155,00 (erm: € 89,00)

Kreatives Schreiben – ein wertvolles Werkzeug für Berufstätige, die ihren Horizont erweitern und mitreißende Texte verfassen möchten (Bildungszeit)

Kreatives Schreiben fördert die persönliche Reflexion und unterstützt die Fähigkeit, berufliche wie persönliche Ziele klarer zu

definieren und langfristige Visionen zu entwickeln. Der kreativ-sprachliche Prozess des Schreibens schult dabei die Denkfähigkeit und ermöglicht es, neue Lösungsansätze zu finden.

FK5.527 Kerstin Römer
7.-11.12.26, 40 UStd.
Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 183,00 (erm: € 103,00)

FK5.528 Kerstin Römer
15.-19.3.27, 40 UStd.
Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 183,00 (erm: € 103,00)

Die Prosawerkstatt – Handwerk des Erzählens

Einladung, sich mit fünf Basis-Themen aus dem Handwerk des Erzählens erstmals oder nochmals auseinanderzusetzen und deren Wirkung vor Ort im Sinne von Learning by doing zu erproben: Spannung und Perspektive, Figurenentwicklung, Setting und Atmosphäre, Szene und Dialog, Erzählidee und Spannungsbogen.

FK5.529 Sabine Lowsky
10.9.-26.11.26, 30 UStd.
10x Do 18.30-21 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 117,00 (erm: € 67,50)

FK5.530 Sabine Lowsky
4.3.-27.5.27, 30 UStd.
10x Do 18.30-21 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 117,00 (erm: € 67,50)

Das Seelenleben der Hauptperson – Psychologie meets Kreatives Schreiben

Lernen Sie Ihre Hauptperson noch besser kennen, indem Sie kreativ schreibend ihre Psyche erforschen. Im Fokus stehen die sich aus der Biografie der Hauptfigur ergebenden inneren Konflikte und deren Ausdruck im Handlungsverlauf. Für Autor*innen, die bereits an einem Projekt arbeiten und sich Anregung und Unterstützung bei der Entwicklung ihrer Hauptfigur wünschen.

FK5.531 Sabine Lowsky; Alexander Reichardt
21.-22.11.26, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 87,00 (erm: € 49,00)

Meine Figuren und ich – Das Modell vom Inneren Team für Autor*innen

Im Dialog mit dem Inneren Team gelingt nicht nur der Schreibprozess an sich störungsfreier, Charaktere können nachvollziehbar und interessant gestaltet, die

passenden Worte und kreative Wendungen gefunden werden. Für mehr Lebendigkeit beim Schreiben: Auf die inneren Stimmen hören!

FK5.532 Sabine Lowsky
10.-11.4.27, 16 UStd.
Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 59,00 (erm: € 35,00)

Einführung in das Drehbuchschreiben Grundkurs

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

Abendkurs

FK5.534 Stefan Kriekhaus
12.1.-16.3.27, 40 UStd.
10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 133,00 (erm: € 78,00)

Wochenende (kompakt)

FK5.536 Stefan Kriekhaus
19.-21.3.27, 20 UStd.
Fr 17-20.15, Sa/So 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 68,00 (erm: € 40,50)

Drehbuchschreiben

Aufbaukurs

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

FK5.538 Stefan Kriekhaus
20.4.-29.6.27, 40 UStd.
10x Di 18-21 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 133,00 (erm: € 78,00)

Storytelling – Von der Idee zur eigenen Story

Sie haben Ideen, Figuren oder Szenen im Kopf, aber Ihre Geschichte will nicht Form annehmen? In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie aus fragmentierten Ideen eine stimmige Story entwickeln. Mit Analyseübungen und

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Gruppenarbeit beantworten Sie die Kernfragen: Wer? Warum? Worum geht es?

FK5.539 Neve Boldt
14.-15.11.26, 16 UStd.

Sa/So 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 65,40 (erm: € 39,00)

Arbeitswerkstatt Webtoon (am Abend)

Arbeitswerkstatt Webtoon: Dieser Kurs vermittelt das Handwerk des visuellen Storytellings - von Skript und Charakterdesign über Paneling und Farbe bis zum Publishing. Keine Vorkenntnisse nötig. Zeichenskills sind hilfreich, aber kein Muss.

FK5.541 Neve Boldt
10.9.-19.11.26, 20 UStd.

10x Do 18-19.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 81,00 (erm: € 48,00)

Hörspiele schreiben

Welche Arten von Hörspielen gibt es? Wie arbeite ich einen bestehenden Text in ein Hörspiel um? Und worauf kommt es bei einem guten Hörspielmanuskript an? Es können eigene Texte für Kurzhörspiele geschrieben und bestehende Texte genutzt werden, die bei Bedarf von der Kursleitung gestellt werden. Bitte Stift, Papier und wenn möglich Laptop sowie ggf. Texte/Geschichten zum Bearbeiten mitbringen.

Am Wochenende

FK5.542 Natalie Gorris
23.-24.1.27, 15 UStd.

Sa 11-17, So 11-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 55,50 (erm: € 33,00)

Bildungszeit

FK5.544 Natalie Gorris
9.-11.6.27, 18 UStd.

Mi-Fr 10-15.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 66,00 (erm: € 39,00)

Hörspiele sprechen

Allein mit unserer Stimme schlüpfen wir in Rollen des realen Lebens und der Fantasiewelt und sind so in einem Augenblick ein finsterner Gangster und im nächsten ein plappernder Keks. Mit Übungen aus Stimm- und Sprecherziehung, Schauspiel und ihrer hörspielgerechten Umsetzung. Für alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und stilles Wasser mitbringen.

Am Wochenende

FK5.545 Natalie Gorris
29.-30.8.26, 16 UStd.

Sa 11-17, So 11-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 59,00 (erm: € 35,00)

Bildungszeit

FK5.546 Natalie Gorris
3.-4.3.27, 16 UStd.

Mi/Do 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 59,00 (erm: € 35,00)

Praxisseminar Hörspiel

Wir produzieren kurze Hörspiele, die wir selbst schreiben, im Tonstudio einsprechen, schneiden und mit Geräuschen abmischen. Bitte Stift, Papier, USB-Stick, (möglichst) Laptop mit installiertem Schnittprogramm, Kopfhörer und 30,00 € für das Tonstudio mitbringen. Die fertigen Hörspiele können in der Hörspielsendung Tinnitus auf ALEX Berlin und bei den Berliner Hörspielnächte veröffentlicht werden. **Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt.**

FK5.547 Natalie Gorris
3.-4.10.26, 16 UStd.

Sa 11-17/So 11-18 Uhr
€ 59,00 (erm: € 35,00)

FK5.548 Natalie Gorris
6.-7.2.27, 16 UStd.

Sa 11-17/So 11-18 Uhr
€ 59,00 (erm: € 35,00)

Bildungszeit

FK5.550 Natalie Gorris
26.-28.4.27, 24 UStd.

Mo-Mi 10-17 Uhr
€ 87,00 (erm: € 51,00)

FK5.552 Natalie Gorris
19.-20.6.27, 16 UStd.

Sa 11-17/So 11-18 Uhr
€ 59,00 (erm: € 35,00)

Hörbücher selbst produzieren (Bildungszeit)

- vom Text zur (inszenierten) Lesung

Wir gestalten Texte zu Hörbüchern um, die wir im Tonstudio einsprechen, schneiden und ggf. mit Geräuschen abmischen. Bitte Stift, USB-Stick, (möglichst) Laptop mit installiertem Schnittprogramm, Kopfhörer, 30,00 € für das Tonstudio und evtl. kurzen Text mitbringen. Inszenierte Hörbücher können in der Hörspielsendung Tinnitus auf ALEX Berlin und bei den Berliner Hörspielnächte veröffentlicht werden.

FK5.553 Natalie Gorris
2.-4.11.26, 21 UStd.

Mo-Mi 10-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 76,50 (erm: € 45,00)

FK5.554 Natalie Gorris
3.-4.4.27, 16 UStd.

Sa 11-17/So 11-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 59,00 (erm: € 35,00)

Musikproduktion mit dem Computer (Onlinekurs)

Benötigten Sie noch vor wenigen Jahren ein kleines Studio mit entsprechend teuren Anschaffungen, so ist es mittlerweile möglich, mit kleinem finanziellem Aufwand, Musik am Computer zu produzieren. Anhand eines Beispiels aus der Popmusik, werden Ihnen grundlegende Elemente eines Songaufbaus vermittelt. Sie erlernen, wie man auch ohne fundierte musikalische Ausbildung, kreativ mit dem Sequenzerprogramm Steinberg Cubase arbeiten kann.

FK5.555 Lutz Drefahl
3.11.-3.12.26, 40 UStd.

5x Di/Do 17-20.15 Uhr
€ 131,00 (erm: € 79,00)

FK5.556 Lutz Drefahl
16.2.-18.3.27, 40 UStd.

5x Di/Do 17-20.15 Uhr
€ 131,00 (erm: € 79,00)

Electronic Music Production with Ableton - Block Course for Beginners (Bildungszeit)

Did you ever wanted to learn using Ableton, but maybe you never quite knew where to start? Then this course is for you. Ableton is one of the most praised digital audio workstations (DAW) and an important tool for creating music or sound effects, both at work or during free time for artistic self-expression. In this course, we want to learn the basics of electronic music production in Ableton (e.g. House, Techno, DnB, ...) and embark on a guided tour that will cover most of the important features. With this in hand, you can literally get started right away.

FK5.557 Ferdinand Browa
26.10.-14.12.26, 32 UStd.

8x Di 18-21.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 118,20 (erm: € 70,20)

FK5.558 Ferdinand Browa
22.-25.3.27, 32 UStd.

Mo-Do 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 118,20 (erm: € 70,20)

Musikproduktion im Tonstudio

Praxis-Workshop Musikproduktion

Lernen Sie das Tonstudio als zentralen Ort der Musikproduktion kennen. Trotz der vielfältigen Möglichkeiten bereits mit einem Laptop Musik produzieren zu können, vermittelt ein vertieftes Verständnis von professioneller Musikproduktion in einem Tonstudio wichtige Grundlagen und eröffnet neue Sichtweisen. **Die Kurse finden im Studio Wong, Forster Straße 5 statt und kosten jeweils 101,00 € (erm: 74,00 €).**

FK5.559 Oliver Boos; Andreas Bückle
4.-6.9.26, 20 UStd.

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

FK5.561 Oliver Boos; Andreas Bückle
13.-15.11.26, 20 UStd.

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

FK5.560 Oliver Boos; Andreas Bückle
8.-10.1.27, 20 UStd.

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

FK5.562 Oliver Boos; Andreas Bückle
12.-14.3.27, 20 UStd.

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

FK5.564 Oliver Boos; Andreas Bückle
11.-13.6.27, 20 UStd.

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

Musikproduktion im Tonstudio - Aufbaukurs

Praxis-Workshop Musikproduktion

Dieser Kurs baut auf dem Kurs „Musikproduktion im Tonstudio“ auf und vermittelt vertieft die Schritte und Techniken der Musikproduktion. Auch Interessierte, die den ersten Kurs nicht besucht haben, aber bereits Erfahrungen in der Studioarbeit haben, können den Kurs gerne besuchen.

FK5.566 Oliver Boos; Andreas Bückle
28.-30.5.27, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 11-18 Uhr
Studio Wong, Forster Straße 5
€ 101,00 (erm: € 74,00)

Bits And Pieces - from Indie to almost Pop

Ideen und Ansätze zum Produzieren Deiner eigenen Musik

Wie entsteht aus einer einfachen Songidee ein kompletter Track? Dieser Workshop richtet sich an alle Kreativen, die an der Professionalisierung ihrer Musik arbeiten möchten und die Lust haben, gemeinsam Musik zu machen - ganz gleich, ob mit mehr oder weniger Vorerfahrung. Im Studio Wong, mitten in Kreuzberg, entwickeln wir an einem Wochenende gemeinsam einen Song - von der Idee bis zur produzierten Demo-Version. Für diesen Zweck bringt auch gerne euer eigenes Instrument und eure Ideen mit. **Die Kurse finden im Studio Wong, Forster Straße 5 statt und kosten jeweils 101,00 € (erm: 74,00 €).**

FK5.567 Oliver Boos; Andreas Bückle
11.-13.9.26, 20 UStd.

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

FK5.569 Oliver Boos; Andreas Bückle
27.-29.11.26, 20 UStd.

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

FK5.568 Oliver Boos; Andreas Bückle
15.-17.1.27, 20 UStd.

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

FK5.570 Oliver Boos; Andreas Bückle
16.-18.4.27, 20 UStd.

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

FK5.572 Oliver Boos; Andreas Bückle
18.-20.6.27, 20 UStd.

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

Einführung in Audacity - Audio aufnehmen, schneiden und exportieren (Bildungszeit)

In diesem eintägigen Workshop lernen Sie die kostenlose Audiosoftware Audacity von Grund auf kennen. Gemeinsam durchlaufen wir den gesamten Produktionsprozess: von der Aufnahme über den Schnitt bis zum fertigen Export.

FK5.573 Brigitte Hagedorn
2.11.26, 8 UStd.

Mo 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 35,80 (erm: € 21,80)

FK5.574 Brigitte Hagedorn
7.6.27, 8 UStd.

Mo 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 35,80 (erm: € 21,80)

Audio-Podcasts und Hörbeiträge für Ihre Öffentlichkeitsarbeit (Bildungszeit)

Podcasts - Audiobeiträge, die Sie übers Internet anbieten - sind eine hervorragende Ergänzung der Öffentlichkeitsarbeit. In diesem fünftägigen Intensivkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihren eigenen Podcast auf den Weg bringen - von der ersten Idee bis zur Veröffentlichung. Sie erfahren, welche strategischen Vorteile Podcasts im Marketing bieten und entwickeln in praktischen Übungen Ihr persönliches Podcast-Konzept.

FK5.575 Brigitte Hagedorn
9.-13.11.26, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 167,00 (erm: € 97,00)

FK5.576 Brigitte Hagedorn
3.-5.3.27, 24 UStd.

Mi-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 101,40 (erm: € 59,40)

Instagram Marketing - ein Einstieg

In diesem Einstiegskurs lernen Sie die Grundlagen und wichtigsten Tools von Instagram kennen und können selbstständig ein Profil anlegen sowie aufbauen, das auf Anhieb attraktiv nach außen erscheint. Sie lernen, Beiträge ansprechend und geschickt zu posten anhand der eigenen Strategie, der Ziele sowie der Zielgruppe. Sie bekommen Strategie-Tipps, wie Sie immer wieder neue, perfekte Themen finden, um regelmäßig Ihre Zielgruppe zu bedienen und steigende Followerzahlen zu erreichen.

FK5.578 Viviane Sandra Schmidt
22.5.27, 8 UStd.

Sa 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 34,20 (erm: € 21,00)

Instagram Marketing - für Fortgeschrittene

In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen Sie wichtige Potenziale von Instagram kennen. Die Teilnehmenden erhalten strategische Tipps, ihre vorhandene Instagram-Strategie und Zielgruppenansprache zu überprüfen. Sie lernen wichtige Tools für Fortgeschrittene,

die optimale Bildsprache und den Umgang mit dem Instagram-Algorithmus kennen, um ihre Follower-Zahlen zu erhöhen und ihre Zielgruppe persönlich zu binden.

FK5.580 Viviane Sandra Schmidt
5.6.27, 8 UStd.

Sa 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 34,20 (erm: € 21,00)

Instagram-Marketing - Intensivkurs (Bildungszeit)

Stories, Videos und Fotos optimal für die Community einsetzen

Als soziales Medium nimmt Instagram eine immer bedeutendere Rolle ein. Von Reels über Live-Videos bis hin zu interaktiven Story-Tools: Instagram hat sich als vielseitiges Medium für kreative Marketingstrategien etabliert. In diesem Intensivkurs erlernen Sie die wichtigsten Funktionen und erhalten praxisnahes Wissen, um Ihren Instagram-Auftritt professionell zu gestalten und strategisch zu optimieren.

FK5.581 René C. Mannhold
14.-15.9.26, 16 UStd.

Mo/Di 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

FK5.582 René C. Mannhold
15.-16.3.27, 16 UStd.

Mo/Di 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 63,80 (erm: € 37,40)

Kundschaft gewinnen auf LinkedIn - mit deiner Personal Brand

LinkedIn ist nicht nur die größte Business-Plattform mit über 25 Mio. Nutzer*innen im deutschsprachigen Raum, sondern auch ein wirkungsvolles Werkzeug für professionelle Sichtbarkeit, Networking und Storytelling. Schritt für Schritt erarbeiten wir im Kurs deine Personal Branding Strategie, die authentisch ist. **Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt.**

FK5.585 Joanna-Luisa Giese
25.-27.9.26, 18 UStd.

Fr 17-20, Sa/So 10-16 Uhr
€ 67,80 (erm: € 40,80)

FK5.586 Joanna-Luisa Giese
19.-21.2.27, 18 UStd.

Fr 17-20, Sa/So 10-16 Uhr
€ 67,80 (erm: € 40,80)

FK5.587 Joanna-Luisa Giese
16.-20.11.26, 20 UStd.

Mo-Fr 17-20.15 Uhr
€ 75,00 (erm: € 45,00)

FK5.588 Joanna-Luisa Giese
31.5.-4.6.27, 20 UStd.

Mo-Fr 17-20.15 Uhr
€ 75,00 (erm: € 45,00)

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes - BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Sichtbarkeit 2027 - So will ich mich zeigen!

Sichtbarkeit ist in aller Munde. Ob auf Social Media, in Podcasts, mit öffentlichen Auftritten - wir alle sollen stets bemüht sein, unsere Reichweite zu vergrößern und Selbstvermarktung zu betreiben. Doch was wollen wir von uns und unserer Arbeit eigentlich zeigen? Wie wollen wir in Erscheinung treten und was hindert uns daran, es zu tun? In diesem Workshop betrachten wir gemeinsam die Erfahrungen, die die Teilnehmenden mit Sichtbarkeit gemacht haben und entwickeln eine Form der Sichtbarkeit, die unsere Grenzen respektiert und dennoch die Komfortzone erweitert.

FK5.590 Nina Weniger**16.2.-2.3.27, 9 UStd.**

3x Di 16.30-19 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 39,90 (erm: € 24,15)

Social Media Marketing (Bildungszeit)**Strategien für ein erfolgreiches Community Management**

Social-Media Netzwerke bieten einzigartige Möglichkeiten unmittelbar mit Ihrer Zielgruppe zu kommunizieren. In dieser Weiterbildung lernen Sie, wie Sie Plattformen wie Instagram, YouTube, TikTok und LinkedIn in Ihre Marketingstrategie integrieren und effektiv einsetzen können.

FK5.591 René C. Mannhold**17.-18.9.26, 16 UStd.**

Do/Fr 9.30-16.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 39,00)

FK5.592 René C. Mannhold**18.-19.2.27, 16 UStd.**

Do/Fr 9.30-16.30 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,00 (erm: € 39,00)

Content erstellen für Social Media (Bildungszeit)**Von der Idee bis zum fertigen Post**

Dieser zweitägige Kurs vermittelt praxisnah, wie moderner Social Media Content entsteht - von der Strategie über die Ideenfindung bis hin zur Umsetzung. Wir betrachten die wichtigsten Plattformen, ihre Besonderheiten und Content-Formate und üben das Schreiben von Texten, die wirklich funktionieren. Am zweiten Tag liegt der Fokus auf der praktischen Erstellung von Grafiken, Carousels und Kurzvideos mit Canva und dem Smartphone.

Präsenz**FK5.593** Celina-Marie Krimpelbein**9.-10.11.26, 18 UStd.**

Mo/Di 9-16.45 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 67,80 (erm: € 40,80)

Online**FK5.594** Celina-Marie Krimpelbein**5.-6.7.27, 16 UStd.**

Mo/Di 9-16 Uhr

€ 60,60 (erm: € 36,60)

Workflows und Automatisierung mit KI (Bildungszeit)

In diesem Einsteiger*in-Modul lernst du, was Workflows sind und wie sich wiederkehrende Aufgaben mit Hilfe von KI sinnvoll automatisieren lassen. Du bekommst neben einer KI-Einführung ein grundlegendes Verständnis dafür, wie einzelne Arbeitsschritte strukturiert, miteinander verknüpft und durch KI unterstützt werden können. Anhand einfacher, praxisnaher Beispiele siehst du, wie KI Zeit spart, Fehler reduziert und Freiräume für kreative oder strategische Arbeit schafft. Das Modul eignet sich besonders für private oder künstlerisch kreative Projekte. Erste Berührungen mit KI-Tools sind optimal und ausreichend.

Online**FK5.597** Fabian Mrongowius**30.11.-2.12.26, 24 UStd.**

Mo-Mi 9-16 Uhr

€ 94,20 (erm: € 54,60)

Präsenz**FK5.598** Fabian Mrongowius**3.-5.5.27, 24 UStd.**

Mo-Mi 9-16 Uhr

VHS, Frankfurter Allee 37

€ 94,20 (erm: € 54,60)

Layout und Kommunikationsdesign mit der Adobe Creative Cloud - am Wochenende**Grundlagen der Gestaltung**

In diesem Schnupperkurs lernen Sie die grundlegenden Aufgabenbereiche der Adobe Creative Cloud kennen. Mit praktischen Übungen wie Vektorzeichnung, Publikation und Bildmanipulationen machen Sie Ihre ersten Schritte in den Programmen Photoshop, Illustrator und InDesign.

FK5.610 Mechthild Flemming**25.-27.6.27, 20 UStd.**

Fr 18-21.15 Uhr, Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 87,00 (erm: € 51,00)

Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Cloud (Bildungszeit)

In fünf aufeinander folgenden Tagen lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Techniken in den Programmen Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator sowie Grundlagen der Gestaltung am PC kennen. Die Aufgaben reichen von einfachen Übungen (Bildbearbeitung, Layout, Vektortechniken) bis zu anspruchsvolleren Designprojekten.

Die Kurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt und kosten jeweils 171,00 € (erm: 99,00 €).

FK5.613 Mechthild Flemming**31.8.-4.9.26, 40 UStd.**

Mo-Fr 9-16 Uhr

FK5.615 Mechthild Flemming**30.11.-4.12.26, 40 UStd.**

Mo-Fr 9-16 Uhr

FK5.614 Mechthild Flemming**1.-5.2.27, 40 UStd.**

Mo-Fr 9-16 Uhr

FK5.616 Mechthild Flemming**31.5.-4.6.27, 40 UStd.**

Mo-Fr 9-16 Uhr

InDesign - Einstieg mit der Adobe Creative Cloud**Layout und Editorial Design**

Sie möchten einen Flyer erstellen, eine Broschüre richtig für den Druck anlegen?

In diesem Wochenendkurs lernen Sie den Workflow vom Gestaltungsraster, Online-Druckerei Auswahl bis zum finalen Printprodukt kennen.

FK5.618 Mechthild Flemming**12.-14.3.27, 20 UStd.**

Fr 18-21.15, Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 87,00 (erm: € 51,00)

InDesign plus - mit Vorwissen und der Adobe Creative Cloud**InDesign für Fortgeschrittene und Absolvent*innen des Einstiegsurses**

An diesem Aufbauwochenende beschäftigen wir uns mit besonderen Werkzeugen, Druckformaten, der KI und vertiefen das Wissen zu typografischen Werkzeugen in InDesign. Nach Absprache mit den Kurs Teilnehmer*innen gehen wir ebenfalls individuellen Fragen und Problemlösungen nach. Dafür bringen Sie gerne Ihre Fragen oder Ihr Projekt mit.

FK5.620 Mechthild Flemming**9.-11.4.27, 20 UStd.**

Fr 18-21.15, Sa/So 9-16 Uhr

VHS, Wassertorstraße 4

€ 87,00 (erm: € 51,00)

Professionell gestalten mit Affinity - der Kreativsoftware von Canva (Wochenendkurs)**Bildbearbeitung, Vektorillustration und Layout in einer einzigen Anwendung (dauerhaft kostenlos in der Kernversion)**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Layouts, Bildbearbeitungen und Grafiken mit Affinity gestalten möchten - ganz ohne Vorkenntnisse. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Werkzeuge und Arbeitsweisen kennen, um eigene Projekte souverän umzusetzen. Im Kurs werden praxisnah die zentralen Bereiche von Affinity behandelt.

Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt und kosten jeweils 87,00 € (erm: 51,00 €).

FK5.621 Mechthild Flemming**30.10.-1.11.26, 20 UStd.**

Fr 18-21.15, Sa/So 9-16 Uhr

FK5.622 Mechthild Flemming**19.-21.3.27, 20 UStd.**

Fr 18-21.15, Sa/So 9-16 Uhr

FK5.624 Mechthild Flemming**11.-13.6.27, 20 UStd.**

Fr 18-21.15, Sa/So 9-16 Uhr

Mediengestaltung kompakt mit der Affinity – der Kreativsoftware von Canva (Bildungszeit)

Grundlagen zu Grafik Design, Bildbearbeitung, Druck- und Webformaten

In fünf aufeinander folgenden Tagen lernen Sie mit vielen praktischen Übungen in den Programmen der Affinity Suite wichtige Werkzeuge und Techniken (in den Programmen der Affinity Suite: Photo, Designer, Publisher) sowie Grundlagen der Gestaltung am PC kennen. Die Aufgaben reichen von einfachen Übungen (Bildbearbeitung, Layout, Vektortechniken) bis zu anspruchsvollen Designprojekten.

FK5.627 Mechthild Flemming
2.-6.11.26, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 171,00 (erm: € 99,00)

FK5.628 Mechthild Flemming
8.-12.2.27, 40 UStd.
Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 171,00 (erm: € 99,00)

Canva am Wochenende

Erste Design-Erfolge mit Canva

In diesem Kurs erwerben Sie die Fähigkeit, ansprechende Grafiken und Kurz-Videos eigenständig zu gestalten. Sie lernen, wie Sie professionelle Vorlagen als Basis nutzen, eigene Medien hochladen und diese gezielt bearbeiten. Neben den gestalterischen Grundlagen lernen Sie die praktischen KI-Funktionen von Canva kennen, die Ihnen helfen werden, Zeit zu sparen und Ihre Ideen effizient umzusetzen. **Die Präsenzkurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt. Alle Kurse kosten jeweils 60,40 € (erm: 35,90 €).**

Präsenz
FK5.637 Ute Hintersdorf
14.-15.11.26, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr

FK5.638 Ute Hintersdorf
9.-10.1.27, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr

FK5.640 Ute Hintersdorf
6.-7.3.27, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr

Online
FK5.642 Ute Hintersdorf
22.-23.5.27, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr

Grafikdesign mit Canva für den Einstieg (Bildungszeit, Onlinekurs)

In diesem Kurs erwerben Sie die Fähigkeit, ansprechende Grafiken, Drucksachen, Kurz-Videos und Präsentationen

eigenständig zu gestalten. Sie lernen, wie Sie professionelle Vorlagen als Basis nutzen, eigene Medien hochladen und diese gezielt bearbeiten. Neben den gestalterischen Grundlagen lernen Sie die praktischen KI-Funktionen von Canva kennen, die Ihnen helfen werden, Zeit zu sparen und Ihre Ideen effizient umzusetzen. **Die Kurse kosten jeweils 103,80 € (erm: 60,60 €).**

FK5.645 Ute Hintersdorf
5.-7.10.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr

FK5.647 Ute Hintersdorf
9.-11.12.26, 24 UStd.
Mi-Fr 9-16 Uhr

FK5.646 Ute Hintersdorf
15.-17.2.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr

FK5.648 Ute Hintersdorf
12.-14.4.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr

Canva für Fortgeschrittene am Wochenende

Nutze die intuitive Plattform professionell

In diesem Kurs veredeln wir deine Designs und optimieren deinen Workflow. Du lernst, wie du ein professionelles Brand Kit aufbaust, ausgewählte KI-Tools effizient nutzt und mit Marken-Vorlagen konsistente Design-Ergebnisse erzielst. Meistere Funktionen, die Dir Stunden an Zeit sparen und deine Designs auf Profi-Niveau heben.

Online am Wochenende
FK5.651 Ute Hintersdorf
26.-27.9.26, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr
€ 53,40 (erm: € 32,40)

Online als Bildungszeit
FK5.655 Ute Hintersdorf
16.-18.12.26, 24 UStd.
Mi-Fr 9-16 Uhr
€ 89,40 (erm: € 53,40)

Präsenz
FK5.652 Ute Hintersdorf
13.-14.3.27, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 53,40 (erm: € 32,40)

Online am Wochenende
FK5.656 Ute Hintersdorf
29.-30.5.27, 14 UStd.
Sa/So 10-16 Uhr
€ 53,40 (erm: € 32,40)

Hands-on KI: KI-Software für Bilder und Video – genAI (Bildungszeit)

Generative KI für kreative Mediengestaltung und Workflows

Sie erfahren, wie Sie mit guten Prompts KI Bilder gestalten, Storyboards entwickeln

und Personen sowie Objekte konsistent in Ihren Projekten halten. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die wichtigsten Tools wie MidJourney, Flux und Adobe Firefly kennen und vergleichen deren Stärken und Schwächen. Zusätzlich lernen Sie Workarounds und effektive Workflows kennen, um Ihre Medienprojekte effizient umzusetzen. Darüber hinaus zeigt Ihnen Ihr Dozent, wie Sie generierte Inhalte in Filmsoftware wie Runway oder Luma integrieren können, um erste Filmprojekte umzusetzen. **Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt und kosten jeweils 94,20 € (erm: 54,60 €).**

FK5.657 Fabian Mrongowius
2.-4.11.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr

FK5.658 Fabian Mrongowius
15.-17.3.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr

FK5.660 Fabian Mrongowius
14.-16.6.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr

Entwerfen und Gestalten mit Sketchup Make (Onlinekurs)

Sketchup Make ist ein freies, intuitives 3D Programm. Skizzenhaft lassen sich Entwürfe erstellen und ansprechend präsentieren. Sketchup wird zur Kommunikation von Ideen und Entwürfen im gestalterischen, künstlerischen und kreativen Bereich vielseitig verwendet. Ziel des Kurses ist ein Einblick in die Struktur, Oberfläche, Werkzeuge und grundsätzlichen Möglichkeiten des Programmes.

FK5.669 Birgit Stoessel
21.9.-23.11.26, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
€ 151,00 (erm: € 87,00)

FK5.670 Birgit Stoessel
15.2.-3.5.27, 40 UStd.
10x Mo 18-21 Uhr
€ 151,00 (erm: € 87,00)

Sketchup – für Szenograf*innen (Onlinekurs)

Sketchup eignet sich hervorragend zur Kommunikation gestalterischer Ideen und gewinnt immer mehr an Bedeutung im Bereich Event/Theater/Film. Im Fortgeschrittenen Kurs liegt der Fokus auf den Spezialkenntnissen die für diesen Bereich notwendig sind. Grundlegende Sketchup Kenntnisse sind unbedingt erforderlich.

FK5.672 Birgit Stoessel
7.-28.6.27, 16 UStd.
4x Mo 18-21 Uhr
€ 62,20 (erm: € 36,60)

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Filmworkshop - Einführung Kurzfilm

In diesem Filmworkshop beschäftigen wir uns mit der Prämisse für einen Kurzfilm, dem Umgang mit der digitalen System- und Spiegelreflexkamera (DSLM/DSLR), Bildkomposition, Szenenauflösung, Kontinuität und dem Einsatz von Licht und Ton. Im Vordergrund des Kurses steht nicht die Theorie, sondern die praktische Anwendung. In kleinen Gruppen drehen wir mehrere szenische Übungen, die wir dann gemeinsam sichten und besprechen.

FK5.673 Joachim Mühleisen
25.-27.9.26, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 41,00)

FK5.674 Joachim Mühleisen
21.-23.5.27, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 41,00)

Filmworkshop - Einführung Dokumentarfilm

Themen des Workshops sind die unterschiedlichen Arten des Dokumentarfilms, der Umgang mit der digitalen System- und Spiegelreflexkamera (DSLM/DSLR), Bildkomposition, Filmsprache, Interviewführung, Dramaturgie und der Einsatz von Licht und Ton. Im Vordergrund des Kurses steht nicht die Theorie, sondern die praktische Anwendung. Wir drehen in kleinen Gruppen mehrere kurze dokumentarische Übungen, die wir dann gemeinsam sichten und besprechen.

FK5.675 Joachim Mühleisen
11.-13.9.26, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So, 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 41,00)

FK5.676 Joachim Mühleisen
2.-4.4.27, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So, 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 41,00)

Sommerworkshop

FK5.678 Joachim Mühleisen
9.-11.7.27, 20 UStd.

Fr 18-21 Uhr, Sa/So, 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 69,00 (erm: € 41,00)

Videoschnitt mit Capcut - am Wochenende**Videobearbeitung für Webseiten und Social Media**

CapCut ist ein benutzerfreundliches Videoschnittprogramm, das sowohl für den Einstieg als auch Fortgeschrittene leistungsstarke Bearbeitungswerkzeuge wie Effekte, Übergänge und Audiotbearbeitung bietet. Es überzeugt außerdem durch plattformübergreifende Nutzung, intuitive Bedienung und direkte Export- und Teilenfunktionen für Social Media.

FK5.681 Sascha Quednau
11.-13.9.26, 20 UStd.

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

FK5.682 Sascha Quednau
22.-24.1.27, 20 UStd.

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

Videoschnitt mit Final Cut Pro Einführungskurs

Final Cut Pro ist ein professionelles Videoschnittsystem für Apple-Computer, das trotz hoher Komplexität eine sehr stabile und intuitive Bearbeitung ermöglicht. Es richtet sich an ambitionierte Benutzer für private und berufliche Anforderungen. Vorkenntnisse im Videoschnitt werden nicht vorausgesetzt, Grundkenntnisse in der Bedienung des Apple-PCs sollten aber vorhanden sein.

FK5.683 Sascha Quednau
27.-29.11.26, 20 UStd.

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

FK5.684 Sascha Quednau
18.-20.6.27, 20 UStd.

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

Videoschnitt mit Adobe Premiere (Bildungszeit)**Grundkurs Adobe Premiere**

Das meistbenutzte Schnitt-Programm ist aktuell Premiere Pro aus der Adobe Cloud. In diesem Kurs finden Sie den Einstieg in die Handhabung des Programms. Sie werden unter anderem folgende Inhalte in kurzweiligen Übungen kennenlernen: Grundlagen der Benutzungsoberfläche, Softwarebedienung, Import und Strukturierung von Video- und Audiodaten, Schneiden und Skalieren, Überblendungen, Effekte und Animationen, Masken und Keying, Gestaltung mit Text, Form und Bild sowie Export für diverse Anwendungen.

FK5.685 Katharina Frucht
9.-13.11.26, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 171,00 (erm: € 99,00)

FK5.686 Katharina Frucht
5.-9.4.27, 40 UStd.

Mo-Fr 10-17 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 171,00 (erm: € 99,00)

Einführung in Adobe After Effects (Bildungszeit)

After Effects ist das wichtigste Tool für professionelle Animationen, visuelle Effekte und Motion Graphics. In diesem Kurs lernst du die grundlegenden Werkzeuge und Techniken, um eigene Animationen zu erstellen und kreative Ideen in Bewegung zu bringen.

FK5.687 Milos Kosic
7.-11.12.26, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 155,00 (erm: € 89,00)

FK5.688 Milos Kosic
31.5.-4.6.27, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 155,00 (erm: € 89,00)

KI Deep Dive kompakt: Eigene Filme mit KI generieren (Bildungszeit)**KI-gestützte Filmkreation von der Idee bis zum fertigen Projekt**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie KI-Tools nutzen, um Filme zu entwickeln. Von der Bild- und Videoerstellung mit KI-Generatoren über Sounddesign bis zu Storytelling-Strategien: Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Möglichkeiten der KI kreativ und effizient einsetzen können. Zusätzlich beleuchten wir die Grundlagen der Filmproduktion und die Grenzen der Technologie. Der Fokus liegt auf der Entwicklung von Workflows, die Kontinuität und Professionalität gewährleisten.

FK5.691 Fabian Mrongowius
12.-14.10.26, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 94,20 (erm: € 54,60)

FK5.692 Fabian Mrongowius
26.-28.4.27, 24 UStd.

Mo-Mi 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 94,20 (erm: € 54,60)

Workshop - 2D- und 3D-Animation mit Adobe After Effects & Blender (Bildungszeit)

In diesem praktischen Workshop erstellen wir gemeinsam Animationen mit zwei Programmen: Adobe After Effects und Blender. Ziel des Kurses ist es, grundlegende technische Kenntnisse zu vermitteln und ein gutes Verständnis dafür zu geben, wie 2D- und 3D-Animationen funktionieren.

FK5.695 Milos Kosic
12.-16.10.26, 40 UStd.

Mo-Fr 9-16 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 155,00 (erm: € 89,00)

Animierte Videos für YouTube erstellen - am Wochenende**Von der Idee zum fertigen Video**

Erstellen Sie Ihre eigenen Animationen! Haben Sie auf YouTube eine lustige Animation gesehen und wollen selbst so etwas machen? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie es geht. Sie entwickeln Ideen, gestalten Bilder in Photoshop und Illustrator und animieren sie in After Effects. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

FK5.697 Milos Kosic
7.-22.11.26, 30 UStd.

3x Sa/So 14-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 117,00 (erm: € 67,50)

Character Animation mit Adobe After Effects - am Wochenende

Erwecken Sie Ihre eigenen Charaktere zum Leben! In diesem Intensivkurs lernen Sie Character Animation in After Effects - vom

Explainer-Style bis zum ausdrucksstarken Cartoon. Mit Duik und weiteren Tools erstellen und animieren Sie eigene Figuren. Grundkenntnisse in After Effects werden empfohlen.

FK5.698 Milos Kasic
10.-18.4.27, 24 UStd.
2x Sa/So 13-18 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 94,20 (erm: € 54,60)

COMPUTING

Künstliche Intelligenz, Webseiten bauen, Programmieren, Einsteigen

Erfahren Sie, was KI kann (und was sie nicht ist), lernen Sie Webseiten zu bauen oder Programmieren. Sie möchten endlich Microsoft Office samt Excel kompetent nutzen oder suchen einen ersten Einstieg in die Welt von Internet, Smartphones und Computern? Hier finden Sie Schnupperkurse in die digitale Welt, Seminare, die fortgeschrittene IT-Kompetenzen vermitteln oder Angebote zu aktuellen Themen der vorwärts rasenden Digitalisierung. Wir unterstützen Sie, Ihren eigenen Webauftritt zu professionalisieren.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90 298-4600.

Mechthild Fleming ist diplomierte Grafikdesignerin. Sie arbeitet freiberuflich für verschiedene Auftraggeber und Agenturen mit den Schwerpunkten 2D/Illustration. Seit 2015 vermittelt sie ihr Wissen an der FU Berlin, den Berliner Volkshochschulen und schult Unternehmen in gestalterischen Bereichen.

Reinhard Michel hat Elektrotechnik an der Technischen Universität in Darmstadt studiert und arbeitet seit 1996 selbstständig als EDV-Berater bzw. IT-Dozent. Seine Schwerpunktthemen sind die Microsoftprodukte Word, Excel und PowerPoint. Homepage: www.reinhard-michel.de

Dipl.-Ing. **Anja Morsch** ist seit 2001 als Webdesignerin und IT-Trainerin tätig. „Eine gute Lernatmosphäre, verständliche Erklärungen und griffige Beispiele sind mir wichtig.“

Seit 2017 hilft **Elisabeth Schwerdtner** Menschen, sich in der digitalen Welt zurecht zu finden, speziell der Generation, die nicht damit aufgewachsen ist. Die ausgebildete Trainerin ist auf praxisnahe Kurse zum Thema Smartphone, Tablet und Computer aber auch auf WordPress, SEO oder Chat GPT spezialisiert.

Fabian Mrongowius - Informationen zur Kursleitung Seite 122.

Jens-Uwe Störmer arbeitet seit mehr als zwanzig Jahren als Berater und Schulungsleiter für Unternehmen und Weiterbildungsinstitute. Seine Schwerpunkte sind die Gestaltung EDV-gestützter Arbeitsabläufe und deren Vermittlung in Form von Seminaren. Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht die Vermittlung von verständlichem und nachvollziehbarem Wissen.

KI-Prozesse für Marketing und Website (Bildungszeit)

„Die KI ist so gut wie das Wissen, das du ihr gibst“

Dieser Kurs vermittelt nicht, wie man bessere Prompts schreibt - sondern wie man der KI das eigene Business-Wissen so bereitstellt, dass sie zur dauerhaften Schreibpartnerin wird.

FK5.704 Anja Morsch
1.-5.2.27, 40 UStd.
Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 155,00 (erm: € 91,00)

WordPress Grundkurs - Website erstellen mit KI-Unterstützung (Bildungszeit)

Lernen Sie, Ihre eigene Website zu erstellen - mit der Power von Künstlicher Intelligenz!

In diesem praxisorientierten Grundkurs lernen Sie am Beispiel, wie Sie eine professionelle Website mit WordPress erstellen und verwalten, ohne programmieren zu müssen. Zusätzlich erfahren Sie, wie KI-gestützte Tools Ihnen helfen können, Inhalte zu optimieren und Designs zu verbessern. Der Kurs richtet sich an WordPress-Anfänger*innen ohne Programmierkenntnisse. KI wird im Kurs ergänzend und verantwortungsvoll eingesetzt. **Die Kurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt und kosten jeweils 94,20 € (erm: 55,80 €).**

FK5.709 Anja Morsch
2.-4.11.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr

FK5.710 Anja Morsch
25.-27.1.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr

FK5.712 Anja Morsch
23.-25.6.27, 24 UStd.
Mi-Fr 9.30-16.30 Uhr

Design mit WordPress und dem Gutenberg-Editor (Bildungszeit)

Ansprechende Gestaltung in WordPress umsetzen

Eine Website ist mehr als nur Text und Bilder - sie ist Ihr digitales Aushängeschild. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit WordPress, dem Gutenberg-Editor und leistungsstarken Design-Plugins eine visuell beeindruckende Webseite erstellen. Voraussetzung: WordPress Grundkenntnisse, vertrauter Umgang mit Betriebssystem, Dateiablage und dem Internet.

FK5.715 Anja Morsch
5.-6.11.26, 16 UStd.
Do/Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 63,80 (erm: € 38,20)

FK5.716 Anja Morsch
22.-23.4.27, 16 UStd.
Do/Fr 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 63,80 (erm: € 38,20)

WordPress Werkstatt für Fortgeschrittene (Bildungszeit)

Ihre WordPress-Website läuft - aber wie lange noch? Ohne regelmäßige Backups, Updates und Sicherheitsmaßnahmen riskieren Sie Datenverlust oder Hackerangriffe. In diesem 3-tägigen Workshop lernen Sie, Ihre Website professionell zu warten, vor Angriffen zu schützen und für Google sichtbar zu machen. Sie arbeiten direkt an Ihrem eigenen Projekt oder an einer Übungswebsite.

FK5.719 Anja Morsch
5.-7.10.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 94,20 (erm: € 55,80)

FK5.720 Anja Morsch
22.-24.2.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 94,20 (erm: € 55,80)

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes - BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Barrierefreie Website am Beispiel von WordPress (Bildungszeit)

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie barrierefreie Websites mit WordPress erstellen, die den Anforderungen des Barrierefreiheitsstärkungsgesetzes (BFSG) sowie BITV 2.0 und WCAG 2.1 weitestgehend entsprechen. Für eine digitale Zukunft, die alle Menschen einschließt. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in WordPress, HTML/CSS-Kenntnisse von Vorteil.

FK5.721 Anja Morsch
14.-15.12.26, 16 UStd.
Mo/Di 9.30-16.30 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 75,80 (erm: € 50,20)

FK5.722 Anja Morsch
12.-13.4.27, 16 UStd.
Mo/Di 9.30-16.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 75,80 (erm: € 50,20)

KI auf einen Klick: Künstliche Intelligenz kompakt (am Wochenende)

Sie wollen beim Thema KI/Chat GPT mitreden?

In unserem „Shorty“-Kurs für alle Einsteiger*innen erhalten Sie einen schnellen und praxisnahen Überblick über die Welt der Künstlichen Intelligenz! Lernen Sie, welche Tools es gibt, wie Sie diese sinnvoll nutzen können und worauf Sie achten sollten, um KI sicher und effektiv in Ihren Alltag oder Beruf zu integrieren. **Die Präsenzkurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt. Alle Kurse kosten jeweils 79,00 € (erm: 46,00 €).**

Präsenz
FK5.725 Fabian Mrongowius
18.-20.9.26, 20 UStd.
Fr 17-20.15, Sa/So 9.30-16.30 Uhr

Präsenz
FK5.727 Fabian Mrongowius
30.10.-1.11.26, 20 UStd.
Fr 17-20.15, Sa/So 9.30-16.30 Uhr

Online
FK5.726 Fabian Mrongowius
19.-21.2.27, 20 UStd.
Fr 17-20.15, Sa/So 9.30-16.30 Uhr

Präsenz
FK5.728 Fabian Mrongowius
21.-23.5.27, 20 UStd.
Fr 17-20.15, Sa/So 9.30-16.30 Uhr

KI Basics: Führerschein Künstliche Intelligenz Basics (Bildungszeit)

ChatGPT, Bildgeneratoren & Co.: Ihr Einstieg in die Welt der KI

Dieser Kurs bietet Ihnen einen umfassenden Überblick über die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Sie lernen, was alles KI ist, welche Anwendungen und Trends derzeit im Fokus stehen und wie Sie Tools wie ChatGPT, Bildgeneratoren und weitere

Software sinnvoll einsetzen können. **Die Präsenzkurse finden in der VHS, Wassertorstraße 4 statt. Alle Kurse kosten jeweils 94,20 € (erm: 54,60 €).**

Präsenz
FK5.729 Fabian Mrongowius
7.-9.9.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr

Online
FK5.731 Fabian Mrongowius
7.-9.12.26, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr

FK5.730 Fabian Mrongowius
25.-27.1.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr

Präsenz
FK5.732 Fabian Mrongowius
12.-14.4.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr

FK5.734 Fabian Mrongowius
28.-30.6.27, 24 UStd.
Mo-Mi 9-16 Uhr

Working Efficiently with AI: Prompts to Workflows for Everyone/KI-Praxis für den Einstieg

Learn how to use AI tools like ChatGPT more effectively in everyday tasks. You will create clear prompts, structure information and build simple workflows to write emails, summarise documents and organise work faster—without repetition or technical knowledge.

FK5.737 Pamela Roy
15.9.-6.10.26, 16 UStd.
4x Di 17-20.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 41,40 (erm: € 27,00)

AI Workflows in Practice: Build Systems & Automate Tasks/ KI Praxis fortgeschritten

Go beyond individual prompts and learn how to structure recurring tasks as workflows. You will break down complex tasks, build reusable systems and explore simple automation to reduce manual work and make AI a consistent part of your daily processes.

FK5.739 Pamela Roy
3.-24.11.26, 16 UStd.
4x Di 17-20.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 41,40 (erm: € 27,00)

Künstliche Intelligenz selbst gemacht (Bildungszeit)

Ein neuronales Netz mit Python entwickeln
Künstliche Intelligenz ist das Schlagwort der Stunde und verändert unser Zusammenleben zusehends. Doch was wie Magie wirkt, ist in Wahrheit nur ein von der Neurologie inspiriertes und mit Schulwissen verstehbares mathematisches Modell. Wir

beschäftigen uns mit dem Begriff „Machine Learning“ und entwickeln gemeinsam ein simples neuronales Netz mit der Programmiersprache Python, das einfache Aufgaben selbstständig lernen und lösen kann.

FK5.743 Richard Wotzlaw
21.-25.9.26, 40 UStd.
Mo-Fr 10-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 155,00 (erm: € 89,00)

FK5.744 Richard Wotzlaw
15.-19.2.27, 40 UStd.
Mo-Fr 10-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 155,00 (erm: € 89,00)

FK5.746 Richard Wotzlaw
26.-30.4.27, 40 UStd.
Mo-Fr 10-17 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 155,00 (erm: € 89,00)

Programmieren mit Python - Grundlagen (Bildungszeit, Onlinekurs)

Python ist eine objektorientierte Programmiersprache, die sich auf Grund Ihrer leichten Erlernbarkeit im Lehrbetrieb an Fachhochschulen und Universitäten weltweit sowie im Open-Source-Sektor seit Längerem zunehmender Beliebtheit erfreut. Sie erhalten anhand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in Python. **Die Kurse kosten jeweils 147,00 € (erm: 87,00 €).**

FK5.751 Marty-James Zeitner
21.-25.9.26, 40 UStd.
Mo-Fr 8-15 Uhr

FK5.753 Marty-James Zeitner
12.-16.10.26, 40 UStd.
Mo-Fr 8-15 Uhr

FK5.755 Marty-James Zeitner
16.-20.11.26, 40 UStd.
Mo-Fr 8-15 Uhr

FK5.757 Marty-James Zeitner
7.-11.12.26, 40 UStd.
Mo-Fr 8-15 Uhr

FK5.752 Marty-James Zeitner
18.-22.1.27, 40 UStd.
Mo-Fr 8-15 Uhr

FK5.754 Marty-James Zeitner
15.-19.2.27, 40 UStd.
Mo-Fr 8-15 Uhr

FK5.758 Marty-James Zeitner
5.-9.4.27, 40 UStd.
Mo-Fr 8-15 Uhr

FK5.760 Marty-James Zeitner
10.-14.5.27, 40 UStd.
Mo-Fr 8-15 Uhr

FK5.762 Marty-James Zeitner
14.-18.6.27, 40 UStd.
Mo-Fr 8-15 Uhr

Programmieren mit C# - Grundlagen (Bildungszeit, Onlinekurs)

C# (ausgesprochen: c scharp) ist eine professionelle Programmiersprache von Microsoft, die in immer mehr Bereichen der kommerziellen Softwareentwicklung im Microsoftumfeld ihren Einsatz findet. Sie erhalten anhand von einfachen, leicht nachzuvollziehenden Beispielen ein umfassendes Grundlagenwissen in C#.

FK5.765 Marty-James Zeitner
2.-6.11.26, 40 UStd.
 Mo-Fr 8-15 Uhr
 € 147,00 (erm: € 87,00)

Intensivkurs Microsoft Office kompakt (Bildungszeit)

Excel, Word und PowerPoint im Berufsalltag voll ausschöpfen

In diesem Intensivkurs wollen wir uns die wichtigsten Office Programme Excel, Word und PowerPoint genauer anschauen (Gewichtung ca. 3:2:1). Dieser Kurs eignet sich insbesondere für Menschen, die einen kompakten Einstieg in sowohl die Basics als auch die fortgeschrittenen Funktionen benötigen. Aber auch wer schon Grundkenntnisse hat, sich aber noch etwas unsicher fühlt, wird sicher von der Wiederholung und der Vertiefung im Kurs profitieren können.

FK5.771 Ferdinand Browa
7.-11.12.26, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 147,00 (erm: € 87,00)

FK5.772 Ferdinand Browa
19.-23.4.27, 40 UStd.
 Mo-Fr 10-17 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 147,00 (erm: € 87,00)

Office Vertiefungskurs - Serienbriefe selbst gemacht (Wochenendkurs)

In diesem Vertiefungskurs wollen wir uns die Erstellung von Serienbriefen mit Excel anschauen. Es handelt sich nicht um einen Grundkurs - Eine Basisvertrautheit mit Excel und im Umgang mit PCs wird vorausgesetzt. Kursinhalte: Arbeiten mit Adresslisten, Serienbriefe, Automatisierte Erstellung von Namensschildern.

FK5.773 Ferdinand Browa
7.11.26, 8 UStd.
 Sa 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 28,60 (erm: € 18,20)

Microsoft Office für Fortgeschrittene (Bildungszeit)

Zeit sparen und effizient arbeiten mit Excel, Word und PowerPoint

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Personen, die mit der generellen Bedienung und den einfachen Funktionen von Office bereits vertraut sind, aber noch eine Einführung in die komplexeren Funktionen erhalten möchten. Wir werden uns insbesondere viel mit Excel beschäftigen, aber auch einige komplexere Funktionen von Word anschauen. Mit PowerPoint werden wir uns nur kurz beschäftigen.

FK5.774 Ferdinand Browa
14.-16.6.27, 24 UStd.
 Mo-Mi 10-17 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 89,40 (erm: € 53,40)

Office für Selbstständige - Rechnungen schreiben wie ein Profi (Wochenendkurs)

In diesem Office-Spezialkurs wollen wir uns der Erstellung von Rechnungen widmen. Hierzu schauen wir uns verschiedene Funktionen in Word und Excel an, u.a. die Serienbrieffunktion und die Einbindung integrierter Exceltabellen in Word. Falls am Ende noch Zeit ist, können wir uns auch noch ein paar Kniffs für die Buchhaltung und Steuererklärung anschauen, z. B. wie man mit einem systematisch organisierten Tabellenblatt alle Rechnungen eines Jahres auswerten kann.

FK5.776 Ferdinand Browa
13.2.27, 8 UStd.
 Sa 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 28,60 (erm: € 18,20)

Excel Vertiefungskurs - Bedingte Formatierung und Logikfunktionen (Wochenendkurs)

In diesem Vertiefungskurs wollen wir uns logisches Arbeiten mit Excel anschauen. Dies umfasst bedingte Formatierung und Tabellenkalkulation mit Logikformeln und Bedingungen. Es handelt sich nicht um einen Grundkurs - eine Basisvertrautheit mit Excel und im Umgang mit PCs wird vorausgesetzt. Inhalte unter anderem: Bedingte Formatierung, WENN, UND, ODER, NICHT, ANZAHL, ZÄHLENWENN.

FK5.778 Ferdinand Browa
21.-22.5.27, 12 UStd.
 Fr 18-21.15, Sa 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 41,40 (erm: € 25,80)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2021 - Kompaktkurs (Bildungszeit)

Die wichtigsten Anwendungen der Tabellenkalkulation: Zellenformate und Tabellenformatierung; Formeln und Funktionen anwenden; immer wiederkehrende Berechnungen automatisieren; Erstellen von Arbeitsblättern für typische Aufgaben; Darstellung von Daten und Funktionen (Diagramme); Spezielle Funktionen für spezielle Aufgaben aus verschiedenen Bereichen.

FK5.782 Reinhard Michel
31.5.-4.6.27, 40 UStd.
 Mo-Fr 9-16 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 147,00 (erm: € 87,00)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs

Lernen Sie die Grundlagen von Excel und erleichtern Sie sich den Arbeitsalltag! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Tabellen professionell anlegen, bearbeiten und formatieren. Sie erstellen einfache Formeln und Funktionen, visualisieren Daten mit Diagrammen und bereiten Ihre Tabellen optimal für den Druck vor. Perfekt für Einsteiger*innen!

FK5.783 Jens-Uwe Störmer
31.10.-1.11.26, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 60,60 (erm: € 36,60)

FK5.784 Jens-Uwe Störmer
20.-21.3.27, 16 UStd.
 Sa/So 9-16 Uhr
 VHS, Frankfurter Allee 37
 € 60,60 (erm: € 36,60)

Computerkurs - Grundlagen+

Einführung in die Nutzung von Computer und Internet mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem Computer gemacht und möchten Ihr Wissen vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Computer besser zu verstehen und sicherer zu nutzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Dateien und Ordner effizient verwalten, Programme gezielt nutzen und unerwünschte Software entfernen. Sie erfahren, wie Sie wichtige Sicherheitseinstellungen vornehmen, Passwörter verwalten und sich vor Betrugsversuchen schützen und anders mehr.

FK5.787 David Zehnter
3.-17.9.26, 12 UStd.
 3x Do 12.15-15.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 43,80 (erm: € 27,00)

FK5.788 David Zehnter
11.-25.2.27, 12 UStd.
 3x Do 12.15-15.30 Uhr
 VHS, Wassertorstraße 4
 € 43,80 (erm: € 27,00)

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes - BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Smartphone und Tablet - eine Einführung

Grundlagenkurs

Kursinhalte: Geräte kennenlernen und einstellen, WLAN und Mobile Daten, Telefonieren und SMS, Apps installieren, öffnen und deinstallieren. Messenger Dienste (WhatsApp, Telegram, Signal, etc.), BVG-App und Google Maps-Kamera und Galerie. Sicherheit: Passwörter und Online-Konten, Webseiten öffnen, mit Google suchen. Wünsche der Teilnehmenden. Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes und geladenes Smartphone/Tablet mit.

FK5.789 David Zehnter
24.9.-8.10.26, 12 UStd.

3x Do 10-13.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 42,60 (erm: € 25,80)

FK5.790 David Zehnter
14.-28.1.27, 12 UStd.

3x Do 10-13.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 42,60 (erm: € 25,80)

Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene

Apps finden, installieren, ordnen und deinstallieren, Messenger Dienste (WhatsApp, Telegram, Signal, etc.), Emails empfangen und verschicken (mit Anhängen), Webseiten öffnen, mit Google suchen. Mit einer Cloud arbeiten, Datensicherung mit der Cloud oder externen Speichern, Sicherheit:

Passwörter, Online-Bezahlen, Betrug und Viren, Recherche und Selbsthilfe mit KI und anderen Methoden, Nachhaltigkeit und Gesundheit, Wünsche der Teilnehmenden. Erforderliche Vorkenntnisse: Grundsätzliche Bedienung des Geräts und sicherer Umgang mit der Tastatur. Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes und geladenes Smartphone/Tablet mit.

FK5.791 David Zehnter
12.-26.11.26, 12 UStd.

3x Do 10-13.15 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 42,60 (erm: € 25,80)

FK5.792 David Zehnter
8.-22.4.27, 12 UStd.

3x Do 12.15-15.30 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 42,60 (erm: € 25,80)

Apple/Mac OS am eigenen Laptop - am Wochenende

Für Neulinge und ältere Semester

Sie haben ein MacBook, das Sie immer wieder fragend zuklappen und einen großen Bogen drumherum machen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Ohne trockene, technische Fakten werden Ihnen die Funktionsweise, die Oberfläche und die wichtigsten Anwendungen erklärt.

FK5.795 Mechthild Flemming
21.-22.11.26, 12 UStd.

Sa/So 10-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 42,60 (erm: € 25,80)

FK5.796 Mechthild Flemming
20.-21.2.27, 12 UStd.

Sa/So 10-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 42,60 (erm: € 25,80)

Mac Kurs Aufbau - am Wochenende

Einrichten und anwenden der Apple-Programme auf Ihrem Mac

Sie haben ein MacBook, mit dem Sie sich bereits gut angefreundet haben, möchten aber einzelne Anwendungen näher kennenlernen. In diesem Aufbaukurs schauen wir uns das Mailprogramm, die Zusammenarbeit von diesem mit dem Adressbuch und dem Kalender näher an. Auch werden wir uns mit „Alltagshelfern“ beschäftigen, wie der App Erinnerungen, Notizen und Texterstellung.

FK5.797 Mechthild Flemming
5.-6.12.26, 12 UStd.

Sa/So 10-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 42,60 (erm: € 25,80)

FK5.798 Mechthild Flemming
27.-28.2.27, 12 UStd.

Sa/So 10-15 Uhr
VHS, Wassertorstraße 4
€ 42,60 (erm: € 25,80)

JUNGE VHS: MATHEMATIK UND THEATER

Hier finden Sie Kurse, die Schüler*innen auf Abschlussprüfungen in Mathematik vorbereiten.

Erika Ritter war Mathelehrerin, bevor Sie in den Unruhestand gewechselt ist.

Abitur-Training Analysis

Ableitungen und ihre Anwendungen, Exponentialfunktionen und Wachstum, Integralrechnung und ihre Anwendungen kompakt

Sie wollen für die Abi-Prüfung noch trainieren oder sich auf ein Studium vorbereiten, dann melden Sie sich hier an. Wir üben neben der theoretischen Kurvendiskussion die Untersuchung realer Prozesse, die Lösung von Extremalproblemen, die Rekonstruktion von Funktionen, Wachstums- und Zerfallsprozesse, Flächeninhaltsberechnungen mit Integralen, Modellierungen, Berechnung von Rotationskörpern usw.

FK5.912 Erika Ritter
2.-5.2.27, 24 UStd.

Di-Fr 10-15 Uhr (in den Winterferien)
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 65,40 (erm: € 36,60)

MSA Prüfungs-Training Intensiv Mathematik

Vorbereitungskurs - Für eine erfolgreiche MSA-Prüfung in Mathe

Letzte Chance zum Wiederholen, Üben und Anwenden kurz vor der Prüfung. Der Kurs ist für alle, die in Kürze ihre schriftliche MSA-Prüfung ablegen wollen. Ziel ist, alle fit für die Prüfung zu machen. Im Kurs konzentrieren wir uns darum auch auf Wunsch-Themen und orientieren uns an Prüfungsaufgaben aus den MSA-Prüfungen vergangener Jahrgänge. Zielgruppe sind v.a. Jugendliche und Junge Erwachsene, die sich auf ihr MSA vorbereiten.

FK5.914 Erika Ritter
23.-31.3.27, 25 UStd.

Di/Mi/Do, Di/Mi 9.30-13.45 Uhr
(in den Osterferien)
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 68,00 (erm: € 38,00)

Hier finden Sie unsere Angebote der kulturellen Grundbildung für Jugendliche und Junge Erwachsene:

Theaterpraxis - Stütz- und Förderunterricht für Jugendliche

Kulturelle Grundbildung

Der Kurs fördert die kulturelle Bildung Jugendlicher ab der 9. Klasse am außerschulischen Lernort Volkshochschule und Theater. Mit den spezifischen Mitteln der Kunst werden Alltagsthemen behandelt, wie Schul- und Berufsorientierung, Umgang mit Konflikten und Erwerb sozialer Kompetenzen.

FK6.005 Yekta Arman
19.9.-6.12.26, 66 UStd.

10x Sa 11-13.30 Uhr, So 12-14.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 119,01 (erm: € 61,01)

FK6.006 Yekta Arman
6.2.-25.4.27, 66 UStd.

10x Sa 11-13.30 Uhr, So 12-14.30 Uhr
VHS, Bergmannstraße 29
€ 119,01 (erm: € 61,01)

KOMPETENZEN FÜR EHRENAMT UND SOZIALES HANDELN

Viele Menschen engagieren sich ehrenamtlich in den unterschiedlichsten Bereichen oder sind in ihrem persönlichen Umfeld sozial aktiv. Unsere Veranstaltungen bieten Kompetenz- und Wissensvermittlung für diese Menschen.

Informationen zur Kursanmeldung unter: www.vhs-fk.de oder schreiben Sie eine Mail an: info@vhs-fk.de. Das Infotelefon erreichen Sie unter: 90 298-4600.

Dr. Dirk Tröndle hat nach einem Studium der Orientalistik und Turkologie 15 Jahre in der Türkei gearbeitet, u. a. bei der Deutschen Botschaft. Heute berät er Migrantenorganisationen (MO) und andere Vereine zu Themen wie Organisationsentwicklung, Projektmanagement, Finanzverwaltung oder öffentlicher Mittel.

Fördermittelakquise und Fundraising – eine Einführung

Kompetenzen für Ehrenamt und soziales Handeln

Das subsidiäre politische System Deutschlands misst dem Ehrenamt und der Arbeit von zivilgesellschaftlich organisierter Bürgerbeteiligung eine hohe Bedeutung bei. Dafür bieten staatliche Stellen, Stiftungen und Unternehmen eine Vielzahl von Fördermöglichkeiten: sie fördern die Zivilgesellschaft jährlich mit zweistelligen Milliardenbeträgen. Jedoch kann man durchaus von einem Förderdschungel

sprechen, weil die Angebote oft sehr vielfältig und regelmäßig (gesellschafts-) politisch motivierten Veränderungen unterworfen sind.

FK5.851 Dr. Dirk Tröndle
23.9.26, 4 UStd.

Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
entgeltfrei

FK5.852 Dr. Dirk Tröndle
27.1.27, 4 UStd.

Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
entgeltfrei

Smartes Projektmanagement für das Ehrenamt – eine Einführung

Kompetenzen für Ehrenamt und soziales Handeln

Im Mittelpunkt eines Projekts auch im zivilgesellschaftlichen Bereich steht die Projektidee. Es ist wichtig erst einmal ohne Leitplanken und mögliche Bedenken bezüglich Budget, Umsetzung etc. diese zu entwickeln. Damit bleibt die Einzigartigkeit der Projektidee ebenso erhalten wie die Kreativität. Andererseits gilt es die Idee auf die Realitäten herunterzubrechen und anzupassen und dabei hilft das Projektmanagement schon bei der Projektplanung und nicht erst bei der Projektimplementierung.

FK5.853 Dr. Dirk Tröndle
7.10.26, 4 UStd.

Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
entgeltfrei

FK5.854 Dr. Dirk Tröndle
20.1.27, 4 UStd.

Mi 17-20 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
entgeltfrei

Öffentliche Anträge schreiben (Bildungszeit)

Der Projektzyklus von der Projektidee bis zum Verwendungsnachweis

Das Seminar vermittelt praxisnah den gesamten Projektzyklus – angefangen von der Idee, der Konzept- und Budgetentwicklung über die Fördermittelsuche und Antragstellung bis zur Umsetzung und Abrechnung. Teilnehmende lernen zentrale Instrumente der Projektierung und Logik kennen und erlernen wie sie Schritt für Schritt ein eigenes Projekt entwickeln können. Anhand von Beispielen und Übungen erarbeiten Sie zentrale Bausteine eines Projektantrags, erstellen einfache Finanzpläne und lernen Tools für Zeitplanung, Teamkoordination und Dokumentation kennen.

FK5.865 Dr. Dirk Tröndle
5.-6.11.26, 16 UStd.

Do/Fr 9-16 Uhr
VHS, Frankfurter Allee 37
€ 55,16 (erm: € 33,08)

FINANZIELLE GRUNDBILDUNG

Das liebe Geld ist oft ein Tabuthema, betrifft aber letztlich alle.

Die VHS Friedrichshain Kreuzberg bietet verschiedene Kurse zum Thema Geld und Finanzen an, oft in Kooperation mit Nachbarschaftstreffs im Bezirk. Der Schwerpunkt ist aus unserem Projekt „G€LD – Finanzbildung für alle“ erwachsen.

Die Themen reichen von Sparen und Schuldenabbau zu Altersvorsorge oder Gehaltsverhandlungen. Es geht auch um das Verhältnis zu Geld mit Blick auf eigene Werte, die Jobsuche oder Selbstständigkeit.

Kommen Sie zu unseren Kursen! Die Veranstaltungen sind häufig speziell für Frauen*, andere offen für alle und in der Regel kostenfrei. Eine Anmeldung ist schön, aber nicht notwendig! Im Stadtteilzentrum Adalbertstraße finden die Kurse auf Spanisch statt.

Mein Geld, meine Finanzen – Grundlagen für Einsteiger*innen

Schritt für Schritt zu mehr Überblick, Sicherheit und eigenen Entscheidungen im Umgang mit Geld

Geld ist Teil unseres Alltags. Trotzdem fällt es vielen Frauen* schwer, den Überblick zu behalten oder Entscheidungen zu treffen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Finanzen besser verstehen und

im Alltag umsetzen können. Auch Fragen zur Altersvorsorge werden dabei mitgedacht. **Die Präsenzkurse finden in der VHS, Frankfurter Allee 37 statt. Alle Kurse sind kostenfrei.**

Präsenz

FK7.209 Carolin Gaffron
11.9.-4.12.26, 12 UStd.

3x Fr 16.30-18.45, 1x Fr (4.12.) 17-19.15 Uhr

Präsenz

FK7.212 Carolin Gaffron
20.-21.2.27, 12 UStd.

Sa/So 10-15 Uhr

Online

FK7.214 Carolin Gaffron
19.-20.6.27, 12 UStd.

Sa/So 10-15 Uhr

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

Diese Kurse zur Finanzbildung finden in Kooperation mit dem Dütti-Nachbarschaftstreff und Just-Go-For-It! statt:

Money Mindset – Geld & Glaubenssätze

Geld ist mehr als nur Zahlen auf einem Konto – es ist eng verbunden mit unseren Überzeugungen, Werten und Erfahrungen. Doch viele Menschen tragen unbewusste Glaubenssätze mit sich, die ihren finanziellen Erfolg behindern. In diesem praxisnahen Präsenz-Workshop lernen Sie: welche Glaubenssätze Ihr Verhältnis zu Geld prägen und wie Sie finanzielle Ziele mit Ihrem persönlichen Wertesystem in Einklang bringen. **Die Kurse finden im Dütti-Treff, Urbanstraße 48e statt. Alle Kurse sind kostenfrei.**

FK7.251 Marilena Chatziantoniou
16.9.26, 4 UStd.
Mi 16–19.15 Uhr

FK7.252 Marilena Chatziantoniou
10.2.27, 4 UStd.
Mi 16–19.15 Uhr

FK7.254 Marilena Chatziantoniou
2.6.27, 4 UStd.
Mi 16–19.15 Uhr

Sparen – Tipps, Tricks und vieles mehr

Sparen klingt für viele nach Verzicht – dabei kann es auch Freiheit bedeuten. Doch wie spart man effektiv, ohne sich einzuschränken? Welche Methoden funktionieren wirklich? Und wie bleibt man motiviert, auch wenn das Ergebnis langsam kommt? In diesem praxisnahen Präsenz-Workshop lernen Sie: welche Sparstrategien zu Ihrer Lebenssituation passen, wie Sie unnötige Ausgaben identifizieren und reduzieren können, welche Tools und Methoden den Sparprozess erleichtern, wie Sie Sparziele setzen und Ihre Fortschritte sichtbar machen. **Die Kurse finden im Dütti-Treff, Urbanstraße 48e statt. Alle Kurse sind kostenfrei.**

FK7.255 Siria Fichtl Hinojosa
23.9.26, 4 UStd.
Mi 16–19 Uhr

FK7.256 Siria Fichtl Hinojosa
24.2.27, 4 UStd.
Mi 16–19 Uhr

FK7.258 Marilena Chatziantoniou
16.6.27, 4 UStd.
Mi 16–19 Uhr

(M)ein Budget planen

Ein Budget ist kein Zwang – es ist ein Werkzeug für mehr Übersicht und Kontrolle. Doch viele scheuen sich davor, ihre Finanzen konkret zu planen: Wo fange ich an? Welche Kategorien brauche ich? Was passiert, wenn ich das Budget überschreite? In diesem praxisnahen Präsenz-Workshop

lernen Sie: wie Sie ein Budget erstellen, das zu Ihrem Leben passt und wie Sie Ihr Budget regelmäßig überprüfen und anpassen können. **Die Kurse finden im Dütti-Treff, Urbanstraße 48e statt. Alle Kurse sind kostenfrei.**

FK7.263 Marilena Chatziantoniou
14.10.26, 4 UStd.
Mi 16–19 Uhr

FK7.264 Marilena Chatziantoniou
10.3.27, 4 UStd.
Mi 16–19 Uhr

FK7.266 Siria Fichtl Hinojosa
30.6.27, 4 UStd.
Mi 16–19 Uhr

Bewerbungsgespräche & Gehaltsverhandlungen meistern

Ein Vorstellungsgespräch ist oft der entscheidende Schritt auf dem Weg zu einem neuen Job. Doch viele Menschen fühlen sich unsicher: Wie präsentiere ich mich überzeugend? Welche Fragen erwarten mich? Und wie spreche ich selbstbewusst über mein Gehalt? In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie: wie Sie sich gezielt auf Bewerbungsgespräche vorbereiten und Gehaltsverhandlungen selbstbewusst und realistisch führen.

FK7.269 Marilena Chatziantoniou
18.11.26, 4 UStd.
Mi 16–19.15 Uhr
Dütti-Treff, Urbanstraße 48e
entgeltfrei

FK7.270 Marilena Chatziantoniou
21.4.27, 4 UStd.
Mi 16–19.15 Uhr
Dütti-Treff, Urbanstraße 48e
entgeltfrei

Nebenberuflich Selbständig

Geld ist ein Bestandteil unseres Lebens: Wir brauchen es zum Wohnen, Essen, Reisen und für unsere Freizeit. Trotzdem sprechen viele Menschen nur ungern über Geld und fühlen sich bei Finanzthemen oft unsicher oder überfordert. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie: wie Sie eine selbstständige Nebentätigkeit starten können, wie Sie sich selbst und Ihre Fähigkeiten erfolgreich vermarkten, wie Sie bewusst und sinnvoll mit Ihrem Geld umgehen, wie Sie Ihr Budget besser planen und einteilen.

FK7.275 Siria Fichtl Hinojosa
25.11.26, 4 UStd.
Mi 16–19 Uhr
Dütti-Treff, Urbanstraße 48e
entgeltfrei

FK7.276 Siria Fichtl Hinojosa
28.4.27, 4 UStd.
Mi 16–19 Uhr
Dütti-Treff, Urbanstraße 48e
entgeltfrei

Diese Kurse zur Finanzbildung finden in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Adalbertstrasse in der Adalbertstraße 23a statt:

Finanzas 101 – Conceptos Básicos Financieros en Alemania

Educación financiera de la VHS

Comprender los conceptos financieros esenciales y familiarizarse con el sistema financiero alemán.

FK7.310 Estefany Torres Angel
12.1.27, 3 UStd.
Di 17–19.15 Uhr
entgeltfrei

Inteligencia Emocional Financiera – Reconociendo emociones al gestionar el dinero

Educación financiera de la VHS

Identificar las emociones que surgen en las decisiones financieras y aprender a gestionarlas de manera consciente.

FK7.312 Macarena Millan
19.1.27, 3 UStd.
Di 17–19.15 Uhr
entgeltfrei

Cómo crear un presupuesto personal

Educación financiera de la VHS

Brindar las herramientas necesarias para diseñar un presupuesto efectivo, que ayude a optimizar gastos e incrementar el control sobre las finanzas personales.

FK7.313 Estefany Torres Angel
8.9.26, 3 UStd.
Di 17–19.15 Uhr
entgeltfrei

FK7.314 Estefany Torres Angel
9.2.27, 3 UStd.
Di 17–19.15 Uhr
entgeltfrei

Inteligencia Emocional Financiera – Reconociendo emociones al gestionar el dinero

Educación financiera de la VHS

Identificar las emociones que surgen en las decisiones financieras y aprender a gestionarlas de manera consciente.

FK7.315 Macarena Millan
15.9.26, 3 UStd.
Di 17–19.15 Uhr
entgeltfrei

Creencias limitantes sobre el dinero I

Educación financiera de la VHS

Identificar creencias limitantes relacionadas con el dinero, comprender su origen y aprender a transformarlas en pensamientos potenciadores.

FK7.316 Macarena Millan
16.2.27, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Ahorro inteligente: Herramientas a medida para cada estilo de vida

Educación financiera de la VHS
 Adaptar métodos de ahorro a diferentes realidades personales.

FK7.317 Estefany Torres Angel
13.10.26, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Creencias limitantes sobre el dinero II

Educación financiera de la VHS
 Reconocer cómo las creencias limitantes alimentan la aversión al riesgo financiero y dificultan las decisiones económicas.

FK7.318 Macarena Millan
9.3.27, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Creencias limitantes sobre el dinero I

Educación financiera de la VHS
 Identificar creencias limitantes relacionadas con el dinero, comprender su origen y aprender a transformarlas en pensamientos potenciadores.

FK7.319 Macarena Millan
20.10.26, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Ahorro inteligente: Herramientas a medida para cada estilo de vida

Educación financiera de la VHS
 Adaptar métodos de ahorro a diferentes realidades personales.

FK7.320 Estefany Torres Angel
16.3.27, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Creencias limitantes sobre el dinero II

Educación financiera de la VHS
 Reconocer cómo las creencias limitantes alimentan la aversión al riesgo financiero y dificultan las decisiones económicas.

FK7.321 Macarena Millan
10.11.26, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Ansiedad financiera y cómo gestionarla

Educación financiera de la VHS
 Identificar las causas de la ansiedad financiera y desarrollar herramientas para gestionarla de manera consciente.

FK7.322 Macarena Millan
13.4.27, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Impuestos sin miedo I - Claves básicas para empleados y freelancers migrantes en Berlin

Educación financiera de la VHS
 Brindar una introducción clara y accesible al sistema tributario alemán, para entender los conceptos básicos como las clases tributarias, y las obligaciones fiscales.

FK7.323 Estefany Torres Angel
17.11.26, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Finanzas en movimiento - Resiliencia financiera

Desarrollar herramientas para mantener la estabilidad financiera ante cambios y crisis.

FK7.324 Estefany Torres Angel
20.4.27, 3 UStd.
 Di 10-12.15 Uhr
 entgeltfrei

Impuestos sin miedo II - Claves básicas para empleados y freelancers migrantes en Berlin

Educación financiera de la VHS
 Brindar una introducción clara y accesible al sistema tributario alemán, para entender los conceptos básicos como las clases tributarias y las obligaciones fiscales.

FK7.325 Estefany Torres Angel
8.12.26, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Construyendo una mentalidad de abundancia: Reescribiendo tu narrativa financiera

Educación financiera de la VHS
 „Reemplazar creencias limitantes con una mentalidad de abundancia y desarrollar hábitos financieros positivos.“

FK7.326 Macarena Millan
11.5.27, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Navidad sin culpa: Finanzas y merecimiento en equilibrio

Educación financiera de la VHS sin inscripción - Begegnungszentrum der AWO

Gestionar los gastos de navidad sin sentir culpa, ni afectar la estabilidad financiera.

FK7.327 Macarena Millan
15.12.26, 3 UStd.
 Di 10-12.15 Uhr
 entgeltfrei

Impuestos sin miedo I - Claves básicas para empleados y freelancers migrantes en Berlin

Educación financiera de la VHS
 Brindar una introducción clara y accesible al sistema tributario alemán, para entender los conceptos básicos como las clases tributarias, y las obligaciones fiscales.

FK7.328 Estefany Torres Angel
18.5.27, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Impuestos sin miedo II - Claves básicas para empleados y freelancers migrantes en Berlin

Educación financiera de la VHS
 Brindar una introducción clara y accesible al sistema tributario alemán, para entender los conceptos básicos como las clases tributarias y las obligaciones fiscales.

FK7.330 Estefany Torres Angel
8.6.27, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Vacaciones sin culpa: Finanzas y merecimiento en equilibrio

Educación financiera de la VHS
 Gestionar los gastos en vacaciones sin sentir culpa, ni afectar la estabilidad financiera.

FK7.332 Macarena Millan
15.6.27, 3 UStd.
 Di 17-19.15 Uhr
 entgeltfrei

Anerkennung als Bildungszeit

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes - BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmer*innen gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

BILDUNGSZEIT - IHR GUTES RECHT!

Arbeitnehmer*innen in Berlin haben das Recht auf 5 Tage bezahlte Bildungszeit im Jahr (ehemals „Bildungsurlaub“). Die Bildungszeit kann für den Besuch anerkannter politischer oder beruflicher Bildungsveranstaltungen genutzt werden oder um Kompetenzen für ein Ehrenamt zu erwerben.

- Nehmen Sie sich Ihren Freiraum und bilden sich abseits vom Arbeitsstress lebenslang weiter.
- Erlernen Sie neue Kenntnisse und Fähigkeiten.
- Erweitern Sie Ihre beruflichen, politischen und sozialen Kompetenzen.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie alle Bildungszeit-Kurse der VHS Friedrichshain-Kreuzberg, die unter der Woche (tagsüber) stattfinden. Es ist möglich, Freistellungen für Wochenendkurse zu beantragen, wenn Sie am Wochenende arbeiten. Die Kurse müssen auch in diesem Fall den Rahmenbedingungen für Bildungszeitkurse entsprechen. Individuelle Regelungen können in Absprache mit Ihrer arbeitgebenden Instanz getroffen werden. Die Bildungszeit-Kurse sind offen für alle.

Was steht im Gesetz?

Was ist Bildungszeit?

Bildungszeit bezeichnet den Rechtsanspruch von Arbeitnehmer*innen auf bezahlte Freistellung von der Arbeit für die Teilnahme an Veranstaltungen der beruflichen Weiterbildung, der politischen Bildung bzw. zum Kompetenzerwerb für ein Ehrenamt. Der Kurs sollte mindestens sechs Unterrichtseinheiten täglich umfassen. Rechtsgrundlage ist das Berliner Bildungszeitgesetz (BiZeitG) vom 5. Juli 2021.

Wenn Sie an einer Bildungszeitveranstaltung bei uns teilnehmen möchten, melden Sie sich rechtzeitig an. Spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn sollten Sie die Freistellung bei Ihrer arbeitgebenden Instanz beantragen. Dazu legen Sie Ihre Anmeldung und die von der Volkshochschule ausgestellte Bescheinigung vor. Die arbeitgebende Instanz kann die Freistellung für den beantragten Zeitraum nur unter Angabe zwingender betrieblicher Gründe ablehnen. Beschäftigten dürfen daraus keine Nachteile entstehen. Nach dem Besuch der Veranstaltung ist auf Verlangen der arbeitgebenden Instanz die Teilnahmebescheinigung der VHS vorzulegen.

Wer hat Anspruch?

Einen Rechtsanspruch haben alle Berliner Arbeitnehmer*innen und Auszubildende, unabhängig vom Lebensalter. Für Beamte*innen gelten die entsprechenden Sonderurlaubsregelungen des Bundes bzw. des Lands Berlin.

Wie viel Bildungszeit gibt es?

Die Bildungszeit beträgt bei Vollzeitbeschäftigung 5 Arbeitstage pro Jahr bzw. 10 Tage innerhalb von zwei aufeinander folgenden Kalenderjahren. Im Vorgriff auf die Bildungszeit im folgenden Kalenderjahr kann eine Zusammenlegung des Anspruchs auf zehn Arbeitstage erfolgen. Bei Teilzeitbeschäftigung reduziert sich der Anspruch. Nicht in Anspruch genommene Bildungszeit aus vergangenen Jahren verfällt.

Wofür kann die Freistellung erfolgen?

Bildungszeit kann von Arbeitnehmer*innen für eine anerkannte Bildungsveranstaltung der beruflichen Weiterbildung und/oder politischen Bildung und/oder zum Kompetenzerwerb im Ehrenamt gewährt werden.

Wie wird der Anspruch geltend gemacht?

Bildungszeit wird bei der arbeitgebenden Instanz beantragt. Inanspruchnahme und Zeitpunkt der Bildungszeit sind dem Arbeitgeber so früh wie möglich, mindestens jedoch 6 Wochen vor Beginn der Bildungsmaßnahme mitzuteilen. Der arbeitgebende Instanz ist die Bestätigung der Einrichtung sowie die Anmeldung zur Bildungsveranstaltung bzw. der Anerkennungsbescheid der zuständigen Senatsverwaltung vorzulegen. (Kurse der Beruflichen und Politischen (Weiter-)Bildung gelten als anerkannt: Berliner Bildungszeitgesetzes (BiZeitG) vom 5. Juli 2021, § 10, Abschnitt 5/6)

BILDUNGSZEIT AN IHRER VHS FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
August			
Gewaltfreie Kommunikation - Übungstage GFK (Onlinekurs)	FK5.097	17.08.2026	19.08.2026
Projektmanagement - Methodische Grundlagen	FK5.341	19.08.2026	20.08.2026
Stressabbau und Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag durch Yoga	FK3.219	24.08.2026	28.08.2026
Lösungsorientierte Beratung nach Bamberger (Onlinekurs)	FK5.141	24.08.2026	27.08.2026
Die Sprache der Giraffen in 3 Tagen - Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (Onlinekurs)	FK5.095	31.08.2026	02.09.2026
Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Cloud	FK5.613	31.08.2026	04.09.2026
September			
Russisch A1.1 für Beruf und Alltag	FK4.R105	07.09.2026	11.09.2026
Phonetik Aussprachetraining	FK5.041	07.09.2026	09.09.2026
Selbstmanagement zum persönlichen und professionellen Erfolg	FK5.225	07.09.2026	09.09.2026
Introduction to Degrowth	FK5.331	07.09.2026	11.09.2026
KI Basics: Führerschein Künstliche Intelligenz Basics	FK5.729	07.09.2026	09.09.2026
Systemische Aufstellungsmethoden in der Beratung	FK5.147	10.09.2026	11.09.2026
Selbst-Coaching	FK5.229	14.09.2026	16.09.2026
Diversity Management in der Praxis: Strategien, Umsetzung und Führung	FK5.325	14.09.2026	18.09.2026
Instagram-Marketing - Intensivkurs	FK5.581	14.09.2026	15.09.2026

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
WordPress Werkstatt für Fortgeschrittene	FK5.719	14.09.2026	16.09.2026
Girls just wanna have fund\$ - Vermögensaufbau für Frauen in Beruf und Alltag	FK5.417	16.09.2026	18.09.2026
Aufwind finden - Ressourcenorientierung in der Beratung	FK5.149	17.09.2026	18.09.2026
Social Media Marketing	FK5.591	17.09.2026	18.09.2026
Das Chaos zähmen - agile Werkzeuge für kreative Chaoten	FK5.221	21.09.2026	23.09.2026
Künstliche Intelligenz selbst gemacht	FK5.743	21.09.2026	25.09.2026
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.751	21.09.2026	25.09.2026
Präsentieren mit Klarheit - Visualisieren und Storytelling im Beruf	FK5.067	23.09.2026	25.09.2026
Nachhaltigkeit/Corporate Social Responsibility - CSR (Onlinekurs)	FK5.335	24.09.2026	24.09.2026
Positives Denken für mehr Kraft in Alltag und Beruf	FK3.627	28.09.2026	30.09.2026
Auf die Stimme kommt es an!	FK5.021	28.09.2026	30.09.2026
Die Sprache der Giraffen an 1 Tag. Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (Onlinekurs)	FK5.093	28.09.2026	28.09.2026
Design Thinking erleben. Kreative Wege zu innovativen Lösungen	FK5.255	28.09.2026	02.10.2026
Ruhige Yogastile gegen Stress im Beruf	FK3.211	30.09.2026	02.10.2026
Haltung Zeigen! Argumentations- und Antidiskriminierungstraining (Onlinekurs)	FK5.091	30.09.2026	01.10.2026
Oktober			
Erfolgskontrolle bei gemeinnützigen Vereinen und Stiftungen (Onlinekurs)	FK5.339	01.10.2026	01.10.2026
Aktenkundig	FK1.133	05.10.2026	07.10.2026
Speaker*innen, Redner*innen, Präsentation: Schauspiel und Kommunikation für den erfolgreichen Auftritt	FK5.059	05.10.2026	08.10.2026
CoPrototyping	FK5.263	05.10.2026	06.10.2026
Laterale Führung	FK5.293	05.10.2026	09.10.2026
Grafikdesign mit Canva für den Einstieg (Onlinekurs)	FK5.645	05.10.2026	07.10.2026
Sicheres Telefonieren mit Kolleg*innen und Kund*innen (Kompetenzen für den Bereich Deutsch)	FK5.099	12.10.2026	13.10.2026
Systemisches Training I - Grundlagen (Blended Learning)	FK5.125	12.10.2026	16.10.2026
Systemische Konfliktbearbeitung	FK5.163	12.10.2026	13.10.2026
Finanzbuchführung DATEV pro	FK5.465	12.10.2026	16.10.2026
KI Deep Dive kompakt: Eigene Filme mit KI generieren	FK5.691	12.10.2026	14.10.2026
Workshop - 2D- und 3D-Animation mit Adobe After Effects & Blender	FK5.695	12.10.2026	16.10.2026
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.753	12.10.2026	16.10.2026
NEU - Mit LEGO® Serious Play® zu neuen Lösungen im Berufsalltag	FK5.259	14.10.2026	16.10.2026
Interkulturelle Kommunikation im Büroalltag (Onlinekurs)	FK5.321	15.10.2026	15.10.2026
Fit für Mikrofon und Kamera!	FK5.049	19.10.2026	21.10.2026
NEU - Lego® Serious Play® trifft positive Psychologie	FK5.273	19.10.2026	21.10.2026
Häkeln in der Gestaltungslehre (Kompaktkurs)	FK2.807	26.10.2026	30.10.2026
Pilates und Yoga für Stressregulation, Haltung, Kräftigung und nachhaltiger Selbstfürsorge	FK3.215	26.10.2026	28.10.2026
Japanisch A1.1 Sprache und interkulturelle Kompetenz im Beruf (Onlinekurs)	FK4.J111	26.10.2026	30.10.2026
Polnisch A1.1 für Beruf und Alltag	FK4.P111	26.10.2026	30.10.2026
Wer fragt - führt! (Onlinekurs)	FK5.077	26.10.2026	26.10.2026
Psychologisches Wissen in Beruf und Alltag nutzen	FK5.131	26.10.2026	28.10.2026
Change Management	FK5.307	26.10.2026	28.10.2026
November			
Finde deinen Weg. Stärken - Ziele - Visionen	FK5.231	02.11.2026	04.11.2026
Dein Führungsstil: Klarheit, Stärke und Vertrauen im Team fördern	FK5.291	02.11.2026	04.11.2026
Fehlerfreundlichkeit - Ein Schlüssel für Lernkultur und Innovation (Onlinekurs)	FK5.305	02.11.2026	03.11.2026
Hörbücher selbst produzieren	FK5.553	02.11.2026	04.11.2026
Einführung in Audacity - Audio aufnehmen, schneiden und exportieren	FK5.573	02.11.2026	02.11.2026
Mediengestaltung kompakt mit der Affinity - der Kreativsoftware von Canva	FK5.627	02.11.2026	06.11.2026
WordPress Grundkurs - Website erstellen mit KI-Unterstützung	FK5.709	02.11.2026	04.11.2026
Programmieren mit C# - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.765	02.11.2026	06.11.2026
Führung von Vereinen und Stiftungen (Onlinekurs)	FK5.337	03.11.2026	04.11.2026

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
Hands-on KI: KI-Software für Bilder und Video - genAI	FK5.657	03.11.2026	05.11.2026
Design mit WordPress und dem Gutenberg-Editor	FK5.715	05.11.2026	06.11.2026
Öffentliche Anträge schreiben	FK5.865	05.11.2026	06.11.2026
Französisch A1.1 für Beruf, Schule und Alltag	FK4.F103	09.11.2026	13.11.2026
Lösungskraft Resilienz in Beruf und Alltag 1 - Grundlagenkurs	FK5.207	09.11.2026	11.11.2026
Berufliche Orientierung und Persönlichkeitsentwicklung jenseits von Selbstoptimierung (Onlinekurs)	FK5.235	09.11.2026	13.11.2026
Teams führen mit appliedTA	FK5.277	09.11.2026	12.11.2026
Audio-Podcasts und Hörbeiträge für Ihre Öffentlichkeitsarbeit	FK5.575	09.11.2026	13.11.2026
Content erstellen für Social Media	FK5.593	09.11.2026	10.11.2026
Videoschnitt mit Adobe Premiere	FK5.685	09.11.2026	13.11.2026
Girls just wanna have fund\$ - Vermögensaufbau für Frauen in Beruf und Alltag	FK5.419	11.11.2026	13.11.2026
Lösungskraft Resilienz in Beruf und Alltag 2 - Follow-up	FK5.209	12.11.2026	13.11.2026
Discussing and Debating: How to make your point - a 3-day workshop	FK5.075	16.11.2026	18.11.2026
Systemisches Handwerkszeug für die Beratung - Grundlagen	FK5.145	16.11.2026	19.11.2026
Life Design: Kreative Methoden für die persönliche Zukunftsgestaltung	FK5.237	16.11.2026	18.11.2026
Einstieg in den freien Journalismus	FK5.511	16.11.2026	20.11.2026
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.755	16.11.2026	20.11.2026
Irrationale Diskurse: Fake News & Co. besser verstehen und entkräften	FK5.089	18.11.2026	20.11.2026
Architekturfotografie: Berlin-Beton (Kompaktkurs)	FK2.247	23.11.2026	27.11.2026
Train the Trainer - Grundkurs	FK5.117	23.11.2026	27.11.2026
Chinesische Kalligrafie - Konzentration, Achtsamkeit und Stresskompetenz im beruflichen Kontext	FK5.203	23.11.2026	27.11.2026
Plan. Bild. Umsetzung. Klarheit durch Visualisierung	FK5.215	23.11.2026	25.11.2026
Kritik als Chance (Onlinekurs)	FK5.161	25.11.2026	26.11.2026
Umkämpfte Erinnerungskultur	FK1.173	30.11.2026	04.12.2026
Schwarze Rhetorik	FK5.081	30.11.2026	04.12.2026
Transaktionsanalyse - ein Konzept in der Praxis: Persönlichkeit, Kommunikation, Beziehung	FK5.135	30.11.2026	04.12.2026
New Work, New Culture	FK5.303	30.11.2026	02.12.2026
Workflows und Automatisierung mit KI (Onlinekurs)	FK5.597	30.11.2026	02.12.2026
Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Cloud	FK5.615	30.11.2026	04.12.2026
Dezember			
Projektmanagement - Methodische Grundlagen	FK5.343	03.12.2026	04.12.2026
Vom Bezirk bis zur EU	FK1.171	07.12.2026	11.12.2026
Digitale Fotografie 1 - Gestaltungsebene Kamera (Kompaktkurs)	FK2.109	07.12.2026	11.12.2026
Frei reden - überzeugend präsentieren!	FK5.065	07.12.2026	09.12.2026
Leadership & Konfliktmanagement	FK5.295	07.12.2026	10.12.2026
Chinesische Kalligrafie - Konzentration, Kreativität, Achtsamkeit und interkulturelles Lernen	FK5.333	07.12.2026	11.12.2026
Sachbücher schreiben	FK5.521	07.12.2026	11.12.2026
Kreatives Schreiben - ein wertvolles Werkzeug für Berufstätige, die ihren Horizont erweitern und mitreißende Texte verfassen möchten	FK5.527	07.12.2026	11.12.2026
Einführung in Adobe After Effects	FK5.687	07.12.2026	11.12.2026
KI Basics: Führerschein Künstliche Intelligenz Basics (Onlinekurs)	FK5.731	07.12.2026	09.12.2026
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.757	07.12.2026	11.12.2026
Intensivkurs Microsoft Office kompakt	FK5.771	07.12.2026	11.12.2026
Grafikdesign mit Canva für den Einstieg (Onlinekurs)	FK5.647	09.12.2026	11.12.2026
Analoge Fotografie 1 - Grundkurs (Kompaktkurs)	FK2.007	14.12.2026	18.12.2026
Verhandeln, Diskutieren, Argumentieren - Gesprächsführung	FK5.073	14.12.2026	15.12.2026
Systemisches Coaching (Onlinekurs)	FK5.173	14.12.2026	16.12.2026
Barrierefreie Website am Beispiel von WordPress	FK5.721	14.12.2026	15.12.2026
Canva für Fortgeschrittene (Onlinekurs)	FK5.655	16.12.2026	18.12.2026

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
Januar			
Teams führen mit appliedTA	FK5.278	04.01.2027	07.01.2027
Tastaturschreiben	FK5.506	04.01.2027	08.01.2027
Moderation Masterclass	FK5.114	11.01.2027	15.01.2027
Vom Teammitglied zur Führungskraft (Onlinekurs)	FK5.286	13.01.2027	15.01.2027
Girls just wanna have fund\$ - Vermögensaufbau für Frauen in Beruf und Alltag	FK5.418	13.01.2027	15.01.2027
Systemische Konfliktbearbeitung (Onlinekurs)	FK5.164	14.01.2027	15.01.2027
Einführung ins integrale Coaching	FK5.174	18.01.2027	20.01.2027
Training für SAP R/3 Rel. 4.6 - Finanzbuchhaltung/Logistik	FK5.472	18.01.2027	22.01.2027
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.752	18.01.2027	22.01.2027
Phonetik Aussprachetraining	FK5.042	20.01.2027	22.01.2027
Die Magie der Rhetorik neu entdecken mit KI	FK5.086	25.01.2027	29.01.2027
Lösungsorientierte Beratung nach Bamberger (Onlinekurs)	FK5.142	25.01.2027	28.01.2027
WordPress Grundkurs - Website erstellen mit KI-Unterstützung	FK5.710	25.01.2027	27.01.2027
KI Basics: Führerschein Künstliche Intelligenz Basics (Onlinekurs)	FK5.730	25.01.2027	27.01.2027
Projektmanagement - Methodische Grundlagen	FK5.344	27.01.2027	28.01.2027
Februar			
Analoge Fotografie 2 - Arbeiten im Fotolabor (Kompaktkurs)	FK2.040	01.02.2027	05.02.2027
Fotografie 3 - Formale Bildgestaltung und fotografische Konzeptionen (Kompaktkurs)	FK2.178	01.02.2027	05.02.2027
Finanzbuchführung (1 + 2) (Xpert Business)	FK5.462	01.02.2027	12.02.2027
Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Cloud	FK5.614	01.02.2027	05.02.2027
KI-Prozesse für Marketing und Website	FK5.704	01.02.2027	05.02.2027
Presenting in English	FK5.070	08.02.2027	12.02.2027
Psychologisches Wissen in Beruf und Alltag nutzen	FK5.132	08.02.2027	10.02.2027
Erfolgreich führen - sich selbst und andere stärken	FK5.284	08.02.2027	10.02.2027
Mediengestaltung kompakt mit der Affinity - der Kreativsoftware von Canva	FK5.628	08.02.2027	12.02.2027
Systemische Aufstellungsmethoden in der Beratung	FK5.148	11.02.2027	12.02.2027
Diversity Management in der Praxis: Strategien, Umsetzung und Führung	FK5.326	15.02.2027	19.02.2027
Grafikdesign mit Canva für den Einstieg (Onlinekurs)	FK5.646	15.02.2027	17.02.2027
Künstliche Intelligenz selbst gemacht	FK5.744	15.02.2027	19.02.2027
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.754	15.02.2027	19.02.2027
Präsentieren mit Klarheit - Visualisieren und Storytelling im Beruf	FK5.068	17.02.2027	19.02.2027
Social Media Marketing	FK5.592	18.02.2027	19.02.2027
Speaker, Rednerin, Präsentation	FK5.060	22.02.2027	25.02.2027
Die Sprache der Giraffen in 3 Tagen - Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (Onlinekurs)	FK5.096	22.02.2027	24.02.2027
Train the Trainer - Grundkurs	FK5.118	22.02.2027	26.02.2027
Finanzbuchführung DATEV pro	FK5.466	22.02.2027	26.02.2027
WordPress Werkstatt für Fortgeschrittene	FK5.720	22.02.2027	24.02.2027
Ruhige Yogastile gegen Stress im Beruf	FK3.212	24.02.2027	26.02.2027
Girls just wanna have fund\$ - Vermögensaufbau für Frauen in Beruf und Alltag	FK5.420	24.02.2027	26.02.2027
Der Traum vom eigenen Business - aber wie?	FK5.382	27.02.2027	28.02.2027
März			
Erzählen im beruflichen Kontext	FK1.606	01.03.2027	05.03.2027
Die Sprache der Giraffen an 1 Tag. Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (Onlinekurs)	FK5.094	01.03.2027	01.03.2027
Selbstmanagement zum persönlichen und professionellen Erfolg	FK5.226	01.03.2027	03.03.2027
Bilanzierung (Xpert Business)	FK5.476	01.03.2027	10.03.2027
NEU - Mit LEGO® Serious Play® zu neuen Lösungen im Berufsalltag	FK5.260	03.03.2027	05.03.2027
Hörspiele sprechen	FK5.546	03.03.2027	04.03.2027
Audio-Podcasts und Hörbeiträge für Ihre Öffentlichkeitsarbeit	FK5.576	03.03.2027	05.03.2027
LebensWandel - Abschied von der Erwerbsarbeit	FK3.628	05.03.2027	06.03.2027

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
Moderation - Zusammenarbeit effektiv gestalten!	FK5.112	10.03.2027	12.03.2027
Konfliktklärung in Gruppen und Projektteams	FK5.168	11.03.2027	12.03.2027
Sicheres Telefonieren mit Kolleg*innen und Kund*innen (Kompetenzen für den Bereich Deutsch)	FK5.100	15.03.2027	16.03.2027
Laterale Führung	FK5.294	15.03.2027	19.03.2027
Leadership & Konfliktmanagement	FK5.296	15.03.2027	18.03.2027
Kreatives Schreiben - ein wertvolles Werkzeug für Berufstätige, die ihren Horizont erweitern und mitreißende Texte verfassen möchten	FK5.528	15.03.2027	19.03.2027
Instagram-Marketing - Intensivkurs	FK5.582	15.03.2027	16.03.2027
Hands-on KI: KI-Software für Bilder und Video - genAI	FK5.658	15.03.2027	17.03.2027
Interkulturelle Kommunikation im Büroalltag (Onlinekurs)	FK5.322	18.03.2027	18.03.2027
Gesundheit und seelisches Wohlbefinden im Beruf	FK3.218	22.03.2027	24.03.2027
Selbst-Coaching	FK5.230	22.03.2027	24.03.2027
Life Design: Kreative Methoden für die persönliche Zukunftsgestaltung	FK5.238	22.03.2027	24.03.2027
Electronic Music Production with Ableton - Block Course for Beginners	FK5.558	22.03.2027	25.03.2027
Haltung finden im Beruf und Alltag- Flow Yoga zur Stressreduktion und für mehr Energie	FK3.208	30.03.2027	02.04.2027
April			
Digitale Fotografie 2 - Bildbearbeitung mit Photoshop (Kompaktkurs)	FK2.142	05.04.2027	09.04.2027
Schwarze Rhetorik	FK5.082	05.04.2027	09.04.2027
Finde deinen Weg. Stärken - Ziele - Visionen	FK5.232	05.04.2027	07.04.2027
Videoschnitt mit Adobe Premiere	FK5.686	05.04.2027	09.04.2027
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.758	05.04.2027	09.04.2027
Systemisches Training I - Grundlagen (Blended Learning)	FK5.126	12.04.2027	16.04.2027
Das Chaos zähmen - agile Werkzeuge für kreative Chaoten	FK5.222	12.04.2027	14.04.2027
Design Thinking erleben. Kreative Wege zu innovativen Lösungen	FK5.256	12.04.2027	16.04.2027
Change Management	FK5.308	12.04.2027	14.04.2027
Grafikdesign mit Canva für den Einstieg (Onlinekurs)	FK5.648	12.04.2027	14.04.2027
Barrierefreie Website am Beispiel von WordPress	FK5.722	12.04.2027	13.04.2027
KI Basics: Führerschein Künstliche Intelligenz Basics	FK5.732	12.04.2027	14.04.2027
Gewaltfreie Kommunikation - Übungstage GFK (Onlinekurs)	FK5.098	14.04.2027	16.04.2027
Sich durchsetzen, klar und selbstsicher auftreten	FK5.072	17.04.2027	18.04.2027
Auf den Spuren Europas	FK1.172	19.04.2027	23.04.2027
Systemisches Handwerkszeug für die Beratung - Grundlagen	FK5.146	19.04.2027	22.04.2027
Plan. Bild. Umsetzung. Klarheit durch Visualisierung	FK5.216	19.04.2027	21.04.2027
Chaos zähmen Aufbaukurs - vertiefte Methoden und Werkzeuge für kreative Chaoten	FK5.224	19.04.2027	20.04.2027
Finanzbuchführung mit DATEV (Xpert Business)	FK5.470	19.04.2027	23.04.2027
Einstieg in den freien Journalismus	FK5.512	19.04.2027	23.04.2027
Intensivkurs Microsoft Office kompakt	FK5.772	19.04.2027	23.04.2027
Design mit WordPress und dem Gutenberg-Editor	FK5.716	22.04.2027	23.04.2027
Transaktionsanalyse - ein Konzept in der Praxis: Persönlichkeit, Kommunikation, Beziehung	FK5.136	26.04.2027	30.04.2027
Girls just wanna have fund\$ - Vermögensaufbau für Frauen in Beruf und Alltag	FK5.422	26.04.2027	28.04.2027
DATEV Xpert - Personal, Lohn- und Gehalt	FK5.484	26.04.2027	30.04.2027
Praxisseminar Hörspiel	FK5.550	26.04.2027	28.04.2027
KI Deep Dive kompakt: Eigene Filme mit KI generieren	FK5.692	26.04.2027	28.04.2027
Künstliche Intelligenz selbst gemacht	FK5.746	26.04.2027	30.04.2027
Mai			
Haltung Zeigen! Argumentations- und Antidiskriminierungstraining (Onlinekurs)	FK5.092	03.05.2027	04.05.2027
Sicher schreiben in Alltag und Beruf	FK5.502	03.05.2027	04.05.2027
Workflows und Automatisierung mit KI	FK5.598	03.05.2027	05.05.2027
Computerschreiben in 4 Lektionen	FK5.504	05.05.2027	05.05.2027
Train the Trainer - Grundkurs	FK5.120	10.05.2027	14.05.2027

Kurstitel	Kursnummer	Beginn	Ende
Teams führen mit appliedTA	FK5.280	10.05.2027	13.05.2027
Vom Teammitglied zur Führungskraft (Onlinekurs)	FK5.288	10.05.2027	12.05.2027
Zukunft der Arbeit	FK5.300	10.05.2027	14.05.2027
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.760	10.05.2027	14.05.2027
Discussing and Debating: How to make your point - a 3-day workshop	FK5.076	19.05.2027	21.05.2027
Psychologisches Wissen in Beruf und Alltag nutzen	FK5.134	19.05.2027	21.05.2027
Phonetik Aussprachetraining	FK5.044	24.05.2027	26.05.2027
Wer fragt - führt! (Onlinekurs)	FK5.078	24.05.2027	24.05.2027
(Selbst-)Führung: Kommunikation + Beziehungen erfolgreich gestalten mit der Statuslehre	FK5.130	24.05.2027	26.05.2027
NEU - Lego® Serious Play® trifft positive Psychologie	FK5.274	24.05.2027	26.05.2027
Aufwind finden - Ressourcenorientierung in der Beratung	FK5.150	27.05.2027	28.05.2027
Canva für Fortgeschrittene am Wochenende (Onlinekurs)	FK5.656	29.05.2027	30.05.2027
Leadership & Konfliktmanagement	FK5.298	31.05.2027	03.06.2027
New Work, New Culture	FK5.304	31.05.2027	02.06.2027
Kreatives Schreiben nutzen auch im Beruf	FK5.526	31.05.2027	04.06.2027
Mediengestaltung kompakt mit der Adobe Creative Cloud	FK5.616	31.05.2027	04.06.2027
Einführung in Adobe After Effects	FK5.688	31.05.2027	04.06.2027
Tabellenkalkulation mit EXCEL 2021 - Kompaktkurs	FK5.782	31.05.2027	04.06.2027
Juni			
Wasser und Ressourcen in Berlin	FK3.876	01.06.2027	04.06.2027
Moderation Masterclass	FK5.116	07.06.2027	11.06.2027
Fehlerfreundlichkeit - Ein Schlüssel für Lernkultur und Innovation (Onlinekurs)	FK5.306	07.06.2027	08.06.2027
Hefromanautor*in werden	FK5.522	07.06.2027	11.06.2027
Einführung in Audacity - Audio aufnehmen, schneiden und exportieren	FK5.574	07.06.2027	07.06.2027
Ruhige Yogastile gegen Stress im Beruf	FK3.214	09.06.2027	11.06.2027
Hörspiele schreiben	FK5.544	09.06.2027	11.06.2027
Einführung ins integrale Coaching	FK5.176	14.06.2027	16.06.2027
Hands-on KI: KI-Software für Bilder und Video - genAI	FK5.660	14.06.2027	16.06.2027
Programmieren mit Python - Grundlagen (Onlinekurs)	FK5.762	14.06.2027	18.06.2027
Microsoft Office für Fortgeschrittene	FK5.774	14.06.2027	16.06.2027
Geschicktes Verhandeln im Beruf und Arbeitsleben	FK5.074	17.06.2027	18.06.2027
Systemische Konfliktbearbeitung	FK5.166	17.06.2027	18.06.2027
Griechisch A1.1 für Beruf und Alltag	FK4.G100	21.06.2027	25.06.2027
Speaker, Rednerin, Präsentation: Schauspiel und Kommunikation für den erfolgreichen Auftritt	FK5.062	21.06.2027	24.06.2027
Lösungskraft Resilienz in Beruf und Alltag 1 - Grundlagenkurs	FK5.208	21.06.2027	23.06.2027
Bewerbung Next Level	FK5.250	23.06.2027	07.07.2027
WordPress Grundkurs - Website erstellen mit KI-Unterstützung	FK5.712	23.06.2027	25.06.2027
Lösungskraft Resilienz in Beruf und Alltag 2 - Follow-up	FK5.210	24.06.2027	25.06.2027
Digitale Fotografie 2 - Bildbearbeitung mit Photoshop (Kompaktkurs)	FK2.148	28.06.2027	02.07.2027
Stressabbau und Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag durch Yoga	FK3.220	28.06.2027	02.07.2027
Schwarze Rhetorik	FK5.084	28.06.2027	02.07.2027
Dein Führungsstil: Klarheit, Stärke und Vertrauen im Team fördern	FK5.292	28.06.2027	30.06.2027
Finanzbuchführung (1 + 2) (Xpert Business)	FK5.464	28.06.2027	09.07.2027
KI Basics: Führerschein Künstliche Intelligenz Basics	FK5.734	28.06.2027	30.06.2027
Juli			
Analoge Fotografie 1 - Grundkurs (Kompaktkurs)	FK2.026	05.07.2027	09.07.2027
Digitale Fotografie 1 - Gestaltungsebene Kamera (Kompaktkurs)	FK2.128	05.07.2027	09.07.2027
Kraft aus der Mitte - Pilates für mehr Balance im Berufsalltag	FK3.224	05.07.2027	07.07.2027
Positives Denken für mehr Kraft in Alltag und Beruf	FK3.627A	05.07.2027	07.07.2027
Kritik als Chance (Onlinekurs)	FK5.162	05.07.2027	06.07.2027
Content erstellen für Social Media (Onlinekurs)	FK5.594	05.07.2027	06.07.2027
Spanisch B2 für Beruf und Alltag (Onlinekurs)	FK4.S400	12.07.2027	16.07.2027

DIGITALE BILDUNG - INFORMATIONEN UND KURSFORMATE

Koordination digitale Bildung

Anja Heide

Persönliche Beratung nach Vereinbarung
 Frankfurter Allee 37, Raum 1116
 Wassertorstraße 4, Raum 205
 ☎ 90298-4636 (FA), 221955-25 (WT)
 ✉ anja.heide@ba-fk.berlin.de

VHS @ HOME: DIGITALE LERNANGEBOTE IHRER VHS

Digitale Technologien eröffnen andere Zugänge zum Lernen und somit vielfältige Möglichkeiten für die Erwachsenenbildung. Digitales Lernen ist nicht reduziert auf EDV-Kurse oder Software-Schulungen, sondern funktioniert auch bei Fitness und Fotografie, in Koch- und Kreativkursen und natürlich beim Sprachenlernen.

Ob analog oder digital, off- oder online, real oder virtuell, das Angebot unserer Volkshochschule ist sehr vielfältig und reicht von klassischen Präsenzkursen mit digitalen Elementen über Blended Learning bis hin zu reinen Onlinekursen. Sollten Sie sich nun fragen: Was heißt das? Worin unterscheiden sich diese Kurse? Ist auch etwas Passendes für mich dabei und wie kann ich teilnehmen?

Für den optimalen Durchblick im digitalen Begriffsdschungel hier ein Überblick über unsere Kursformate:

Onlinekurse:

So fern - und doch so nah!

Ein Onlinekurs findet ausschließlich über das Internet statt. Sie lernen bequem am Ort Ihrer Wahl - zu Hause, im Park oder im Büro. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Zugang zu einem Computer - PC, Laptop, Tablet oder auch Smartphone - und eine stabile und schnelle Internetverbindung. Sie treffen sich live zu festen Terminen mit Ihrer Kursgruppe und der Kursleitung in einer Videokonferenz. Räumliche Distanz schließt kommunikative Nähe nicht aus. Auch zwischen den Live-Sitzungen können Sie in Ihrem virtuellen Kursraum auf der Lernplattform vhs.cloud mit den anderen Teilnehmenden und Ihrer Kursleitung in Kontakt bleiben.

Hier finden Sie unser gesamtes Online-Kursangebot:



Blended-Learning-Kurse: Die Mischung macht's!

Blended-Learning bezeichnet die Mischung aus Online- und Präsenzlehre, die Kombination von klassischen Präsenztreffen an Ihrer Volkshochschule mit Online-treffen bzw. digitalen (Selbst-) Lernphasen. Blended-Learning verbindet die Vorteile beider Welten: Sie haben einerseits den persönlichen Kontakt und direkten Austausch mit der Kursgruppe vor Ort, andererseits können Sie den Lernstoff zu Hause selbstständig und bei individuellem Lerntempo erarbeiten oder bei Online-Live-Treffen mit der Gruppe vertiefen und anwenden.

Hier finden Sie unser gesamtes Blended-Learning-Kursangebot:



Hybridkurse:

Getrennt und doch zusammen!

Der Kurs findet wie üblich vor Ort statt. Also ein Präsenzkurs? Nein, nicht ganz - denn der Kurs hat noch weitere Teilnehmende. Diese schalten sich von zu Hause aus online dazu. Präsenz-Teilnehmende und Online-Teilnehmende lernen zeitgleich an unterschiedlichen Orten. Alle Teilnehmenden können sich gegenseitig hören und sehen und miteinander interagieren.

Präsenzkurse: Digital ist überall!

Digitale Medien und Werkzeuge begleiten Sie auch zunehmend in unseren Präsenzkursen: Kursleitende präsentieren Videofilme an interaktiven Tafeln, integrieren Lern-Apps in Ihren Unterricht oder hinterlegen Zusatzmaterialien und hilfreiche Links im virtuellen Kursraum in der vhs.cloud. Klassische Präsenzkurse lassen sich mit der vhs.cloud einfach um einzelne Online-Elemente ergänzen.

Lernplattform vhs.cloud: Eher heifer als wolkig!

Sie haben einen Kurs gebucht, in dem die vhs.cloud genutzt wird? Hier erfahren Sie, was Sie erwartet:

Die vhs.cloud ist die kostenfreie und Datenschutzkonforme Lernplattform des Deutschen Volkshochschul Verbandes (DVV). Unsere Volkshochschule richtet für Sie virtuelle Kursräume in der vhs.cloud ein. Dabei kann es sich um Kurse handeln, die Präsenzkurse um Onlineangebote ergänzen oder auch um Kurse, die überwiegend oder ausschließlich online und per Videokonferenz durchgeführt werden. Sie können in dem vhs.cloud-Kursraum auf Kursmaterialien zugreifen und haben die Möglichkeit, Lerninhalte zu vertiefen. Sie können sich per Mail oder ‚Quickmessage‘ mit Ihren Mitlernenden austauschen, sich jederzeit über versäumte Inhalte informieren oder auch unkompliziert die Kursleitung kontaktieren.

Um zu Ihrem virtuellen Kursraum zu gelangen, müssen Sie sich vorab unter www.vhs.cloud in der vhs.cloud registrieren. Dann treten Sie mit Ihrem Kurscode, den Sie von uns erhalten haben, Ihrem virtuellen Kursraum bei. Der Kurscode hat das Format 123456@berlin.vhs.cloud. Bei Onlinekursen wird der Unterricht per Videokonferenz durchgeführt.

Wie genau Ihr Kurs ablaufen wird und welches Konferenzsystem in Ihrem Kurs genutzt wird, erfahren Sie in der jeweiligen Kursbeschreibung oder vor dem Kursstart per Mail.

Alle Anleitungen und Hilfestellungen zur vhs.cloud und den Videokonferenzsystemen sowie die technischen Anforderungen (Browser, Internet, Mikrofon, Kamera etc.) für die Teilnahme an Onlinekursen finden Sie auf unserer Homepage:



Techniktest - Vorbereitung ist alles!

Sie haben einen Online-Kurs gebucht und sind sich unsicher, ob mit der Verbindung und dem Konferenzsystem BigBlueButton in der vhs.cloud alles klappt? Dann sprechen Sie uns an. Gern führen wir mit Ihnen einen Techniktest durch.

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN KURSANMELDUNG

1. Information über die Erhebung personenbezogener Daten

Nachfolgend informieren wir Sie über die Erhebung personenbezogener Daten, wenn Sie sich zu einem Kurs oder einer Veranstaltung der Volkshochschule (VHS) Friedrichshain-Kreuzberg anmelden. Verantwortlich für die Erhebung gem. Art. 4 Abs. 7 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist die Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg, Frankfurter Allee 35/37, 10247 Berlin, als öffentliche Einrichtung des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin. Bezüglich des Datenschutzes wenden Sie sich bitte an datenschutz@ba-fk.berlin.de.

2. Datenerhebung und -verwendung zur Vertragsabwicklung, bei Eröffnung eines Kundenkontos und sonstigen Anfragen

2.1. Wir erheben personenbezogene Daten, wenn Sie uns diese im Rahmen einer Kursanmeldung zukommen lassen. Pflichtfelder werden als solche (mit Sternchen) gekennzeichnet, da wir diese Daten zwingend zum Vertragsschluss und Vertragsabwicklung im Sinne des Art. 6 Abs. 1 lit.b sowie zur Eröffnung eines Kundenkontos benötigen. Welche Daten erhoben werden, ist aus dem Anmeldeformular ersichtlich. Hierzu gehören insbesondere Name, Adresse, Kommunikationsdaten und Ihre IBAN-Nummer, wenn Sie die Kursgebühr durch Lastschrift begleichen wollen. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um das Mindestalter für die Kursbuchung und Ihre Geschäftsfähigkeit beurteilen zu können. Ferner erheben wir das Alter aus unserem berechtigten Interesse Art. 6 Abs. 1 lit.f. zu statistischen Zwecken zur Verbesserung unseres Kursangebots sowie zur Identifikation der jeweiligen User im System. Für besondere Kurse, z.B. Integrationskurse können wir gesetzlich dazu verpflichtet sein, weitere persönliche Angaben zu erheben und zu verarbeiten. Dies ergibt sich aus dem jeweiligen Gesetz. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse (Art. 6 Abs. 1 lit.f.), Sie bei Kursänderungen

unmittelbar kontaktieren zu können. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname Kontoinhaber*in können Sie uns ein Lastschriftmandat (SEPA-Mandat) erteilen. In diesem Fall leiten wir Ihre Daten zum Einzug der Kursgebühr an unsere Bank/Sparkasse weiter. Ihre Kontodaten nutzen wir ggf. auch für die Erstattung etwaiger Guthaben.

2.2 Sollten Sie eine Ermäßigung der Kursgebühr beanspruchen, prüfen wir, ob die Voraussetzungen für die Ermäßigung tatsächlich vorliegen. Hierzu ist die Einreichung von entsprechenden Nachweisen notwendig. Bei Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, personenbezogene Daten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln.

2.3 Die von Ihnen in der Anmeldung abgegebenen Daten werden digitalisiert und in unserem Buchungssystem verarbeitet. Die hierfür verwendete Datenbank wird von der Geschäftsstelle VHS-IT betreut, die organisatorisch dem Servicezentrum der Berliner Volkshochschulen zugeordnet ist. Darüber hinaus nutzt die VHS die kommunale IT-Struktur der Stadt Berlin.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner*innen (z.B. Kursleitungen, Prüfungsinstitute, auftragsverarbeitende und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, insbesondere vertragliche Pflichten, gerichtliche Anordnungen etc.). Wir geben Ihren Namen an Kursleitungen zur Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen

Verpflichtung. Die Volkshochschulen führen gemäß § 123 Nr. 7 SchulG Berlin zum Zweck der Erfüllung ihrer Bildungsaufgabe eine gemeinsame Teilnehmenden-Datenbank, um die bezirksübergreifende Teilnahme an Kursen zu ermöglichen und die Verwaltungsprozesse effizient zu gestalten.

4. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten gemäß der Landeshaushaltsordnung Berlin zwischen sechs und zehn Jahren aufbewahrt. Ihre Daten werden für andere Verwendung gesperrt, es sei denn es liegt eine anderweitige Berechtigung im Sinne des Art. 6 DSGVO z.B. eine Einwilligung vor. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

5. Ihre Rechte

5.1 Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an peter.lattermann@ba-fk.berlin.de. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.

5.2 Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu beschweren, z.B., wenn Sie davon ausgehen, dass diese ohne ausreichende rechtliche Grundlage erfolgt. Die für uns zuständige Aufsichtsbehörde ist die Berliner Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit, Friedrichstraße 219, 10969 Berlin, Telefon: 030/138 89-0, E-Mail: mailbox@datenschutz-berlin.de

Fassung vom Juni 2026

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS finden Sie auf dieser Webseite: <https://www.berlin.de/sen/bildung/lebenslanges-lernen/vhs/fachinfo/>

Impressum

Herausgeber: Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin, Volkshochschule, Juni 2026

Alle Angaben ohne Gewähr

Satz/Produktion/Web-Ausgabe: SRZ Berlin

Umschlagseiten (außen): Hans-Christian Felber, www.hanschristianf.de

Fotos: Ebba Dangschat, Fotostudio „Studio 23“, Kareen Kittelmann

Druck: MÖLLER PRO MEDIA GmbH

Auflage: 5500



DIE BERLINER VOLKSHOCHSCHULEN – STARK IM VERBUND

VHS Charlottenburg-Wilmersdorf

Pestalozzistraße 40-41, 10627 Berlin
Tel.: (030) 90292-8873
vhs@charlottenburg-wilmersdorf.de
www.vhs-city-west.de

VHS Friedrichshain-Kreuzberg

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

VHS Lichtenberg

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

VHS Marzahn-Hellersdorf

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

VHS Mitte

Linienstraße 162, 10115 Berlin
Tel.: (030) 90183-7474
anmeldung@vhsmitte.de
www.berlin.de/vhsmitte

VHS Neukölln

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

VHS Pankow

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

VHS Reinickendorf

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

VHS Spandau

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

VHS Steglitz-Zehlendorf

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

VHS Tempelhof-Schöneberg

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

VHS Treptow-Köpenick

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

Der Exzellenz verpflichtet

Der Verbund der Berliner Volkshochschulen wurde im Dezember 2025 erfolgreich nach dem EFQM Modell (European Foundation for Quality Management) rezertifiziert und erhielt das Qualitätszertifikat.

Die Berliner Volkshochschulen haben damit erneut nachgewiesen, dass sie ihre Leistungsfähigkeit, Innovationskraft und Nachhaltigkeit kontinuierlich weiterentwickeln.

Die EFQM Grundprinzipien verbinden Führungsverhalten, Organisationskultur und nachhaltige Leistung:

- ✓ Nutzen für Kundinnen und Kunden schaffen
- ✓ Strategische Klarheit
- ✓ Transformation vorantreiben
- ✓ Wandel und Innovation gestalten
- ✓ Durch Mitarbeitende erfolgreich sein
- ✓ Dauerhaft herausragende Ergebnisse erzielen



BERLIN

