



Margarete-Steffin-Volkshochschule
Berlin-Lichtenberg

English information available



Ihre Zeit für Bildung

Programm VHS Lichtenberg
Herbst-Semester 2026
August–Dezember

BERLIN



WGLi

HIER WOHNEN WIR

Perspektivwechsel?

Unsere Stellenangebote unter www.wgli.de

Die WGLi ist eine der größten Berliner Wohnungsgenossenschaften. Unser Unternehmen steht für moderne Dienstleistungen und Kundenorientierung durch flexible Beratung und guten Service rund ums Wohnen.



**37-Stunden-Woche
+ 30 Tage Urlaub,**
zusätzlich arbeitsfrei
an Heiligabend
und Silvester



attraktive Vergütung
inkl. Sonderzahlungen,
verlässliche Rahmen-
bedingungen durch
Tarifbindung

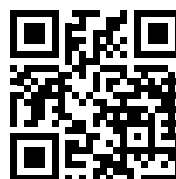


vielfältige Aufgaben
in einem
freundlichen und team-
orientierten
Umfeld



**Gesundheits-
förderung**
am Arbeitsplatz

**Werden Sie Teil unseres Teams –
Ihre berufliche Zukunft beginnt hier:
wgli.de/karriere oder
bewerbungen@wgli.de**



wgli.de

INFORMATION UND ANMELDUNG

Information

☎ (030) 90296 5971/5973
✉ vhs@lichtenberg.berlin.de
www.vhs-lichtenberg.de

Schließzeiten

- 27.07.–16.08.2026
- 03.10.2026
- 19.12.2026–03.01.2027

Fachliche Beratung

Ansprechpartner:innen und Kontaktdaten finden Sie auf der ersten Seite des jeweiligen Programmbereichs und auf Seite 4+5.

Anmeldung

Für alle Kurse und Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Nutzen Sie hierzu das kontaktlose Bezahlen per EC-Karte, Kreditkarte oder SEPA-Lastschrift – **keine Barzahlung**.

mit Anmeldeformular

siehe Seite 108 und im Internet

- per E-Mail: vhs@lichtenberg.berlin.de
- per Fax: (030) 9028 7075
- per Post: VHS Lichtenberg
Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin

Online-Anmeldung

auf vhs-lichtenberg.de mit Ihrem persönlichen Benutzerkonto! Einmal angemeldet und das SEPA-Mandat für Mehrfach-Lastschrift erteilt und schon können Sie mehrere Kurse an allen Berliner Volkshochschulen online buchen und bezahlen – siehe auch Seite 10.

Persönliche Anmeldung

Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin · Raum 106
Dienstag 14:00–17:00 Uhr
Donnerstag 10:00–13:00 Uhr

Die persönliche Anmeldung ist während der Berliner Schulferien geschlossen.

Deutsch- und Integrationskurse

Information Deutsch

☎ (030) 90296 5982
✉ vhs.deutsch@lichtenberg.berlin.de

Anmeldung und Beratung Deutsch

Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin · Raum 211
Dienstag + Donnerstag 14:00–16:00 Uhr

Zahlung per EC-Karte, Kreditkarte oder SEPA-Lastschrift – **keine Barzahlung**.

Die persönliche Anmeldung ist während der Berliner Schulferien geschlossen.

Weiterbildung an der
VHS Lichtenberg
VHS-LICHTENBERG.DE



**Buchen Sie frühzeitig,
um sich einen Kursplatz zu sichern.**





Liebe Interessierte,
zu unserem neuen Programm ab September 2026 lade ich Sie herzlich zu uns in die VHS Lichtenberg ein.

In diesem Heft und auch unter [VHS-Lichtenberg.de](https://www.vhs-lichtenberg.de) finden Sie weit über 800 Kurse. Wir haben Angebote für ein paar Stunden, für einen Tag, ein Wochenende oder auch über mehrere Wochen. Zum Start in den Tag, an Wochenenden sowie bis in die Abendstunden bieten wir vielfältige, spannende und kostengünstige Bildungsangebote.

Unser Motto heißt „Ihre Zeit für Bildung“. Wir glauben, dass es guttut, sich immer mal wieder mit neuen Themen zu beschäftigen. Wir bieten viele Möglichkeiten, Zeit mit anderen Menschen zu verbringen, die Ihr Interesse teilen, und zusammen Neues zu erleben.

Außerdem möchten wir Sie speziell auf unsere vielen Bildungszeit-Angebote hinweisen. Der Clou: Sie haben das Recht, innerhalb von zwei Jahren zehn Tage anerkannte Bildungszeit-Veranstaltungen zu besuchen – bei fortlaufendem Arbeitsentgelt. Dies gilt für alle Arbeitnehmer:innen in Berlin. Wir als Volkshochschule Lichtenberg unterstützen Sie dabei. Bildungszeiten gibt es z. B. unter der Überschrift „Entspannung, Bewegung, Gesundheit“, im Sprachenbereich und nicht zuletzt zum Thema „Arbeit, Beruf, Digitales“. Alle Bildungszeit-Angebote für das Herbstsemester 2026 haben wir für Sie auf Seite 8+9 zusammengestellt.

Zum Herbst passt auch gut der Kurs „Pilze kultivieren: Speise- und Heilpilze selber anbauen“. Dieser findet wie eine ganze Reihe anderer Kurse in unserer kleinen, feinen Lehrküche statt. Unter der Rubrik „Küche und Kultur“ können Sie andere Länder und Kulturen „durch die Küche“ kennenlernen. Wir zeigen Ihnen ganz praktisch, wie Sie mit der Fünf-Elemente-Lehre Wohlbefinden und Genuss kombinieren. Alle Details dazu finden Sie im Kurs „Gesund leben mit den fünf Elementen der gesunden Ernährung“.

Weitere Highlights befassen sich mit „Überwachung auf dem Friedhof“ (eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Stasi-Unterlagen-Archiv) oder lehren „MitGefühl: Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Demenz“.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Blättern durch unser Programmheft und hoffentlich viel Freude beim Mitmachen in unseren Kursen. Wenn Sie ein Thema in unseren Kursen vermissen, lassen Sie es uns gerne wissen. Weitere Angebote, die im Laufe des Semesters dazukommen, gibt es auf [VHS-Lichtenberg.de](https://www.vhs-lichtenberg.de), dort finden Sie die detaillierten Beschreibungen aller Angebote sowie Hinweise für die Teilnahme an Online-Kursen. Schauen Sie auch gerne in unserem Instagram-Kanal vorbei: [#vhs.berlin.lichtenberg](https://www.instagram.com/vhs.berlin.lichtenberg). Seien Sie herzlich willkommen in Ihrer VHS – hier vor Ort, im Kiez oder überall online.

Ihr Thorsten Thorein
Leitung VHS Lichtenberg

INHALTSVERZEICHNIS

Information und Anmeldung	1
Vorwort	2
Team der VHS Lichtenberg	4
Kompetenzen der Kursleitungen	5
Fragen und Antworten	6
Unsere Bildungszeit-Angebote	8
Unsere Kursformate	10

Politik · Gesellschaft · Umwelt

Politik – Gesellschaft	12
Ökonomie – Recht – Finanzen	13
Globales Lernen – Umweltbildung –	
Verbraucherfragen	14
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie	16
Philosophie – Religion – Ethik	17
Länderkunde – Heimatkunde – Stadtkultur	17

Kunst · Kultur · Gestalten

Literarische Praxis	20
Theaterpraxis – Kleinkunst	21
Tanzpraxis	23
Kunst- und Kulturgeschichte	24
Malen – Zeichnen – Drucktechniken	25
Plastisches Gestalten	30
Textiles Gestalten	32
Handwerk – Kunsthandwerk	34
Foto-, Film-, Audio- & sonstige Medienpraxis	35
Musikalische Praxis	36

Entspannung · Bewegung · Gesundheit

Augen- und Stimmtraining	40
Entspannung – Stressbewältigung	41
Fitness	43
Gymnastik	44
Massage	46
Pilates	46
QiGong	47
Tai Ji Quan	48
Volleyball	48
Yoga	49
Zumba®Fitness – Latin Fitness Dance	50
Küche und Kultur – Gesunde Ernährung	51

Deutsch als Zweitsprache

Auswahl Deutschkurse	55
Mütter-Eltern-Kurse	55
Deutschkurse für Geflüchtete	56
Einbürgerung	56
Integrationskurse	57
Kompetenzstufen des Gemeinsamen	
Europäischen Referenzrahmens	60

Sprachen

Arabisch	64
Englisch	64
Französisch	69
Italienisch	70
Latein	72
Neugriechisch	73
Polnisch	73
Russisch	74
Schwedisch	75
Spanisch	75
Koreanisch	78
Vietnamesisch	79
Deutsche Gebärdensprache	80

Arbeit · Beruf · Digitales

Berufliche Entwicklung & Selbstmanagement	83
Konversation für Beruf und Alltag	84
Kommunikation	85
Organisation und Management	86
Marketing und Social Media	86
Digitalisierung und Technologien	87
Grafik, Bild, Video, 3D und Ton	88
Für Einsteiger:innen –	
Computer- und Technikgrundlagen	89
Betriebssysteme	90
Software-Anwendungen	90
Webentwicklung und Design	90
Besser lesen, schreiben, rechnen	
für den Beruf	91
Zertifizierte Coaching-Ausbildung	
an der VHS Lichtenberg	92

Grundbildung · Alltagskompetenz

Alpha-Bündnis Lichtenberg	96
Kooperationsaufruf	97
Projekte Grundbildung	98
Lesen, Schreiben, Rechnen	99
Kunst und Kultur inklusiv	99
Gesundheit inklusiv	100
Finanzen	101
Weltalphabetisierungstag 2026	102

Leitbild der Berliner Volkshochschulen	103
Vision – EFQM – VHS Förderverein	104
Datenschutz – Widerrufsbelehrung – AGB	105
Unsere Unterrichtsorte	106
Anmeldeformular	108
Bildung schenken!	U3

Information in English

Integration Courses	58
---------------------	----



von links nach rechts: Martin Elias, Gülistannaz Höbek (Trainee), Kerstin Fuhrmann, Johanna Ellerbrock, Jana Bleyel, Karl Pfennig, Jana Rutkowski, Thorsten Thorein, Victoria Castrillejo, Dilek Engin, An Bui Thuy, Friederike Jungtow, Elnaz Ahrari (Trainee), Andreas Gerdt, Yawei Cui (Praktikantin) · nicht abgebildet: Kerstin Drecke, Doreen Krüger, Christian Michaelis, Andreas Pohnke, Rosalie Bartsch (Praktikantin), Alexia Terenkoff (Werkstudentin)

TEAM DER VHS LICHTENBERG

Leitung der Volkshochschule

Thorsten Thorein
☎ (030) 90296 5970
✉ thorsten.thorein@lichtenberg.berlin.de

E-Learning / Mediencoach

Johanna Ellerbrock
☎ (030) 90296 5974
✉ johanna.ellerbrock@lichtenberg.berlin.de

Leitung Verwaltung / Service

Jana Bleyel
☎ (030) 90296 5972
✉ jana.bleyel@lichtenberg.berlin.de

Sachbearbeitung

An Bui Thuy
☎ (030) 90296 5973
✉ an.buihuy@lichtenberg.berlin.de

Christian Michaelis
☎ (030) 90296 5971
✉ christian.michaelis@lichtenberg.berlin.de

Sachbearbeitung (Deutsch)

Dilek Engin
☎ (030) 90296 5980
✉ dilek.engin@lichtenberg.berlin.de

N.N.

Qualitäts- und Beschwerdemanagement

Victoria Castrillejo
☎ (030) 90296 5988
✉ victoria.castrillejo@lichtenberg.berlin.de

Gebäudemanagement

Hausmeister
Martin Elias
☎ (0160) 95679212
✉ hausmeister.vhs@lichtenberg.berlin.de

Assistent
Andreas Gerdt

Aufenthaltsqualität
Doreen Krüger

Leitung Programmbereiche

Programmbereich 1

Politik · Gesellschaft · Umwelt

Jana Rutkowski

☎ (030) 90296 5968

✉ jana.rutkowski@lichtenberg.berlin.de

Programmbereich 2

Kunst · Kultur · Gestalten

Jana Rutkowski

☎ (030) 90296 5968

✉ jana.rutkowski@lichtenberg.berlin.de

Programmbereich 3

Entspannung · Bewegung · Gesundheit

Andreas Pohnke

☎ (030) 90296 5977

✉ andreas.pohnke@lichtenberg.berlin.de

Programmbereich 4

Deutsch als Zweitsprache

Karl Pfennig

☎ (030) 90296 5983

✉ karl.pfennig@lichtenberg.berlin.de

Sachgebietsleitung

Friederike Jungtow

☎ (030) 90296 5986

✉ friederike.jungtow@lichtenberg.berlin.de

Programmbereich 4

Sprachen

Victoria Castrillejo

☎ (030) 90296 5988

✉ victoria.castrillejo@lichtenberg.berlin.de

Programmbereich 5

Arbeit · Beruf · Digitales

Kerstin Fuhrmann

☎ (030) 90296 5975

✉ kerstin.fuhrmann@lichtenberg.berlin.de

Programmbereich 7

Grundbildung · Alltagskompetenz

Kerstin Fuhrmann

☎ (030) 90296 5975

✉ kerstin.fuhrmann@lichtenberg.berlin.de

Koordinierung Alpha-Bündnis Lichtenberg / Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit

Kerstin Drecke

☎ (030) 90296 5967

✉ kerstin.drecke@lichtenberg.berlin.de

KOMPETENZEN DER KURSLEITUNGEN

Die Margarete-Steffin-Volkshochschule Lichtenberg setzt auf hochqualifizierte Kursleitungen mit Fachkompetenz und Erfahrung. Sie bringen methodisch-didaktische, soziale, kommunikative und interkulturelle Kompetenzen mit, die es ihnen ermöglichen, ihren Unterricht an den Bedürfnissen der Teilnehmenden auszurichten. Wir legen Wert auf eine motivierende Lernatmosphäre und den Einsatz vielfältiger Lehr- und Lernmethoden. Die Kursleitenden sind der Schlüssel zum Erfolg der Bildungsarbeit und werden durch interne Weiterbildungsangebote und kontinuierliche Unterstützung gefördert. Das Team besteht aus engagierten und qualifizierten Personen, die die Bedürfnisse und Erwartungen der Kursteilnehmer:innen erfüllen möchten.

Lernen Sie unsere Kursleitungen kennen!

vhs.link/t6HXCb



Möchten Sie selbst Kurse anleiten?

Wir suchen aktuell nach motivierten Kursleitenden, die Freude daran haben, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten an andere weiterzugeben.

Sie haben einen Hochschulabschluss oder einen gleichwertigen Abschluss sowie Erfahrung in der Erwachsenenbildung?

Dann laden wir Sie herzlich ein, sich bei uns zu bewerben und Ihre Ideen bei uns umzusetzen.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

vhs.link/Dozentengesucht



Sie sind schon Kursleitung mit vhs.cloud-Zugang? Erfahren Sie, wie Ihr Kurs vom Einsatz der vhs.cloud profitieren kann!
vhs.link/F3dYrb



FRAGEN UND ANTWORTEN

Wer kann an Veranstaltungen der Volkshochschule teilnehmen?

Sie können Volkshochschulveranstaltungen besuchen, wenn Sie das 16. Lebensjahr vollendet haben, unabhängig von Vorbildung und Beruf. Bitte individuelle Voraussetzungen in den Kursbeschreibungen beachten.

Wie kann ich mein Kursentgelt bezahlen?

- Mit einem SEPA-Mandat erteilen Sie uns bei der schriftlichen Anmeldung für einen Kurs / eine Veranstaltung die Genehmigung, das Kursentgelt per Lastschrift von Ihrem Konto abzubuchen. Sie erhalten dann von uns die Anmeldebestätigung per Post (außer für Deutschkurse).
- Mit Ihrer EC-Karte oder Kredit-Karte. Diese Möglichkeit besteht nur vor Ort in der Volkshochschule in der Paul-Junius-Str. 71 zu den angegebenen Zeiten für die persönliche Anmeldung (siehe S. 1).
- Barzahlungen sind nicht möglich.

Wer hat Anspruch auf eine Ermäßigung des Entgelts?

Empfängerinnen und Empfänger der unten aufgeführten Leistungen sowie die Mitglieder der Bedarfsgemeinschaft eines Leistungsempfängers oder einer Leistungsempfängerin zahlen ein ermäßigtes Entgelt, wenn bei der Anmeldung ein entsprechender Nachweis vorgelegt wird. Hierzu gehören Nachweise über den Bezug von:

- Sozialhilfe
- Grundsicherung
- Arbeitslosengeld II und Bürgergeld
- Arbeitslosengeld
- Wohngeld
- Kinderzuschlag
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

Ermäßigungen erhalten auch:

- Schülerinnen und Schüler
- Studierende in Vollzeit
- Auszubildende
- Wehr- und Bundesfreiwilligendienstleistende
- BerlinPass-Inhaberinnen und -Inhaber
- Schulabgänger:innen ohne Ausbildungs- oder Arbeitsplatz bis zur Aufnahme der weiteren Ausbildung (längstens bis 12 Monate nach Abschluss der Schule)
- Inhaberinnen und Inhaber einer Ehrenamtskarte
- Eine nachträgliche Ermäßigung bei erfolgter Bezahlung ist nicht möglich. Bereits ermäßigte Kursentgelte können nicht nochmals ermäßigt werden. Die Verwaltungskostenpauschale wird nicht ermäßigt.
- Für Deutschkurse ist das Entgelt bereits ermäßigt. Hier sind keine weiteren Ermäßigungen möglich.

Kann ich auch ohne vorherige Anmeldung direkt zum Kursbeginn in die VHS kommen und teilnehmen?

Nein. Sie müssen sich vor Kursbeginn verbindlich angemeldet haben. Der Besuch eines Kurses ohne vorherige Anmeldung ist nicht möglich.

Kann ich mich noch für einen Kurs anmelden, wenn dieser schon begonnen hat?

Ja, das ist für einige Kurse möglich, sofern noch freie Plätze vorhanden sind. Hierzu sprechen Sie bitte direkt die zuständige Programmbereichsleitung an (Übersicht „Leitung Programmbereiche“ siehe Seite 5).

Ich möchte einen Bildungszeit-Kurs an der VHS besuchen. Was muss ich tun?

Bildungszeit kann von allen Arbeitnehmer:innen frei gewählt werden für Veranstaltungen, die der politischen und/oder beruflichen Weiterbildung dienen. Die Bildungsveranstaltungen der Berliner Volkshochschulen gelten nach §10 Berliner Bildungszeitgesetz als anerkannt. Die Inanspruchnahme und der Zeitpunkt der Bildungszeit sind der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn mitzuteilen.

Auf Wunsch fertigt die Volkshochschule dafür unentgeltlich eine Bescheinigung auf Anerkennung der Bildungszeit-Veranstaltung zur Vorlage beim Arbeitgebenden an. Bildungszeit können Arbeitgeber:innen nur unter Angabe zwingender betrieblicher Gründe ablehnen.

Weitere Informationen zur Bildungszeit finden Sie im Internet unter www.berlin.de/vhs/bildungszeit

Ich kann den gebuchten Kurs nicht wahrnehmen. Bekomme ich mein Geld zurück?

Bei Kündigungen bis 14 Tage vor Kursbeginn behalten wir eine Stornogebühr von 6,00 € ein. Bei kurzfristigeren Kündigungen vor Kursbeginn behalten wir 12,00 € ein.

Ab dem Tag des Veranstaltungsbegins gibt es keinen Anspruch auf Erstattung.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt davon unberührt (siehe Seite 105).

Weitere Details siehe Seite 105.

Der Kurs, für den ich mich angemeldet habe, fällt aus. Was passiert dann?

Wenn ein Kurs ausfällt, werden Sie von uns benachrichtigt und erhalten Ihr Entgelt per Überweisung zurück. Dafür benötigen wir Ihre Kontoverbindung. Aus buchungstechnischen Gründen bitten wir Sie daher, der Abbuchung der Kursgebühr nicht zu widersprechen, sondern die Rücküberweisung abzuwarten.

Wie bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens 70 % der Kurszeit anwesend waren. Die Teilnahmebescheinigung wird auf Ihren Wunsch hin ausgestellt. Sie ist kostenfrei bis zu einem Jahr nach Kursende. Danach können Sie die Bescheinigung gegen eine Verwaltungsgebühr von 10,00 € erhalten.

Ist die VHS barrierefrei?

Der Hauptstandort Paul-Junius-Str. 71 und die Fritz-Reuter-Schule in der Prendener Str. 29 sind barrierefrei, die anderen Unterrichtsorte nur teilweise. Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn und teilen Sie uns mit, falls Sie besondere Hilfe und Unterstützung benötigen.

Bitte beachten Sie:

Neuregelungen, unter anderem der Entgelte und der Stornierungsbedingungen sowie der Allgemeinen Vertragsbedingungen, sind angekündigt. Diese („AV Entgelte der Volkshochschulen“ und „Anlage zur AV Entgelte – AGB“) lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor.

Bitte informieren Sie sich auf der Webseite der Senatsverwaltung über den Link vhs.link/agben



UNSERE BILDUNGSZEIT-ANGEBOTE

Im September 2021 ist das Berliner Bildungszeitgesetz in Kraft getreten. Demnach haben Sie das Recht, innerhalb von zwei Jahren zehn Tage anerkannte Bildungsveranstaltungen zu besuchen. Das gilt für alle Arbeitnehmer:innen im Land Berlin. Junge Erwachsene bis 25 Jahre haben sogar das Recht, zehn Tage Bildungszeit pro Jahr in Anspruch zu nehmen.

Die Freistellung ermöglicht eine Teilnahme an den Bildungszeit-Kursen während der Arbeitszeit, das Arbeitsentgelt wird währenddessen weitergezahlt. Abseits vom Arbeitsalltag können Sie sich so neue Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen sowie Ihre politischen, sozialen, beruflichen und persönlichen Kompetenzen erweitern.

Alle beruflichen und politischen Bildungsveranstaltungen der Berliner Volkshochschulen gelten nach §10 des Berliner Bildungszeitgesetzes (BiZeitG) als anerkannt. Die Volkshochschule Lichtenberg hat zahlreiche Bildungszeit-Angebote im Programm, die entsprechend auch als solche gekennzeichnet sind.

Spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn sollten Sie bei Ihrer Arbeitgeberin/Ihrem Arbeitgeber die Freistellung beantragen. Auf Wunsch fertigt die Volkshochschule Ihnen unentgeltlich eine Bescheinigung über die Anerkennung der Bildungszeit-Veranstaltung zur Vorlage bei Ihrer Arbeitgeberin/Ihrem Arbeitgeber an.

Nutzen Sie diese Möglichkeit – es ist Ihr gutes Recht.

Entspannung · Bewegung · Gesundheit

Gesund und vital im Beruf durch QiGong 05.–09.10.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr S. 47 Li3.01-002H	Achtsamkeit und Stressreduktion – mit Pferden und in der Natur zur Ruhe kommen 31.08.–02.09.2026 · Mo–Mi, 09:30–17:00 Uhr S. 41 Li3.01-024H
Gesund und vital im Beruf durch QiGong 23.–27.11.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr S. 47 Li3.01-001H	Achtsamkeit und Stressreduktion – mit Pferden und in der Natur zur Ruhe kommen 30.09.–02.10.2026 · Mi–Fr, 09:30–17:00 Uhr S. 41 Li3.01-025H
Mit QiGong entspannt und voller Energie im Beruf 26.–30.10.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr S. 47 Li3.01-007H	Effektives Stressmanagement & Resilienz im Beruf 19.–23.10.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr S. 41 Li3.01-041H
Yoga und Achtsamkeit – innere Ausrichtung für den Beruf 07.–11.09.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr S. 49 Li3.01-016H	Effektives Stressmanagement & Resilienz im Beruf 14.–18.12.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr S. 42 Li3.01-045H
Yoga und Achtsamkeit – innere Ausrichtung für den Beruf 09.–13.11.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr S. 49 Li3.01-014H	Entspannung für den Beruf mit Tai Ji Quan 21.–25.09.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr S. 48 Li3.02-001H
Yoga und Stressreduktion im Beruf 28.09.–02.10.2026 · Mo–Fr, 09:30–16:30 Uhr S. 49 Li3.01-022H	Entspannung für den Beruf mit Tai Ji Quan 16.–20.11.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr S. 48 Li3.02-003H
Yoga und Stressreduktion im Beruf 02.–06.11.2026 · Mo–Fr, 09:30–16:30 Uhr S. 49 Li3.01-023H	

Sprachen

Arabisch A1.1 – Arabisch für Alltag und Beruf 30.11.–04.12.2026 · Mo–Fr, 09:00–15:00 Uhr	S. 64
	Li4.01-006H
Englisch A1 – Auffrischung für Alltag und Beruf 26.–30.10.2026 · Mo–Fr, 09:30–15:00 Uhr	S. 65
	Li4.06-022H
Englisch B1 – Englisch für Alltag und Beruf 14.–18.12.2026 · Mo–Fr, 10:00–15:30 Uhr	S. 67
	Li4.06-101H
Englisch B1+ – Professionelle Kommunikation auf Englisch – für Berufstätige im öffentlichen und privaten Sektor 26.–30.10.2026 · Mo–Fr, 09:00–14:30 Uhr	S. 68
	Li4.06-120H
Englisch B2.C1 – Souverän präsentieren und moderieren 19.–23.10.2026 · Mo–Fr, 09:30–15:00 Uhr	S. 68
	Li4.06-139H

Neugriechisch A1.1 für Alltag und Beruf 19.–23.10.2026 · Mo–Fr, 09:00–15:15 Uhr	S. 73
	Li4.12-003H
Polnisch A1.1 für Alltag und Beruf 26.–30.10.2026 · Mo–Fr, 09:15–14:45 Uhr	S. 73
	Li4.17-001H
Polnisch A2 – Auffrischung 07.–11.12.2026 · Mo–Fr, 09:15–14:45 Uhr	S. 74
	Li4.17-026H
Russisch A2 – Auffrischung für Alltag und Beruf 01.–07.09.2026 · Mo–Fr, 10:00–15:15 Uhr	S. 74
	Li4.19-021H
Vietnamesisch A1.1 – Vietnamesisch für Alltag und Beruf 19.–23.10.2026 · Mo–Fr, 14:00–19:30 Uhr	S. 80
	Li4.44-009H
Vietnamesisch A1.2 – Vietnamesisch für Alltag und Beruf 26.–30.10.2026 · Mo–Fr, 14:00–19:30 Uhr	S. 80
	Li4.44-018H

Arbeit · Beruf · Digitales

Coachingskills für Beruf & Alltag 02.–06.11.2026 · Mo–Fr, 10:00–17:00 Uhr	S. 84
	Li5.01-009H
Die Kunst des beruflichen Smalltalks 01.–02.9.2026 · Di+Mi, 09:30–16:30 Uhr	S. 85
	Li5.03-001H
Master Of Disaster: Ersthilfe fürs Projektmanagement 28.–30.09.2026 · Mo–Mi, 09:45–16:45 Uhr	S. 86
	Li5.04-001H
Projektmanagement mit KI-Unterstützung 16.–20.11.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr	S. 86
	Li5.04-002H
Instagram smart nutzen – So wirst du sichtbar und erfolgreich 07.–08.11.2026 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr	S. 87
	Li5.06-002H
Einführung in Canva 04.–05.12.2026 · Do+Fr, 09:00–16:00 Uhr	S. 87
	Li5.06-003H
Künstliche Intelligenz (KI) – die Revolution in der Arbeitswelt 03.–04.09.2026 · Mo+Di, 9:30 – 16:30 Uhr	S. 87
	Li5.08-001H
Mit KI Büroaufgaben automatisieren – ohne Programmierkenntnisse 05.–09.10.2026 · Mo–Fr, 09:00 – 17:00 Uhr	S. 87
	Li5.08-002H
Einstieg in Data Science mit Python 16.–20.11.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr	S. 87
	Li5.08-005H

Videoschnitt-Workflow für Social Media Dokus mit Adobe Premiere, Audition & After Effects 24.–28.08.2026 · Mo–Fr, 10:00 – 17:00 Uhr	S. 88
	Li5.09-001H
Blender 3D – Der umfassende Einstieg in die faszinierende Welt der 3D-Animation und -Grafik 05.–09.10.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr	S. 88
	Li5.09-002H
Godot – Der einfache Einstieg in die Spieleentwicklung 12.–16.10.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr	S. 88
	Li5.09-005H
Videos für Instagram & Co. – professionell produzieren 22.–23.10.2026 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr	S. 88
	Li5.09-006H
Excel – Grundlagen für Beruf und Alltag 30.09.–01.10.2026 · Mi+Do, 09:00–16:00 Uhr	S. 89
	Li5.10-001H
Microsoft Office 2021: Die wichtigsten Programme im Überblick! 09.–13.11.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr	S. 90
	Li5.11-005H
Wordpress & Divi 21.–25.09.2026 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr	S. 90
	Li5.13-001H

Bei Fragen zu den jeweiligen Bildungszeit-Kursen wenden Sie sich bitte an die entsprechenden Programmbereichsleitungen oder unser Service-team.

Alle aktuell buchbaren Bildungszeit-Kurse mit allen Informationen:
vhs.link/bizeit



UNSERE KURSFORMATE

Wir bieten verschiedene Kursformate an, die unterschiedliche Lernbedürfnisse berücksichtigen.

Präsenz

Unsere Kurse finden, wenn nicht anders ausgeschrieben, in Präsenzform statt – das heißt vor Ort in der Volkshochschule oder an einem anderen Lernort (siehe Kursbeschreibungen). Im Unterricht werden vielfältige Methoden und praktische Übungen umgesetzt. Detaillierte Informationen zur Umsetzung eines spezifischen Präsenzkurses entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursbeschreibung.

Blended Learning

Blended-Learning-Kurse setzen sich aus Online- und Präsenzphasen zusammen. Je nach Kurskonzept wird synchron oder in einer Kombination aus synchronen und asynchronen Lernphasen gearbeitet. Wie genau sich die Online- und Präsenzanteile zusammensetzen, hängt vom didaktischen Konzept des Kurses ab und wird in den Kursbeschreibungen ausgewiesen.

Online

Der Unterricht wird digital durchgeführt und kann sowohl synchrone (live per Videokonferenz) als auch asynchrone (z. B. Selbstlernzeiten) Phasen beinhalten. In der Regel werden die Kurse über die Lernplattform vhs.cloud durchgeführt. Darin sind die Videokonferenz-Funktionen BigBlueButton und Zoom integriert. Nähere Informationen zur genauen Umsetzung der einzelnen Kurse können Sie den detaillierten Kursbeschreibungen auf unserer Webseite entnehmen.

Online-Kurse in der vhs.cloud

Für die Teilnahme an einem Online-Kurs über die Lernplattform vhs.cloud benötigen Sie einen Computer mit stabiler Internetverbindung, Kopfhörer, Mikrofon (Headset) und eine Webcam sowie einen aktuellen Internetbrowser.

1. Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule wie zu einem Präsenzkurs.
2. Registrieren Sie sich in der vhs.cloud kostenlos als Kursteilnehmer:in: **vhs.link/registrierung**
3. Der Kurs-Code für den Beitritt in den entsprechenden Kurs befindet sich in der Anmeldebestätigung.
4. Am Kurstag können Sie über Ihr Benutzerkonto in der vhs.cloud an der Videokonferenz via BigBlueButton oder Zoom teilnehmen.

Alle Informationen zur **Kursanmeldung** sowie zur **Registrierung** in der **vhs.cloud** finden Sie online unter: **vhs.link/G5VKF4**



-
- 12 Politik – Gesellschaft
 - 13 Ökonomie – Recht – Finanzen
 - 14 Globales Lernen – Umweltbildung – Verbraucherfragen
 - 16 Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie
 - 17 Philosophie – Religion – Ethik
 - 17 Länderkunde – Heimatkunde – Stadtkultur
-

1

POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Jana Rutkowski

☎ (030) 90296 5968

✉ jana.rutkowski@lichtenberg.berlin.de

Fachliche Beratung nach Vereinbarung



Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt, sondern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Programmbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

Wichtiger Bestandteil ist hierbei auch die „Bildung für nachhaltige Entwicklung“, die Menschen befähigt, den ökologischen, ökonomischen und sozialen Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft durch verantwortungsbewusstes Handeln zu begegnen. Einen Beitrag hierzu leisten praxisorientierte Angebote, unter anderem zu Natur und Umwelt, nachhaltigem Konsum und Finanzbildung.

POLITIK – GESELLSCHAFT

Überwachung auf dem Friedhof

In Kooperation mit dem Stasi-Unterlagen-Archiv

Auf dem Zentralfriedhof Friedrichsfelde in Berlin-Lichtenberg haben viele Persönlichkeiten der deutschen Arbeiterbewegung und DDR-Geschichte ihre letzte Ruhestätte gefunden. Er befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft zum ehemaligen Dienstsitz des Ministeriums für Staatssicherheit, das bis 1989 viele dort stattfindende Veranstaltungen absicherte. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über den Begräbnisort im Spiegel der Stasi-Unterlagen. Beim gemeinsamen Rundgang durch die Dauerausstellung „Einblick ins Geheime“ mit Blick in einen Magazinraum des Stasi-Unterlagen-Archivs lernen Sie, wie die Stasi hier und andernorts Informationen gewann, verarbeitete und für ihre Zwecke nutzbar machte. Die ergänzende Arbeit mit Beispielakten und Quellenausügen ermöglicht einen eigenen Zugang zum Bestand. Treffpunkt: im Foyer des Stasi-Unterlagen-Archivs, Haus 7

Dr. Nina Zieseimer

30.09.26 · Mi, 16:30–19:00 Uhr

Campus für Demokratie – Stasi-Unterlagen-Archiv,
Normannenstraße 21a, Haus 7

3,00 €

3 UE

5–14 TN

Li1.01-003H

Verborgen in Lichtenberg: Der DDR-Geheimdienst in der Nachbarschaft

In Kooperation mit dem Stasi-Unterlagen-Archiv

Kaum ein Bezirk in Berlin ist so eng mit der Geschichte des Kalten Krieges und der Repression der DDR-Geheimpolizei verbunden wie der Bezirk Lichtenberg. Oft werden mit dem Bezirk zunächst die Stasi-Zentrale am U-Bahnhof Magdalenenstraße oder das Stasi-Gefängnis in Hohenschönhausen verbunden.

Doch auch abseits dieser beiden früher unzugänglichen und heute bei Touristen beliebten Orte hat das Ministerium für Staatssicherheit im Bezirk seine Spuren hinterlassen. Die Bildungszeit bietet eine einmalige Gelegenheit, die Geschichte eines Stadtbezirks im Kalten Krieg zu erforschen und den Blick für das historische Erbe im Stadtraum zu schärfen. Neben der Arbeit mit Stasi-Akten bieten Exkursionen zu historischen Orten und Gespräche mit Expertinnen und Experten weitere Perspektiven auf das Thema.

Pit Stoye

07.–09.12.26 · Mo–Mi, 09:30–16:00 Uhr

Campus für Demokratie – Stasi-Unterlagen-Archiv,
Normannenstraße 21a, Haus 7

44,00 €

22 UE

5–12 TN

NEU · Bildungszeit · Li1.01-005H

„Die Akten lügen nicht und sagen auch nicht die Wahrheit.“ – 35 Jahre Verabschiedung des Stasi-Unterlagen-Gesetzes

In Kooperation mit dem Stasi-Unterlagen-Archiv

Die Bundestagsdebatte am 14. November 1991, bei der der ehemalige DDR-Bürgerrechtler Gerd Poppe sich zur Ambivalenz der Stasi-Akten äußerte, war ein historischer Moment. Zum ersten Mal in der Geschichte entschied ein demokratisch gewähltes Parlament über den Zugang zu den Unterlagen einer Geheimpolizei. Tatsächlich standen an diesem Tag sogar zwei Gesetzesentwürfe zur Debatte, beide verfolgten unterschiedliche Ansätze zur Aufarbeitung der Stasi-Repression. Zur Diskussion standen auch die möglichen Überprüfungen von Person/Personal im öffentlichen Dienst und in Verbänden sowie die Zugangsrechte für Medien.

Am Ende entstand ein Gesetz, das als weltweit beispielhaft für den Umgang mit Unterlagen einer Geheimpolizei gilt. Seit 1991 haben mehr als 3,5 Millionen Menschen einen Antrag auf Einsicht in ihre Unterlagen gestellt. Hinzu kamen weitere 4 Millionen Anträge für Überprüfungen, Rehabilitationsverfahren sowie Forschung und Medien. Inzwischen ist das Stasi-Unterlagen-Archiv Teil des Bundesarchivs, weiterhin gilt für diese Akten aber das vor 35 Jahren geschaffene Spezialgesetz.

Im Rahmen des Seminars werden die historischen Schritte und Argumentationen zum Stasi-Unterlagen-Gesetz anhand von Presseberichten und Veröffentlichungen von Behörden und Bundestag nachvollzogen. Eine einleitende Führung mit Gang ins Archiv und eine Einführung in die Zugänge zu den Akten geben weitere Hintergrundinformationen.

Pit Stoye 3,00 €
11.11.26 · Mi, 16:30–19:00 Uhr 3 UE
Campus für Demokratie – Stasi-Unterlagen-Archiv, 5–14 TN
Normannenstraße 21a, Haus 7
NEU · Li1.01-004H

MitGefühl: Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Demenz

Der Informationsabend für Angehörige und Interessierte gibt zunächst eine kurze Einführung über die verschiedenen Formen von Demenz und legt anschließend den Fokus auf mitfühlende Kommunikation im Umgang mit Menschen mit Demenz. Wie sprechen wir in der Öffentlichkeit über Demenz, wie kommunizieren wir mit Betroffenen, wo finden Angehörige Unterstützung? Der Schwerpunkt an diesem Abend liegt auf der Vermittlung wertschätzender Ansprache und wird ergänzt durch kleine alltagspraktische Übungen.

Diese Veranstaltung richtet sich explizit an Angehörige und Interessierte, nicht jedoch an Betroffene.

Almut Koch 4,80 €
06.10.26 · Di, 18:00–20:15 Uhr 3 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–10 TN
Li1.00-001H

Mit Kreativität und Resilienz: Selbstfürsorge im Alltag für pflegende Angehörige

Willkommen sind alle, die sich selbst als An- und Zugehörige in einer Pflegeverantwortung älterer Menschen erleben. Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich Impulse zur Selbstfürsorge durch verschiedene, anwendungsorientierte Methoden wünschen und sich gleichzeitig eine kreative Auszeit gönnen möchten. Ein besonderer Fokus liegt auf leicht umsetzbaren Aktivitäten, die Sie auch gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person gestalten können – für kleine, wertvolle Momente im Pflegealltag. Das Material wird gestellt. Bitte mitbringen: bequeme, unempfindliche Kleidung und warme Socken.

Susanne Koch; Almut Koch 16,80 €
21.11.26 · Sa, 10:00–17:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–10 TN
NEU · Li1.00-002H

Stärke deine Selbstfürsorge in unruhigen Zeiten

In unruhigen Zeiten werden wir täglich von Informationen überflutet. Aus einer global vernetzten, krisengeschüttelten Welt erreichen uns Nachrichten, die uns beunruhigen und sorgen lassen. Viele Menschen fühlen sich traurig, ängstlich und unruhig. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit persönlichen Stressauslösern und wie wir ihnen begegnen können. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Susanne Koch 29,60 € · erm. 16,80 €
24.10.26 · Sa, 10:00–17:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–10 TN
NEU · Li1.00-003H

ÖKONOMIE – RECHT – FINANZEN

Besteuerung von Renten, Altersbezügen, Kapitalanlagen und Immobilien

Die Veranstaltung ist ein kleiner Wegweiser durch die Besteuerung von Kapitalerträgen, Renten und Vermietungseinkünften.

Steffen Feiereis 8,25 €
19.11.26 · Do, 18:00–20:30 Uhr 3 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–16 TN
Li1.03-005H

Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen ONLINE

Welche Möglichkeiten der Vorsorge gibt es und wie Sorge ich für den Ernstfall richtig vor? Was ist beim Verfassen dieser Verfügungen und Vollmachten zu beachten und wo lauern Probleme und Stolpersteine? Die Kursleiterin ist Volljuristin und Expertin für Medizin- und Gesundheitsrecht. Den Kurscode und eine Anleitung zur Einwahl in die vhs.cloud finden Sie in der Anmeldebestätigung.

Christiane Rock 8,25 €
12.09.26 · Sa, 12:00–14:15 Uhr 3 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–10 TN
online · Li1.03-008H

GLOBALES LERNEN – UMWELTBILDUNG – VERBRAUCHERFRAGEN

Gefahren künstlicher Beleuchtung für die Vogelwelt (Lichtverschmutzung)

In Kooperation mit dem Naturschutz Berlin-Malchow

Vor allem in den Städten ballt sich künstliches Außenlicht: Es stammt zum Beispiel von Straßenbeleuchtung, Gewerbeanlagen und Bahnhöfen, aber auch von Fenstern in Büro- und Wohnhäusern. Die dauerhafte Erhellung beeinträchtigt zunehmend die Gesundheit, das Wohlbefinden sowie die Lebens- und Wohnqualität und ist ein Grund für den Verlust der Artenvielfalt. Wir schauen uns bei diesem Vortrag die Auswirkungen auf die Vogelwelt einmal genauer an. Dazu gibt es zahlreiche Lösungsbeispiele, wie die Lichtverschmutzung in unserer Stadt verringert werden kann – von Privatpersonen, Hausbesitzern und Kommunen.
Treffpunkt: Naturhof Malchow, Dorfstraße 35, 13051 Berlin (Anfahrt: Bus 154 und 259 bis Malchow/Dorfstr.)
Weitere Infos: www.naturschutz-malchow.de

Umweltbildnerin **entgeltfrei**
03.11.26 · Di, 16:00–17:30 Uhr 2 UE
Naturhof Malchow, Kappensaal, Dorfstraße 35 6–25 TN
NEU · Li1.04-011H

Historie und Natur – eine Wanderung durch das nördliche Lichtenberg

In Kooperation mit dem Naturschutz Berlin-Malchow – ca. 16 km

Bernd Neuschulz lädt Sie zu einer Wanderung durch den Norden Berlins ein. Im Vordergrund stehen dabei geschichtliche Vorkommnisse und besondere grüne Orte der nördlichen Stadtteile. Die Wanderung führt an mehreren Seen wie Fauler See, Obersee und Malchower See entlang. Über grüne, zum Teil für viele unbekannte Wege geht es auch auf besondere Friedhöfe.
Treffpunkt: Tram-Haltestelle Feldtmannstraße (M4; stadtauswärts); Ende: Bahnhof Hohenschönhausen.
Kontakt für konkrete Fragen zur Wanderung ist Bernd Neuschulz: Tel. 0176 50453728, berndneuschulz@gmail.com

im Herbst

Bernd Neuschulz **entgeltfrei**
26.09.26 · Sa, 09:30–15:00 Uhr 6 UE
Ort siehe Text 6–20 TN
Li1.04-017H

im Winter

Bernd Neuschulz **entgeltfrei**
21.11.26 · Sa, 09:30–15:00 Uhr 6 UE
Ort siehe Text 6–20 TN
Li1.04-018H

Tiere und Pflanzen der Jahre 2011 bis 2026 an Fallbeispielen in der Natur – Wanderung im nordöstlichen Berlin

In Kooperation mit dem Naturschutz Berlin-Malchow – ca. 12 km

Im Vordergrund stehen Tiere und Pflanzen der Jahre 2011–2026, deren Vorkommen in diesen Arealen sowie Möglichkeiten und Grenzen des Artenschutzes im nördlichen Stadtteil. Die Wanderung führt an mehreren Seen wie Fauler See, Obersee und Malchower See entlang. Über zum Teil wenig bekannte Wege geht es auch mal quer über eine Wiese oder ein Waldstück.
Treffpunkt und Ende: S-Bahnhof Wartenberg (Endhaltestelle der S 75), auf dem Bahnsteig, Richtung Ausgang Norden. Die Wanderung startet pünktlich 09:30 Uhr, wir bitten Sie, ein paar Minuten früher am Treffpunkt zu sein.
Kontakt für konkrete Fragen zur Wanderung ist Bernd Neuschulz: Tel. 0176 50453728, berndneuschulz@gmail.com

Bernd Neuschulz **entgeltfrei**
17.10.26 · Sa, 09:30–15:00 Uhr 6 UE
Ort siehe Text 6–20 TN
NEU · Li1.04-019H

Spaziergangsreihe Stadtnatur: Drei-Seen- Tour (Ober-, Oranke- und Fauler See)

In Kooperation mit dem Umweltbüro Lichtenberg – ca. 4 km

Wir begeben uns auf eine Wanderung um den Ober- und Orankesee sowie den Faulen See. Sie erfahren dabei viel Wissenswertes über die Entstehung der Seen sowie über die Natur drum herum. Das Tempo wird an die Teilnehmenden angepasst. Start: Tram-Haltestelle Oberseestr. (M5), Richtung stadteinwärts

Umweltbildnerin **entgeltfrei**
06.11.26 · Fr, 14:00–16:00 Uhr 2 UE
Ort siehe Text 4–20 TN
Li1.04-020H

Fermentieren und Haltbarmachen

Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Lebensmittel gesund und lecker haltbar machen. Die Kosten für die verwendeten Zutaten (überwiegend aus biologischem Anbau) in Höhe von 10,00 € sind im Kursentgelt enthalten. Diese Lebensmittel-pauschale kann bei einer kurzfristigen Stornierung (ab dem 3. Tag vor Kursbeginn) nicht erstattet werden.
Bitte mitbringen: mehrere kleine Schraubgläser, ein großes Messer, Schürze, Schreibzeug für Rezepte sowie Spaß am Schnippeln und Rühren.

Catrin Bechimer **30,79 € · erm. 22,26 €**
02.10.26 · Fr, 17:00–21:00 Uhr 5 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li1.04-030H

Catrin Bechimer **30,79 € · erm. 22,26 €**
04.10.26 · So, 11:00–15:00 Uhr 5 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li1.04-031H

Catrin Bechimer **30,79 € · erm. 22,26 €**
14.11.26 · Sa, 12:00–16:00 Uhr 5 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li1.04-032H

Catrin Bechimer **30,79 € · erm. 22,26 €**
15.11.26 · So, 11:00–15:00 Uhr 5 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li1.04-033H

Pilzkunde und systematische Pilzbestimmung

Was sind Pilze und wie sind sie aufgebaut? Wie ernähren und vermehren sie sich? Welche Aufgaben haben sie im Ökosystem? Wo finden wir sie und wie unterscheiden wir Speise- von Giftpilzen? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie in diesem Kurs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kurs wird auch das Außengelände der VHS erkundet, um Boden- und Zeigerpflanzen kennenzulernen. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Exkursion zum Sammeln von Pilzen ist, sondern eine theoretische Einführung ins Thema.

Tamara Pilz-Hunter 14,80 € · erm. 8,40 €
22.09.26 · Di, 17:30–20:30 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li1.04-040H

Berlin, deine Pilze: Speisepilze in der Stadt finden

Man muss nicht weit fahren, um Pilze in der Stadt zu finden. Berlin hat viele Grünanlagen und Parks zu bieten, in denen auch Pilze wachsen. In diesem Kurs lernen Sie etwas über die verschiedenen Pilze und deren Standorte, die Baupläne und Merkmale der Pilze sowie die Grundlagen zur systematischen Pilzbestimmung anhand von Frischpilzen. Lernen Sie, welche Pilze giftig oder mit Vorsicht zu genießen sind und worauf Sie beim Sammeln achten müssen, um die Natur zu schonen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kurs wird auch das Außengelände der VHS erkundet, um Boden- und Zeigerpflanzen kennenzulernen. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Exkursion zum Sammeln von Pilzen ist, sondern eine theoretische Einführung ins Thema.

Tamara Pilz-Hunter 14,80 € · erm. 8,40 €
06.10.26 · Di, 17:30–20:30 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li1.04-041H

Pilze im Winter: faszinierende Arten der kalten Jahreszeit entdecken

Pilze wachsen nicht nur im Herbst – auch im Winter gibt es spannende und schmackhafte Arten zu entdecken. In diesem Kurs lernen wir die typischen Pilze der kalten Jahreszeit kennen und besprechen ihre wichtigsten Bestimmungsmerkmale, ihren Speisewert sowie mögliche Verwechslungspartner. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Exkursion zum Sammeln von Pilzen ist, sondern eine theoretische Einführung ins Thema. Wenn das Wetter mitspielt, wird es auch frisches Anschauungsmaterial geben.

Tamara Pilz-Hunter 14,80 € · erm. 8,40 €
03.11.26 · Di, 17:30–20:30 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
NEU · Li1.04-042H

Pilze kultivieren: Speise- und Heilpilze selber anbauen

In diesem Kurs lernen Sie Pilze mit einfachen Mitteln zu Hause oder im Garten anzubauen. Erfahren Sie dafür alles Erforderliche: von der Pilzkultur zur Pilzbrut, der Impfung des Substrats, der Fruchtkörper-Bildung bis hin zur Ernte. Sie lernen alles über den Lebenszyklus der Pilze und ihre Ernährung sowie darüber, welche Pilze sich für den Anbau eignen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie gerne etwas zum Schreiben mit, um sich Notizen zu machen. Sie erhalten auch eine Anleitung in schriftlicher Form für zu Hause. Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind bei der Kursleitung zu begleichen.

Tamara Pilz-Hunter 22,20 € · erm. 12,60 €
22.11.26 · So, 10:30–15:15 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li1.04-043H

Tamara Pilz-Hunter 22,20 € · erm. 12,60 €
05.12.26 · Sa, 10:30–15:15 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li1.04-044H

Alles Wichtige aus dem Bundestag – seit 1951

Testen Sie die Wochenzeitung „Das Parlament“ mit vier kostenlosen Ausgaben.

... immer samstags druckfrisch im Briefkasten.



Jetzt abonnieren!

www.das-parlament.de/abo



PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG – PSYCHOLOGIE

Einsamkeit überwinden – Die Verbindung zu dir selbst und zu anderen stärken

Das Seminar vermittelt ein Verständnis dafür, wie Einsamkeit entsteht, welche inneren und äußeren Faktoren sie verstärken und warum sie ein menschliches Signal nach Verbindung ist. Statt Einsamkeit als persönliches Scheitern zu bewerten, lernen die Teilnehmenden, ihr mit Mitgefühl, Klarheit und Handlungskraft zu begegnen. Durch eine Kombination aus kurzen fachlichen Impulsen, Selbstreflexion, Austausch in Kleingruppen und praxisnahen Übungen werden eigene Muster, Bedürfnisse und Beziehungserfahrungen sichtbar. Ein besonderer Fokus liegt auf der Beziehung zu sich selbst als Grundlage für echte Nähe zu anderen. Für diesen Kurs ist keine Vorerfahrung erforderlich. Für Materialkosten sind 3,00 € vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten. Näheres über die Kursleiterin Daniela Enskat finden Sie unter: www.daniela-enskat.de

Daniela Enskat	29,60 € · erm. 16,80 €
07.11.26 · Sa, 10:00–17:00 Uhr	8 UE
Praxis „Im Wandel“, Ehrenfelsstraße 9, Seminarraum	6–8 TN
NEU · Li1.06-015H	

Ein erfülltes Leben in der 3. Lebensphase – Neue Wege für eine sinnvolle und aktive Zukunft

Der Übergang in die dritte Lebensphase – oft geprägt durch den Ruhestand oder veränderte Lebensumstände – bietet neue Möglichkeiten, stellt aber auch vor Herausforderungen. Wie kann man diese Lebenszeit bewusst gestalten? Welche neuen Sinnquellen und Perspektiven eröffnen sich hier? In diesem Seminar setzen wir uns mit den Chancen und Herausforderungen des Älterwerdens auseinander. Sie erhalten lebendige Impulse, um Ihre inneren Bedürfnisse und Potenziale zu entdecken. Für diesen Kurs ist keine Vorerfahrung erforderlich. Für Materialkosten sind 2,00 € vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten. Näheres über die Kursleiterin Daniela Enskat finden Sie unter: www.daniela-enskat.de

Daniela Enskat	29,60 € · erm. 16,80 €
21.11.26 · Sa, 10:00–17:00 Uhr	8 UE
Praxis „Im Wandel“, Ehrenfelsstr. 9, Seminarraum	6–8 TN
Li1.06-016H	

Sprechen ohne Angst und Lampenfieber

Lernen Sie, mit Sprechangst und Lampenfieber umzugehen. Bewährte Rhetorik-, Improvisations- und Coaching-Techniken bilden hierbei die Grundlage.

Andreas Arnstedt	74,00 € · erm. 42,00 €
24. + 25.10.26 · Sa+So, 09:00–17:00 Uhr	20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71	6–8 TN
Li1.06-021H	

Schminkschule

Bringen Sie Ihre natürliche Schönheit zur Geltung

Dieser Wochenend-Workshop richtet sich an Frauen. An vorbereiteten Schminkplätzen lernen Sie unter Anleitung einer Visagistin, sich zu schminken und Ihre natürliche Schönheit zur Geltung zu bringen. Für das verwendete Material ist ein Beitrag von 9,00 € an die Kursleiterin zu entrichten.

Cornelia Wandel	14,80 € · erm. 8,40 €
01.10.26 · Do, 18:00–21:15 Uhr	4 UE
Studio Wandel, Invalidenstraße 16, Seminarraum	6–8 TN
Li1.06-001H	

Cornelia Wandel	14,80 € · erm. 8,40 €
03.12.26 · Do, 18:00–21:15 Uhr	4 UE
Studio Wandel, Invalidenstraße 16, Seminarraum	6–8 TN
Li1.06-002H	

Farb- und Typberatung

Dieser Wochenend-Workshop richtet sich an Frauen. Es werden wesentliche Aspekte der Farb- und Typberatung vermittelt.

Cornelia Wandel	51,80 € · erm. 29,40 €
07. + 08.11.26 · Sa+So, 10:00–16:15 Uhr	14 UE
Studio Wandel, Invalidenstraße 16, Seminarraum	6–8 TN
Li1.06-005H	

Cornelia Wandel	51,80 € · erm. 29,40 €
05. + 06.12.26 · Sa+So, 10:00–16:15 Uhr	14 UE
Studio Wandel, Invalidenstraße 16, Seminarraum	6–8 TN
Li1.06-006H	

Stilberatung

Dieser Wochenend-Workshop richtet sich an Frauen. Er hilft Ihnen, Ihren individuellen Stil zu finden. Für Unterrichtsmaterial ist ein Beitrag in Höhe von 9,00 € an die Kursleiterin zu entrichten.

Cornelia Wandel	51,80 € · erm. 29,40 €
21. + 22.11.26 · Sa+So, 10:00–16:15 Uhr	14 UE
Studio Wandel, Invalidenstraße 16, Seminarraum	6–8 TN
Li1.06-007H	

Cornelia Wandel	51,80 € · erm. 29,40 €
12. + 13.12.26 · Sa+So, 10:00–16:15 Uhr	14 UE
Studio Wandel, Invalidenstraße 16, Seminarraum	6–8 TN
Li1.06-008H	

PHILOSOPHIE – RELIGION – ETHIK

Weiter denken – Eine Einführung in die Philosophie

Eine Einladung zum Denken und Diskutieren

Wie kann Philosophie uns helfen, den großen Fragen des Lebens und Problemen unserer Zeit zu begegnen? Wie können wir mit philosophischen Ansätzen Dinge klarer sehen und zu einem besseren Umgang mit Mitmenschen und Umwelt finden? Und: Was ist überhaupt Philosophie, was Philosophieren? Dieser Kurs lädt zum Denken und Diskutieren ein. Dabei wird von Fragestellungen in wichtigen philosophischen Texten ausgegangen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Dr. Johann Reifger 51,00 € · erm. 27,00 €
21.09.–07.12.26 · 5x Mo, 18:00–20:15 Uhr 15 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li1.08-006H

LÄNDERKUNDE – HEIMATKUNDE – STADTKULTUR

Oberitalien: Eine Reise auf den Spuren Giuseppe Verdis

Ein Multimediavortrag im Kulturhaus Karlshorst

Oberitalien, das sind die Regionen an der sonnigen Seite der Alpen. In den gut erhalten gebliebenen Altstadtzentren findet man unzählige Kunstschätze. Die Spanne reicht vom Mittelalter über die Renaissance bis zum Klassizismus.

Peter Jaeger 6,00 € · erm. 3,00 €
18.11.26 · Mi, 18:00–20:15 Uhr 3 UE
Kulturhaus Karlshorst, Treskowallee 112,
Projektraum, Ausgang B 8–10 TN
Li1.09-002H

Tagesausflug nach Stettin/Szczecin in Polen

Stettin ist eine junge und interessante Hafenstadt in Polen mit einer vielfältigen Architektur und einer reichen Geschichte. Während der Reise werden wir Stadtpaziergänge unternehmen, historische Sehenswürdigkeiten besuchen, lokale Spezialitäten genießen und das pulsierende Zentrum erleben. Bitte Personalausweis mitbringen! Nicht-EU-Staatsangehörige beachten bitte selbstverantwortlich ihre Reisebestimmungen. Wir teilen uns Berlin-Brandenburg-Tickets. Es ist zusätzlich mit ca. 6,00–10,00 € Fahrtkosten zu rechnen plus Kosten für Verpflegung. Anmeldeschluss: 18.09.2026. Die VHS ist nicht der Reiseveranstalter. Alle Teilnehmenden erhalten nach Anmeldeschluss noch eine E-Mail mit aktuellen Informationen, auch zum Treffpunkt.

Katharine Machnik 40,80 € · erm. 21,60 €
26.09.26 · Sa, 08:00–17:30 Uhr 12 UE
Ort siehe Text 8–10 TN
Li1.09-005H

Berlin als Metropole von Industrie und Wissenschaft – Stadtwanderung durch Dahlem

ca. 9,5 km

Bitte festes Schuhwerk und geeignete Kleidung (an Regenschutz denken) sowie ausreichend Getränke mitbringen. Einkehrmöglichkeiten sind auf dem Weg vorhanden. Es entstehen Fahrtkosten bei Nutzung des ÖPNV (Tarifbereich B). Treffpunkt: U-Bahnhof Podbielskistraße, Ausgang zur Podbielskiallee, vor dem „La Vie“. Die Stadtführung endet in der Hortensienstraße (Nähe S-Bahnhof Botanischer Garten).

Frank Goyke 10,00 € · erm. 5,00 €
13.09.26 · So, 11:00–14:00 Uhr 4 UE
Ort siehe Text 6–15 TN
Li1.09-011H

Berlin als Metropole von Industrie und Wissenschaft – Stadtwanderung durch Siemensstadt

ca. 11 km

Bitte festes Schuhwerk und geeignete Kleidung (an Regenschutz denken) sowie ausreichend Getränke mitbringen. Einkehrmöglichkeiten sind auf dem Weg vorhanden. Es entstehen Fahrtkosten bei Nutzung des ÖPNV (Tarifbereich B). Treffpunkt: U-Bahnhof Rohrdamm (U7), Ausgang SIEMENS Niederlassung Berlin/Verwaltungsgebäude, am Gefallenen-denkmal. Die Wanderung endet am U-Bhf. Halemweg (U7).

Frank Goyke 12,50 € · erm. 6,25 €
11.10.26 · So, 11:00–15:00 Uhr 5 UE
Ort siehe Text 6–15 TN
Li1.09-012H

Sommer Sonne Streitkultur

**Wir haben die Wahl.
Ein Fest für Groß und Klein.**

 im JugendKulturZentrum PUMPE, Lützowstraße 42, 10785 Berlin
 am Donnerstag, 27. August 2026 von 15 bis 19 Uhr

Bühnen-
programm

Aktions-
stände

Speisen
und Getränke

Workshops

Spiele

Zum detaillierten
Programm:



www.berlin.de/vhs/Berlinwahl

2

KUNST KULTUR GESTALTEN

-
- 20 Literarische Praxis
 - 21 Theaterpraxis – Kleinkunst
 - 23 Tanzpraxis
 - 24 Kunst- und Kulturgeschichte
 - 25 Malen – Zeichnen – Drucktechniken
 - 30 Plastisches Gestalten
 - 32 Textiles Gestalten
 - 34 Handwerk – Kunsthandwerk
 - 35 Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis
 - 36 Musikalische Praxis
-

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Jana Rutkowski

☎ (030) 90296 5968

✉ jana.rutkowski@lichtenberg.berlin.de

Fachliche Beratung nach Vereinbarung



Die Angebote der kulturellen Bildung laden Sie dazu ein, mit den Mitteln der Kunst ihre Kreativität zu entdecken und weiterentwickeln. Das vielfältige Angebot an Kursen und Workshops sowie die unterschiedlichen künstlerischen Genres und Techniken sollen dazu beitragen, Kunst und Kultur sowohl sinnlich als auch intellektuell erfahrbar zu machen und den unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten individuell Raum zu geben. Die Kursleitungen werden Sie dabei fachkompetent unterstützen – sie haben ein kunst- oder kulturwissenschaftliches Studium oder eine handwerkliche Ausbildung abgeschlossen und/oder sind selbst professionelle Künstler:innen.

Die kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Interessierten Zugänge zur Kultur, ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe und fördert Integration, Inklusion und Diversität. Kulturelle Bildungsangebote fördern somit auch die „Bildung für eine nachhaltige Entwicklung“.

Die Auseinandersetzung mit den Handlungsmöglichkeiten und das eigene (Mit-)Gestalten spielen dabei eine zentrale Rolle. Teilnehmende können unter anderem lernen, wie sie kreative und zugleich nachhaltige Lösungen umsetzen können, indem sie umweltfreundliche Materialien und ressourcenschonende Techniken kennenlernen.

LITERARISCHE PRAXIS

Gedichtwerkstatt – Die Sprache zum Klingen bringen

Dichterisches Handwerkszeug für Lyrik-Begeisterte. Die entstehenden Texte werden im Kurs besprochen und nachbearbeitet. Auch eigene Gedichte können gern mitgebracht werden.

Dr. Johann Reifßer 44,40 € · erm. 25,20 €
24. + 25.10.26 · Sa + So, 10:00–15:00 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.02-001H

Werkstatt für Textarbeit ONLINE

Für alle, die sich über ihre Texte mit anderen austauschen wollen und neue Impulse mitnehmen möchten.

Bettina Hampl 33,30 € · erm. 18,90 €
25.09.–27.11.26 · 3x Fr, 11:00–13:15 Uhr 9 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li2.02-010H

Kindergeschichten schreiben

Sie lernen, wie Kinder- und Jugendgeschichten aufgebaut sind und welche Figuren Kinder in welchem Alter interessieren – und Sie lernen, wie Sie diese Geschichten altersgerecht formulieren.

Bettina Hampl 59,20 € · erm. 33,60 €
26. + 27.09.26 · Sa + So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.02-011H

Drehbuch schreiben

für Einsteiger:innen

In diesem Kurs geht es um das Denken und Schreiben in Bildern, Szenen und Sequenzen.

Bettina Hampl 59,20 € · erm. 33,60 €
10. + 11.10.26 · Sa + So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.02-012H

Autobiografisches Schreiben

Für alle, die die eigene Lebensgeschichte als Materialquelle für das Schreiben entdecken wollen. Mit Hilfe kreativer Schreibübungen locken wir unsere Erinnerungen hervor und bannen sie aufs Papier. Damit das Geschriebene potentielle Lesende anspricht, bearbeiten wir es dramaturgisch.

Bettina Hampf 74,00 € · erm. 42,00 €
06.–08.11.26 · Fr, 18:00–21:00 Uhr, 20 UE
Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 6–8 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71
Li2.02-013H

Kreatives Schreiben

Kreatives Schreiben ist eine Methode, um mühelos ins Schreiben zu kommen und Ihre Kreativität zum Fließen zu bringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: ausreichend Papier und einen Stift.

Janina Kutschan 88,80 € · erm. 50,40 €
05.11.–10.12.26 · 6x Do, 18:00–21:00 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.02-020H

Kreatives Schreiben ONLINE

Janina Kutschan 66,60 € · erm. 37,80 €
09.11.–14.12.26 · 6x Mo, 18:00–20:15 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li2.02-021H

Kreatives Schreiben (Workshop)

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte ausreichend Papier und einen Stift mitbringen.

Janina Kutschan 78,93 € · erm. 44,80 €
04.–06.12.26 · Fr, 16:30–20:30 Uhr, 21 UE
Sa+So, 10:00–16:30 Uhr 6–8 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71
Li2.02-022H

Autobiografisches Schreiben

In diesem Kurs widmen wir uns mit Methoden aus dem Autobiografischen Schreiben Ihren ganz persönlichen Geschichten. Mit unterschiedlichen Schreibimpulsen können Sie freudige, lustige und herausfordernde Momente aus Ihrem Leben in eine kreative Form bringen und diese vielleicht in einem ganz neuen Licht sehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: ausreichend Papier und einen Stift.

Janina Kutschan 88,80 € · erm. 50,40 €
05.11.–10.12.26 · 6x Do, 14:45–17:45 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
NEU · Li2.02-023H

Autobiografisches Schreiben ONLINE

Janina Kutschan 66,60 € · erm. 37,80 €
09.11.–14.12.26 · 6x Mo, 15:30–17:45 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
NEU · online · Li2.02-024H

Headlines, Keywords, SEO:

Texte schreiben, die bei Google & KI gefunden werden ONLINE

Der Kurs richtet sich an alle, die für Websites schreiben – im Journalismus, in PR und Kommunikation oder für Unternehmen, Organisationen, Behörden und private Projekte. Thematische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, erste Erfahrungen im Schreiben sind hilfreich. Die Materialien werden über die vhs.cloud zum Download bereitgestellt.

Jana Illhardt 56,73 € · erm. 32,20 €
14.+15.11.26 · Sa+So, 10:00–16:45 Uhr 15 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li2.02-030H

Nature Writing ONLINE

Beim Schreiben über die Natur steht die Kunst der Wahrnehmung und genauen Beschreibung im Mittelpunkt. Natur ist dabei sowohl Quelle der Inspiration als auch selbst Akteurin. Neben der Vermittlung des Schreibhandwerks und dem Blick auf Literaturbeispiele steht die Weiterentwicklung Ihres Schreibens im Mittelpunkt. Zusätzlich zum virtuellen Präsenzunterricht erhalten Sie in begrenztem Umfang eine individuelle Schreibbegleitung durch die Kursleitung.

Isabel Morgenstern 88,80 € · erm. 50,40 €
10.11.–08.12.26 · 5x Di, 16:00–17:45/17:50 Uhr 24 UE
(+ zusätzliche Schreibbegleitung) 5–7 TN
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud
NEU · online · Li2.02-040H

THEATERPRAXIS – KLEINKUNST

Stimm- und Sprechtraining (Workshop)

Lernen Sie, im täglichen Leben und im Beruf müheloser und genussvoller mit Ihrem „Instrument Stimme“ umzugehen. Auch ohne Vorkenntnisse sind Sie willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken.

Susanne Jansen 44,40 € · erm. 25,20 €
12.+13.09.26 · Sa+So, 10:00–15:00 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.04-001H

Susanne Jansen 44,40 € · erm. 25,20 €
28.+29.11.26 · Sa+So, 10:00–15:00 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.04-002H

Theater und Schauspiel – Grundlagen

Für alle, die ihre schauspielerischen Fähigkeiten entdecken möchten, auch ohne Vorerfahrung. Bitte mitbringen: sportliche Kleidung und Hallensportschuhe. Weitere Information zum Kursleiter: www.thomas-donndorf.jimdosite.com

Thomas Donndorf 59,20 € · erm. 33,60 €
17.+18.10.26 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.04-006H

Thomas Donndorf 59,20 € · erm. 33,60 €
21.+22.11.26 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.04-007H

Der sprechende Körper – Bühnenpräsenz, Schauspieltechnik und Rhetorik

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich sowohl an interessierte Laien, als auch an professionelle Schauspieler:innen oder Sänger:innen.

Bitte mitbringen: ein zweites Schuhwerk (Schuhe mit Absatz, Ballettschläppchen oder Socken).

Weitere Informationen zum Kursleiter: www.nilsniemann.de

Nils Niemann 51,80 € · erm. 29,40 €
31.10.+01.11.26 · Sa+So, 11:00–17:00 Uhr 14 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li2.04-008H

Camera Acting – Grundlagen

Erste Schritte in Schauspielführung vor der Kamera vermittelt dieser Workshop. Durch Sprach- und Körpertraining, Übungen zur Figuren- und Szenenanalyse sowie Monolog und Szenenarbeit vor laufender Kamera lernen die Teilnehmer:innen Grundlagen der Arbeit vor der Kamera kennen und umsetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Rollen werden innerhalb des Workshops erarbeitet.

Andreas Arnstedt 74,00 € · erm. 42,00 €
17.+18.10.26 · Sa+So, 09:00–17:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.04-010H

Camera Acting – Aufbaukurs

In diesem Aufbaukurs lernen wir die verschiedenen Kameraeinstellungen kennen (Totale, Close-up) und wie diese Einstellungen optimal genutzt werden.

Andreas Arnstedt 74,00 € · erm. 42,00 €
21.+22.11.26 · Sa+So, 09:00–17:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.04-011H

Camera Acting – Aufbaukurs Plus

Für Personen, die den Aufbaukurs in Camera Acting absolviert und/oder erste Erfahrungen am Set gemacht haben. In diesem Kurs vertiefen wir nicht nur die bisher gemachten Erfahrungen, sondern richten den Blick hinter die Kamera.

Andreas Arnstedt 74,00 € · erm. 42,00 €
12.+13.12.26 · Sa+So, 09:00–17:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.04-012H

Improvisationstheater – Grundlagen

Sie lernen, spontan auf unvorhersehbare Situationen zu reagieren und zusammen mit Ihren Mitspieler:innen spannende Geschichten zu erzählen. Das fördert Spontaneität, Selbstsicherheit und Kooperationsfähigkeit.

Claudia Hoppe 51,80 € · erm. 29,40 €
26.+27.09.26 · Sa+So, 11:00–17:00 Uhr 14 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–12 TN
Li2.04-014H

Puppenbau: Die Handpuppe – vom Bau bis zur Animation

In diesem Kurs bauen wir Handpuppen aus Modelliermasse und Stoff. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Pinsel, Schere und Acrylfarben. Die Materialkosten pro Person betragen 8,00 € und sind vor Ort bei der Kursleiterin zu begleichen.

Sylvia Barth 51,80 € · erm. 29,40 €
05.+06.09.26 · Sa+So, 10:00–15:30 Uhr 14 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.04-020H

Kreatives Handpuppenspiel

In diesem Workshop wird die Animation ausprobiert: Figuren werden erschaffen, wir entwickeln Stimmen, Bewegungen, manchmal auch Gesang für die Puppen und spielen kleine Szenen. Grundlagen für jedes Spiel ist jedoch die schauspielende Person selbst. Wer Handpuppen besitzt, kann diese gerne mitbringen.

Sylvia Barth 51,80 € · erm. 29,40 €
14.+15.11.26 · Sa+So, 10:00–15:30 Uhr 14 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.04-021H

Pantomime und Mime: Einführung ins Theater ohne Worte

Für alle, die das Theaterspielen mit dem Körper kennenlernen möchten. Vorkenntnisse werden nicht benötigt – nur Neugier und Offenheit.

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Bekleidung.

Natalie Conrad 51,80 € · erm. 29,40 €
26.+27.09.26 · Sa+So, 11:00–17:00 Uhr 14 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.04-023H

Da ist Humor im Spiel – Theaterarbeit mit Körper, Fantasie und Leichtigkeit

Dieser Workshop lädt dazu ein, mit Leichtigkeit, Humor und Neugier in theatrale Ausdrucksformen einzutauchen. Mit theaterpädagogischen und körperorientierten Arbeitsweisen entsteht ein geschützter Raum, in dem Ausprobieren, Lachen und spielerisches Loslassen möglich werden – jenseits von Leistungsdruck oder Aufführungsanspruch. Vorkenntnisse werden nicht benötigt – nur Neugier und Offenheit.

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Bekleidung.

Natalie Conrad 51,80 € · erm. 29,40 €
28.+29.11.26 · Sa+So, 11:00–17:00 Uhr 14 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
NEU · Li2.04-024H

Seniorenkabarett „Die Weisetreter“

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.weisetreter.de

Lina Wendel 14,00 €
10.09.–03.12.26 · 12x Do, 10:00–13:00 Uhr 48 UE
Begegnungsstätte Karlshorst, Hönower Str. 30a, Veranstaltungsraum 8–12 TN
Li2.04-025H

Grundlagen des Maskenbaus – Kompaktkurs in den Herbstferien

Wir bauen expressive Masken, die auch für das Bühnenspiel genutzt werden können. Sie werden eingeladen, eine Figur zu erschaffen und zu formen, die Sie gerne einmal spielen möchten. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die das Gestalten mit Ton, Holzleim und Farbe gut vertragen kann. Die Materialkosten pro Person betragen 10,00 € und sind beim Kursleiter zu bezahlen.

Stefan Lochau 144,00 € · erm. 80,00 €
19.–23.10.26 · Mo–Fr, 10:00–16:45 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–6 TN
Li2.04-051H

Einführung ins Maskenspiel

Bitte mitbringen: Eigene Maske(n), wenn vorhanden. Zwei Kleidungsstücke, Hüte, Mützen, die wir als Kostüme benutzen können, gerne auch Perücken. Der Kursleiter stellt ausreichend Masken zur Verfügung, falls keine eigene vorhanden ist.

Stefan Lochau 44,40 € · erm. 25,20 €
28.+29.11.26 · Sa+So, 10:00–15:00 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–8 TN
Li2.04-052H

TANZPRAXIS

Tanzkurs für Anfänger:innen – Tanz doch mal!

Gesellschaftstänze

Anmeldung bitte nur als Tanzpaar. Das Entgelt gilt für jeweils eine Person. Bitte mitbringen: ein zweites Paar Schuhe mit sauberer Sohle.

Cornelia Zamanskij 88,80 € · erm. 50,40 €
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 18:15–19:45 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–16 TN
Li2.05-010H

Tanzkurs für Fortgeschrittene – Tanz mal wieder!

Gesellschaftstänze

Anmeldung bitte nur als Tanzpaar. Das Entgelt gilt für jeweils eine Person. Bitte mitbringen: ein zweites Paar Schuhe mit sauberer Sohle.

Cornelia Zamanskij 88,80 € · erm. 50,40 €
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 19:45–21:15 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–16 TN
Li2.05-011H

Salsa & Bachata (Workshop)

für Anfänger:innen

Anmeldungen bitte nur als Tanzpaar. Jede Paarkombination ist willkommen. Beide Personen müssen einzeln angemeldet werden. Bitte mitbringen: ein Paar saubere Schuhe.

Your course instructor can answer your questions in English, Italian or Spanish, if required.

Julio Maturana 29,60 € · erm. 16,80 €
07.+08.11.26 · Sa+So, 14:00–17:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–12 TN
Li2.05-019H

Bachata Dominicana & Bachata Moderna

für Anfänger:innen

Die Anmeldung ist sowohl für Tanzpaare als auch für Einzelpersonen möglich. Jede Paarkombination ist willkommen. Beide Personen müssen einzeln angemeldet werden. Bitte mitbringen: ein Paar saubere Schuhe.

Your course instructor can answer your questions in English, Italian or Spanish, if required.

Julio Maturana 44,40 € · erm. 25,20 €
30.09.–11.11.26 · 6x Mi, 18:30–20:00 Uhr 12 UE
Begegnungsstätte im Haus der Generationen,
Paul-Junius-Str. 64a 8–12 TN
Li2.05-015H

für Fortgeschrittene

Anmeldung bitte nur als Tanzpaar. Jede Paarkombination ist willkommen. Beide Personen müssen einzeln angemeldet werden. Bitte mitbringen: ein Paar saubere Schuhe (keine Ledersohle).

Your course instructor can answer your questions in English, Italian or Spanish, if required.

Julio Maturana 37,00 € · erm. 21,00 €
18.11.–16.12.26 · 5x Mi, 20:00–21:30 Uhr 10 UE
Begegnungsstätte im Haus der Generationen,
Paul-Junius-Str. 64a 8–12 TN
Li2.05-018H

Salsa Cubana, Salsa Mambo & Salsa en Línea

für Fortgeschrittene

Anmeldung bitte nur als Tanzpaar. Jede Paarkombination ist willkommen. Beide Personen müssen einzeln angemeldet werden.

Bitte mitbringen: ein Paar saubere Schuhe (keine Ledersohle).

Your course instructor can answer your questions in English, Italian or Spanish, if required.

Julio Maturana 44,40 € · erm. 25,20 €
30.09.–11.11.26 · 6x Mi, 20:00–21:30 Uhr 12 UE
Begegnungsstätte im Haus der Generationen,
Paul-Junius-Str. 64a 8–12 TN
Li2.05-016H

Salsa Cubana & Salsa Mambo (en Línea)

für Anfänger:innen

Die Anmeldung ist sowohl für Tanzpaare als auch für Einzelpersonen möglich. Jede Paarkombination ist willkommen. Beide Personen müssen einzeln angemeldet werden. Bitte mitbringen: ein Paar saubere Schuhe.

Your course instructor can answer your questions in English, Italian or Spanish, if required.

Julio Maturana 37,00 € · erm. 21,00 €
18.11.–16.12.26 · 5x Mi, 18:30–20:00 Uhr 10 UE
Begegnungsstätte im Haus der Generationen,
Paul-Junius-Str. 64a 8–12 TN
Li2.05-017H

Tango Argentino

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Geeignet sowohl für alle, die ihre Sicherheit und ihr Tanzgefühl vertiefen möchten.
Eine paarweise Anmeldung wird empfohlen. Es ist auch eine Anmeldung ohne Tanzpartner:in möglich, bitte wenden Sie sich hierfür vorab an die VHS, um sich beraten zu lassen.

Christian Tagger,
Adina Dürrwald Tallini 94,00 € · erm. 49,00 €
08.09.–17.11.26 · 10x Di, 19:00–20:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–12 TN
Li2.05-022H

Orientalischer Tanz

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Mittelstufe

Dieser Kurs setzt gute Grundkenntnisse voraus und soll zur Verbesserung der Tanztechnik beitragen, während die Freude beim Tanzen und das Körpergefühl im Mittelpunkt stehen.
Schwerpunkt in diesem Semester ist Stocktanz/Saidi.

Petra Skarupke 81,60 € · erm. 43,20 €
27.08.–26.11.26 · 12x Do, 18:00–19:30 Uhr 24 UE
Selbsthilfekontaktstelle, Ahrenshooper Str. 5, Übungsraum 6–8 TN
Li2.05-033H

Orientalischer Tanz (Einstiegs-Workshop)

Dieser Kurs ist offen für alle Tanz-Interessierten, ohne Vorkenntnisse zum Kennenlernen sowie auch als Auffrischung der Grundkenntnisse des orientalischen Tanzes.

Petra Skarupke 14,80 € · erm. 8,40 €
20.09.26 · So, 10:00–13:00 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.05-034H

Orientalischer Tanz

Mittelstufe und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Wir lernen eine Choreografie mit Spielraum für unsere eigene persönliche Ausdruckskraft.

Fidi Cioponea-Schweer 118,40 € · erm. 67,20 €
18.09.–11.12.26 · 12x Fr, 18:30–20:30 Uhr 32 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.05-041H

Orientalischer Tanz – Tanz mit einem Schleier

Dieser Workshop ist geeignet für die Mittelstufe. Bitte mitbringen, falls vorhanden: einen Schleier. Ein Schleier kann aber auch zur Verfügung gestellt werden.

Susan Golling 14,80 € · erm. 8,40 €
08.11.26 · Sa, 14:00–17:00 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li2.05-042H

Dance Up Your Mind – Improvisation für Tanzbegeisterte (Workshop)

Offen für alle Tanzinteressierten mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte bequeme Trainingskleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Eva Burghardt 44,40 € · erm. 25,20 €
26.+27.09.26 · Sa+So 11:00–15:30 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li2.05-043H

Eva Burghardt 44,40 € · erm. 25,20 €
21.+22.11.26 · Sa+So, 11:00–15:30 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li2.05-044H

Swing-Tanz: From Blues to Lindyhop (Workshop)

für Einsteiger:innen

Hier lernen Sie spielerisch die Tanzfreiheit im Blues kennen, die dann auch in den Lindyhop-Schritten wieder einfließen wird. Spaß ist garantiert. Eine Anmeldung ist auch ohne Tanzpartner:in möglich. Voraussetzung ist die Neugierde am Swing-Tanz.

Dietmar Rüttiger 44,40 € · erm. 25,20 €
31.10.+01.11.26 · Sa+So, 11:00–15:30 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li2.05-050H

Swing-Tanz: Lindyhop 6- & 8-Counts (Workshop)

für Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen

Eine Anmeldung ist auch ohne Tanzpartner:in möglich. Voraussetzung für den Workshop sind Grundkenntnisse in Blues bzw. Swing-Lindyhop, z. B. durch vorherige Teilnahme am Swing-Tanz-Workshop für Einsteiger:innen.

Dietmar Rüttiger 44,40 € · erm. 25,20 €
05.+06.12.26 · Sa+So, 11:00–15:30 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li2.05-051H

KUNST- UND KULTUR- GESCHICHTE

Berliner Kunstszene – Atelierbesuche und Galerierundgänge

Bei jedem Termin wechseln die Galerien und Künstler:innen. Details werden zu Kursbeginn bekanntgegeben. Den ersten Treffpunkt erfahren Sie vor dem Start des Kurses per E-Mail. Alle weiteren Treffpunkte werden mit dem Kursleiter abgestimmt. Die Termine sind aus technischen Gründen auf Freitag festgelegt, können aber auch – nach Absprache mit den Teilnehmenden und den Öffnungszeiten der Ateliers/ Galerien – variieren.

Your course instructor can answer your questions in English and Italian, if required.

Claudio Wichert 44,40 € · erm. 25,20 €
28.08.–02.10.26 · 6x Fr, 17:00–18:30 Uhr 12 UE
(bzw. nach Absprache) 6–8 TN
Ort siehe Text
Li2.06-010H

MALEN – ZEICHNEN – DRUCKTECHNIKEN

Acrylmalerei

für Beginnende und Fortgeschrittene

Der Kurs ist für Geübte geeignet, die sich neue Anregungen wünschen und ihre Fähigkeiten im Umgang mit Acrylfarben festigen wollen.

Bitte mitbringen: Malkleidung, Acrylfarben, Borstenpinsel, Aquarellblock, evtl. Malspachtel. Die Materialien können für 25,00 € auch komplett von der Kursleiterin gestellt werden.

Ellena Olsen 74,00 € · erm. 42,00 €
18.11.–16.12.26 · 5 x Mi, 18:00–21:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-002H

Acrylmalerei – Auf den Spuren der Berliner Impressionisten

Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Malkarton oder Leinwand. Die Materialien können für 15,00 € auch komplett von der Kursleiterin gestellt werden.

Ellena Olsen 55,50 € · erm. 31,50 €
12. + 13.12.26 · Sa + So, 10:00–16:00 Uhr 15 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-004H

Malen mit Pigmenten – Leuchtende Farben selbst herstellen

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Pinsel, Papier (mind. A3), Mallappen, eine Schürze und eine kleine Mischpalette, falls vorhanden.

Für Pigmente sind 5,00 € bei der Kursleiterin zu entrichten.

Karolin Hägele-Wegner 59,20 € · erm. 33,60 €
10. + 11.10.26 · Sa + So, 10:00–16:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-009H

Aquarell- und Acrylmalerei

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen:

Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellpapier (A3), Wasserbehälter und Lappen.

Anke Rische 59,20 € · erm. 33,60 €
10.09.–15.10.26 · 6 x Do, 18:30–20:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-010H

Aquarell-, Acryl- und Pastellmalerei

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen:

Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellpapier (A3), Wasserbehälter und Lappen.

Anke Rische 99,90 € · erm. 56,70 €
08.09.–24.11.26 · 10 x Di, 13:00–15:00 Uhr 27 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-011H

Anke Rische 99,90 € · erm. 56,70 €
10.09.–26.11.26 · 10 x Do, 15:45–17:45 Uhr 27 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-012H

Portrait-Zeichnen und Malen

Der Kurs ist auch geeignet für eine Mappenvorbereitung auf ein künstlerisches Studium. Bitte mitbringen: Zeichenpapier (A3), Naturzeichenkohle, Haarspray, Lappen und Knetradiergummi. Die Kosten für das Modell sind im Kursentgelt enthalten.

Anke Rische 81,00 € · erm. 52,20 €
07.09.–12.10.26 · 6 x Mo, 10:00–12:15 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-014H

Anke Rische 81,00 € · erm. 52,20 €
26.10.–30.11.26 · 6 x Mo, 10:00–12:15 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-015H

Portrait, Akt, Figur – Zeichnen und Malen

Der Kurs ist auch geeignet für eine Mappenvorbereitung auf ein künstlerisches Studium. Vorkenntnisse im Zeichnen oder im Malen sind erwünscht. Bitte mitbringen: Zeichenpapier (A3), Naturzeichenkohle, Haarspray, Lappen und Knetradiergummi. Die Kosten für das Modell sind im Kursentgelt enthalten.

Anke Rische 81,00 € · erm. 52,20 €
05.11.–10.12.26 · 6 x Do, 18:15–20:30 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-016H

Zeichenkurs

Dieser Kurs setzt das Programm des vorherigen Semesters fort und ist auch offen für Neueinsteiger:innen. Bitte mitbringen: Zeichenpapier (A3), Bleistift und Radiergummi.

Anke Rische 99,90 € · erm. 56,70 €
11.09.–27.11.26 · 10 x Fr, 11:00–13:00 Uhr 27 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-017H

Perspektive sehen und zeichnen lernen

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Zeichenpapier (A3), Bleistift, Naturzeichenkohle, Knetradiergummi und Haarspray.

Anke Rische 29,60 € · erm. 16,80 €
09.–23.09.26 · 3 x Mi, 15:00–17:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-018H

Pastellmalerei

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Zeichenpapier (A3), Pastellkreide und Haarspray.

Anke Rische 29,60 € · erm. 16,80 €
07.10.–04.11.26 · 3 x Mi, 15:00–17:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.07-019H

Akt und Figur – Zeichnen (Intensivwoche)

Der Kurs ist auch geeignet für eine Mappenvorbereitung auf ein künstlerisches Studium. Bitte mitbringen: Zeichenpapier (A3), Naturzeichenkohle, Haarspray, Lappen und Knetradiergummi. Die Kosten für das Modell sind im Kursentgelt enthalten.

Anke Rische 72,00 € · erm. 46,40 €
18.–21.08.26 · Di–Fr, 11:00–14:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-020H

Skizzieren im Tierpark

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistift, Buntstifte oder Fine-liner. Der Eintritt in den Tierpark ist vor Ort zu entrichten und nicht im Kursentgelt enthalten.

Treffpunkt: Haupteingang, Bärenschaukenster.

Anke Rische 25,90 € · erm. 14,70 €
04.09.26 · Fr, 10:00–16:00 Uhr 7 UE
Ort siehe Text 6 TN
Li2.07-025H

Acrylmalerei: Landschaft ONLINE

Benötigte Materialien: Acrylfarben, Malgrund (z. B. Pappe, Leinwand, fester Zeichenkarton), Acrylmalpinsel, Mallappen, Schwamm, Pastellkreide.

Anke Rische 18,00 € · erm. 10,00 €
31.10.26 · Sa, 12:00–15:00 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 5–6 TN
online · Li2.07-027H

Perspektivisches Zeichnen – Grundlagen ONLINE

Benötigte Materialien: Skizzenpapier A5, Zeichenpapier (A3 oder A2) mit Zeichenbrett, Bleistift oder Kohlestift, Naturzeichenkohle, Radiergummi.

Anke Rische 18,00 € · erm. 10,00 €
14.11.26 · Sa, 12:00–15:00 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 5–6 TN
online · Li2.07-028H

Portraitzeichnen – mit Kopf, Anatomie und Kunstgeschichte

Bitte mitbringen, sofern vorhanden: Bleistiftset (2H–8B) sowie Papier (mindestens 200 g/qm, A2). Alternativ können Zeichenmaterialien für ca. 5,00 € beim Kursleiter erworben werden. Modellkosten sind im Entgelt enthalten. Weitere Informationen zum Kursleiter Christopher Balzer: www.atelierbalzer.de

Christopher Balzer 100,80 € · erm. 62,40 €
07.09.–12.10.26 · 6x Mo, 18:00–21:00 Uhr 24 UE
Atelier Balzer, 7. OG, Frankfurter Allee 10 4–8 TN
Li2.07-030H

Perspektive zeichnen – Der Zeichenkurs mit Tiefe

Bitte mitbringen, sofern vorhanden: Zeichenpapier (mindestens 200 g/qm, A2), Bleistifte (2H–8B), Radiergummi, Anspitzer, Papier, gern auch Pastell, Kohle, Aquarell, Kreide oder Buntstifte. Alternativ können Zeichenmaterialien für ca. 5,00 € beim Kursleiter erworben werden.

Weitere Informationen zum Kursleiter Christopher Balzer: www.atelierbalzer.de

Christopher Balzer 54,40 € · erm. 28,80 €
17.+18.10.26 · Sa+So, 12:00–19:00 Uhr 16 UE
Atelier Balzer, 7. OG, Frankfurter Allee 10 5–8 TN
Li2.07-031H

Chinesische Tuschemalerei: Blumen und Pflanzen (Workshop)

Bitte mitbringen: Pinsel, Reispapier, Flaschentusche, einen kleinen Teller, einen Becher und alte Zeitungen als Unterlage. Die Materialien können bei der Kursleiterin auch käuflich erworben werden (ca. 10,00–15,00 €).

Lan Wang 22,20 € · erm. 12,60 €
29.08.26 · Sa, 11:00–16:00 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
NEU · Li2.07-036H

Einführung in die Chinesische Tusche- malerei und Kalligraphie (Workshop)

Bitte mitbringen: Pinsel, Reispapier, Flaschentusche, einen kleinen Teller, einen Becher und alte Zeitungen als Unterlage. Die Materialien können bei der Kursleiterin auch käuflich erworben werden (ca. 10,00–15,00 €).

Lan Wang 22,20 € · erm. 12,60 €
30.08.26 · So, 11:00–16:00 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.07-037H

Chinesische Tuschemalerei und Kalligraphie

Die Teilnahme bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse oder künstlerischen Begabung. Bitte mitbringen: einen chinesischen Pinsel, Reis-Papier oder Bambuspapier, chinesische Flaschentusche, einen kleinen Teller für die Tusche sowie altes Zeitungspapier. Die Materialien können bei der Kursleiterin auch käuflich erworben werden (ca. 5,00–20,00 €).

Lan Wang 88,80 € · erm. 50,40 €
09.09.–04.11.26 · 8x Mi, 18:00–20:15 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li2.07-038H

Chinesischer Scherenschnitt (Workshop)

Bitte mitbringen: Buntpapier (nicht zu dick, unter 80 g/qm), kleine spitze Schere und/oder Cuttermesser, Bleistift, Lineal, Klebestift.

Lan Wang 18,50 € · erm. 10,50 €
28.11.26 · Sa, 11:00–15:00 Uhr 5 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.07-039H

Urban Sketching im Stadtpark Lichtenberg – Zeichnen zwischen Teich und Theater

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Stifte und Skizzenbuch oder Papier und Unterlage, wahlweise Kohle, Rötel oder Aquarell, evtl. Klappstuhl. Treffpunkt: Freilichtbühne im Volkspark Lichtenberg. Bei schlechtem Wetter wird der Kurstermin in Absprache verschoben.

Thomas Smorek 29,60 € · erm. 16,80 €
06.09.26 · So, 11:00–17:45 Uhr 8 UE
Ort siehe Text 6–10 TN
Li2.07-040H

Faszination Aquarell

Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind willkommen. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellblock.

Marita Czepa 66,60 € · erm. 37,80 €
31.08.–12.10.26 · 6x Mo, 16:00–18:15 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li2.07-043H

Marita Czepa 66,60 € · erm. 37,80 €
26.10.–30.11.26 · 6x Mo, 16:00–18:15 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li2.07-044H

Jeder kann zeichnen

Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind willkommen. Bitte mitbringen: Bleistifte, Buntstifte, Zeichenpapier.

Marita Czepa 66,60 € · erm. 37,80 €
31.08.–12.10.26 · 6x Mo, 18:30–20:45 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li2.07-045H

Marita Czepa 66,60 € · erm. 37,80 €
26.10.–30.11.26 · 6x Mo, 18:30–20:45 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li2.07-046H

Abstrakte Malerei

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Papier (A4/A3), verschiedene Größen Flachpinsel (Nr. 6–12) und größere Pinsel, 2 Bleistifte, Radiergummi, Schere, Schürze, Mallappen, Pastellkreiden, Tempera- oder Acrylfarben, Palette, Klebeband sowie nach Bedarf Leinwände (auf Keilrahmen).

Kerstin Priebe 44,40 € · erm. 25,20 €
14.+15.11.26 · Sa+So, 10:00–15:00 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.07-047H

Aquarellmalerei

für Einsteiger:innen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier mind. 200 g/qm, Aquarellfarben (Näpfchen) und 3 Pinsel (Größen 6/8/12).

Sandra Neugebauer 88,80 € · erm. 50,40 €
27.08.–01.10.26 · 6x Do, 17:30–20:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li2.07-050H

Sandra Neugebauer 88,80 € · erm. 50,40 €
05.11.–10.12.26 · 6x Do, 17:30–20:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li2.07-051H

Kunst-Atelier am Vormittag: Freude am Intuitiven Gestalten

Für Neugierige, die sich künstlerisch frei ausdrücken, Kreativität entwickeln und Entspannung erleben möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum ersten Termin können mitgebracht werden: Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier (mindestens A4, gerne auch größer), Wasserbehälter, Ölpastellfarben. Zur Inspiration gern auch Bücher/Bilder und Lieblings-Kunstmateriale wie Buntstifte, Filzstifte, Acrylfarben, Papier mitbringen.

Sarah Hartwig 88,80 € · erm. 50,40 €
10.09.–15.10.26 · 6x Do, 10:30–13:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–7 TN
Li2.07-055H

Kunst-Atelier am Nachmittag: Freude am Intuitiven Gestalten

Für Neugierige, die sich künstlerisch frei ausdrücken, Kreativität entwickeln und Entspannung erleben möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum ersten Termin können mitgebracht werden: Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier (mindestens A4, gerne auch größer), Wasserbehälter, Ölpastellfarben. Zur Inspiration gern auch Bücher/Bilder und Lieblings-Kunstmateriale wie Buntstifte, Filzstifte, Acrylfarben, Papier mitbringen.

Sarah Hartwig 88,80 € · erm. 50,40 €
10.09.–15.10.26 · 6x Do, 14:00–17:00 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–7 TN
Li2.07-056H

Holzschnitt – Hochdruck – Farbe lebt

Schneidewerkzeuge können selbst mitgebracht oder gegen eine Nutzungsgebühr von 5,00 € geliehen werden. Weitere Materialien wie Druckerwalzen, hölzerne Druckstöcke (z. B. Sperrholz Linde/Birke), Transparentpapier, wasserlösliche Druckfarben und Papier zum Drucken können mitgebracht oder je nach Verbrauch für 15,00–30,00 € von der Kursleiterin bereitgestellt werden (vor Ort zu bezahlen).

Sarah Hartwig 74,00 € · erm. 42,00 €
11.–13.09.26 · Fr, 18:00–20:00 Uhr, 20 UE
Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 5–7 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71
Li2.07-057H

Intuitives Gestalten: Malen – Zeichnen – Drucken

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, ausreichend Papier in großen und kleinen Formaten, wie es beliebt. Alle weiteren Materialien (Gouache, Beize, Tusche, Ölpastellkreiden und Pastellkreiden sowie Pipetten, Pinsel etc.) können selbst mitgebracht oder für 14,50 € von der Kursleiterin bereitgestellt werden. Die Materialkosten werden vor Ort bei der Kursleiterin bezahlt.

Sarah Hartwig 59,20 € · erm. 33,60 €
26.+27.09.26 · Sa+So, 10:00–16:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–7 TN

Li2.07-058H

Schriftkunst-Werkstatt: Experimentelle Kalligrafie und Poesie

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, ausreichend Papier (z. B. Aquarellpapier, große und kleine Formate) und inspirierende Gedichte/Zitate, wie es beliebt. Alle weiteren Materialien wie Schreibflüssigkeiten (Gouache, Beize, Tusche) und Schreibwerkzeuge (Holz, Pipetten, Pinsel) können mitgebracht oder für 14,50 € von der Kursleiterin bereitgestellt werden. Die Materialkosten werden vor Ort bei der Kursleiterin bezahlt.

Sarah Hartwig 59,20 € · erm. 33,60 €
07.+08.11.26 · Sa+So, 10:00–16:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–7 TN

Li2.07-059H

Handgemacht: Intuitives Drucken und Gestalten

Bitte mitbringen: bequeme, flecksfreundliche Kleidung, ausreichend Papier in großen und kleinen Formaten, wie es beliebt. Alle weiteren Materialien (Gouachefarben, Beize, Tusche, Ölpastellkreiden, Pastellkreiden, Druckfarben) können selbst mitgebracht oder für 14,50 € von der Kursleiterin bereitgestellt werden. Die Materialkosten werden vor Ort bei der Kursleiterin bezahlt.

Sarah Hartwig 59,20 € · erm. 33,60 €
21.+22.11.26 · Sa+So, 10:00–16:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–7 TN

Li2.07-060H

Kunst-Retreat zum Jahresausklang: Intuitives Gestalten mit Farben und Gold (Intensivwoche)

Bitte mitbringen: bequeme, flecksfreundliche Kleidung und ausreichend Papier in großen und kleinen Formaten, wie es beliebt (z. B. Aquarellpapier). Alle weiteren Materialien (Gouachefarben, Beize, Tusche, Ölpastellkreiden und Pastellkreiden, Pipetten, Pinsel etc.) können selbst mitgebracht oder für ca. 15,00–20,00 € von der Kursleiterin bereitgestellt werden. Die Materialkosten werden vor Ort bei der Kursleiterin bezahlt. Die hauchdünnen Schlagmetallblätter werden einzeln nach Verbrauch abgerechnet.

Sarah Hartwig 118,40 € · erm. 67,20 €
23.–26.11.26 · Mo–Do, 10:00–16:30 Uhr 32 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–7 TN

Li2.07-061H

Malerei-Werkstatt

Die Malerei-Werkstatt umfasst vielfältige Themen der künstlerischen Gestaltung und findet an mehreren Wochenenden statt. Die Themen können auch einzeln gebucht werden. Die Modellkosten sind bei den entsprechenden Kursen im Entgelt enthalten.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen als auch an Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. Zwei erfahrene Künstler stellen unterschiedliche Herangehensweisen und Maltechniken im Umgang sowohl mit figurlicher als auch abstrakter Malerei vor. Neben praktischen Übungen und dem Austausch mit den Kursleitern gibt es auch die Möglichkeit, eigene Projekte umzusetzen und dabei individuelle Betreuung zu erhalten.

Die Kurse eignen sich auch zur Mappenvorbereitung.

Die Termine sind einzeln buchbar.

Das Stilleben – Mit einfachen Motiven spannende Bilder gestalten

Bitte mitbringen: Malmaterialien (z. B. Acrylfarben, diverse Pinsel und Spachtel, Leinwand und/oder Malblock) sowie Zeichenmaterialien (z. B. Skizzenblock, diverse Stifte, ggf. Zeichenkohle, Kreiden o. Ä.).

Mathias Roloff 66,60 € · erm. 37,80 €
19.+20.09.26 · Sa+So, 09:45–17:00 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN

Li2.07-070H

Farbklänge, Grundlagen der Farbkomposition

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Flachpinsel, Spachtel, Leinwand und/oder Malblock.

Andreas Kramer 66,60 € · erm. 37,80 €
24.+25.10.26 · Sa+So, 09:45–17:00 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN

Li2.07-071H

Raum und Figur – Tiefe, Stimmung und Bewegung ins Bild bringen

Bitte mitbringen: Malmaterialien (z. B. Acrylfarben, diverse Pinsel und Spachtel, Leinwand und/oder Malblock) sowie Zeichenmaterialien (z. B. Skizzenblock, diverse Stifte, ggf. Zeichenkohle, Kreiden o. Ä.).

Mathias Roloff 66,60 € · erm. 37,80 €
07.+08.11.26 · Sa+So, 09:45–17:00 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN

Li2.07-072H

Bild und Form – Wege zur Abstraktion

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Flachpinsel, Spachtel, Leinwand und/oder Malblock.

Andreas Kramer 66,60 € · erm. 37,80 €
05.+06.12.26 · Sa+So, 09:45–17:00 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN

Li2.07-073H

Bildergeschichten – Malerei und Künstlerbuch

für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Acryl- oder Aquarellfarben (Cyanblau, Ultramarinblau, Titanweiß, Kadmiumgelb, Magenta, Karminrot, Schwarz, Ocker sowie Farben nach eigener Wahl), Flach- und/oder Rundpinsel, Spachtel, Bleistift, Fineliner und/oder Tusche, Zeichen- oder Aquarellpapier 200–300 g/qm, Pappen (Rückseiten von Zeichenblöcken), Cutter, Lineal, schon benutzte Papiere, Fotos, Zeitungen oder Zeitschriften sowie eventuell Stoffe und Folien.

Für weitere buchbinderische Materialien, die der Kursleiter mitbringt, entstehen je nach Verbrauch Kosten von maximal 5,00–10,00 €, diese sind beim Kursleiter zu begleichen.

Andreas Kramer 66,60 € · erm. 37,80 €
28.+29.11.26 · Sa+So, 09:45–17:00 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-075H

Mobiles Zeichnen – Digitale Skizzen mit Tablett oder Smartphone

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger:innen sowie für Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: eigenes Tablet oder Smartphone (Android oder iOS), nach Möglichkeit mit installierter Zeichen-App (kann aber auch im Kurs installiert werden) sowie – wenn vorhanden – einen Eingabestift.

Kostenlose Apps (Empfehlungen):

Für Android (Google Play Store): Sketchbook, ibis Paint X, MediBang Paint, Krita, ArtFlow (Basisversion).

Für iOS (Apple App Store): Sketchbook, ibis Paint X, MediBang Paint, Tayasui Sketches (Basisversion), Adobe Fresco (Basisversion).

Wer bereits mit einer anderen (auch kostenpflichtigen) Zeichen-App arbeitet (z. B. Procreate oder Clip Studio Paint), kann diese ebenfalls gerne vorinstallieren und im Kurs verwenden.

Weitere Informationen zur Kursleiterin: teresacasanueva.de

Teresa Casanueva 22,20 € · erm. 12,60 €
26.09.26 · Sa, 11:00–16:00 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–7 TN
NEU · Li2.07-078H

Projekt Skizzenbuch – Gedanken, Beobachtungen oder eigene Ideen visuell festhalten

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger:innen sowie für Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch, Zeichenmaterial (z. B. Bleistifte, Buntstifte, Kohle) und Malmaterial (z. B. Aquarell, Tusche) nach Belieben.

Weitere Informationen zur Kursleiterin: teresacasanueva.de

Teresa Casanueva 22,20 € · erm. 12,60 €
14.11.26 · So, 11:00–16:00 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–7 TN
Li2.07-079H

Projekt Pop-up-Karten – Karten dreidimensional gestalten

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger:innen sowie für Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Cuttermesser, Schere, Falzbein (wenn vorhanden), Lineal aus Metall 30 cm, Schneidematte; optional für Verzierungen: Bunt- u. Filzstifte, alte Zeitschriften, Papier mit Muster.

Die Kosten für die Materialien (diverse Papiersorten in verschiedenen Farben u. Stärken und Kleber) in Höhe von 15,00 € sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.

Weitere Informationen zur Kursleiterin: teresacasanueva.de

Teresa Casanueva 44,40 € · erm. 25,20 €
28.+29.11.26 · Sa+So, 11:00–16:00 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–7 TN
Li2.07-080H

Vom Wort zum Bild: Illustration (Grundkurs)

für Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse

Diese Werkstatt gibt Anstöße, inspiriert und zeigt Methoden, um an eigenen Projekten (weiter)arbeiten zu können. Eigenes Textmaterial ist willkommen, die Kursleiterin sorgt aber auch für eine Auswahl an Texten. Bitte mitbringen: je nach Vorliebe Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Pinsel, Wasserfarben, Gouache etc. Materialkosten: 5,00 € pro Person für Papier/Karton sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Anne-Sophie Malmberg 59,20 € · erm. 33,60 €
26.+27.09.26 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-090H

Vom Wort zum Bild: Illustration – Erzählende Figuren

für Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: je nach Vorliebe Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Pinsel, Wasserfarben, Gouache etc.

Materialkosten: 5,00 € pro Person für Papier/Karton sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Anne-Sophie Malmberg 59,20 € · erm. 33,60 €
21.+22.11.26 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-091H

Farblaboratorium – Erschaffe dein persönliches Farblexikon

Im Kurs entsteht eine persönliche Enzyklopädie der Farben und ihrer Stofflichkeit.

Für Papier, Pigmente und Leimbindung zur Farbherstellung sind 10,00 € Materialkosten bei der Kursleiterin zu entrichten. Gerne können auch Aquarell-, Gouache-, Acrylfarben und/oder Buntstifte mitgebracht werden.

Anne-Sophie Malmberg 59,20 € · erm. 33,60 €
31.10.+01.11.26 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-092H

Botanisches Zeichnen und Malen

Zeichnerische Vorkenntnisse sind von Vorteil. Bitte zum ersten Termin mitbringen: feinkörniges Zeichenpapier, 2 Bleistifte (F und 2H), Aquarellfarben, Aquarellpinsel rund (Größe 6 und 2), glattes Aquarellpapier („hot pressed“ satiniert!), 2 Becher für Wasser. Für frische Blumen, Obst und Gemüse als Motiv können Zusatzkosten von bis zu 5,00 € anfallen, die an die Kursleiterin zu entrichten sind.

Your course instructor can answer your questions in English, if required.

Simone Schneider 66,60 € · erm. 37,80 €
07.09.–12.10.26 · 6x Mo, 18:15–20:30 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-100H

Drawing Workshop – Zeichenkurs

Bilingual Course – Bilingualer Kurs

This course will be held in English and German. Please bring: some drawing paper (A3) and pencils (3B, 6B). Dieser Kurs wird zweisprachig (auf Deutsch und Englisch) durchgeführt. Bitte mitbringen: Zeichenpapier (A3) und Bleistifte (3B, 6B). Weitere Materialbesprechung im Kurs.

Simone Schneider 66,60 € · erm. 37,80 €
09.11.–14.12.26 · 6x Mo, 18:15–20:30 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.07-101H

Enkaustik-Werkstatt: Strandfunde und Meereswellen

Sie lernen eine der ältesten Mal- und Veredlungstechniken kennen und stellen eigene Enkaustikfarben her.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die benötigten Werkzeuge werden von der Kursleiterin auf Anfrage bereitgestellt, hierfür sind 10,00 € vor Ort bei ihr zu entrichten.

Die benötigten Materialien werden beim ersten Kurstermin besprochen. Es besteht die Möglichkeit, eigene Materialien mitzubringen. Alternativ beschafft die Kursleiterin diese entsprechend der Bedarfe. Hierfür entstehen zusätzliche Kosten, je nach Material, ab ca. 20,00 €.

Für Rückfragen zu Materialbedarfen steht Ihnen die Kursleiterin gern zur Verfügung: Anna.Goerner@yahoo.de

Anna Görner 88,80 € · erm. 50,40 €
10.09.–15.10.26 · 6x Do, 18:00–21:00 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–6 TN
Li2.07-110H

Transfertechniken mit verschiedenen Malmedien

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene in der Malerei und Grafik geeignet.

Bitte kontaktieren Sie die Kursleiterin nach der Buchung, um die Materialliste zu erfragen. Der Materialbedarf ist individuell und beläuft sich auf ca. 15,00 Euro. Für Rückfragen zu Materialbedarfen steht Ihnen die Kursleiterin gern zur Verfügung:

Anna.Goerner@yahoo.de

Anna Görner 44,40 € · erm. 25,20 €
28.+29.11.26 · Sa+So, 11:00–16:00 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.07-111H

Dienstagsmaler – Mal- und Zeichenkurs

Bitte zum ersten Termin mitbringen: Bleistift, Radiergummi, drei DIN A4-Papiere. Weitere mitzubringende Materialien werden am ersten Kurstermin besprochen.

Anna Görner 88,80 € · erm. 50,40 €
01.09.–27.10.26 · 9x Di, 18:30–20:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.07-112H

Anna Görner 59,20 € · erm. 33,60 €
03.11.–08.12.26 · 6x Di, 18:30–20:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.07-113H

PLASTISCHES GESTALTEN

Plastisches Gestalten mit Ton

Brenn- und Glasurkosten in Höhe von 20,00 € sowie Materialkosten von 7,00 € pro 5 kg Ton sind vor Ort zu entrichten.

Bitte mitbringen: eine Arbeitsschürze.

Information zur Kursleiterin: www.kiessig-keramik.de

Tatjana Kießig 88,80 € · erm. 50,40 €
08.09.–13.10.26 · 6x Di, 17:00–20:00 Uhr 24 UE
Jugendkunstschule, Demminer Str. 4,
Keramikatelier 6–7 TN
Li2.08-001H

Keramik-Kurs am Montag

Es entstehen für die Teilnehmenden zusätzliche Materialkosten: 15,00 € für 10 kg Ton; weitere Materialien für 7 Abende 17,00 €; Geräte sind ausreichend vorhanden.

André Bauersfeld 103,60 € · erm. 58,80 €
24.08.–05.10.26 · 7x Mo, 18:30–21:30 Uhr 28 UE
Jugendclub „eastside“, Volkradstraße 6,
Keramikwerkstatt 5–8 TN
Li2.08-003H

André Bauersfeld 103,60 € · erm. 58,80 €
12.10.–30.11.26 · 7x Mo, 18:30–21:30 Uhr 28 UE
Jugendclub „eastside“, Volkradstraße 6,
Keramikwerkstatt 5–8 TN
Li2.08-004H

Keramik-Kurs am Mittwoch

Es entstehen für die Teilnehmenden zusätzliche Materialkosten: 15,00 € für 10 kg Ton; weitere Materialien für 7 Abende 17,00 €; Geräte sind ausreichend vorhanden.

Andrea Lein 103,60 € · erm. 58,80 €
26.08.–07.10.26 · 7x Mi, 18:30–21:30 Uhr 28 UE
Jugendclub „eastside“, Volkradstraße 6,
Keramikwerkstatt 5–8 TN
Li2.08-005H

Andrea Lein 103,60 € · erm. 58,80 €
14.10.–25.11.26 · 7x Mi, 18:30–21:30 Uhr 28 UE
Jugendclub „eastside“, Volkradstraße 6,
Keramikwerkstatt 5–8 TN
Li2.08-006H

Vom Ton zur Form – der Einstieg ins Töpfern

Vermittelt werden Grundtechniken der Keramikherstellung – vom Ton zum fertigen Objekt. Dazu gehören die Kenntnisse zu verschiedenen Aufbautechniken wie z. B. Streifen-, Wulst- und Plattentechnik sowie das Ausformen und Auskleiden mit Hilfe von Formschüsseln. Es sind keine Vorerfahrungen nötig. Es entstehen für die Teilnehmenden zusätzliche Material- und Brennkosten: Tonmasse 1,50 €/kg, Schrühbrand 10,00 €/kg, Glasurbrand 15,00 €/kg.

Roswitha Babig 58,80 € · erm. 36,40 €
02.09.–14.10.26 · 7x Mi, 10:00–11:30 Uhr 14 UE
Kunst- und Keramikwerkstatt Scherbenhausen,
Friedenstraße 93, Keramikwerkstatt 6–8 TN
NEU · Li2.08-007H

Vom Ton zur Form – der Einstieg ins Töpfern mit der Natur

Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus handwerklichem Können, theoretischem Wissen und kreativer Gestaltung. Mittels Pflanzen und Pflanzenteilen, welche auf den weichen Ton gebracht werden, entstehen einzigartige Werkstücke. Es sind keine Vorerfahrungen nötig. Es entstehen für die Teilnehmenden zusätzliche Material- und Brennkosten: Tonmasse 1,50 €/kg, Schrühbrand 10,00 €/kg, Glasurbrand 15,00 €/kg.

Roswitha Babig 33,60 € · erm. 20,80 €
19.09.+17.10.26 · 2x Sa, 10:00–13:00 Uhr 8 UE
Kunst- und Keramikwerkstatt Scherbenhausen,
Friedenstraße 93, Keramikwerkstatt 6–8 TN
NEU · Li2.08-008H

Alabaster: Einstieg in die bildhauerische Arbeit (Workshop)

Der Workshop richtet sich an Anfänger:innen, die gerne Naturstein als Material erkunden und sich figurativ ausprobieren möchten.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Arbeitskleidung und eine gut sitzende Schutzbrille (z. B. im Baumarkt erhältlich). Es entstehen ca. 20,00 € Materialkosten, die an die Kursleiterin zu entrichten sind; Werkzeuge stehen zur Verfügung. Gearbeitet wird im Freien, vor Sonne und Regen geschützt, unter einem „Bildhauerschauer“.

Simone Klag 44,40 € · erm. 25,20 €
19.+20.09.26 · Sa+So, 12:00–16:30 Uhr 12 UE
B.L.O.-Ateliers, Kaskelstraße 55,
Bildhauerwerkstatt 5–6 TN
Li2.08-010H

Simone Klag 44,40 € · erm. 25,20 €
29.+30.08.26 · Sa+So, 12:00–16:30 Uhr 12 UE
B.L.O.-Ateliers, Kaskelstraße 55,
Bildhauerwerkstatt 5–6 TN
Li2.08-011H

Simone Klag 44,40 € · erm. 25,20 €
10.+11.10.26 · Sa+So, 12:00–16:30 Uhr 12 UE
B.L.O.-Ateliers, Kaskelstraße 55,
Bildhauerwerkstatt 5–6 TN
Li2.08-012H

Alabaster: Einstieg in die bildhauerische Arbeit

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Arbeitskleidung und eine gut sitzende Schutzbrille (z. B. im Baumarkt erhältlich). Es entstehen ca. 25,00–55,00 € Materialkosten, die an die Kursleiterin zu entrichten sind. Werkzeuge stehen zur Verfügung, ebenso (wenn gewünscht) Ton und Modellierhölzer. Gearbeitet wird im Freien, vor Sonne und Regen geschützt, unter einem „Bildhauerschauer“.

Simone Klag 88,80 € · erm. 50,40 €
28.08.–23.10.26 · 8x Fr, 15:15–17:30 Uhr 24 UE
B.L.O.-Ateliers, Kaskelstraße 55,
Bildhauerwerkstatt 5–6 TN
Li2.08-013H

Holzbildhauerei – Figuren und Statuetten aus Holz schnitzen

Für das im Kurs ausschließlich verwendete Lindenholz entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 35,00–45,00 € (entsprechend der Größe). Werkzeug für die Bearbeitung des Lindenholzes steht zur Verfügung, eigenes Werkzeug kann gerne mitgebracht werden. Sie dürfen auch eigenes Holz (z. B. Linde, Eiche oder Fichte) mitbringen, jedoch müssen Sie in diesem Fall Ihr eigenes Werkzeug dafür nutzen. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und bei Bedarf einen Gehörschutz.

Fabian Bruske 103,60 € · erm. 58,80 €
19.–27.09.26 · 2x Sa+So, 10:00–16:00 Uhr 28 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–6 TN
Li2.08-015H

Bilder in Mosaik-Technik gestalten

Bitte mitbringen: festes, geschlossenes Schuhwerk, Schutzbrille, Arbeitshandschuhe (gewebt aus Nylon/Kunststoff, z. B. aus dem Baumarkt), Schürze und Bastelpinsel. Die Materialkosten (für Steine, Kacheln, Scherben, Mörtel und Holz) betragen, je nach eigenem Verbrauch, ca. 30,00 € und sind beim Kursleiter zu begleichen. Wer möchte, kann auch alte Fliesen oder Teller mitbringen, die nach Rücksprache mit dem Kursleiter eingearbeitet werden können, sofern sich diese dafür eignen.

Fabian Bruske 54,28 € · erm. 30,81 €
07.+08.11.26 · Sa+So, 10:00–16:00 Uhr 14 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–6 TN
Li2.08-016H

Gips- und Papiermaché-Plastiken nach Vorbild der Studien und Modelle der großen Meister

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die vollendeten Skulpturen können am Ende des Kurses auch mit Farben (Acryl, Pigment oder Aquarell) patiniert werden. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 €. Zum ersten Termin bringen Sie bitte vorhandenes Werkzeug wie Zangen, Spachtel, Pinsel, Gipsbecher und Raspeln mit.

Fabian Bruske 96,20 € · erm. 54,60 €
28.11.–06.12.26 · 2x Sa, 10:00–16:00 Uhr, 26 UE
2x So, 10:00–15:00 Uhr 5–6 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71
Li2.08-017H

Skulpturen in Sandstein (Workshop)

Geeignet für Anfänger:innen und Teilnehmer:innen mit Erfahrung im plastischen Gestalten sowie als Vorbereitung auf eine künstlerische Ausbildung.

Wir arbeiten im Freien, bei Regen unter einem Zeltdach. Bitte dem Wetter angepasste Arbeitskleidung und festes Schuhwerk tragen.

Materialkosten von ca. 25,00–30,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Heidemarie Kasanowski 66,60 € · erm. 37,80 €
10. + 11.10.26 · Sa + So, 10:00–17:30 Uhr 18 UE
Kulturgießerei Schöneiche, An der Reihe 5,
Werkstatt 6–8 TN

Li2.08-020H

Prozessorientiertes Gestalten mit Ton

für Anfänger:innen

Bitte mitbringen: Schürze, Stifte und Skizzenbuch. Für Ton sowie weitere Materialien, die Benutzung von Werkzeug und anteilige Brennkosten sind beim 1. Termin 20,00 €/2 kg Ton an die Kursleiterin zu zahlen.

Anke Buchmann 124,80 € · erm. 73,60 €
03.09.–22.10.26 · 8x Do, 10:00–13:00 Uhr 32 UE
Anke Buchmann Atelier & Showroom,
Sredzkistraße 46, Atelier 6–8 TN

Li2.08-040H

Freies Arbeiten mit Ton

mit und ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: Schürze, Stifte und Skizzenbuch. Auf Wunsch können Sie auch eigene Steinzeugglasuren mitbringen. Für Ton sowie weitere Materialien, die Benutzung von Werkzeug und anteilige Brennkosten sind beim 1. Termin 20,00 €/2 kg Ton an die Kursleiterin zu zahlen.

Anke Buchmann 124,80 € · erm. 73,60 €
03.09.–22.10.26 · 8x Do, 14:00–17:00 Uhr 32 UE
Anke Buchmann Atelier & Showroom,
Sredzkistraße 46, Atelier 6–8 TN

Li2.08-041H

Skulpturale Ausdrucksmöglichkeiten mit Ton (Intensiv-Workshop)

Bitte mitbringen: Schürze und bequeme Kleidung zum Arbeiten mit Ton, Skizzenbücher oder Moodboards zur Inspiration (optional). Es können auch gerne persönliche Werkzeuge oder Materialien mitgebracht werden, die Sie ausprobieren möchten. Für Ton sowie weitere Materialien, die Benutzung von Werkzeug und anteilige Brennkosten sind 20,00 €/2 kg Ton an die Kursleiterin zu zahlen.

Anke Buchmann 66,30 € · erm. 39,10 €
03.–05.11.26 · Di–Do, 11:00–16:00 Uhr 17 UE
Anke Buchmann Atelier & Showroom,
Sredzkistraße 46, Atelier 6–8 TN

NEU · Li2.08-042H

TEXTILES GESTALTEN

Nähen lernen – Tipps und Tricks

Nähmaschinen sind vorhanden, eigene Maschinen können mitgebracht werden. Mitzubringen sind Stoffe und Nähutensilien (Schere, Nahttrenner, Garne, Stecknadeln).

Petra Helbig 111,00 € · erm. 63,00 €
15.09.–01.12.26 · 10x Di, 18:30–20:45 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN

Li2.09-001H

Nähen lernen und Upcycling

Nähmaschinen sind vorhanden, eigene Maschinen können mitgebracht werden. Bitte mitbringen: das zu eng gewordene Lieblingskleid oder Lieblingshemd, dazu passende Stoffe und Nähutensilien (Schere, Nahttrenner, Garne, Stecknadeln).

Petra Helbig 111,00 € · erm. 63,00 €
18.09.–27.11.26 · 10x Fr, 14:00–16:15 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN

Li2.09-003H

Entwerfen, Zuschneiden, Nähen (Workshop)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schere, Maßband, Stoffe bzw. Kleidungsstücke, gerne eine eigene Nähmaschine, wenn vorhanden. Organisation/Material bitte mit der Kursleiterin besprechen (030–4422094).

Gabriela Helm 74,00 € · erm. 42,00 €
10. + 11.10.26 · Sa + So, 09:30–17:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN

Li2.09-005H

Gabriela Helm 74,00 € · erm. 42,00 €
07. + 08.11.26 · Sa + So, 09:30–17:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN

Li2.09-006H

Gabriela Helm 74,00 € · erm. 42,00 €
14. + 15.11.26 · Sa + So, 09:30–17:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN

Li2.09-008H

Einfach häkeln

Dieser Kurs richtet sich an absolute Häkel-Neulinge sowie an Menschen, die bereits über Grundkenntnisse im Häkeln verfügen und diese vertiefen oder wiederauffrischen möchten. Bitte mitbringen: nicht zu dunkles, einfarbiges Häkelgarn, am besten aus Baumwolle (Nadelstärke 3–4) und dazu passende Nadeln. Beim ersten Termin besprechen wir das jeweilige Projekt und das dazu benötigte Material.

Anne Strauß 44,40 € · erm. 25,20 €
03.–24.11.26 · 4x Di, 18:00–20:15 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN

Li2.09-010H

Häkeln lernen (Einstiegs-Workshop)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: einfarbiges, nicht zu dunkles Häkelgarn, am besten aus Baumwolle (Nadelstärke 3–4) und dazu passende Nadeln.

Anne Strauß 22,20 € · erm. 12,60 €
14.11.26 · Sa, 10:00–15:00 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN

Li2.09-011H

Einfach stricken

Dieser Kurs richtet sich an absolute Strick-Neulinge sowie an Menschen, die bereits über Grundkenntnisse im Stricken verfügen und diese vertiefen oder wiederauffrischen möchten. Bitte mitbringen: nicht zu dunkle, einfarbige Wolle für Nadelstärke 4–5 und dazu passende Nadeln. Beim ersten Termin besprechen wir das jeweilige Projekt und das dazu benötigte Material.

Anne Strauß 44,40 € · erm. 25,20 €
05.–26.11.26 · 4x Do, 18:00–20:15 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.09-012H

Stricken lernen (Einstiegs-Workshop)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: nicht zu dunkle, einfarbige Wolle für Nadelstärke 4–5 und dazu passende Nadeln (zum Beispiel eine kurze Rundstricknadel oder zwei Nadeln eines Nadelspiels).

Anne Strauß 22,20 € · erm. 12,60 €
07.11.26 · Sa, 10:00–15:00 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.09-013H

Sashiko – Wie aus kleinen Stichen tolle Muster entstehen

Eine japanische Sticktechnik

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es entstehen 5,00 € Materialkosten, die an die Kursleiterin zu entrichten sind.

Anne-Luise Vierling 17,28 € · erm. 9,81 €
11.09.26 · Fr, 17:00–20:30 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.09-017H

Textilien verzieren mit Sashiko

Eine japanische Sticktechnik

Bitte mitbringen: 1 oder 2 Textilien aus gewebter Baumwolle, Leinen oder Seide (grober gewebter Stoff ist am Anfang besser geeignet, traditionell blau oder weiß, alle Farben sind möglich). Es entstehen 3,00–5,00 € Materialkosten, die an die Kursleiterin zu entrichten sind.

Anne-Luise Vierling 17,28 € · erm. 9,81 €
20.11.26 · Fr, 17:00–20:30 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.09-018H

Furoshiki – das japanische Tuch

Dieser Kurs ist auch für Nähanfänger:innen geeignet. Für die Nutzung der Nähmaschine sollten Grundkenntnisse damit vorhanden sein.

Bitte mitbringen: weicher Stoff für 2 bis 3 Tücher in Wunschgröße (Webware aus Baumwolle oder anderen Fasern, etwa in Stärke eines Geschirrtuchs oder dünner, uni, mit Motiv oder Muster, idealerweise schön von beiden Seiten), passendes Garn.

Für die Herstellung eines kleinen Furoshiki (50 cm) können Sie auch beidseitig bedrucktes Baumwollgewebe für 10,00 € bei der Kursleiterin erwerben.

Anne-Luise Vierling 18,50 € · erm. 10,50 €
27.11.26 · Fr, 17:00–20:45 Uhr 5 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.09-019H

Chinesische Handstickerei (Workshop)

Bitte mitbringen: Baumwollstoff oder Leinen- bzw. Halbleinewebe, Stickgarn, verschieden große Sticknadeln, eine spitze Schere, einen Stickrahmen und einen Kugelschreiber. Die Verbrauchsmaterialien können für 10,00 € auch bei der Kursleiterin erworben werden (hierfür bitte vorab eine E-Mail an die Kursleitung senden: l.wang@gmx.net).

Lan Wang 29,60 € · erm. 16,80 €
14.+15.11.26 · Sa, 11:00–14:00 Uhr, 8 UE
So, 11:00–15:00 Uhr 5–8 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71
Li2.09-040H

Nähen lernen (an der eigenen Nähmaschine)

Bitte mitbringen: gewebte, unifarbene Stoffreste, Reißverschluss; weitere Materialien für den 2. Kurstag nach Absprache und ggf. je nach Verbrauch bis zu 5,00 € Materialkosten, die an die Kursleiterin zu entrichten sind.

Die eigene Nähmaschine darf gern mitgebracht werden, bitte mit Bedienungsanleitung. Alternativ stehen 6 Nähmaschinen der VHS zur Verfügung.

Anne-Luise Vierling 59,20 € · erm. 33,60 €
12.+13.09.26 · Sa+So, 10:00–16:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–6 TN
Li2.09-020H

Matinäh – Schneiderkurs am Vormittag

Grundkenntnisse an der Nähmaschine oder die vorherige Teilnahme am Kurs „Nähen lernen (an der eigenen Nähmaschine)“ sind empfehlenswert.

Bitte mitbringen: eigene Ideen, Schnittmuster, Stoff, benötigte Kurzwaren wie Reißverschlüsse usw. und 3,00 € für Materialkosten, die an die Kursleiterin zu entrichten sind. Die Kursleiterin berät Sie am ersten Kurstermin auch gern zu benötigten Materialien.

6 Nähmaschinen und 1 Overlock-Maschine sind vorhanden.

Anne-Luise Vierling 77,70 € · erm. 44,10 €
23.09.–18.11.26 · 7x Mi, 11:00–13:15 Uhr 21 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.09-021H

Offener Schneiderkurs

Grundkenntnisse an der Nähmaschine oder die vorherige Teilnahme am Kurs „Nähen lernen (an der eigenen Nähmaschine)“ sind empfehlenswert.

Bitte mitbringen: eigene Ideen, Schnittmuster, Stoff, benötigte Kurzwaren wie Reißverschlüsse usw. und 3,00 € für Materialkosten, die an die Kursleiterin zu entrichten sind. Die Kursleiterin berät Sie beim ersten Kurstermin auch gern zu benötigten Materialien.

6 Nähmaschinen und 1 Overlock-Maschine sind vorhanden.

Anne-Luise Vierling 103,60 € · erm. 58,80 €
23.09.–18.11.26 · 7x Mi, 17:00–20:00 Uhr 28 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.09-022H

Individuelle Taschen und Aufbewahrungsgegenstände nähen

Für Menschen mit und ohne Näherfahrung geeignet. Bitte mitbringen: gewebte Baumwollstoffe und/oder Stoffreste, Nähgarn, evtl. einen Reißverschluss. Transparentpapier kann zum Selbstkostenpreis von max. 2,00 € beim Kursleiter erworben werden. Auf Wunsch können Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Wilfried Pletzinger 29,60 € · erm. 16,80 €
04.10.26 · So, 10:00–16:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.09-030H

Einfach nähen lernen am Wochenende

für Anfänger:innen

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, die Grundkenntnisse im Nähen erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähgarn, einen Reißverschluss und Bügeleinlage. Übungsstoff (auch für ein kleineres Projekt) kann zur Verfügung gestellt werden.

Nähmaschinen stehen zur Verfügung, auf Wunsch können Sie auch Ihre eigene mitbringen.

Wilfried Pletzinger 59,20 € · erm. 33,60 €
17.+18.10.26 · Sa+So, 10:00–16:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–7 TN
Li2.09-031H

Kleidungsstücke anpassen und optimieren: Vom vergessenen Stück zum Lieblingsteil

Der Kurs eignet sich auch für Anfänger:innen, es sollten jedoch Grundkenntnisse des Nähens vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Ein oder mehrere Kleidungsstücke, die optimiert werden möchten. Dazu, je nach Bedarf, Stoffe oder Stoffreste zum Ergänzen, Bündchenstoff, Nähgarn, Reißverschluss, Knöpfe u.Ä. Auf Wunsch können Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Wilfried Pletzinger 29,60 € · erm. 16,80 €
05.12.26 · Sa, 10:00–16:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.09-032H

Winteraccessoires aus Fleece und Joggingstoff nähen

Der Kurs eignet sich auch für Anfänger:innen, es sollten jedoch Grundkenntnisse des Nähens vorhanden sein.

Bitte mitbringen: je nach Projekt ca. 0,5 m Fleece, Woll- und Joggingstoff, passendes Nähgarn und ggf. Bügeleinlage. Zum Füttern eignen sich Jersey, Plüsch und Kunstfell. Garn und Einlagen können auch vom Kursleiter erworben werden. Auch ausranierte Pullis und Jacken können upgecycelt werden. Auf Wunsch können Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Wilfried Pletzinger 29,60 € · erm. 16,80 €
06.12.26 · Sa, 10:00–16:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.09-033H

Makramee Schmuckwerkstatt

Das Material, wie Garne und Schmuckelemente (Perlen, Verschlüsse, Anhänger), wird für einen Unkostenbeitrag in Höhe von 14,00 € von der Kursleiterin gestellt.

Sandra Neugebauer 29,60 € · erm. 16,80 €
05.09.26 · Sa, 10:30–17:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
NEU · Li2.09-050H

Weben – ein vielseitiges Handwerk erlernen

Das Material wird für einen Unkostenbeitrag in Höhe von 14,00 € von der Kursleiterin gestellt. Kettgarn und der Webrahmen sind hierbei inklusive und können mit nach Hause genommen werden. Bitte mitbringen: gerne Woll- oder Stoffreste.

Sandra Neugebauer 29,60 € · erm. 16,80 €
28.11.26 · Sa, 10:30–17:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li2.09-051H

HANDWERK – KUNSTHANDWERK

Sorbische Weihnachts-Werkstatt

Bitte mitbringen: mindestens 10 Weihnachtskugeln, oder Kerzen, oder ausgeblasene Eier (möglichst nur mit Wasser gereinigt). Für Materialkosten sind 5,00 € bei der Kursleitung zu entrichten.

Christin Kloas, Elisabeth Anschütz 76,80 € · erm. 40,80 €
28.+29.11.26 · Sa+So 10:00–16:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li2.10-008H

Einführungskurs Floristik

ohne Vorkenntnisse

Ziel des Kurses ist es, Ausbildungssuchenden, Quereinsteiger:innen und Hobbyflorist:innen entsprechendes Wissen und Techniken zu vermitteln. Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 €, je nach Verbrauch pro Termin (4 Kurstermine), sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Sabine le Vrang 83,88 € · erm. 47,61 €
07.–28.09.26 · 4x Mo, 13:00–17:30 Uhr 22 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.10-020H

Blumengestecke im Herbst

Wir verwenden Blumen und Beiwerk der Saison. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Schürze, Gartenschere und Messer mitbringen. Eigene Materialien und Behältnisse, z. B. Körbe, Gefäße, Schalen, Kisten, Blumen, Gartenmaterial oder Früchte können mitgebracht werden.

Die Materialkosten betragen ca. 20,00 €, je nach eigenem Verbrauch, und werden bei der Kursleiterin vor Ort beglichen.

Sabine le Vrang 18,50 € · erm. 10,50 €
18.09.26 · Fr, 16:30–20:15 Uhr 5 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6 TN
Li2.10-021H

Florale Bilder gestalten

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigenes Material, wie Blumen und Beiwerk, kann gern mitgebracht werden, es kann jedoch auch von der Kursleiterin gestellt werden. Die Materialkosten betragen ca. 20,00 €, je nach eigenem Verbrauch, und werden bei der Kursleiterin vor Ort beglichen.

Sabine le Vrang 22,20 € · erm. 12,60 €
07.11.26 · Sa, 11:00–16:00 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6 TN
Li2.10-022H

Zimmerpflanzen – natürliche Sauerstoffspender

Sie erhalten einen Überblick über Anforderungen, Pflege und Vermehrung von Grünpflanzen und Pflanzenbeispiele für schöne grüne Räume.

Die Vermehrung wird am praktischen Beispiel selbst erprobt. Materialkosten von ca. 5,00–10,00 € für die kleinen Pflanzen-Ableger (Topf, Erde, Pflanze) richten sich nach dem Verbrauch und werden vor Ort bei der Kursleitung beglichen.

Sabine le Vrang 18,50 € · erm. 10,50 €
06.11.26 · Fr, 16:30–20:15 Uhr 5 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6 TN
Li2.10-023H

Kränze im Advent

Bitte mitbringen: Schürze, Gartenschere und Messer. Eigene Materialien wie z. B. Blumen, Beiwerk, Gehölze und passende Gefäße können gern mitgebracht werden. Die Materialkosten betragen ca. 20,00 €, je nach eigenem Verbrauch, und werden bei der Kursleiterin vor Ort beglichen.

Sabine le Vrang 18,50 € · erm. 10,50 €
14.11.26 · Sa, 09:30–13:15 Uhr 5 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6 TN
Li2.10-024H

Dekoration im Advent

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Schürze, Gartenschere und Messer. Es wird empfohlen, eigene Steckunterlagen, z. B. Körbe oder Kerzen, ergänzend mitzubringen. Eigene Materialien wie z. B. Blumen, Beiwerk, Gehölze und passende Gefäße können gern mitgebracht werden. Die Materialkosten betragen ca. 20,00 €, je nach eigenem Verbrauch, und werden bei der Kursleiterin vor Ort beglichen.

Sabine le Vrang 18,50 € · erm. 10,50 €
21.11.26 · Sa, 09:30–13:15 Uhr 5 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6 TN
Li2.10-025H

Blumensträuße selbst binden

Eigenes Material wie Blumen, Beiwerk, Gehölze und passende Vasen kann gern mitgebracht werden. Die Auswahl der Kursleiterin an Blumen und Beiwerk wird der Jahreszeit entsprechen. Die Materialkosten betragen ca. 20,00 €, je nach eigenem Verbrauch, und werden bei der Kursleiterin beglichen.

Sabine le Vrang 18,50 € · erm. 10,50 €
04.12.26 · Fr, 16:30–20:15 Uhr 5 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–6 TN
Li2.10-026H

FOTO-, FILM-, AUDIO- UND SONSTIGE MEDIENPRAXIS

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (Handy) und Ladegerät. Die Modellkosten sind im Entgelt enthalten.

Dieter Lange 44,40 € · erm. 25,20 €
07.–28.09.26 · 4x Mo, 17:30–19:45 Uhr 12 UE
Fotostudio Lange, Heinrich-Heine-Platz 9a, 6 TN
Atelier
Li2.11-002H

Fotografieren lernen

Der 1. Treffpunkt ist die VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71. Eine Fotoexkursion in die Berliner City ist vorgesehen (extra Fahrtkosten bitte einplanen). Informationen hierzu erhalten Sie am ersten Kurstag vom Kursleiter. Die Modellkosten sind im Entgelt enthalten. Bitte Kamera, volle Akkus und eine leere Speicherkarte mitbringen.

Dieter Lange 50,40 € · erm. 31,20 €
12.10.–02.11.26 · 4x Mo, 17:30–19:45 Uhr 12 UE
Ort siehe Text 6–8 TN
Li2.11-003H

Portrait- und Aktfotografie

Die Modellkosten sind im Entgelt enthalten. Sie erhalten einen Modellvertrag für die Möglichkeit einer nicht kommerziellen Verwendung der angefertigten Aufnahmen.

Dieter Lange 61,20 € · erm. 42,00 €
16.11.–07.12.26 · 4x Mo, 17:30–19:45 Uhr 12 UE
Fotostudio Lange, Heinrich-Heine-Platz 9a, 5–6 TN
Atelier
Li2.11-004H

Sehen lernen – Neue Impulse für den fotografischen Blick

Bitte mitbringen: eine Kamera und, wenn möglich, 5 Fotos (gerne auch eigene).

Anne Ida Helmer 30,83 € · erm. 17,50 €
14.11.26 · Sa, 10:00–16:45 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–7 TN
Li2.11-011H

Porträt, Atmosphäre und Licht – Available Light & Studiofotografie

Eine eigene Kamera kann gerne mitgebracht werden.

Anne Ida Helmer 36,00 € · erm. 20,00 €
21.11.26 · Sa, 11:15–17:45 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–6 TN
Li2.11-012H

Innovative Architekturfotografie: Von New Bauhaus bis Lomography

Teilnahmevoraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse. Am Donnerstag und Sonntag findet der Kurs in der VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 statt, am Samstag als Exkursion außerhalb.

Bitte mitbringen: Digitalkamera; Laptops sind willkommen. Weitere Informationen beim Kursleiter: konzept@gmx.tm

Ragnar Knittel 71,52 € · erm. 40,59 €
24.–27.09.26 · Do, 18:00–21:00 Uhr, 19 UE
Sa, 10:00–18:00 Uhr, So, 11:00–16:00 Uhr 6–8 TN
Ort siehe Text **NEU · Li2.11-020H**

Architektur-Hotspot Marzahn – Moderne Stadtfotografie (mit „Skywalk“)

Teilnahmevoraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse. Am Freitag und Sonntag findet der Kurs in der VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 statt, am Samstag als Exkursion außerhalb.

Bitte mitbringen: Digitalkamera; Laptops sind willkommen. Weitere Informationen beim Kursleiter: konzept@gmx.tm

Ragnar Knittel 66,60 € · erm. 37,80 €
06.–08.11.26 · Fr, 18:00–21:00 Uhr, 18 UE
Sa, 10:00–17:00 Uhr, So, 11:00–16:00 Uhr 6–8 TN
Ort siehe Text **NEU · Li2.11-021H**

Smartphoneography Course | Smartphone-Fotografie

A course in English/Ein Kurs auf Englisch

If you want to get to know your smartphone better as an everyday companion in the field of photography, this is the course for you. Questions can also be answered in Italian and German by the instructor. Please bring your smartphone.

Unterrichtssprache ist Englisch. Wenn Sie Ihr Smartphone als alltäglichen Begleiter auf dem Gebiet des Fotografierens besser kennenlernen wollen, ist dies der richtige Kurs für Sie. Fragen können vom Kursleiter auch auf Italienisch und Deutsch beantwortet werden. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

Luca Morgantini 19,73 € · erm. 11,20 €
17.10.26 · Sa, 10:00–14:15 Uhr 5 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.11-030H

MUSIKALISCHE PRAXIS

Gitarre spielen von Anfang an

für Anfänger:innen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: eigene Gitarre (akustisch oder elektrisch) und 4,00 € für Materialien.

Jacob Pampuch 59,20 € · erm. 33,60 €
17.09.–19.11.26 · 8x Do, 18:00–19:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.13-040H

Gitarre spielen

ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, die Grundlagen des Gitarrenspiels zu erlernen. Akkorde und Akkordwechsel, Schlagmuster und Melodien stehen dabei im Vordergrund. Bitte mitbringen: eine Gitarre.

Daniel Hofbauer 92,00 € · erm. 52,00 €
07.09.–07.12.26 · 12x Mo, 18:45–20:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–6 TN
Li2.13-001H

geringe Vorkenntnisse

Daniel Hofbauer 84,00 € · erm. 44,00 €
07.09.–07.12.26 · 12x Mo, 20:05–21:20 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–6 TN
Li2.13-002H

Flamenco-Gitarre spielen

mit und ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: eine Gitarre mit Nylonsaiten (Konzert-Gitarre oder Flamenco-Gitarre).

Daniel Hofbauer 84,00 € · erm. 44,00 €
07.09.–07.12.26 · 12x Mo, 17:20–18:35 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–6 TN
Li2.13-003H

Einführung in die Flamenco-Gitarre (Workshop)

Bitte mitbringen: eine Gitarre mit Nylonsaiten (Konzert-Gitarre oder Flamenco-Gitarre).

Daniel Hofbauer 35,20 € · erm. 19,20 €
19.+20.09.26 · Sa+So, 13:30–17:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–6 TN
Li2.13-004H

Anzeige



mein
cewe fotobuch

Einzigartig.

Ihre schönsten Erinnerungen für immer in einem CEWE FOTOBUCH.

cewe.de

Gitarrenkurs

für Fortgeschrittene

Die Teilnahme setzt gute Vorkenntnisse von Barré-Griffen und Rhythmusvarianten voraus. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Spielpraxis verfügen. Bitte eine Gitarre mitbringen.

Harald Wilk 74,00 € · erm. 42,00 €
08.09.–08.12.26 · 12x Di, 18:30–19:45 Uhr 20 UE
Comhard, R-4.64, Möllendorffstraße 52 6–8 TN
Li2.13-007H

Harald Wilk 74,00 € · erm. 42,00 €
09.09.–09.12.26 · 12x Mi, 18:30–19:45 Uhr 20 UE
Comhard, R-4.64, Möllendorffstraße 52 6–8 TN
Li2.13-008H

Gitarrenkurs

für Könner

Die Teilnahme setzt sehr gute Vorkenntnisse von Barré-Griffen und Rhythmusvarianten voraus. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über längere Spielpraxis verfügen. Bitte eine Gitarre mitbringen.

Harald Wilk 74,00 € · erm. 42,00 €
08.09.–08.12.26 · 12x Di, 20:00–21:15 Uhr 20 UE
Comhard, R-4.64, Möllendorffstr. 52 6–8 TN
Li2.13-009H

Blues-Gitarre (Workshop)

Für Einsteiger:innen und für Geübte geeignet.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und eigenes Instrument (Akustik-Gitarre oder E-Gitarre mit Übungsverstärker).

Armin Wegscheider 51,60 € · erm. 27,60 €
14.+15.11.26 · Sa+So, 09:30–14:30 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–7 TN
Li2.13-033H

Rock-Guitar (Workshop)

Grundkenntnisse auf der Gitarre wie Powerchords und Pentatonik sind hilfreich, Notenkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eigene Gitarre und Übungsverstärker, Schreibmaterial.

Armin Wegscheider 51,60 € · erm. 27,60 €
05.+06.12.26 · Sa+So, 09:30–14:30 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–8 TN
Li2.13-034H

Swing Guitar (Workshop)

Der Workshop ist geeignet für Einsteiger:innen in die Swing-Musik, ebenso für leicht Fortgeschrittene. Als Vorkenntnisse sind Barré-Akkorde und etwas Spielpraxis mit Plektrum hilfreich. Bitte mitbringen: eigene Instrumente und Plektren.

Lutz Schlosser 59,20 € · erm. 33,60 €
17.+18.10.26 · Sa+So, 10:00–16:45 Uhr 16 UE
Centre Manouche, Atelier, Liebigstraße 25 5–6 TN
Li2.13-042H

UKULELE

für Anfänger:innen

Bitte mitbringen: eine Ukulele. Vor dem Kauf kann eine Beratung durch den Kursleiter eingeholt werden. Für Kursunterlagen sind 2,00 € beim Kursleiter zu entrichten.

Bernd Kirstein 36,00 € · erm. 20,00 €
29.+30.08.26 · Sa+So, 11:00–14:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.13-012H

Bernd Kirstein 36,00 € · erm. 20,00 €
05.+06.09.26 · Sa+So, 11:00–14:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.13-013H

für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: eine Ukulele. Für Kursunterlagen sind 2,00 € beim Kursleiter zu entrichten.

Bernd Kirstein 36,00 € · erm. 20,00 €
19.+20.09.26 · Sa+So, 11:00–14:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.13-014H

Bernd Kirstein 36,00 € · erm. 20,00 €
26.+27.09.26 · Sa+So, 11:00–14:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.13-015H

für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: eine Ukulele. Für Kursunterlagen sind 2,00 € beim Kursleiter zu entrichten.

Bernd Kirstein 36,00 € · erm. 20,00 €
10.+11.10.26 · Sa+So, 11:00–14:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.13-016H

für Könner

Grundlegende musiktheoretische Kenntnisse werden ausgebaut. Mit dem Kennenlernen der ersten Tonleitern werden Grundlagen für das Melodiespiel gelegt.

Bitte mitbringen: eine Ukulele. Für Kursunterlagen sind 2,00 € beim Kursleiter zu entrichten.

Bernd Kirstein 36,00 € · erm. 20,00 €
24.+25.10.26 · Sa+So, 11:00–14:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.13-017H

für Enthusiasten

Das gemeinsame Ensemblespiel soll in dem Kurs im Vordergrund stehen. Bitte mitbringen: eine Ukulele. Für Kursunterlagen sind 2,00 € beim Kursleiter zu entrichten.

Bernd Kirstein 33,30 € · erm. 18,90 €
11.–25.11.26 · 3x Mi, 18:30–20:45 Uhr 9 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.13-018H

Ensemblespiel

Im Ensemblekurs steht das gemeinsame Musizieren im Vordergrund. Die Gruppe erarbeitet sich ein Song-Repertoire, in dem sich alle Fähigkeiten des Ukulele-Spiels und des Singens vereinen. Das Mitspielen im UKULELE-Ensemble ist Höhepunkt der UKULELE-Workshop-Reihe.

Bernd Kirstein 33,60 €
26.08.–04.11.26 · 6x Mi, 18:30–20:30 Uhr 16 UE
(14-tägig) 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li2.13-019H

Afrikanisches Trommeln – African Drums

Wir spielen westafrikanische Rhythmen aus dem Senegal und aus Guinea. Vermittelt werden die Sounds und Anschlagstechniken der Djembe sowie mehrstimmiges Zusammenspiel. Ein Workshop mit Rhythmusgefühl und Spaß am Spielen. Leihentgelt für Trommeln 2,50 €. Wer eine eigene Djembe-Trommel hat, kann diese gerne mitbringen.

Detlef Spielvogel 29,60 € · erm. 16,80 €
13.09.26 · So, 10:00–16:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li2.13-050H

Detlef Spielvogel 29,60 € · erm. 16,80 €
07.11.26 · Sa, 10:00–16:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li2.13-051H

Mundharmonika: Bluesharp (Einstiegs-Workshop)

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber hilfreich. Diatonische Mundharmonika in C-Dur (10 Kanäle) bitte mitbringen. Der Kursleiter Thomas Bertram Jahn ist auch als Live-Musiker zu erleben, unterwegs mit Tom Blacksmith & Soulminers und EB Davis.

Thomas Jahn 59,20 € · erm. 33,60 €
10. + 11.10.26 · Sa+So, 10:00–16:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.13-011H

Gesangs-Workshop

Für alle, die ihre Singstimme entdecken oder Fähigkeiten erweitern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte lockere Kleidung und ausreichend zu trinken mitbringen.

Susanne Jansen, Lutz Schlosser 65,80 € · erm. 34,30 €
29. + 30.08.26 · Sa+So, 10:00–16:00 Uhr 14 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.13-028H

Susanne Jansen, Lutz Schlosser 65,80 € · erm. 34,30 €
24. + 25.10.26 · Sa+So, 10:00–16:00 Uhr 14 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.13-029H

Lieder und Texte singen, sprechen und spielen für Bühne und Podium

Der Chanson-Kurs mit Gina Pietsch und Fabio Costa ist für den Bereich der Kleinkunst bzw. des Theaters gedacht, ein Angebot vornehmlich für Interpret:innen, Schauspieler:innen und Liedermacher:innen und natürlich für jene, die es werden wollen.

Gina Pietsch, Fabio Costa 180,00 € · erm. 90,00 €
19.09.–15.11.26 · 3x Sa, 10:00–17:00, 40 UE
3x So, 13:30–17:00 Uhr 6–8 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71
Li2.13-047H

Abschlusspräsentation am 15.11.26 · So, 15:00–18:00 Uhr

Abschlusspräsentation der Teilnehmer:innen des VHS Chanson-Kurses unter Leitung von Gina Pietsch und Fabio Costa in der VHS Lichtenberg. Um Anmeldung unter der Kursnummer Li2.13 048H bis zum 13.11.26 wird gebeten, der Eintritt ist frei!

Songwriting (Workshop)

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Auf Wunsch können eigene Instrumente (Gitarre, Keyboard, Kleinpercussion) mitgebracht werden (Verstärker werden nicht gestellt). Grundkenntnisse über Harmonielehre (Akkorde, Tonleitern) und Rhythmus sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Armin Wegscheider 51,60 € · erm. 27,60 €
31.10. + 01.11.26 · Sa+So, 09:30–14:30 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 5–7 TN
Li2.13-032H

Musik mit dem Computer

Der Kurs verbindet Musiktheorie, Klangerzeugung und Einführung in universale Ideen der softwaregestützten „Computermusik“ für Einsteiger:innen in Digital Audio Workstations (DAW). Zudem gibt es Tipps zum Aufbau eines Heimstudios. Bitte mitbringen: Laptop und Kopfhörer. Wir verwenden die freie Software Reaper, welche vom Kursleiter zur Verfügung gestellt wird.

Thomas Smorek 59,20 € · erm. 33,60 €
28. + 29.11.26 · Sa+So, 10:30–17:15 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li2.13-060H

IMPRESSIONEN AUS DEN KURSEN Kunst – Kultur – Gestalten



Teilnehmer:innen präsentieren ihre Werke.

Aus den Bereichen Malen und Zeichnen, Fotografie, Kunsthandwerk und weiteren Themen werden regelmäßig Werke der Teilnehmenden und auch Kursleitungen unserer Kurse ausgestellt – ein kleiner Einblick in die Vielfalt der künstlerischen Arbeit.

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71

-
- 40 Augen- und Stimmtraining
 - 41 Entspannung – Stressbewältigung
 - 43 Fitness
 - 44 Gymnastik
 - 46 Massage
 - 46 Pilates
 - 47 QiGong
 - 48 Tai Ji Quan
 - 48 Volleyball
 - 49 Yoga
 - 50 Zumba®Fitness – Latin Fitness Dance
 - 51 Küche und Kultur – Gesunde Ernährung
-

3

ENTSPANNUNG BEWEGUNG GESUNDHEIT

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Andreas Pohnke

☎ (030) 90296 5977

✉ andreas.pohnke@lichtenberg.berlin.de

Fachliche Beratung nach Vereinbarung

VHS MACHT GESÜNDER!



Entspannung, Bewegung, Gesundheit

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen und erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Gesundheitsbildung der VHS

Das Selbstverständnis der Gesundheitsbildung der Volkshochschulen entspricht den in der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahre 1986 formulierten Grundsätzen der Gesundheitsförderung. Sie wird hier als Prozess verstanden, der darauf abzielt, „allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“.

Bonussystem

Die gesetzlichen Krankenkassen bestimmen in ihren Satzungen, welche Kurse sie ihren Versicherten im Rahmen eines Bonus-Systems anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich, bitte erkundigen Sie sich für Details und Optionen bei Ihrer Krankenkasse. Bei Vorliegen der Voraussetzungen können Sie sich in unserem Servicebüro zur Bestätigung Ihrer regelmäßigen Teilnahme das Bonusheft abstempeln lassen.

Bildungszeit

Programmbereich 3 umfasst auch Kurse, die als Bildungszeit anerkannt sind. Die ganztägigen Kurse unter der Woche sind entsprechend gekennzeichnet. Wenn Sie am Wochenende arbeiten, können auch Wochenend-Kurse als Bildungszeit anerkannt werden. Wir freuen uns darauf, Sie bei Ihrer Weiterbildung zu unterstützen! Alle Bildungszeit-Angebote der VHS Lichtenberg finden Sie im Überblick auf den Seiten 8+9.

AUGEN- UND STIMM-TRAINING

Leichter lernen durch Sehtraining und Augenentspannung

Bitte bequeme Kleidung und ggf. Kontaktlinsenbehälter mitbringen.

Cornelia Jakob 25,60 € · erm. 12,80 €
13.10.–10.11.26 · 4x Di, 17:00–18:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.03-001H

Sehtraining und Augenentspannung

Bitte bequeme Kleidung und ggf. Kontaktlinsenbehälter mitbringen.

Cornelia Jakob 25,60 € · erm. 12,80 €
14.11.26 · Sa, 10:00–16:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.03-002H

Eine gesunde, glückliche Stimme

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die im Beruf viel sprechen, aber auch für diejenigen, die neugierig darauf sind, den Kontakt zu ihrer authentischen Stimme zu vertiefen.

Maïke Beckers 51,20 € · erm. 25,60 €
16.09.–02.12.26 · 12x Mi, 15:15–16:15 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.03-004H

Eine gesunde, glückliche Stimme ONLINE

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die im Beruf viel sprechen, aber auch für diejenigen, die neugierig darauf sind, den Kontakt zu ihrer authentischen Stimme zu vertiefen.

Maïke Beckers 49,60 € · erm. 24,80 €
17.09.–10.12.26 · 12x Do, 09:45–10:45 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online 6–8 TN
online · Li3.03-100H

ENTSPANNUNG – STRESSBEWÄLTIGUNG

Mindfulness – Achtsamkeit

Maïke Beckers 51,20 € · erm. 25,60 €
16.09.–02.12.26 · 12x Mi, 14:00–15:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-003H

Die Feldenkrais®Methode

Bitte eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme warme Kleidung und Socken mitbringen.

Anete Colacioppo-Wolf 76,80 € · erm. 38,40 €
17.09.–10.12.26 · 12x Do, 15:30–17:00 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-004H

Anete Colacioppo-Wolf 76,80 € · erm. 38,40 €
17.09.–10.12.26 · 12x Do, 13:00–14:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-005H

Feldenkrais® für Schultern & Nacken

Bitte eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Antek Freitag 31,00 € · erm. 15,50 €
21.+22.11.26 · Sa+So, 11:00–15:00 Uhr 10 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-011H

Achtsamkeit und Stressreduktion – mit Pferden und in der Natur zur Ruhe kommen

Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

Katharina Haupt 86,70 € · erm. 44,85 €
31.08.–02.09.26 · Mo–Mi, 09:30–17:00 Uhr 27 UE
Erlebnishof Helenenau, Helenenauer Weg 10,
Pferdehof 8–12 TN
Bildungszeit · Li3.01-024H

Katharina Haupt 86,70 € · erm. 44,85 €
30.09.–02.10.26 · Mi–Fr, 09:30–17:00 Uhr 27 UE
Erlebnishof Helenenau, Helenenauer Weg 10,
Pferdehof 8–12 TN
Bildungszeit · Li3.01-025H

Achtsamkeit für Körper & Geist (Workshop)

Stefan Hoffmann 25,60 € · erm. 12,80 €
31.10.26 · Sa, 10:00–16:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-028H

Effektiver Stressabbau durch Progressive Muskelentspannung (PMR) (Workshop)

Stefan Hoffmann 25,60 € · erm. 12,80 €
01.11.26 · So, 10:00–16:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-029H

Mit PMR und AT entspannt in den Feierabend

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Handtuch und – soweit vorhanden – eine kleine, leichte Decke mitbringen.

Andrea Lehmann 64,00 € · erm. 32,00 €
15.09.–01.12.26 · 10x Di, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
Nachbarschaftshaus Kiezspinne FAS,
Schulze-Boysen-Str. 38, Bewegungsraum 6–8 TN
Li3.01-033H

Entspannung (Kompaktkurs)

Bitte warme Socken und eine Decke mitbringen.

Hannelore Patschinsky 38,40 €
16.09.–02.12.26 · 12x Mi, 18:45–20:15 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-034H

Entspannungstechniken (Kompaktkurs)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Entspannung suchen und verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen möchten.

Hannelore Patschinsky 12,80 €
17.10.26 · Sa, 10:00–16:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-035H

Kommt Frauen, KurzUrlaub!

Erholung für Körper, Geist und Seele

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, Schreibmaterialien und ein kleines Kissen mitbringen. Zusätzlich werden 10,00 € für Kursmaterialien von der Kursleiterin eingekauft. Informationen zur Kursleiterin: www.gang-art.com

Cornelia Schulz 40,50 €
09.–11.10.26 · Fr, 17:00–20:15 Uhr,
Sa, 10:00–21:00 Uhr, So, 10:00–16:00 Uhr 27 UE
culturLAWINE e.V., Streustraße 42,
Kreativraum HH 6–8 TN
Li3.01-039H

Cornelia Schulz 40,50 €
13.–15.11.26 · Fr, 17:00–20:15 Uhr,
Sa, 10:00–21:00 Uhr, So, 10:00–16:00 Uhr 27 UE
culturLAWINE e.V., Streustraße 42,
Kreativraum HH 6–8 TN
Li3.01-040H

Effektives Stressmanagement & Resilienz im Beruf

Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Trinken, Snacks, bequeme Kleidung und – wenn möglich – eigene Yogamatte, Decke und warme Socken mitbringen.

Tanja Tress 127,00 € · erm. 65,00 €
19.–23.10.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li3.01-041H

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Eine Einführung zur Gesundheitsprävention

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bequeme Kleidung, einen Stift, Antirutsch-Socken, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen.

Tanja Tress 44,80 € · erm. 22,40 €
14. + 15.11.26 · Sa+So, 10:00–15:15 Uhr 14 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li3.01-044H

Effektives Stressmanagement & Resilienz im Beruf

Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig. Bitte etwas zu trinken, Snacks, bequeme Kleidung und – wenn möglich – eigene Yogamatte, Decke und warme Socken mitbringen.

Tanja Tress 127,00 € · erm. 65,00 €
14.–18.12.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li3.01-045H

Meditation, Dehnung, Entspannung, Singen

Stille und Klang

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und – wenn vorhanden – ein Instrument mitbringen. Informationen zur Kursleiterin: www.gang-art.com

Cornelia Schulz 66,12 € · erm. 33,06 €
06.10.–08.12.26 · 8x Di, 19:00–21:00 Uhr 21 UE
culturLAWINE e.V., Streustraße 42, 6–8 TN
Kreativraum HH Li3.01-049F

Feldenkrais und Schauspiel

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Körperarbeit und Schauspiel interessieren – mit oder ohne Vorerfahrung.

Anete Colacioppo-Wolf 37,20 € · erm. 18,60 €
24. + 25.10.26 · Sa+So, 11:00–16:30 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–12 TN
Li3.01-050H

Mindfulness – Achtsamkeit ONLINE

Starten Sie bewusst und entspannt in den Tag

Der Kurs wird in der VHS-Cloud angeboten. Den Kurscode erhalten Sie mit der Anmeldung.

Maike Beckers 49,60 € · erm. 24,80 €
17.09.–10.12.26 · 12x Do, 08:30–09:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.01-300H

Maike Beckers 49,60 € · erm. 24,80 €
22.09.–08.12.26 · 12x Di, 08:30–09:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.01-301H

Achtsamkeit, MBSR & Yoga ONLINE

Der Kurs wird in der VHS-Cloud angeboten. Den Kurscode erhalten Sie mit der Anmeldung.

Andrea Gaussmann 74,40 € · erm. 37,20 €
17.09.–03.12.26 · 12x Do, 18:00–19:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.01-302H

Mit PMR und AT entspannt ins Wochenende ONLINE

Der Kurs wird in der VHS-Cloud angeboten. Den Kurscode erhalten Sie mit der Anmeldung.

Andrea Lehmann 62,00 € · erm. 31,00 €
18.09.–04.12.26 · 10x Fr, 18:15–19:45 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.01-303H

Autogenes Training (Meditation)

ONLINE · KRANKENKASSEN-GEFÖRDERT

Der Kurs ist nach § 20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert. Der Kurs findet über das Portal Microsoft Teams statt. Den Zugangs-Link erhalten Sie vor Kursbeginn vom Kursleiter.

Richard Ondr 78,00 €
12.10.–30.11.26 · 8x Mo, 19:00–19:45 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.01-304H

Entspannung durch Achtsamkeit ONLINE

Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele

Der Kurs wird in der VHS-Cloud angeboten. Den Kurscode erhalten Sie mit der Anmeldung. Informationen zur Kursleiterin: www.gang-art.com

Cornelia Schulz 49,60 € · erm. 24,80 €
07.10.–09.12.26 · 8x Mi, 19:30–21:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.01-305H

FITNESS

Bauch-Beine-Po und Stretching

Der Kurs ist für Einsteiger:innen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, feste Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch für Bodenübungen und etwas zu trinken mitbringen.

Isabel Adler **49,60 € · erm. 24,80 €**
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 15:30–16:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-013H

Bewegung für Frauen

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Annerose Klügl **74,40 € · erm. 37,20 €**
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 18:30–20:00 Uhr 24 UE
Schule an der Malchower Aue, Ribnitzer Str./
Doberaner Str. 53 · Sporthalle 8–16 TN
Li3.02-026H

Bewegung macht Spaß

Bitte leicht und bequem kleiden und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Hannelore Kretzschmar **49,60 € · erm. 24,80 €**
22.09.–08.12.26 · 12x Di, 18:30–19:30 Uhr 16 UE
Sporthalle, Rüdickenstraße 24 8–16 TN
Li3.02-027H

Konditionstraining – 90 Minuten in Bewegung

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Mirko Fischer **74,40 € · erm. 37,20 €**
14.09.–30.11.26 · 12x Mo, 19:00–20:30 Uhr 24 UE
Grundschule am Faulen See,
Degnerstraße 71, Sporthalle 8–16 TN
Li3.02-029H

Selbstverteidigung mit Karate-Techniken

Anthony Navarro **44,80 € · erm. 22,40 €**
31.10.+01.11.26 · Sa+So, 10:00–15:30 Uhr 14 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li3.02-031H

Fitness Kickboxen

Anna Pliakou **80,60 € · erm. 40,30 €**
09.09.–09.12.26 · 13x Mi, 20:00–21:30 Uhr 26 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–20 TN
Li3.02-032H

Fitness Kickboxen

Der Einstieg ist auch ohne Kondition und Vorkenntnisse jederzeit möglich.

Anna Pliakou **80,60 € · erm. 40,30 €**
11.09.–11.12.26 · 13x Fr, 15:30–17:00 Uhr 26 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-033H

Stabilisation und Fatburning mit Kugelhanteln und Schlagtechniken (Workshop)

Der Einstieg ist auch ohne Kondition und Vorkenntnisse jederzeit möglich. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Anna Pliakou **25,60 € · erm. 12,80 €**
12.+13.12.26 · Sa+So, 12:00–15:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li3.02-034H

Ganzkörpertraining Kraft, Ausdauer

Der Einstieg ist auch ohne Kondition und Vorkenntnisse jederzeit möglich.

Anna Pliakou **76,80 € · erm. 38,40 €**
10.09.–10.12.26 · 13x Do, 17:45–19:15 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–20 TN
Li3.02-035H

Fitness Boxen

Bitte feste Hallensportschuhe, funktionelle Sportbekleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Anna Pliakou **83,20 € · erm. 41,60 €**
11.09.–11.12.26 · 13x Fr, 17:00–18:30 Uhr 26 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-036H

Fitness für Frauen – 40plus

Bitte lockere Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

Ines Preylowski **49,60 € · erm. 24,80 €**
04.09.–18.12.26 · 15x Fr, 16:45–17:45 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–20 TN
Li3.02-041H

Fitness – 50plus

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gern bewegen wollen. Geübt wird im Stehen, Sitzen und Liegen. Individuelle Absprachen sind jederzeit möglich. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Marianne Raeschler **51,20 € · erm. 25,60 €**
17.09.–03.12.26 · 12x Do, 09:30–10:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-043H

Marianne Raeschler **51,20 € · erm. 25,60 €**
17.09.–03.12.26 · 12x Do, 10:45–11:45 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-044H

Gut zu Fuß

Cornelia Schulz **25,60 € · erm. 12,80 €**
21.11.26 · Sa, 10:00–16:00 Uhr 8 UE
culturLAWINE e.V., Streustraße 42,
Kreativraum HH 6–8 TN
Li3.02-050H

Fit durch Sport

Bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Moritz Schulz **74,40 € · erm. 37,20 €**
14.09.–30.11.26 · 12x Mo, 17:30–19:00 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–20 TN
Li3.02-052H

Body Shape

Bitte ein Handtuch, feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Bonnie Wowsnik **49,60 € · erm. 24,80 €**
14.09.–30.11.26 · 12x Mo, 19:15–20:15 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–20 TN
Li3.02-056H

Aroha®Fitness

Bitte Sportkleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

Heike Gerber **49,60 € · erm. 24,80 €**
10.09.–10.12.26 · 12x Do, 19:45–20:45 Uhr 13 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–16 TN
Li3.02-057H

Functional Fitness – Kraft, Ausdauer

ONLINE · KRANKENKASSEN-GEFÖRDERT

Der Kurs ist nach § 20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert.
Der Kurs findet über das Portal Microsoft Teams statt.
Den Zugangslink erhalten Sie vor Kursbeginn vom Kursleiter.

Richard Ondr **78,00 €**
13.10.–01.12.26 · 8x Di, 18:45–19:30 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.02-307H

GYMNASTIK

Somatics – Selbstwahrnehmung, Bewegung, Körperausdruck

Bitte lockere Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

Rosalin Hertrich **36,00 €**
16.09.–02.12.26 · 12x Mi, 17:00–18:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-027H

Fitnessgymnastik – Bauch, Beine, Po

Bitte lockere Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

Uta Borrmann **51,20 € · erm. 25,60 €**
10.09.–03.12.26 · 12x Do, 17:00–18:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-012H

Wirbelsäulengymnastik und Körperwahrnehmung

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Jutta Bruckner **51,20 € · erm. 25,60 €**
08.09.–08.12.26 · 12x Di, 14:30–15:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-014H

Jutta Bruckner **76,80 € · erm. 38,40 €**
09.09.–09.12.26 · 12x Mi, 17:00–18:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-015H

Rücken & Co. – 55plus

Kursort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Ahrenshooper Str. 5
(Tel.: 9621033). Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Heidrun Grosch **51,20 € · erm. 25,60 €**
09.09.–02.12.26 · 12x Mi, 09:45–10:45 Uhr 16 UE
Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont,
Ahrenshooper Str. 5 · Übungsraum 6–8 TN
Li3.02-021H

Heidrun Grosch **51,20 € · erm. 25,60 €**
09.09.–02.12.26 · 12x Mi, 11:00–12:00 Uhr 16 UE
Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont,
Ahrenshooper Str. 5 · Übungsraum 6–8 TN
Li3.02-022H

Funktionelle Gymnastik – 40plus

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Heidrun Grosch **68,20 € · erm. 34,10 €**
10.09.–03.12.26 · 11x Do, 18:00–19:30 Uhr 22 UE
Grundschule am Faulen See,
Degnerstraße 71, Sporthalle 8–16 TN
Li3.02-023H

Stuhlgymnastik – 55plus

Bitte lockere Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

Heidrun Grosch **51,20 € · erm. 25,60 €**
11.09.–04.12.26 · 11x Fr, 15:15–16:15 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-024H

Fitnessgymnastik

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Dorota Kiehl **49,60 € · erm. 24,80 €**
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 18:00–19:00 Uhr 16 UE
Grundschule am Faulen See,
Degnerstraße 71, Sporthalle 8–20 TN
Li3.02-025H

Gymnastik – 50plus

Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Ines Preylowski 51,20 € · erm. 25,60 €
31.08.–14.12.26 · 15x Mo, 13:30–14:30 Uhr 16 UE
EVM Treff, Karl-Egon-Straße 18a,
Bewegungsraum 6–8 TN
Li3.02-038H

Ines Preylowski 51,20 € · erm. 25,60 €
31.08.–14.12.26 · 15x Mo, 14:45–15:45 Uhr 16 UE
EVM Treff, Karl Egon Straße 18a,
Bewegungsraum 4–6 TN
Li3.02-039H

Problemzonengymnastik

Ines Preylowski 62,00 € · erm. 31,00 €
02.09.–16.12.26 · 15x Mi, 18:00–19:15 Uhr 20 UE
Schule am Wilhelmsberg, Sandinostraße 8,
Sporthalle Sandinostraße 8–16 TN
Li3.02-040H

Wirbelsäulenfitness

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Kerstin Püschel 49,60 € · erm. 24,80 €
02.09.–02.12.26 · 12x Mi, 17:45–18:45 Uhr 16 UE
Grundschule am Faulen See,
Degnerstraße 71, Sporthalle 8–25 TN
Li3.02-042H

Fitnessgymnastik

Bitte Gymnastikkleidung und Turnschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

Marianne Raeschler 49,60 € · erm. 24,80 €
17.09.–03.12.26 · 12x Do, 16:30–17:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–20 TN
Li3.02-045H

Wirbelsäulengymnastik

Kursort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Ahrenshooper Str. 5 (Tel.: 9621033).

Kirsten Ramm 51,20 € · erm. 25,60 €
16.09.–02.12.26 · 12x Mi, 14:30–15:30 Uhr 16 UE
Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont,
Ahrenshooper Str. 5 · Übungsraum 6–8 TN
Li3.02-046H

RückenWohl und KreuzFidel – Fitness von Kopf bis Fuß

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Yogamatte und ein Handtuch.

Moritz Schulz 76,80 € · erm. 38,40 €
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 17:00–18:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-051H

Rheumagymnastik

Kursort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Ahrenshooper Str. 5 (Tel.: 9621033).

Ina Weinl 51,20 € · erm. 25,60 €
16.09.–02.12.26 · 12x Mi, 09:30–10:30 Uhr 16 UE
Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont,
Ahrenshooper Str. 5 · Übungsraum 6–8 TN
Li3.02-055H

Rückenkräftigung

ONLINE · KRANKENKASSEN-GEFÖRDERT

Der Kurs ist nach § 20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert. Der Kurs findet über das Portal Microsoft Teams statt. Den Zugangslink erhalten Sie vor Kursbeginn vom Kursleiter.

Richard Ondr 78,00 €
14.10.–02.12.26 · 8x Mi, 18:45–19:30 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.02-306H

Rückentraining mit elastischem Seil

ONLINE

Dynamisches Spiralmuskeltraining nach Dr. R. Smíšek

Halten Sie das spezielle Trainingsseil nach Dr. R. Smíšek bereit. Informationen zur Kursleiterin: www.gang-art.com. Der Kurs wird im Portal der VHS-Cloud angeboten. Den Kurscode erhalten Sie mit der Anmeldung.

Cornelia Schulz 49,60 € · erm. 24,80 €
05.10.–07.12.26 · 8x Mo, 18:00–19:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.02-308H

RückenWohl und Kreuzfidel – Rückenfitness auf neuen Wegen ONLINE

Der Kurs findet Online über die Plattform Zoom statt. Benötigt werden: sportliche Kleidung, Yogamatte und ein Handtuch.

Moritz Schulz 49,60 € · erm. 24,80 €
17.09.–03.12.26 · 12x Do, 17:00–18:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.02-309H

Moritz Schulz 49,60 € · erm. 24,80 €
17.09.–03.12.26 · 12x Do, 18:15–19:15 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.02-310H

Schwangerengymnastik

Ganzheitliches Prä- und Postpartales Coaching

Natascha Timm 10,01 €
01.–29.10.26 · 5x Do, 11:00–12:00 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.04-007H

MASSAGE

Handmassage

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, 2 kleine Handtücher, warme Socken und Handcreme mit.

Cornelia Jakob 25,60 € · erm. 12,80 €
24.10.26 · Sa, 10:00–16:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.04-002H

Sanfte Massage für Paare

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (kurzärmelig), warme Socken, zwei Laken, eine Decke, drei Handtücher mit. Bitte nur paarweise anmelden, für jede Person muss eine separate Anmeldung vorliegen. Jede Person zahlt das für sie/ihn gültige Kursentgelt. Für die Bereitstellung von Massageöls und der Kursunterlagen wird ein Materialkostenbetrag in Höhe von 3,50 € pro Person von der Kursleiterin erhoben.

Martina Katharina Sünkel 51,2 € · erm. 25,60 €
12.+13.09.26 · Sa+So, 10:00–16:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.04-003H

Sanfte Massage für Paare

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (kurzärmelig), warme Socken, zwei Laken, eine Decke, drei Handtücher mit. Bitte nur paarweise anmelden, für jede Person muss eine separate Anmeldung vorliegen. Jede Person zahlt das für sie/ihn gültige Kursentgelt. Für die Bereitstellung von Massageöls und der Kursunterlagen wird ein Materialkostenbetrag in Höhe von 3,50 € pro Person von der Kursleiterin erhoben.

Ein Wohlfühlwochenende zu zweit

Martina Katharina Sünkel 51,20 € · erm. 25,60 €
14.+15.11.26 · Sa+So, 10:00–16:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.04-004H

Ein Wochenende zum Entspannen und Genießen

Martina Katharina Sünkel 51,20 € · erm. 25,60 €
05.+06.12.26 · Sa+So, 10:00–16:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.04-005H

Klassische Massage

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (kurzärmelig), warme Socken, zwei Laken, eine Decke, drei Handtücher mit. Bitte nur paarweise anmelden, für jede Person muss eine separate Anmeldung vorliegen. Jede Person zahlt das für sie/ihn gültige Kursentgelt. Für die Bereitstellung von Massageöls und der Kursunterlagen wird ein Materialkostenbetrag in Höhe von 3,50 € pro Person von der Kursleiterin erhoben.

Martina Katharina Sünkel 51,20 € · erm. 25,60 €
10.+11.10.26 · Sa+So, 10:00–16:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.04-006H

PILATES

Klassisches Pilates (Grundkurs)

Keine Vorkenntnisse nötig, für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Natalie Bergschwinger 76,80 € · erm. 38,40 €
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 18:45–20:15 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-009H

Klassisches Pilates

Keine Vorkenntnisse nötig, für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Natalie Bergschwinger 76,80 € · erm. 38,40 €
14.09.–07.12.26 · 12x Mo, 17:15–18:45 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-010H

Natalie Bergschwinger 76,80 € · erm. 38,40 €
14.09.–30.11.26 · 12x Mo, 19:00–20:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-011H

Klassisches Pilates (Grundkurs)

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig, für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Lea Burkart 76,80 € · erm. 38,40 €
17.09.–03.12.26 · 12x Do, 17:15–18:45 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-018H

Klassisches Pilates (Aufbaukurs)

Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Lea Burkart 76,80 € · erm. 38,40 €
17.09.–03.12.26 · 12x Do, 19:00–20:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-019H

Klassisches Pilates

Keine Vorkenntnisse nötig, für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Lea Burkart 51,20 € · erm. 25,60 €
16.09.–02.12.26 · 12x Mi, 09:30–10:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-020H

Klassisches Pilates (Grundkurs)

Keine Vorkenntnisse nötig, für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Dietmar Rüttiger 76,80 € · erm. 38,40 €
18.09.–04.12.26 · 12x Fr, 16:30–18:00 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-047H

Klassisches Pilates (Aufbaukurs)

Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Dietmar Rüttiger 76,80 € · erm. 38,40 €
18.09.–04.12.26 · 12x Fr, 18:15–19:45 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.02-048H

Klassisches Pilates ONLINE

Der Kurs wird im Portal der VHS-Cloud angeboten.
Den Kurscode erhalten Sie mit der Anmeldung.

Natalie Bergschwinger 49,60 € · erm. 24,80 €
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 08:45–09:45 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li3.02-302H

Early morning Pilates am Dienstag ONLINE

Voraussetzung für den Kurs sind Pilates-Grundkenntnisse.
Bitte Pilates-Ball und Theraband bereithalten.
Der Kurs wird im Portal der VHS-Cloud angeboten. Den Kurscode erhalten Sie mit der Anmeldung.

Natalie Bergschwinger 49,60 € · erm. 24,80 €
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 07:30–08:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li3.02-303H

Early morning Pilates am Freitag ONLINE

Gut geeignet für alle, die sich ein sanftes und gleichzeitig effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Kurs ist für jedes Alter geeignet.
Der Kurs wird im Portal der VHS-Cloud angeboten. Den Kurscode erhalten Sie mit der Anmeldung.

Natalie Bergschwinger 49,60 € · erm. 24,80 €
18.09.–11.12.26 · 12x Fr, 07:30–08:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li3.02-304H

Aktiv Pilates – Rumpfkraftigung

ONLINE · KRANKENKASSEN-GEFÖRDERT

Der Kurs ist nach § 20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert.
Der Kurs findet über das Portal Microsoft Teams statt. Den Zugangslink erhalten Sie vor Kursbeginn vom Kursleiter.

Richard Ondr 78,00 €
12.10.–30.11.26 · 8x Mo, 18:00–18:45 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.02-305H

QIGONG

Gesund und vital im Beruf durch QiGong

Bitte bequeme Kleidung, etwas zu trinken, Handtuch, dicke rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

Gerhard Bächer 119,00 € · erm. 61,00 €
05.–09.10.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li3.01-002H

Gerhard Bächer 119,00 € · erm. 61,00 €
23.–27.11.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li3.01-001H

QiGong für Rücken, Gelenke und Faszien

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse. Bitte bequeme Kleidung, etwas zu trinken, Handtuch, dicke rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

Carola Fietkau 64,00 € · erm. 32,00 €
16.09.–25.11.26 · 10x Mi, 10:15–11:45 Uhr 20 UE
Nachbarschaftshaus Kiezspinne FAS,
Schulze-Boysen-Str. 38, Bewegungsraum 8–10 TN
Li3.01-006H

Mit QiGong entspannt und voller Energie im Beruf

Carola Fietkau 127,00 € · erm. 65,00 €
26.–30.10.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li3.01-007H

18 Bewegungen des Taiji QiGong

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen, mit und ohne Vorkenntnisse, die mit einfachen Mitteln ihr Wohlbefinden unterstützen und ihre Gesundheit stärken möchten.
Bitte bequeme Kleidung, etwas zu trinken, Handtuch, dicke rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

Carola Fietkau 64,00 € · erm. 32,00 €
16.09.–25.11.26 · 10x Mi, 12:00–13:30 Uhr 20 UE
Nachbarschaftshaus Kiezspinne FAS,
Schulze-Boysen-Str. 38, Bewegungsraum 8–10 TN
Li3.01-008H

QiGong und Kreativität (Workshop)

QiGong der 5 Elemente

Vorkenntnisse in QiGong oder eine künstlerische Tätigkeit sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: für drinnen bequeme Kleidung, dicke Socken oder Hallenschuhe; etwas zu trinken, Papier A4 und A3, Stifte verschiedener Art sowie wettergerechte Kleidung, um ggf. auch mal rauszugehen.

Carola Fietkau 38,40 € · erm. 19,20 €
26.+27.09.26 · Sa, 14:00–17:00 Uhr, 12 UE
So, 10:00–17:00 Uhr 6–12 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71
Li3.01-009H

QiGong für die Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln und Bänder

Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet, mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte bequeme Kleidung, etwas zu trinken, Handtuch, dicke rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

Viola Godemann **76,80 € · erm. 38,40 €**
08.09.–01.12.26 · 11x Di, 10:30–12:00 Uhr, 24 UE
Fr, 20.11., 10:30–12:00 Uhr 6–10 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 **Li3.01-017F**

Mit QiGong fit durch den Herbst

Dieser Kurs ist als „safer space“ für insbesondere queere und neurodivergente Menschen, aber auch für andere marginalisierte Gruppen gedacht.

Bitte bringt warme, gemütliche Kleidung und Socken mit. Wichtig: Der Eingang zum Gebäude ist zur Kurszeit bereits abgeschlossen. Ich hole die Teilnehmenden ca. 5 min vor Kursbeginn am Eingang ab – bitte kommt pünktlich.

Charlotte Ladenberger **76,80 € · erm. 38,40 €**
14.09.–30.11.26 · 12x Mo, 17:30–19:00 Uhr 24 UE
Begegnungsstätte im Haus der Generationen, 6 TN
Paul-Junius-Str. 64a **Li3.01-030H**

QiGong

Individuelle Absprachen aufgrund individueller Besonderheiten sind jederzeit möglich. Kursort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Ahrenshooper Str. 5 (Tel.: 9621033). Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Marianne Raeschler **51,20 € · erm. 25,60 €**
14.09.–30.11.26 · 12x Mo, 17:30–18:30 Uhr 16 UE
Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont, 6–8 TN
Ahrenshooper Str. 5 · Übungsraum **Li3.01-036H**

QiGong

Individuelle Absprachen aufgrund individueller Besonderheiten sind jederzeit möglich. Kursort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Ahrenshooper Str. 5 (Tel.: 9621033). Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Marianne Raeschler **51,20 € · erm. 25,60 €**
14.09.–30.11.26 · 12x Mo, 18:45–19:45 Uhr 16 UE
Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont, 6–8 TN
Ahrenshooper Str. 5 · Übungsraum **Li3.01-037H**

QiGong

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Individuelle Absprachen aufgrund individueller Besonderheiten sind jederzeit möglich. Geübt wird im Stehen und Sitzen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Marianne Raeschler **51,20 € · erm. 25,60 €**
17.09.–03.12.26 · 12x Do, 18:15–19:15 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-038H

TAI JI QUAN

Entspannung für den Beruf mit Tai Ji Quan

Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Frank Adler **127,00 € · erm. 65,00 €**
21.–25.09.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li3.02-001H

Frank Adler **127,00 € · erm. 65,00 €**
16.–20.11.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li3.02-003H

Tai Ji Quan am Mittag

Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Frank Adler **74,40 € · erm. 37,20 €**
02.09.–09.12.26 · 12x Mi, 12:00–13:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li3.02-002H

Tai Ji Quan (Aufbaukurs)

Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Rica Schücke **74,40 € · erm. 37,20 €**
18.09.–04.12.26 · 12x Fr, 19:00–20:30 Uhr 24 UE
Wustrower Straße 28, Sporthalle 8–16 TN
Li3.02-049H

Tai Ji Quan

Tai Ji Quan kann von Menschen jeden Alters erlernt werden. Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Hartmut Sehls **74,40 € · erm. 37,20 €**
18.09.–04.12.26 · 12x Fr, 19:00–20:30 Uhr 24 UE
Wustrower Straße 28, Sporthalle 8–16 TN
Li3.02-054H

VOLLEYBALL

Volleyball

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Mario Burda **93,00 € · erm. 46,50 €**
03.09.–17.12.26 · 15x Do, 18:30–20:00 Uhr 30 UE
Fritz-Reuter-Schule, Prendener Str. 29, 8–16 TN
Sporthalle **Li3.02-016H**

Volleyball

Fortgeschrittene

Bitte bequeme Kleidung, , ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Mario Burda **93,00 € · erm. 46,50 €**
03.09.–17.12.26 · 15x Do, 20:00–21:30 Uhr 30 UE
Fritz-Reuter-Schule, Prendener Str. 29,
Sporthalle 8–16 TN
Li3.02-017H

YOGA

Lachyoga und Hasya Yoga zum Stressabbau (Workshop)

Der Kurs bietet einen leicht zugänglichen Einstieg in das Lachyoga. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Bereitschaft zum Lachen, Freude an Bewegung und Offenheit genügen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken oder Hallenschuhe, etwas zu trinken. Bitte nicht bei Erkältungssymptomen oder -krankheiten teilnehmen.

Carola Fietkau **12,80 € · erm. 6,40 €**
26.09.26 · Sa, 10:00–13:00 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li3.01-010H

Hatha Yoga (Grundkurs)

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Andrea Gaussmann **76,80 € · erm. 38,40 €**
14.09.–30.11.26 · 12x Mo, 17:00–18:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-012H

Hatha Yoga (Aufbaukurs)

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Andrea Gaussmann **76,80 € · erm. 38,40 €**
14.09.–30.11.26 · 12x Mo, 18:45–20:15 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-013H

Yoga und Achtsamkeit – innere Ausrichtung für den Beruf

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Andrea Gaussmann **127,00 € · erm. 65,00 €**
09.–13.11.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li3.01-014H

Andrea Gaussmann **127,00 € · erm. 65,00 €**
07.–11.09.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li3.01-016H

Hatha Yoga und Meditation

keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Andrea Gaussmann **41,60 € · erm. 20,80 €**
07.+08.11.26 · Sa, 10:00–15:15 Uhr, 13 UE
So, 10:00–15:00 Uhr 6–10 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71
Li3.01-015H

Yoga – Grundkurs am Vormittag

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

Amely Gundlach **76,80 € · erm. 38,40 €**
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 09:30–11:00 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-018H

Yoga – Grundkurs zur Mittagszeit

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

Amely Gundlach **76,80 € · erm. 38,40 €**
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 11:15–12:45 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-019H

Yin Yoga und Klang

Der Kurs ist für alle Level geeignet. Mehr Informationen, Hörproben und Videos gibt es auf www.amelody.de. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Amely Gundlach **76,80 € · erm. 38,40 €**
17.09.–03.12.26 · 12x Do, 15:15–16:45 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-020H

Yin Yoga (Workshop)

Der Kurs ist für alle Level geeignet. Mehr Informationen, Hörproben und Videos gibt es auf www.amelody.de. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Amely Gundlach **12,80 € · erm. 6,40 €**
10.10.26 · Sa, 10:00–13:00 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-021H

Yoga und Stressreduktion im Beruf

Bitte bringen Sie zur Yoga-Woche, wenn möglich, eine eigene Yoga-Matte, ein kleines Kissen und eine leichte Decke (oder Tuch), bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug und eine Trinkflasche mit.

Amely Gundlach **127,00 € · erm. 65,00 €**
28.09.–02.10.26 · Mo–Fr, 09:30–16:30 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li3.01-022H

Amely Gundlach **127,00 € · erm. 65,00 €**
02.–06.11.26 · Mo–Fr, 09:30–16:30 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li3.01-023H

Hatha Yoga (Grundkurs)

Bitte lockere Kleidung mitbringen. Der Kurs ist besonders für Senioren mit Yoga-Vorerfahrungen geeignet.

Sigrid Heger **64,00 € · erm. 32,00 €**
16.09.–02.12.26 · 10x Mi, 09:30–11:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-026H

Hatha Yoga (Aufbaukurs)

Bitte bequeme Kleidung eventuell etwas zu trinken mitbringen. Kursort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Ahrenshooper Str. 5 (Tel.: 9621033).

Margit Malini Langa **76,80 € · erm. 38,40 €**
14.09.–30.11.26 · 12x Mo, 18:00–19:30 Uhr 24 UE
Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont,
Ahrenshooper Str. 5 · Übungsraum 6–8 TN
Li3.01-031H

Hatha Yoga

mit Vorkenntnissen der Asanas

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Kursort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Ahrenshooper Str. 5 (Tel.: 9621033).

Margit Malini Langa **76,80 € · erm. 38,40 €**
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 18:30–20:00 Uhr 24 UE
Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont,
Ahrenshooper Str. 5 · Übungsraum 6–8 TN
Li3.01-032H

Yoga und Körpererfahrung (Grundkurs)

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Tanja Tress **76,80 € · erm. 38,40 €**
17.09.–03.12.26 · 12x Do, 17:00–18:30 Uhr 24 UE
Begegnungsstätte im Haus der Generationen,
Paul-Junius-Str. 64a 6–8 TN
Li3.01-042H

Yoga und Körpererfahrung (Aufbaukurs)

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Tanja Tress **76,80 € · erm. 38,40 €**
17.09.–03.12.26 · 12x Do, 18:30–20:00 Uhr 24 UE
Begegnungsstätte im Haus der Generationen,
Paul-Junius-Str. 64a 6–8 TN
Li3.01-043H

Yoga & Körpererfahrung

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Informationen zur Kursleiterin: judith-wolff.de

Judith Wolff **36,00 €**
16.09.–02.12.26 · 12x Mi, 10:30–12:00 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-046H

Hatha Yoga und Körpererfahrung (Grundkurs)

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Judith Wolff **76,80 € · erm. 38,40 €**
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 17:15–18:45 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li3.01-047H

Hatha Yoga und Körpererfahrung (Aufbaukurs)

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Judith Wolff **76,80 € · erm. 38,40 €**
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 19:00–20:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–20 TN
Li3.01-048H

ZUMBA®FITNESS – LATIN FITNESS DANCE

ZUMBA™Fitness

Bringen Sie bitte ausreichend zu trinken, bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch mit.

Isabel Adler **49,60 € · erm. 24,80 €**
15.09.–01.12.26 · 12x Di, 17:00–18:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–20 TN
Li3.02-005H

Isabel Adler **49,60 € · erm. 24,80 €**
16.09.–02.12.26 · 12x Mi, 17:40–18:40 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–20 TN
Li3.02-007H

Isabel Adler **49,60 € · erm. 24,80 €**
16.09.–02.12.26 · 12x Mi, 18:45–19:45 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–20 TN
Li3.02-008H

Latin Fitness Dance

Bringen Sie bitte ausreichend zu trinken, bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch mit.

Victor Loayza **49,60 € · erm. 24,80 €**
18.09.–04.12.26 · 12x Fr, 18:00–19:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–20 TN
Li3.02-028H

Latin Fitness Dance ONLINE

Der Kurs wird im Portal der VHS-Cloud angeboten. Den Kurscode erhalten Sie mit der Anmeldung.

Maïke Beckers **49,60 € · erm. 24,80 €**
15.09.–08.12.26 · 12x Di, 09:45–10:45 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–8 TN
online · Li3.02-301H

KÜCHE UND KULTUR – GESUNDE ERNÄHRUNG

Gerne können Sie eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer sowie einen kleinen Behälter mitbringen. Die Kosten für die verwendeten Zutaten in Höhe von 15,00 € sind im Kursentgelt enthalten. Diese Lebensmittelpauschale kann bei einer kurzfristigen Stornierung (ab dem 3. Tag vor Kursbeginn) nicht erstattet werden.

Italienisch kochen

Gnocchi

Claudio Cassetti 37,40 € · erm. 26,20 €
24.10.26 · Sa, 10:30–15:45 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.05-002H

Italienische Antipasti

Claudio Cassetti 34,20 € · erm. 24,60 €
31.10.26 · Sa, 10:30–15:00 Uhr 6 UE
Küche RBO Wohngemeinschaft Spittastraße,
Spittastraße 36, Küche 6–8 TN
Li3.05-003H

Pizza e Pane

Claudio Cassetti 34,20 € · erm. 24,60 €
14.11.26 · Sa, 10:30–15:00 Uhr 6 UE
Küche RBO Wohngemeinschaft Spittastraße,
Spittastraße 36, Küche 6–8 TN
Li3.05-004H

Pasta

Claudio Cassetti 37,40 € · erm. 26,20 €
28.11.26 · Sa, 10:30–15:45 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.05-006H

Pesto

Claudio Cassetti 27,80 € · erm. 21,40 €
27.11.26 · Fr, 17:15–20:15 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.05-005H

Vegan kochen

Claudio Cassetti 27,80 € · erm. 21,40 €
23.10.26 · Fr, 17:15–20:15 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.05-001H

Küche & Kultur

Schweden

Bernd Dornbusch 37,40 € · erm. 26,20 €
12.09.26 · Sa, 11:00–16:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8 TN
Li3.05-103H

Norddeutschland

Bernd Dornbusch 37,40 € · erm. 26,20 €
13.09.26 · So, 11:00–16:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8 TN
Li3.05-104H

Thailand und Malaysia

Bernd Dornbusch 37,40 € · erm. 26,20 €
10.10.26 · Sa, 11:00–16:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.05-107H

Südinien

Bernd Dornbusch 37,40 € · erm. 26,20 €
11.10.26 · So, 11:00–16:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.05-108H

Portugal

Bernd Dornbusch 37,40 € · erm. 26,20 €
07.11.26 · Sa, 11:00–16:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.05-111H

Madeira

Bernd Dornbusch 37,40 € · erm. 26,20 €
12.12.26 · Sa, 11:00–16:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.05-115H

Bretagne

Bernd Dornbusch 37,40 € · erm. 26,20 €
08.11.26 · So, 11:00–16:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.05-112H

Sizilien

Bernd Dornbusch 37,40 € · erm. 26,20 €
13.12.26 · So, 11:00–16:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.05-116H

Backen mit Bernd

Bernd Dornbusch 34,20 € · erm. 24,60 €
08.10.26 · Do, 17:00–21:30 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
Li3.05-105H

So kocht Indonesien

Bernd Dornbusch 34,20 € · erm. 24,60 €
11.09.26 · Do, 17:00–21:30 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-101H](#)

Karibische Küche

Bernd Dornbusch 34,20 € · erm. 24,60 €
11.09.26 · Fr, 17:00–21:30 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-102H](#)

Wundervolle Pinchos & Tapas

Bernd Dornbusch 34,20 € · erm. 24,60 €
09.10.26 · Fr, 17:00–21:30 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-106H](#)

Orientalische Vorspeisen – alles vegetarisch und vieles sogar vegan

Bernd Dornbusch 34,20 € · erm. 24,60 €
05.11.26 · Do, 17:00–21:30 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-109H](#)

Fiesta Mexicana

Bernd Dornbusch 34,20 € · erm. 24,60 €
06.11.26 · Fr, 17:00–21:30 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-110H](#)

Senf & Co – kleine kulinarische Geschenke

Bernd Dornbusch 34,20 € · erm. 24,60 €
10.12.26 · Do, 17:00–21:30 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-113H](#)

Eine orientalische Versuchung

Bernd Dornbusch 34,20 € · erm. 24,60 €
11.12.26 · Fr, 17:00–21:30 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-114H](#)

Ein Weihnachtsmenü im Handumdrehen

Bernd Dornbusch 37,40 € · erm. 26,20 €
19.12.26 · Sa, 11:00–16:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-117H](#)

Ein vegetarisches Weihnachtsmenü im Handumdrehen

Bernd Dornbusch 37,40 € · erm. 26,20 €
20.12.26 · So, 11:00–16:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-118H](#)

Japanisch kochen

Ramen und Gyoza

Ritsuku Günther 34,20 € · erm. 24,60 €
03.09.26 · Do, 17:00–21:30 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-201H](#)

Sushi selbst rollen

Ritsuku Günther 34,20 € · erm. 24,60 €
26.11.26 · Do, 17:00–21:30 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-204H](#)

Japanische Küche und Kultur

Onigiri und Miso Suppe

Ritsuku Günther 37,40 € · erm. 26,20 €
26.09.26 · Sa, 11:00–16:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-202H](#)

Herbst in Japan

Ritsuku Günther 37,40 € · erm. 26,20 €
21.11.26 · Sa, 11:00–16:15 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8 TN
[Li3.05-203H](#)

Gesund leben mit den fünf Elementen der gesunden Ernährung

Jana Vogler 37,40 € · erm. 26,20 €
20.09.26 · So, 10:00–15:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-301H](#)

Jana Vogler 37,40 € · erm. 26,20 €
29.11.26 · So, 10:00–15:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-303H](#)

Gesunde Ernährung mit den fünf Elementen (Aufbaukurs)

Jana Vogler 37,40 € · erm. 26,20 €
25.10.26 · So, 10:00–15:15 Uhr 7 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–8 TN
[Li3.05-302H](#)

4

-
- 55 Auswahl Deutschkurse
 - 55 Mütter-Eltern-Kurse
 - 56 Deutschkurse für Geflüchtete
 - 56 Einbürgerung
 - 56 Einbürgerungstest
 - 56 Sprachtest zur Einbürgerung
 - 57 Integrationskurse
 - 58 Integration Courses
 - 60 Kompetenzstufen des Gemeinsamen
Europäischen Referenzrahmens
-

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Karl Pfennig

☎ (030) 90296 5983

✉ karl.pfennig@lichtenberg.berlin.de

Fachliche Beratung nach Vereinbarung



Das Erlernen der deutschen Sprache ist ein wesentlicher Schritt für eine erfolgreiche Integration in die Gesellschaft und eröffnet Ihnen neue Bildungs- und Berufsperspektiven und die Möglichkeit, aktiv am sozialen und kulturellen Leben in Deutschland teilzunehmen. Unsere Integrationskurse sind darauf ausgerichtet, Ihnen nicht nur die Sprache näherzubringen, sondern auch ein tiefes Verständnis für die deutsche Kultur, Werte und gesellschaftliche Strukturen zu vermitteln.

Die Fähigkeit, sich in der neuen Umgebung sicher und selbstbewusst zu bewegen, ist entscheidend, um gleichberechtigt und aktiv am Leben teilzuhaben. Unser ergänzendes Programm bietet Ihnen zusätzliche Ressourcen, um Ihre Sprachkenntnisse weiter auszubauen und direkt in Alltagssituationen anzuwenden. Der Einbürgerungstest, welcher an den 12 Berliner Volkshochschulen angeboten wird, bereitet Sie auf den entscheidenden Schritt vor, um offiziell Teil der deutschen Gesellschaft zu werden und von den Rechten und Pflichten der Staatsbürgerschaft zu profitieren.

Wir begleiten und unterstützen Sie auf diesem Weg, sich sowohl sprachlich als auch kulturell bestmöglich zu integrieren.

Das gesamte Deutschkurs-Angebot
der VHS Lichtenberg finden Sie
unter vhs.link/devhsl



AUSWAHL DEUTSCHKURSE

Falls Sie sich bei Ihrem Sprachniveau unsicher sind, nehmen Sie bitte an einem kostenfreien Online-Einstufungstest teil, zum Beispiel hier: vhs.link/einstufungonline

Deutsch B2.2 (Abendkurs)

Das Arbeitsmaterial (13,00 €) für den Kurs erhalten Sie in der ersten Sitzung von der Dozentin. Die kursbegleitende Grammatik (22,99 €) können Sie ebenfalls in der ersten Sitzung bei der Dozentin bestellen.

Ina Hoppe **288,00 € · erm. 144,00 €**
 01.09.–16.12.26 · 15 x Di+Mi (2x pro Woche) 120 UE
 17:30–20:45 Uhr 6–18 TN
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 **Li4.04-065H**

Deutsch C1.1

Voraussetzung für diesen Kurs sind sichere Grammatikkenntnisse auf dem Niveau B2.

Das Arbeitsmaterial (13,00 €) für den Kurs erhalten Sie in der ersten Sitzung von der Dozentin. Die kursbegleitende Grammatik (17,60 €) können Sie ebenfalls in der ersten Sitzung bei der Dozentin bestellen.

Ina Hoppe **307,20 € · erm. 153,60 €**
 05.10.–10.12.26 · 8 x Mo–Do, 13:45–17:00 Uhr 128 UE
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–18 TN
Li4.04-066H

Deutsch C1.1 BLENDED LEARNING

Dörte Hasselberg **288,00 € · erm. 144,00 €**
 24.08.–02.10.26 · 6 x Mo–Fr, 09:15–12:35 Uhr 120 UE
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–19 TN
blended learning · Li4.04-067H

Deutsch C1.2 BLENDED LEARNING

Dörte Hasselberg **288,00 € · erm. 144,00 €**
 07.10.–24.11.26 · 6 x Mo–Fr, 09:15–12:35 Uhr 120 UE
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–18 TN
blended learning · Li4.04-068H

Deutsch Prüfungstraining telc C1 / telc C1 Hochschule

Dörte Hasselberg **115,20 € · erm. 57,60 €**
 30.11.–15.12.26 · 3 x Mo+Di, 2 x Mi–Fr, 48 UE
 09:15–12:35 Uhr 6–16 TN
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 **Li4.04-069H**

Deutsch B2.2

Der Kurs setzt gute Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe B2.1 voraus. Bitte planen Sie pro Kurstag mindestens eine Stunde für Hausaufgaben und individuelles Lernen ein.

Astrid Pannenbäcker **288,00 € · erm. 144,00 €**
 01.09.–02.10.26 · 4 x Mo, 5 x Di–Fr, 120 UE
 09:00–13:15 Uhr 8–18 TN
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 **Li4.04-074H**

MÜTTER-ELTERN-KURSE

Wie ist das deutsche Schulsystem aufgebaut? Wie unterstütze ich mein Kind bei den Hausaufgaben? Das und mehr lernen Sie in den Deutschkursen für Mütter/Eltern.

Mütter-Eltern-Kurse sind schulorientierte Deutschkurse zur Förderung der Erziehungskompetenz der Eltern. Sie erwerben systematisch Wissen über das Berliner Schulsystem sowie die vielfältigen Möglichkeiten, den Bildungsweg Ihrer Kinder zu fördern. Genauer ist detailliert im Elternkurs-Curriculum festgeschrieben (veröffentlicht auf elternkursedeutsch.de).

Sprachlich orientieren sich die Kurse an den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens und bereiten auf die B1-Prüfung vor. Die Kurse für Mütter und Väter von schulpflichtigen Kindern nichtdeutscher Herkunft finden während der Unterrichtszeit in der Schule oder der Aufenthaltszeit in der Kindertagesstätte statt.

Das Lehrbuch wird Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt.

Deutsch für Eltern – A2.2

Das Kursbuch wird zur Verfügung gestellt-

Daniel Haering **20,00 €**
 24.08.–18.12.26 · 6 x Mo+Di, 8 x Do+Fr, 140 UE
 09:00–13:15 Uhr 6–18 TN
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 **Li4.04-052H**

Deutsch für Eltern – A1.1

Das Kursbuch wird zur Verfügung gestellt.

Martina Müller **20,00 €**
 01.09.–17.11.26 · 10 x Di, 9 x Do+Fr, 112 UE
 09:00–12:20 Uhr 6–14 TN
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 **Li4.04-050H**

Deutsch für Eltern – A1.2

Das Kursbuch wird zur Verfügung gestellt.

Martina Müller **20,00**
 19.11.26–28.01.27 · 8 x Di, 9 x Do, 8 x Fr, 100 UE
 09:00–12:20 Uhr 6–14 TN
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 **Li4.04-051H**

DEUTSCHKURSE FÜR GEFLÜCHTETE

Diese Kurse richten sich an geflüchtete Menschen, die in Berlin gemeldet sind, sich im Asylverfahren befinden, nicht mehr schulpflichtig sind und keinen Zugang zu geförderten Integrationskursen oder anderen Deutschkursen haben. Diese durch den Senat von Berlin geförderten Kurse umfassen Alphabetisierungs- sowie Sprachkurse von A1–B1 entsprechend des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Abschlussprüfungen „Start Deutsch A1, A2 und B1“ sind für die Teilnehmer:innen kostenlos. Jede teilnehmende Person kann kostenlos maximal 1000 Unterrichtsstunden besuchen.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Ausweis oder ein anderes Behördenpapier mit, dem Ihr Aufenthaltsstatus zu entnehmen ist.

Weitere Informationen finden Sie unter:

✉ vhs.deutsch@lichtenberg.berlin.de

www.vhs-refugees.de

oder lesen Sie weiter bei „Integrationskurse“ auf Seite 57.



EINBÜRGERUNG

Einbürgerungstest

Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse nachweisen, die Sie benötigen, um sich in Deutschland einbürgern zu lassen.

Wenn Sie nach dem 01.05.2013 den Orientierungskurstest „Leben in Deutschland“ Ihres Integrationskurses bestanden haben, können Sie das dort erhaltene Zertifikat ebenfalls verwenden. Dieser ist gleichwertig mit dem Einbürgerungstest.

Sie können zur Vorbereitung auf den Test unter www.bamf.de die 330 bundeseinheitlichen sowie die 10 länderspezifischen Testfragen und Antworten finden und aus dem Gesamtkatalog einen Model-Testbogen online bearbeiten.

Der Test kostet 25,00 €.

Anmeldung zum Einbürgerungstest



Einen Termin können Sie an einer Berliner Volkshochschule unter folgendem Link buchen:

vhs.link/X5WPTn

Sprachtest zur Einbürgerung

Das Staatsangehörigkeitsrecht sieht vor, dass Einbürgerungsbewerberinnen und Einbürgerungsbewerber unter anderem über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache (Europäische Sprachkompetenzstufe B1) verfügen müssen.

Ausreichende Sprachkenntnisse werden in der Regel nachgewiesen mit dem Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ, Stufe B1) oder einem Schulabschluss bzw. einem Studienabschluss in Deutschland. Das Landesamt für Einwanderung (LEA) entscheidet über die Gültigkeit des Nachweises.

Voraussetzung für die Anmeldung zum Berliner Sprachtest zur Einbürgerung ist, dass Sie Ihren Wohnsitz in Berlin haben. Das Zertifikat des Sprachtests kann ausschließlich zum Zwecke des Einbürgerungsverfahrens im Land Berlin verwendet werden. Sie reichen das Zertifikat selbstständig beim LEA ein.

Der Berliner Sprachtest für die Einbürgerung dauert etwa 65 Minuten. Er besteht aus einem Teil „Leseverstehen“ (30 Minuten), einem schriftlichen Teil „Eine Nachricht schreiben“ (20 Minuten) und einer „Mündlichen Prüfung“ (15 Minuten).

Der Test kostet 75,00 €.

Sprachtest zur Einbürgerung



Einen Termin können Sie an einer Berliner Volkshochschule unter folgendem Link buchen:

qr.glut.berlin/vhsk

INTEGRATIONSKURSE

Deutsch als Zweitsprache – wir beraten Sie gerne!

Beratung und Einstufungstest sind kostenlos und erfolgen ohne Termin.

Dienstag + Donnerstag von 14:00–16:00 Uhr

☎ (030) 90296 5982

✉ vhs.deutsch@lichtenberg.berlin.de

Bitte bringen Sie zur Beratung mit:

- Ausweisdokument (Pass, ID-Card, ...)
- Wenn Sie Leistungen vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder Sozialhilfe erhalten: Ihren Leistungsbescheid
- Wenn Sie schon einen Berechtigungsschein haben: das Original

Unser Service im Überblick:

- Antrag auf Zulassung zum Integrationskurs
- Antrag auf Kostenbefreiung
- Antrag auf Fahrtkostenerstattung
- Antrag auf Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden im Sprachkurs
- Beratung zu Deutschkursen
- Einstufung des Sprachniveaus für die Anmeldung zum Deutschkurs
- Anmeldung zu Deutschkursen

Weitere Informationen finden Sie hier:
www.vhs-lichtenberg.de

Was kostet ein Integrationskurs?

Wenn Sie sich zum ersten Mal oder als Wiederholende seit 01.08.2022 anmelden, kostet der Integrationskurs 229,00 € pro Modul (100 Unterrichtseinheiten).



Erhalten Sie Leistungen vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder Sozialhilfe?

Dann können Sie einen Antrag auf Kostenbefreiung stellen. Sie müssen dann den Integrationskurs nicht selbst bezahlen.

Wenn Sie kostenbefreit sind, können auch die Kosten für die Fahrt zum Kursort erstattet werden. Das hängt davon ab, wie weit entfernt Sie vom Kursort wohnen. Auch für die Fahrtkosten-erstattung müssen Sie einen Antrag stellen.

Wir helfen Ihnen bei allen Anträgen. Kommen Sie zu uns in die Beratung!

Welche Vorteile haben Sie durch den Integrationskurs?

- Kostenlose Prüfungen: Die Prüfungen „Deutsch-Test für Zuwanderer“ und „Leben in Deutschland“ sind für Sie kostenlos. Den „Deutsch-Test für Zuwanderer“ können Sie kostenfrei wiederholen.
- Rückerstattung von 50 % der Kurskosten: Wenn Sie den Integrationskurs innerhalb von 2 Jahren bestehen, können Sie beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) einen Antrag auf Rückerstattung des Kostenbeitrags (50 %) stellen.
- Automatische Reservierung für den nächsten Kurs: Im Integrationskurs reservieren wir Ihnen automatisch einen Platz für den folgenden Kurs.
- Kostenbefreiung: Wenn Sie Leistungen vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder Sozialhilfe erhalten, können Sie von den Kosten befreit werden (siehe oben).
- Fahrtkostenzuschuss: Wenn Sie kostenbefreit sind, können Sie auch Fahrtkosten erstattet bekommen.

Alle Integrationskurse:
vhs.link/jDvQbr
Lassen Sie sich beraten.



INTEGRATION COURSES

German as a second language – our consultants will advise you!

Counselling and placement tests are free of charge and take place without an appointment. Tuesday + Thursday 2:00–4:00 p.m.

☎ +49 30 90296 5982

✉ vhs.deutsch@lichtenberg.berlin.de

Please bring with you:

- Passport and /or ID card
- If you receive benefits from Jobcenter, Agentur für Arbeit or Sozialamt: your benefits letter
- If you already hold a course permission paper: your original document

Our service at a glance – get support with your application for:

- Course permission papers
- Exemption of costs
- Travel costs aid
- Additional 300 language course lessons
- Advice on German language courses
- Language level assessment tests in order to book a German language course
- Registration for German language courses

You can find further information here:
www.vhs-lichtenberg.de

How much do you have to pay for an integration course?

If you book an integration course for the first time since Aug 1st, 2022, or you repeat the language lessons for the first time, one module (100 lessons) of an integration course costs € 229.

Do you receive benefits through Jobcenter, Agentur für Arbeit (ALG I) or Sozialamt (Sozialhilfe)?

In that case, you can apply for exemption from costs. You then won't have to pay for the integration course yourself.

If you have been exempted from the course fees, you may also receive travel costs aid for the commute from your home to the school and back. This depends on how far away from the school you live.

In order to receive travel costs aid, you will have to fill out an application form, too.

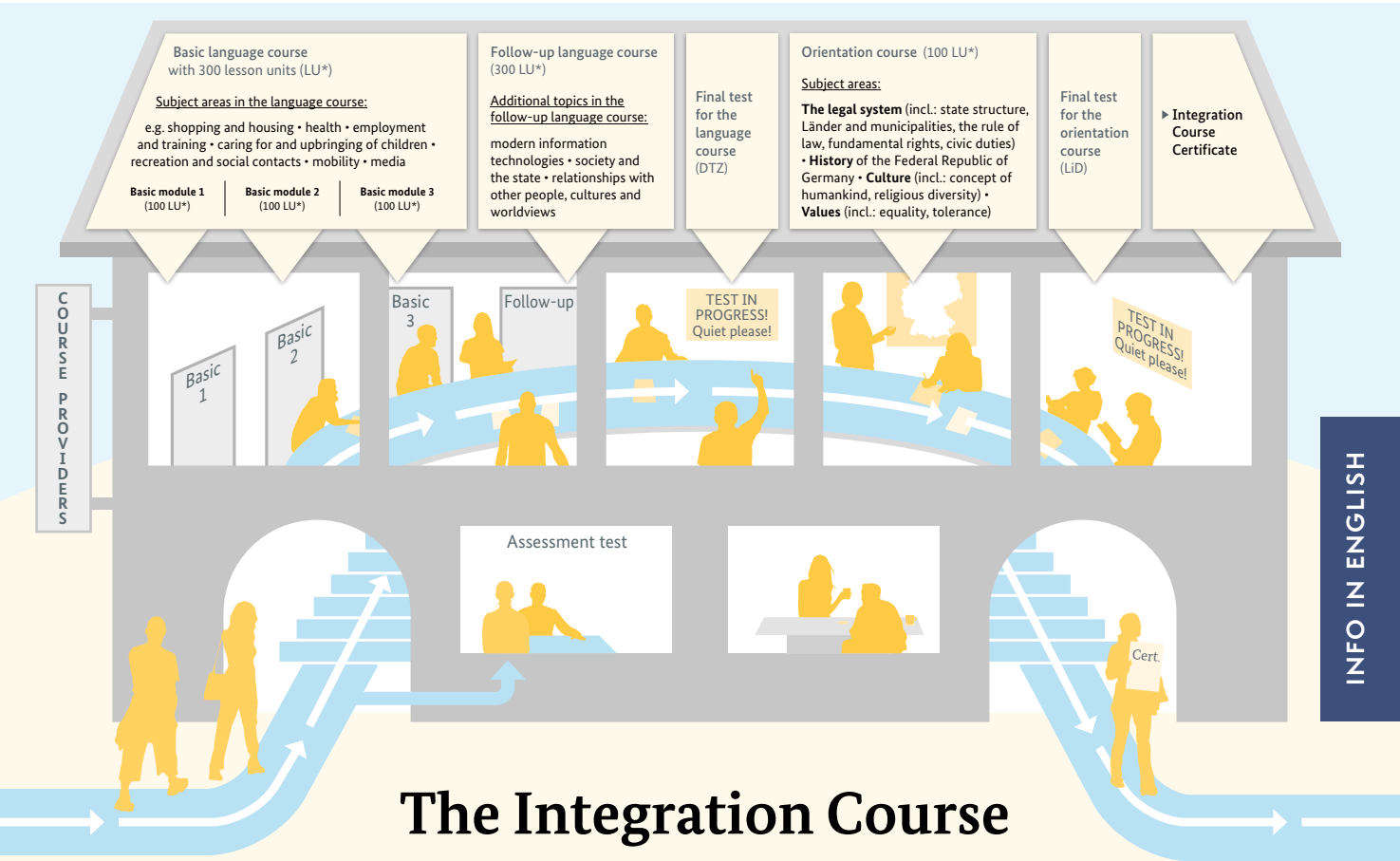
What are the benefits of an integration course?

- Free exams: The exams “Deutsch-Test für Zuwanderer” and “Leben in Deutschland” are free for you. You may repeat the “Deutsch-Test für Zuwanderer” exam free of cost.
- Refund of 50 % of the course fees: If you complete and pass the integration course within 2 years, you may apply for a 50 % refund of the course fees through Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).
- Guaranteed spot in the next course module: In integration courses, we automatically reserve a spot for you in the follow-up course.
- Exemption of costs: If you receive benefits through Jobcenter, Agentur für Arbeit or Sozialamt, you may be exempted from course fees (see also: How much do you have to pay for an integration course?)
- Travel costs aid: If you are exempted from course fees, you may be reimbursed for your travel costs to school as well.





Federal Office
for Migration
and Refugees



The Integration Course

The objective of the course

is to promote immigrants' integration and social participation. This is achieved by

- a **language course** with a total of 600 LU*, and
- the **orientation course** with 100 LU*.

Language course attendees learn German up to level B1 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). This enables them to find their way in everyday life and to communicate without assistance.

Attendees at the orientation course acquire knowledge of the legal system, history and culture of Germany. The orientation course also teaches them which values are particularly important in Germany.

Special integration courses

Special integration courses with up to 1,000 LU* are tailored to the needs of specific target groups:

- youth integration courses,
- integration courses for students learning an additional alphabet,
- integration courses for parents and women,
- integration courses with a literacy element,
- catch-up courses (for persons who have been living in Germany for a relatively long period but have only learned limited German),
- integration courses for people with disabilities.

Intensive courses with a total of 430 LU* are also offered for rapid learners.

The target group

The following groups are entitled to attend:

- all ethnic German resettlers and recently-immigrated individuals with potentially permanent residence status,
- foreigners who have been living in Germany for a prolonged period, EU citizens, as well as Germans with special integration-related needs (on application and as available course places permit),
- asylum seekers with good prospects to remain, persons with temporary suspension of deportation status (*Geduldete*) who hold a residence permit in accordance with section 60a subsection (2), third sentence, of the Residence Act (*AufenthG*), as well as persons with a residence permit in accordance with section 25 subsection (5) of the Residence Act,
- since 1 August 2019: asylum seekers who entered Germany prior to 1 August 2019 and are considered immediately available to take up work.

Attendance is mandatory for the following groups:

- recent immigrants who cannot make themselves understood orally in German at a simple level, or who do not yet have sufficient knowledge of German,
- foreigners in particular need of integration who are requested to attend by the foreigners authority,
- foreigners receiving benefits under Book II of the German Social Code (SGB II) who are requested to attend by the basic social security institutions.

- The authorities providing benefits in accordance with the Asylum Seekers Benefits Act (*Asylbewerberleistungsgesetz*) may oblige asylum seekers who have good prospects to remain in Germany, persons with temporary suspension of deportation status (*Geduldete*) in accordance with section 60a subsection (2), third sentence, of the Residence Act, as well as persons with a residence permit in accordance with section 25 subsection (5) of the Residence Act, to attend an integration course,

- since 1 August 2019: asylum seekers who entered Germany prior to 1 August 2019 and are considered immediately available to take up work (can be obliged by the providers of benefits in accordance with the Asylum Seekers Benefits Act to attend an integration course).

The assessment test

All attendees must take an assessment test before the start of the course. Based on the test results, they are assigned to a specific course module. Attendance at a special integration course is recommended where appropriate.

The final tests

The language course concludes with the "German Test for Immigrants" (DTZ), and the orientation course culminates in the "Life in Germany" (LiD) test. Attendees who have passed both tests receive the "Integration Course Certificate".

Anyone not passing the language test at level B1 according to the CEFR but who has always attended regularly can repeat a maximum of 300 lesson units of the language course and take the final test again free of charge.



Further information at
www.bamf.de/integrationskurs

* One lesson unit (LU) lasts 45 minutes.

KOMPETENZSTUFEN DES GEMEINSAMEN EUROPÄISCHEN REFERENZRAHMENS

Grundstufe A1

Hören: Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.

Lesen: Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.

Sprechen: Ich kann mich auf einfache Art verständigen. Ich kann einfache Sätze gebrauchen, um bekannte Leute zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.

Schreiben: Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z. B. Feriengrüße.

Grundstufe A2

Hören: Ich kann sehr einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.

Lesen: Ich kann in einfachen Texten (z. B. Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen) konkrete Informationen auffinden und einfache, persönliche Briefe verstehen.

Sprechen: Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.

Schreiben: Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen, persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.

Grundstufe

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
Telc-Zertifikat Deutsch B1

B1.1

B1.2

A2.1

A2.2

Telc Deutsch A2

A1.1

A1.2

Telc Deutsch A1

Alphabetisierung

Mittelstufe B1

Hören: Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.

Lesen: Ich kann Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.

Sprechen: Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuellen Ereignissen teilnehmen.

Schreiben: Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.

Mittelstufe B2

Hören: Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen.

Lesen: Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

Sprechen: Ich kann mich mit Muttersprachler:innen in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Schreiben: Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.

Mittelstufe

Telc B2
Goethe-Zertifikat B2

B2.2

B2.1

B1+/B2.0

Oberstufe

Großes Deutsches Sprachdiplom
Telc C2
Goethe-Zertifikat C2

C2

Telc C1
Goethe-Zertifikat C1

C1.2

Test DaF
DSH

C1.1

Sprachen lernen
an den Berliner Volkshochschulen:
www.berlin.de/vhs/kurse/sprachen

Wichtige Informationen der Prüfungszentrale:
berlin.de/vhs/themen/pruefungen-zertifikate/pruefungszentrale



4

63	Sprachenberatung	73	Polnisch
63	Sprachprüfungen	74	Russisch
63	Bildungszeit	75	Schwedisch
64	Arabisch	75	Spanisch
64	Englisch	78	Koreanisch
69	Französisch	79	Vietnamesisch
70	Italienisch	80	Deutsche
72	Latein		Gebärdensprache
73	Neugriechisch		

SPRACHEN

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Victoria Castrillejo

☎ (030) 90296 5988

✉ victoria.castrillejo@lichtenberg.berlin.de

Fachliche Beratung nach Vereinbarung



In einer Welt, die zunehmend von Globalisierung und komplexen Herausforderungen geprägt ist, wird die Verbindung von Sprachkompetenz und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) immer relevanter. Unsere vielfältige, multikulturelle Gemeinschaft in Lichtenberg bietet den idealen Rahmen, um diese wichtigen Themen zu verknüpfen und gemeinsam zu erforschen.

Das Erlernen von Sprachen öffnet nicht nur Türen zu neuen Ländern und Kulturen, sondern fördert auch das Verständnis für globale Zusammenhänge. In einem Bezirk mit einer reichen Geschichte und einer bunten Bevölkerung ist Sprachkompetenz entscheidend für Integration und Teilhabe. Durch mehrsprachige Bildungsangebote möchten wir den Zugang zu Informationen für alle Bürger:innen erleichtern und interkulturelle Dialoge anregen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung zielt darauf ab, Menschen zu befähigen, aktiv an einer nachhaltigen Zukunft zu arbeiten. In unseren Kursen behandeln wir nicht nur Themen wie Klimawandel, Ressourcenschutz und soziale Verantwortung, sondern vermitteln auch Wissen über umweltrelevante Fragestellungen in mehreren Sprachen. Dies fördert kritisches Denken und die Fähigkeit, eigene Handlungen im Hinblick auf ihre globalen Auswirkungen zu hinterfragen.

Unsere Kurse in Lichtenberg behandeln aktuelle Themen und regen die Teilnehmenden an, sich mit den Herausforderungen der Zukunft auseinanderzusetzen. Zum Beispiel bieten wir derzeit Orientierungskurse zu den Möglichkeiten von KI-Anwendungen im Sprachenlernen an, die in zwei Sprachen angeboten werden. Diese Kurse erweitern nicht nur die Sprachkompetenz der Teilnehmenden, sondern nutzen auch Künstliche Intelligenz als effektives Werkzeug zur Verbesserung der Sprachpraxis.

Wir laden Sie ein, an diesem spannenden Kursangebot teilzunehmen. Es vermittelt nicht nur Sprachkenntnisse, sondern schärft auch das Bewusstsein für nachhaltige Entwicklung. Lassen Sie uns gemeinsam die Grundlagen für eine gerechte und inklusive Zukunft schaffen – für Lichtenberg und darüber hinaus. In einer Umgebung zu lernen, die Vielfalt feiert und globale Verantwortung ernst nimmt, ist nicht nur bereichernd, sondern auch von großer Bedeutung für unsere Gesellschaft.

Sprachenberatung für Kurse an der VHS Lichtenberg

Welche Sprachniveaustufe, welcher Kurs?

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen wir den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in unserer Kursplanung und im Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in verschiedenen Kompetenzstufen (A1–C2) und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht, siehe Beschreibung Seite 60. Bitte lesen Sie vor der Buchung die nachfolgende Beschreibung, um Ihre sprachliche Kompetenz einzuschätzen.

Zur Einschätzung Ihrer sprachlichen Kenntnisse nutzen Sie bitte einen Einstufungstest, eingestellt auf der Internetseite unserer VHS www.vhs-lichtenberg.de oder der Berliner Volkshochschulen www.vhs.berlin.de. Bitte bringen Sie das Ergebnis für die VHS-Sprachenberatung mit. Eine Beratung ist nicht notwendig, wenn Sie über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Dann ist die Stufe A1.1 passend für Sie.

Kostenfreie Termine zur Sprachenberatung

Gern beraten wir Sie während des gesamten Semesters in der VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, Raum 215.

Zusätzlich haben wir zu Semesterbeginn für Sie folgende Termine zur Sprachenberatung eingeplant:

- 08.09.26 · Di, 14:00–17:00 Uhr **Li4.00-400F**
- 10.09.26 · Do, 14:00–17:00 Uhr **Li4.00-401F**
- 15.09.26 · Di, 14:00–17:00 Uhr **Li4.00-402F**
- 17.09.26 · Do, 14:00–17:00 Uhr **Li4.00-403F**

Sprachprüfungen

In jeder Kompetenzstufe kann eine Prüfung abgelegt werden, siehe Übersicht der Kompetenzstufen auf Seite 60. Diese Prüfungen sind freiwillig, kostenpflichtig und werden nicht an unserer Volkshochschule durchgeführt.

Die Berliner Volkshochschulen bieten telc Language Tests an. Die Abkürzung steht für „The European Language Certificates“ / „Die europäischen Sprachenzertifikate“ – ein System von Sprachprüfungen, das von der gemeinnützigen telc GmbH, einer Tochtergesellschaft des Deutschen Volkshochschulverbandes e. V. (DVV), entwickelt wurde. Alle telc-Prüfungen werden von der Prüfungszentrale der Berliner Volkshochschulen durchgeführt. Die Prüfungstermine finden Sie im VHS-Internetportal. Die Anmeldung für eine telc-Prüfung ist online sowie über jede VHS möglich.

Die Prüfungszentrale

Servicezentrum der Berliner Volkshochschulen,
Freiheit 6, 13597 Berlin
Telefon: (030) 90279-5232
E-Mail: pz@vhs-servicezentrum.berlin.de

Prüfungstraining für Muttersprachler:innen

An der VHS Tempelhof-Schöneberg können Schüler:innen mit den Familiensprachen Arabisch, Türkisch, Polnisch und Russisch durch das Ablegen einer Prüfung das telc-B1-Zertifikat erwerben, das als Nachweis der zweiten Sprache anerkannt wird.

Mehr Informationen: vhs.link/tszermu

Bildungszeit

Der Programmbereich Sprachen umfasst auch Kurse, die nach §10 des Berliner Bildungszeitgesetzes (BiZeitG) vom 05.07.2021 als Bildungszeit im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt sind. Wenn Sie am Wochenende arbeiten, können auch Wochenendkurse als Bildungszeit anerkannt werden. Die VHS stellt Ihnen auf Wunsch eine Bildungsurlaubsbescheinigung zur Beantragung beim Arbeitgeber aus.

Alle Bildungszeit-Angebote der VHS Lichtenberg finden Sie im Überblick auf den Seiten 8+9.



Nutzen Sie den kostenlosen Einstufungstest:
vhs.link/einstufungstest.
Bitte bringen Sie das Ergebnis zur
Beratung mit.



Alle Arabisch-Kurse finden Sie hier:
vhs.link/arali



ARABISCH

Arabisch A1.1

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
 Salam! neu, Arabisch A1–A2 (hybride Ausgabe mit allango),
 ISBN 978-3-12-528998-7, ab Lektion 1.

David Kiltz 129,00 € · erm. 81,00 €
 15.09.–24.11.26 · 10 x Di, 17:30–20:00 Uhr 30 UE
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
[online · Li4.01-001H](#)

Arabisch A1.1 (Kompaktkurs) ONLINE

keine Vorkenntnisse

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Samir Matar 129,00 € · erm. 81,00 €
 21.09.–02.10.26 · 2 x Mo–Fr, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
 VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
[online · Li4.01-002H](#)

Arabisch A1.1 ONLINE

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
 Salam! neu, Arabisch A1–A2 (hybride Ausgabe mit allango),
 ISBN 978-3-12-528998-7, ab Lektion 1.

David Kiltz 129,00 € · erm. 81,00 €
 24.09.–26.11.26 · 10 x Do, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
 VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
[online · Li4.01-003H](#)

Arabisch A1.1 – Arabisch für Alltag und Beruf

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Samir Matar 129,00 € · erm. 81,00 €
 30.11.–04.12.26 · Mo–Fr, 09:00–15:00 Uhr 30 UE
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
[Bildungszeit · Li4.01-006H](#)

Arabisch A1.2 ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

David Kiltz 129,00 € · erm. 81,00 €
 21.09.–23.11.26 · 10 x Mo, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
 VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
[online · Li4.01-009H](#)

Arabisch A1.4 ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
 Salam! neu, Arabisch A1–A2 (hybride Ausgabe mit allango),
 ISBN 978-3-12-528998-7, ab Lektion 8.

David Kiltz 129,00 € · erm. 81,00 €
 16.09.–18.11.26 · 10 x Mi, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
 VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
[online · Li4.01-014H](#)

Arabisch A2/B1 – Konversation (Kompaktkurs) ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Samir Matar 43,00 € · erm. 27,00 €
 23.–27.11.26 · Mo–Fr, 18:00–19:30 Uhr 10 UE
 VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
[online · Li4.01-015H](#)



Alle Englisch-Kurse finden Sie hier:
vhs.link/engli



ENGLISCH

Englisch A1.1

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
 Headway Beginner Student's Book, 5th Edition, Oxford
 University Press, ISBN 978-0194523929, Lektionen 1–6.

Philip Cronin 111,00 € · erm. 63,00 €
 10.09.–26.11.26 · 10 x Do, 14:00–16:30 Uhr 30 UE
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
[Li4.06-002H](#)

Englisch A1.1

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
 English Network Now A1 Starter, Klett Verlag, Student's Book
 mit 3 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-606585-6, Lektionen 1–6.

Susanne Mammach 144,30 € · erm. 81,90 €
 14.09.–14.12.26 · 13 x Mo, 18:15–20:45 Uhr 39 UE
 VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
[Li4.06-003H](#)

Englisch A1.1 – Englisch ganz entspannt für Anfänger:innen

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Speakout 3rd Edition A1 Student's Book and eBook with Online Practice, Pearson Verlag, 978-1-292-35951-9, ab Lektion 1.

Laurence Edmondson 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 09.15–11.45 Uhr 30 UE
Begegnungsstätte Karlshorst, Hönow Str. 30a,
Veranstaltungsraum 6–10 TN
Li4.06-004H

Englisch A1.2

geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: English Network Now A1, Klett Verlag, Student's Book mit 3 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-606588-7, Lektionen 1–6.

Susanne Mammach 144,30 € · erm. 81,90 €
08.09.–08.12.26 · 13 x Di, 18:00–20:30 Uhr 42 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-011H

Englisch A1.2 ONLINE

geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: On Point A1, Klett Verlag, Kursbuch, ISBN 978-3-12-501281-3, Lektionen 4–6.

Lenka Rohls 86,00 € · erm. 54,00 €
10.09.–26.11.26 · 10 x Do, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.06-012H

Englisch A1.4

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Speakout (3rd Edition), Pearson Verlag, ISBN 978-1-292-35951-9, Lektionen 6–8.

Craig Heath Cheetham 111,00 € · erm. 63,00 €
05.09.–28.11.26 · 10 x Sa, 10:00–12:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-019H

Englisch A1 – Reaktivierung (Wochenend-Kompaktkurs)

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Thomas Samain 37,00 € · erm. 21,00 €
29.+30.08.26 · Sa+So, 10:00–14:15 Uhr 10 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-020H

Englisch A1 – Refresher

Hohenschönhausen

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Speakout 3d A1 Student's Book and Workbook with eBook and Online Practice Split 2, Pearson Verlag, ISBN 978-1-292-44059-0.

Thomas Samain 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 17:00–19:15 Uhr 30 UE
Fritz-Reuter-Schule, Prendener Str. 29, Raum 3.12 6–14 TN
Li4.06-021H

Englisch A1 – Auffrischung für Alltag und Beruf

mit Vorkenntnissen

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Thomas Samain 129,00 € · erm. 81,00 €
26.–30.10.26 · Mo–Fr, 09:30–15:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Bildungszeit · Li4.06-022H

Englisch A2.1

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: English Network Now A2.1, Klett Verlag, Student's Book mit 3 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-606591-7, Lektionen 1–6.

Susanne Mammach 144,30 € · erm. 81,90 €
09.09.–09.12.26 · 13 x Mi, 18:00–20:30 Uhr 39 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-027H

Englisch A2.1 – Englisch lernen mit Muße

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: English Network Now A2.1, Klett Verlag, Student's Book mit 3 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-606591-7, Lektionen 1+2.

Christian Badel 111,00 € · erm. 63,00 €
17.09.–03.12.26 · 10 x Do, 10:00–12:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-028H

Englisch A2.3 – Englisch lernen mit Muße

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Network Now A2.2, Klett Verlag, Student's Book mit 3 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-606593-1, Lektion 6.

Christian Badel 133,20 € · erm. 75,60 €
09.09.–09.12.26 · 12 x Mi, 09:30–12:00 Uhr 36 UE
Begegnungsstätte Karlshorst, Hönow Str. 30a,
Veranstaltungsraum 6–10 TN
Li4.06-029H

Englisch A2.3

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Headway Elementary, Student's Book with Online Practice, (Headway Fifth Edition), ISBN 978-0-19-452423-0, Lektionen 8+9.

Simone Schneider 74,00 € · erm. 42,00 €
07.09.–23.11.26 · 10 x Mo, 16:00–17:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-030H

Englisch A2.4 für die Generation 55+

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: English Network Now A2.2, Klett Verlag, Student's Book mit 3 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-606593-1, Lektionen 4–6.

Susanne Mammach 133,20 € · erm. 75,60 €
17.09.–10.12.26 · 12 x Do, 10:00–12:30 Uhr 36 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li4.06-038H

Englisch A2 – Speaking Practice

Hohenschönhausen

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Go for it! A2, Kursbuch + Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5, oder digitale Ausgabe: Go for it! A2, Digitalisiertes Kurs- und Arbeitsbuch mit integrierten Audio- und Videodateien, ISBN 978-3-19-252939-9, ab Lektion 7.

Thomas Samain **88,80 € · erm. 50,40 €**
02.09.–02.12.26 · 12 x Mi, 19:00–20:30 Uhr 24 UE
Fritz-Reuter-Schule, Prendener Str. 29, Raum 3.12 6–14 TN
Li4.06-039H

Englisch A2 – Refresher – Speaking Practice

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Papierausgabe: Go for it! A2, Kursbuch + Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5, ab Lektion 8.

Thomas Samain **88,80 € · erm. 50,40 €**
03.09.–03.12.26 · 12 x Do, 19:00–20:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-050H

Englisch A2 mit langsamem Lerntempo

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Easy English Upgrade, Book 4: A2.2 Coursebook inklusive E-Book und PagePlayer-App, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122720-3, ab Lektion 7.

Thomas Samain **122,10 € · erm. 69,30 €**
11.09.–04.12.26 · 11 x Fr, 09:30–12:00 Uhr 33 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-051H

Englisch A2 – Refresher

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Philip Cronin **111,00 € · erm. 63,00 €**
08.09.–24.11.26 · 10 x Di, 10:00–12:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-053H

Englisch A2 – Refresher – Speaking

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Go for it! A2, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102939-5, ab Lektion 4.

Thomas Samain **111,00 € · erm. 63,00 €**
10.09.–26.11.26 · 10 x Do, 10:00–12:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 8–14 TN
Li4.06-054H

ENGLISCH ab B1

Englisch A2/B1 – Everyday English Conversations ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Andrew Dumbrill **86,00 € · erm. 54,00 €**
16.09.–02.12.26 · 10 x Mi, 19:00–20:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.06-055H

Englisch B1.2 – Step by Step

Hohenschönhausen

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Go for it! B1, Kursbuch + Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1 oder digitale Ausgabe: Go for it! B1 Digitalisiertes Kurs- und Arbeitsbuch mit integrierten Audio- und Videodateien, ISBN 978-3-19-252940-5, ab Lektion 2.

Thomas Samain **91,80 € · erm. 53,40 €**
02.09.–02.12.26 · 12 x Mi, 17:00–18:30 Uhr 24 UE
Fritz-Reuter-Schule, Prendener Str. 29, Raum 3.12 6–14 TN
Li4.06-058H

Englisch B1.3 – Englisch lernen mit Muße

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
English Network Now B1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605122-4, Lektion 3.

Doris Starke **125,10 € · erm. 72,30 €**
07.09.–30.11.26 · 11 x Mo, 10:00–12:30 Uhr 33 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-060H

Englisch B1.3 für die Generation 55+

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
English Network Now B1.1, Klett Verlag, Student's Book mit 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-605122-4, Lektionen 5+6.

Susanne Mammach **133,20 € · erm. 75,60 €**
16.09.–09.12.26 · 12 x Mi, 10:00–12:30 Uhr 36 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-061H

Englisch B1.5 – Step by Step und Konversation

Hohenschönhausen

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Go for it! B1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102940-1, oder digitale Ausgabe, ISBN 978-3-19-252940-5, ab Lektion 6.

Thomas Samain **88,80 € · erm. 50,40 €**
01.09.–01.12.26 · 12 x Di, 17:00–18:30 Uhr 24 UE
Fritz-Reuter-Schule, Prendener Str. 29, Raum 3.12 6–14 TN
Li4.06-066H

Englisch B1.4 – Englisch lernen mit Muße

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
English Network Now B1.1, Klett Verlag, Student's Book,
ISBN 978-3-12-605122-4, Lektion 4.

Doris Starke 125,10 € · erm. 72,30 €
08.09.–01.12.26 · 11 x Di, 10:00–12:30 Uhr 36 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-070H

Englisch B1.4 für die Generation 55+

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
English Network Now B1.2, Klett Verlag, Student's Book mit
3 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-605124-8, Lektionen 3+4.

Susanne Mammach 133,20 € · erm. 75,60 €
14.09.–07.12.26 · 12 x Mo, 09:30–12:00 Uhr 36 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-075H

Englisch B1.5 für die Generation 55+

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
English Network Now B1.2, Klett Verlag, Student's Book mit
3 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-605124-8, Lektionen 3+4.

Susanne Mammach 133,20 € · erm. 75,60 €
15.09.–08.12.26 · 12 x Di, 09:00–11:30 Uhr 36 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li4.06-076H

Englisch B1.5

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
On Point B1+, Klett Verlag, Kursbuch,
ISBN 978-3-12-501272-1, Lektionen 1–3.

Lenka Rohls 111,00 € · erm. 63,00 €
16.09.–02.12.26 · 10 x Mi, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-077H

Englisch B1 – Refresher and Conversation ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Great! B1, 2nd edition (hybride Ausgabe mit allango),
ISBN 978-3-12-501776-4, ab Lektion 6B.

Thomas Samain 103,20 € · erm. 64,80 €
03.09.–03.12.26 · 12 x Do, 16:30–18:00 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.06-084H

Englisch B1 – Vertiefung und Festigung

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Philip Cronin 111,00 € · erm. 63,00 €
10.09.–26.11.26 · 10 x Do, 11:00–13:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-086H

Englisch B1 – Conversation

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
PONS Fließend Englisch, ISBN 978–3–12–562492–4.

Hartmut Angermüller 111,00 € · erm. 63,00 €
18.09.–04.12.26 · 10 x Fr, 09:30–12:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-087H

Englisch B1 – Conversation: English mit Muße für die Generation 55+

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: In
Conversation II, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-501556-2.

Laurence Edmondson 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 14:00–16:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-088H

Englisch ab B1 – Conversation and Reading for the Generation 55+

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Best of Short Stories, Pons-Verlag, ISBN 978-3-12-562317-0.

Christian Badel 122,10 € · erm. 69,30 €
11.09.–04.12.26 · 11 x Fr, 09:30–12:00 Uhr 33 UE
Begegnungsstätte Karlshorst, Hönow Str. 30a,
Veranstaltungsraum 6–10 TN
Li4.06-109H

Laurence Edmondson 111,00 € · erm. 63,00 €
16.09.–02.12.26 · 10 x Mi, 09:30–12:00 Uhr 30 UE
Begegnungsstätte Karlshorst, Hönow Str. 30a,
Veranstaltungsraum 6–10 TN
Li4.06-089H

English B1 – Business English Essentials: Communication Skills for Success

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Lenka Rohls 44,40 € · erm. 25,20 €
19.–26.09.26 · 2 x Sa, 10:00–15:00 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-094H

Englisch B1 – English Grammar Review: Spotlight on Past & Future Tenses

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Lenka Rohls 22,20 € · erm. 12,60 €
10.10.26 · Sa, 10:00–15:00 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-096H

Englisch B1 – Englisch für Alltag und Beruf

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Philip Cronin 129,00 € · erm. 81,00 €
14.–18.12.26 · Mo–Fr, 10:00–15:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Bildungszeit · Li4.06-101H

Englisch B1 – Conversation: Communication that Connects

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
On Point B1, Pre-Intermediate English Student's Book +
Audios + Videos, ISBN 978-3-12-501786-3.

Hartmut Angermüller 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 18:30–21:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-102H

Englisch ab B1 – Conversation 55+

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Eva Taegener 133,20 € · erm. 75,60 €
09.09.–09.12.26 · 12 x Mi, 09:30–12:00 Uhr 36 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-108H

Englisch B1+ – Conversation and Language Practice with Fun

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Alex Storonkin 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-114H

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Alex Storonkin 111,00 € · erm. 63,00 €
16.09.–02.12.26 · 10 x Mi, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-113H

English B1+ – Grammar and Conver- sation: Accuracy and Fluency ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Lenka Rohls 86,00 € · erm. 54,00 €
21.09.–07.12.26 · 10 x Mo, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.06-115H

Englisch B1+ – Professionelle Kommu- nikation auf Englisch – für Berufstätige im öffentlichen und privaten Sektor

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Alex Storonkin 129,00 € · erm. 81,00 €
26.–30.10.26 · Mo–Fr, 09:00–14:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Bildungszeit · Li4.06-120H

Englisch B1/B2– Konversation: News and Views ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Craig Heath Cheetham 86,00 € · erm. 54,00 €
10.09.–26.11.26 · 10 x Do, 17:30–19:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.06-123H

Englisch B1/B2 – Business Communication Skills ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Andrew Dumbrell 86,00 € · erm. 54,00 €
15.09.–01.12.26 · 10 x Di, 19:00–20:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.06-124H

English B1/B2 – Conversation for Everyday Situations

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Alex Storonkin 111,00 € · erm. 63,00 €
17.09.–03.12.26 · 10 x Do, 09:30–12:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-127H

Englisch B2 – IELTS Vorbereitung ONLINE

Philip Cronin 86,00 € · erm. 54,00 €
06.11.–05.12.26 · 5 x Fr+Sa, 15:00–16:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.06-130H

Englisch B2 – Conversation

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Philip Cronin 74,00 € · erm. 42,00 €
08.09.–24.11.26 · 10 x Di, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-131H

Englisch B2 – Conversation ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Craig Heath Cheetham 86,00 € · erm. 54,00 €
11.09.–27.11.26 · 10 x Fr, 16:00–17:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.06-132H

Englisch B2/C1

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Philip Cronin 111,00 € · erm. 63,00 €
08.09.–24.11.26 · 10 x Di, 13:00–15:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.06-134H

Englisch B2/C1 – Souverän präsentieren und moderieren

Lehrmaterial: wird gegen 2,50 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Laurence Edmondson 129,00 € · erm. 81,00 €
19.–23.10.26 · Mo–Fr, 09:30–15:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Bildungszeit · Li4.06-139H



Alle Französisch-Kurse finden Sie hier:
t1p.de/franli



FRANZÖSISCH

Französisch A1.1

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Perspektives Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-06-520176-6, Lektionen 1–4.

Valery Gerhäuser 111,00 € · erm. 63,00 €
15.09.–01.12.26 · 10 x Di, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.08-003H

Französisch A1.3

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Perspektives Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-06-520176-6, Lektionen 4–6.

Valery Gerhäuser 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 17:30–20:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.08-011H

Französisch A1.4 – Spaß mit Französisch

Lehrmaterial: wird gegen 3,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 122,10 € · erm. 69,30 €
14.09.–30.11.26 · 11 x Mo, 18:00–20:30 Uhr 33 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.08-014H

Französisch A1 – Reaktivierung (Wochenend-Kompaktkurs)

Lehrmaterial: wird gegen 2,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 51,80 € · erm. 29,40 €
02.–29.08.26 · Fr, 17:00–20:15 Uhr, 14 UE
Sa+So, 10:00–14:15 Uhr 4–14 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71
Li4.08-020H

Französisch A1 – Auffrischung: Hilfe, ich habe so viel vergessen! (Intensivkurs)

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Valery Gerhäuser 33,30 € · erm. 18,90 €
16.–30.10.26 · 3 x Fr, 17:30–20:00 Uhr 9 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–14 TN
Li4.08-023H

Französisch A2.7 – Spaß mit Französisch

Lehrmaterial: wird gegen 3,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 111,00 € · erm. 63,00 €
15.09.–01.12.26 · 11 x Di, 18:00–20:30 Uhr 33 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.08-028H

Französisch A2.8 – Spaß mit Französisch

Lehrmaterial: wird gegen 3,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 122,10 € · erm. 69,30 €
18.09.–04.12.26 · 11 x Fr, 09:30–12:00 Uhr 33 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.08-029H

Französisch A2 – Reaktivierung (Wochenend-Kompaktkurs)

Lehrmaterial: wird gegen 2,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 51,80 € · erm. 29,40 €
04.–06.09.26 · Fr, 17:00–20:15 Uhr, 14 UE
Sa+So, 10:00–14:15 Uhr 4–14 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71
Li4.08-031H

Französisch A2 – «Le français en jouant» (Kompaktkurs)

Lehrmaterial: wird gegen 2,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 59,20 € · erm. 33,60 €
24.–27.08.26 · Mo–Do, 17:30–20:45 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–14 TN
Li4.08-032H

Christophe Pujaletplaá 59,20 € · erm. 33,60 €
31.08.–03.09.26 · Mo–Do, 17:30–20:45 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–14 TN
Li4.08-033H

Französisch A2 – Auffrischung: Hilfe, ich habe so viel vergessen! (Intensivkurs)

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Valery Gerhäuser 33,30 € · erm. 18,90 €
27.11.–11.12.26 · 3 x Fr, 18:00–20:30 Uhr 9 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–14 TN
Li4.08-035H

Französisch B1.3 – Spaß mit Französisch «Le français en s’amusant»

Lehrmaterial: wird gegen 3,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 122,10 € · erm. 69,30 €
17.09.–03.12.26 · 11 x Do, 18:00–20:30 Uhr 33 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.08-040H/

Französisch B1.7 – Spaß mit Französisch «Le français en s’amusant»

Lehrmaterial: wird gegen 3,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 120,60 € · erm. 67,80 €
15.09.–01.12.26 · 11 x Di, 09:30–12:00 Uhr 33 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.08-044H

Französisch B1 – Reaktivierung (Wochenend-Kompaktkurs)

Lehrmaterial: wird gegen 2,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 51,80 € · erm. 29,40 €
11.–13.09.26 · Fr, 17:00–20:15 Uhr, 14 UE
Sa+So, 10:00–14:15 Uhr 6–14 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 Li4.08-049H

Französisch B2.1 – Spaß mit Französisch «Le français en s’amusant»

Lehrmaterial: wird gegen 3,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 122,10 € · erm. 69,30 €
16.09.–02.12.26 · 11 x Mi, 18:00–20:30 Uhr 33 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.08-050H

Französisch B1/B2 – Reaktivierung (Wochenend-Kompaktkurs)

Lehrmaterial: wird gegen 2,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 63,00 € · erm. 35,00 €
18.–20.09.26 · Fr, 17:00–20:15 Uhr, 14 UE
Sa+So, 10:00–14:15 Uhr 4–8 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 Li4.08-055H

Französisch C1.1 – Spaß mit Französisch «Le français en s’amusant»

Lehrmaterial: wird gegen 3,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 133,20 € · erm. 75,60 €
10.09.–03.12.26 · 12 x Do, 09:30–12:00 Uhr 36 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.08-060H

Französisch C1.2 – Spaß mit Französisch «Le français en s’amusant»

Lehrmaterial: wird gegen 3,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Christophe Pujaletplaá 122,10 € · erm. 69,30 €
16.09.–02.12.26 · 11 x Mi, 09:30–12:00 Uhr 33 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.08-070H



Alle Italienisch-Kurse finden Sie hier:
vhs.link/itali



ITALIENISCH

Italienisch A1.1 ONLINE

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch,
ISBN 978-3-12-525201-1, oder hybride Ausgabe mit allango
ISBN 978-3-12-502202-7, Lektionen 1–3.

Caterina Magro 86,00 € · erm. 54,00 €
25.08.–27.10.26 · 10 x Di, 18:30–20:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.09-003H

Patrizia Bonino 86,00 € · erm. 54,00 €
11.09.–04.12.26 · 10 x Fr, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.09-004H

Matteo Dargenio 86,00 € · erm. 54,00 €
16.09.–25.11.26 · 10 x Mi, 19:00–20:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.09-005H

Italienisch A1.1 mit schnellem Lerntempo ONLINE

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch,
ISBN 978-3-12-525201-1, oder hybride Ausgabe mit allango
ISBN 978-3-12-502202-7, Lektionen 1–3.

Federico Trevisani 86,00 € · erm. 54,00 €
24.09.–26.11.26 · 10 x Do, 10:00–11:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.09-006H

Italienisch A1.1 (Kompaktkurs) ONLINE

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo A2 (hybride Ausgabe mit allango), Klett
Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7, Lektionen 1–3.

Federico Trevisani 86,00 € · erm. 54,00 €
04.–11.12.26 · Mo, Mi, Do, 2 x Fr, 17:30–20:45 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.09-008H

Italienisch A1.2 ONLINE

geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch,
ISBN 978-3-12-525201-1, oder hybride Ausgabe mit allango
ISBN 978-3-12-502202-7, Lektionen 4–6.

Federico Trevisani **86,00 € · erm. 54,00 €**
15.09.–01.12.26 · 10 x Di, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–13 TN
online · Li4.09-014H

Matteo Dargenio **86,00 € · erm. 54,00 €**
17.09.–26.11.26 · 10 x Do, 17:15–18:45 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.09-015H

Italienisch A1.3 ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch,
ISBN 978-3-12-525201-1, oder hybride Ausgabe mit allango
ISBN 978-3-12-502202-7, Lektionen 7–9.

Matteo Dargenio **86,00 € · erm. 54,00 €**
17.09.–26.11.26 · 10 x Do, 19:00–20:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.09-020H

Italienisch A1.3

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo A1 (hybride Ausgabe mit allango),
ISBN 978-3-12-502202-7, ab Lektionen 7–9.

Laura Inglese **111,00 € · erm. 63,00 €**
21.09.–23.11.26 · 10 x Mo, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.09-021H

Italienisch A1.3

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch,
ISBN 978-3-12-5252201-17891, oder hybride Ausgabe mit
allango 978-3-12-502202-7, ab Lektion 7.

Rosario Musillami **111,00 € · erm. 63,00 €**
23.09.–09.12.26 · 10 x Mi, 17:30–20:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.09-022H

Italienisch A2.1 ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch,
ISBN 978-3-12-525206-6, oder hybride Ausgabe mit allango
ISBN 978-3-12-525209-7, Lektionen 1–3.

Federico Trevisani **86,00 € · erm. 54,00 €**
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.09-024H

Italienisch A2.2

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo A2 (hybride Ausgabe mit allango),
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7, Lektionen 4–6.

Federico Trevisani **111,00 € · erm. 63,00 €**
17.09.–03.12.26 · 10 x Do, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.09-025H

Italienisch A2.2 ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo A2 (hybride Ausgabe mit allango),
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7, Lektionen 4–6.

Laura Inglese **86,00 € · erm. 54,00 €**
22.09.–24.11.26 · 10 x Di, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.09-026H

Italienisch A2 – Festigung und Wiederholung

Lehrmaterial: wird am ersten Kurstag vereinbart.

Rosario Musillami **111,00 € · erm. 63,00 €**
21.09.–07.12.26 · 10 x Mo, 17:00–19:30 Uhr 30 UE
Fritz-Reuter-Schule, Prendener Str. 29, Raum 3.2 4–8 TN
Li4.09-031H

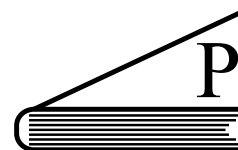
Italienisch A2+/B1 Konversation ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Federico Trevisani **86,00 € · erm. 54,00 €**
19.09.–05.12.26 · 10 x Sa, 09:00–10:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.09-034H

Anzeige

Buchhandlung Petersohn



Anton-Saefkow-Platz 14
10369 Berlin (direkt neben der Bibliothek)

Tel.: (030) 97 89 59 91
Fax: (030) 97 89 59 92

Bücher für alle Volkshochschulkurse

www.buchhandlungpetersohn.de • mail@buchhandlungpetersohn.de • Mo.-Fr. 9.00–18.30 Uhr • Sa. 9.00–13.00 Uhr

Italienisch B1.1

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo B1 (hybride Ausgabe mit allango),
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525225-7, Lektionen 1–3.

Matteo Dargenio 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–23.11.26 · 10 x Mo, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
[Li4.09-035H](#)

Italienisch B1.1 ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo B1 (hybride Ausgabe mit allango),
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525225-7, Lektionen 1–3.

Federico Trevisani 86,00 € · erm. 54,00 €
16.09.–02.12.26 · 10 x Mi, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
[online · Li4.09-040H](#)

Italienisch B1.4 – Ci piace tanto!

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Nuovo Espresso 3, B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD
und Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225440-6.

Gesche Elsholz 111,00 € · erm. 63,00 €
22.09.–01.12.26 · 10 x Di, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
[Li4.09-044H](#)

Italienisch B1 – Konversation: Sprache und Kultur ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch,
ISBN 978-3-12-525201-1, oder hybride Ausgabe mit allango
ISBN 978-3-12-502202-7, Lektionen 4–6.

Caterina Magro 86,00 € · erm. 54,00 €
27.08.–29.10.26 · 10 x Do, 18:30–20:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
[online · Li4.09-045H](#)

Italienisch ab B1 – Konversation ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Nuovo Espresso 4, B2, ISBN 978-3-19-535466-0.

Gesche Elsholz 86,00 € · erm. 54,00 €
21.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
[online · Li4.09-046H](#)

Italienisch ab B2 – Argumentieren, diskutieren und überzeugen mit Zeitungsartikeln ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Federico Trevisani 68,80 € · erm. 43,20 €
19.–29.10.26 · 2 x Mo–Do, 18:00–19:30 Uhr 10 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
[online · Li4.09-050H](#)



Alle Latein-Kurse finden Sie hier:
vhs.link/latli



LATEIN

Latein A1.1 – Spracherwerb I ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Statio L3, Latein auf kurzem Wege, Ovid-Verlag,
ISBN 978-3-938952-15-3.

Dr. Marietheres Döhler 103,20 € · erm. 64,80 €
07.09.–07.12.26 · 12 x Mo, 18:45–20:15 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
[online · Li4.11-001H](#)

Latein A1.2 – Spracherwerb II ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Statio L3, Latein auf kurzem Wege, Ovid-Verlag,
ISBN 978-3-938952-15-3.

Dr. Marietheres Döhler 103,20 € · erm. 64,80 €
07.09.–07.12.26 · 12 x Mo, 17:00–18:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
[online · Li4.11-003H](#)

Latein A2.1 – Spracherwerb IV ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Statio L3, Latein auf kurzem Wege, Ovid-Verlag,
ISBN 978-3-938952-15-3.

Dr. Marietheres Döhler 122,40 € · erm. 74,40 €
03.09.–03.12.26 · 12 x Do, 17:00–18:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 4–8 TN
[online · Li4.11-007H](#)

Latein B1.1 – Spracherwerb VI ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Sprachkurs Latein, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-507917-4,
Lektionen 16–18.

Dr. Marietheres Döhler 122,40 € · erm. 74,40 €
03.09.–03.12.26 · 12 x Do, 18:45–20:15 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 4–8 TN
[online · Li4.11-009H](#)

Latein B2 – Lektüre ONLINE

Lehrmaterial: Die Texte werden online zur Verfügung gestellt.

Dr. Marietheres Döhler 122,40 € · erm. 74,40 €
02.09.–02.12.26 · 12 x Mi, 17:30–19:00 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 4–8 TN
[online · Li4.11-011H](#)



Alle Neugriechisch-Kurse finden Sie hier:
vhs.link/neugrili

NEUGRIECHISCH



Neugriechisch A1.1 für Alltag und Beruf

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Athina-Nena Fanti 150,50 € · erm. 94,50 €
19.–23.10.26 · Mo–Fr, 09:00–15:15 Uhr 35 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Bildungszeit · Li4.12-003H

Neugriechisch A1.3

Die Lehrbücher werden als Sammelbestellung von der Dozentin beim Verlag aufgegeben. Lehrbuch „Ellinika Tora 1+1“, Nostos Verlag, ISBN 978-9-6073172-5-4 und Übungsheft „Ellinika Tora 1“, ISBN 978-960-7317-23-0, ab Lektion 7.

Athina-Nena Fanti 81,40 € · erm. 46,20 €
07.09.–30.11.26 · 11x Mo, 19:00–20:30 Uhr 22 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–12 TN
Li4.12-005H

Neugriechisch B1.1

Die Lehrbücher werden als Sammelbestellung von der Dozentin beim Verlag aufgegeben. Lehrbuch „Ellinika Tora 1+1“, Nostos Verlag, ISBN 978-9-6073172-5-4 und Übungsheft „Ellinika Tora +1“, ISBN 978-960-7317-22-3. „Ta magika Meteora“, Deltos Verlag, ISBN 978-960-7914-47-7.

Athina-Nena Fanti 99,00 € · erm. 55,00 €
09.09.–02.12.26 · 11x Mi, 19:15–20:45 Uhr 22 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–8 TN
Li4.12-008H

Neugriechisch B2.5 – Auffrischung

Die Lehrbücher werden vor der Kursleiterin als Sammelbestellung beim Verlag aufgegeben. Lehrmaterial: „Ellinika Paramythia, Seira A“ ISBN 960-87116-1-4 Istros Verlag, „Ellinika Tora 2+2“, Nostos Verlag, ISBN 978-960-7317-24-7, Übungsheft „Ellinika Tora +2“, ISBN 978-96073172-1-6.

Athina-Nena Fanti 99,00 € · erm. 55,00 €
09.09.–02.12.26 · 11x Mi, 17:30–19:00 Uhr 28 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–8 TN
Li4.12-014H



Alle Polnisch-Kurse finden Sie hier:
vhs.link/polli

POLNISCH



Polnisch A1.1 für Alltag und Beruf

ohne Vorkenntnisse

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Agnieszka Charkowska 129,00 € · erm. 81,00 €
26.–30.10.26 · Mo–Fr, 09:15–14:45 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Bildungszeit · Li4.17-001H

Polnisch A1.1 ONLINE

keine Vorkenntnisse

Lehrmaterial: wird online zur Verfügung gestellt.

Beata Dietrich 86,00 € · erm. 54,00 €
18.09.–11.12.26 · 12 x Fr, 17:00–18:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 4–12 TN
online · Li4.17-003H

Polnisch A1.3 ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Razem neu, Polnisch für Anfänger A1–A2, Klett Verlag, Kursbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-528641-2 und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528642-9, Lektionen 6+7.

Agnieszka Charkowska 86,00 € · erm. 54,00 €
11.09.–27.11.26 · 10 x Fr, 18:45–20:15 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.17-012H

Polnisch A1.3

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Razem neu, Kursbuch, ISBN 978-3-12-528641-2 und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528642-9, Lektionen 5+6.

Beata Dietrich 81,40 € · erm. 46,20 €
22.09.–08.12.26 · 11x Di, 19:00–20:30 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–10 TN
Li4.17-013H

Polnisch A1/A2 – Polnische Deklination kompakt ONLINE

Lehrmaterial: wird online zur Verfügung gestellt.

Beata Dietrich 51,60 € · erm. 32,40 €
31.10.+01.11.26 · Sa+So, 09:00–14:00 Uhr 12 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 4–12 TN
online · Li4.17-021H

Polnisch A2.3

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Razem neu, Polnisch für Anfänger A1–A2, Klett Verlag,
Kursbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-528641-2 und
Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528642-9, Lektionen 14+15.

Agnieszka Charkowska 74,00 € · erm. 42,00 €
10.09.–26.11.26 · 10 x Do, 19:30–21:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.17-024H

Polnisch A2 – Auffrischung

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Agnieszka Charkowska 129,00 € · erm. 81,00 €
07.–11.12.26 · Mo–Fr, 09:15–14:45 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Bildungszeit · Li4.17-026H

Polnisch A2.5 ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Razem neu, Polnisch für Anfänger A1–A2, Klett Verlag,
Kursbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-528641-2 und
Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528642-9, Lektion 18.

Agnieszka Charkowska 86,00 € · erm. 54,00 €
11.09.–27.11.26 · 10 x Fr, 17:00–18:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.17-029H

Polnisch B1.4

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Hurra Po Polsku 2, Prolog Publishing,
ISBN 978-83-96353-09-2, Lektionen 7+8.

Agnieszka Charkowska 74,00 € · erm. 42,00 €
10.09.–26.11.26 · 10 x Do, 17:45–19:15 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.17-032H

Polnisch B1.4

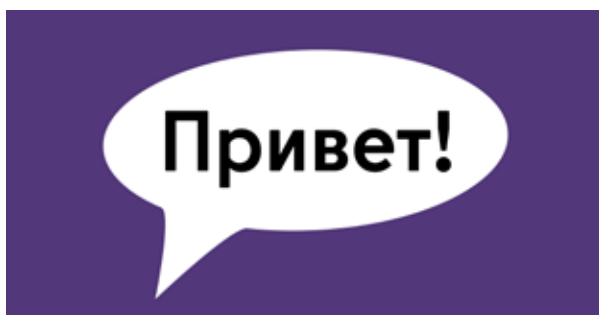
Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Beata Dietrich 99,00 € · erm. 55,00 €
22.09.–08.12.26 · 11 x Di, 17:15–18:45 Uhr 22 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–8 TN
Li4.17-033H

Polnisch B2/C1 – Grammatik und Konversation

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Agnieszka Charkowska 111,00 € · erm. 63,00 €
09.09.–25.11.26 · 10 x Mi, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.17-039H



Alle Russisch-Kurse finden Sie hier:
vhs.link/rusli



RUSSISCH

Russisch A2.5 ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Otlitschno! aktuell A2, Hueber Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch,
ISBN 978-3-19-204478-6, ab Lektion 9.

Svetlana Lyu 86,00 € · erm. 54,00 €
16.09.–09.12.26 · 10 x Mi, 18:30–20:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.19-020H

Russisch A2 – Auffrischung für Alltag und Beruf

mit Vorkenntnissen

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Svetlana Lyu 129,00 € · erm. 81,00 €
01.–07.09.26 · Mo–Fr, 10:00–15:15 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Bildungszeit · Li4.19-021H

Russisch B1.1 ONLINE

Lehrmaterial: wird online zur Verfügung gestellt.

Ekaterina Kerner 86,00 € · erm. 54,00 €
22.09.–08.12.26 · 10 x Di, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.19-033H

Russisch B1.2

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Otlitschno! B1 Hueber Verlag, Kursbuch,
ISBN 978-3-19-004479-5, Lektionen 3–4.

Carola Hamann 122,10 € · erm. 69,30 €
16.09.–09.12.26 · 11 x Mi, 18:30–21:00 Uhr 33 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.19-040H

Russisch ab B1 – Konversation in der Mittagspause ONLINE

Lehrmaterial: wird online zur Verfügung gestellt.

Ekaterina Kerner 43,00 € · erm. 27,00 €
22.09.–08.12.26 · 10 x Di, 12:15–13:00 Uhr 10 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.19-049H

Russisch B2.1 – am Vormittag

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Svetlana Lyu 111,00 € · erm. 63,00 €
16.09.–09.12.26 · 10 x Mi, 10:15–12:45 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.19-050H

Russisch B2 – Unterhaltsam

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Carola Hamann 111,00 € · erm. 63,00 €
22.09.–08.12.26 · 10 x Di, 18:30–21:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.19-054H

Russisch B2 ONLINE

Lehrmaterial: wird online zur Verfügung gestellt.

Ekaterina Kerner 86,00 € · erm. 54,00 €
22.09.–08.12.26 · 10 x Di, 19:45–21:15 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.19-055H

Russisch C1 – Fortgeschrittene Konversation im Russisch-Klub

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Svetlana Lyu 111,00 € · erm. 63,00 €
17.09.–10.12.26 · 10 x Do, 18:45–21:00 Uhr 33 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.19-060H



Alle Schwedisch-Kurse finden Sie hier:
vhs.link/schweli



SCHWEDISCH

Schwedisch B1 – Konversation

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Gisela Kosubek 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.20-009H



Alle Spanisch-Kurse finden Sie hier:
vhs.link/spanli



SPANISCH

Spanisch A1.1

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo A1 (hybride Ausgabe mit allango),
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, Lektionen 1–4.

Arturo Cervantes Ramirez 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-003H

Spanisch A1.1 ONLINE

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo A1 (hybride Ausgabe mit allango),
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, Lektionen 1–3.

Enriqueta Castello Klein 129,00 € · erm. 81,00 €
05.10.–07.12.26 · 10 x Mo, 12:00–14:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-006H

Enriqueta Castello Klein 129,00 € · erm. 81,00 €
07.10.–09.12.26 · 10 x Mi, 17:30–20:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-009H

Spanisch A1.1

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo A1 (hybride Ausgabe mit allango),
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, Lektionen 1–3.

Marta Maria Civera Ortega 99,90 € · erm. 56,70 €
05.10.–07.12.26 · 9 x Mo, 09:30–12:00 Uhr 27 UE
Lichtenberger Begegnungszentrum (LiBeZeM),
Rhinstr. 09, Raum C3 6–14 TN
Li4.22-008H

Spanisch A1 – Auffrischungs- und Wiedereinstiegskurs

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.
Teilnehmende, die das Lehrbuch „Con gusto A1“ oder „Con gusto nuevo A1“ vom Klett Verlag besitzen, bitte mitbringen.

Barbara Garcia Linares 59,20 € · erm. 33,60 €
24.–27.08.26 · Mo–Do, 17:30–20:45 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li4.22-019H

Spanisch A1.2

geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo A1 (hybride Ausgabe mit allango),
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, Lektionen 5+6.

Bianca Galanzino 111,00 € · erm. 63,00 €
16.09.–25.11.26 · 10 x Mi, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-021H

Spanisch A1.2 ONLINE

geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit
Audios und Videos, ISBN 978-3-12-514671-6 oder hybride
Ausgabe mit allango, ISBN 978-3-12-514676-1,
Lektionen 5–9.

Enriqueta Castello Klein 129,00 € · erm. 81,00 €
19.09.–21.11.26 · 10 x Sa, 09:00–11:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-022H

Spanisch A1.3 ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch
mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-514671-6 oder hybride
Ausgabe mit allango, ISBN 978-3-12-514676-1,
Lektionen 7–9.

Enriqueta Castello Klein 129,00 € · erm. 81,00 €
22.09.–24.11.26 · 10 x Di, 17:30–20:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-026H

Spanisch A1.4

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo A1 (hybride Ausgabe mit allango),
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Lektion 9.

Barbara Garcia Linares 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 17:30–20:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-027H

Spanisch A1.4

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios
und Videos, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, oder
hybride Ausgabe mit allango, ISBN 978-3-12-514676-1,
Lektionen 10+11.

Dr. Alejandro Veiga Exposito 111,00 € · erm. 63,00 €
15.09.–24.11.26 · 10 x Di, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-028H

Spanisch A1.4 mit schnellem Lerntempo ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo A1 (hybride Ausgabe mit allango),
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, Lektionen 10–12.

Marta Maria Civera Ortega 77,40 € · erm. 48,60 €
07.10.–09.12.26 · 9 x Mi, 18:00–19:30 Uhr 18 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-035H

Spanisch A2.1 mit langsamem Lerntempo

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 1.

Barbara Garcia Linares 111,00 € · erm. 63,00 €
11.09.–27.11.26 · 10 x Fr, 10:00–12:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-036H

Spanisch A2.2

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Aula internacional Plus A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-515819-1, Lektionen 4–6.

Bianca Galanzino 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–23.11.26 · 10 x Mo, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-040H

Spanisch A2.2

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Aula internacional Plus A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-515819-1, Lektionen 3+4.

Arturo Cervantes Ramirez 111,00 € · erm. 63,00 €
16.09.–02.12.26 · 10 x Mi, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-041H

Spanisch A2.2

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo A2 (hybride Ausgabe mit allango),
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2, Lektionen 4–6.

Marta Maria Civera Ortega 101,40 € · erm. 58,20 €
07.10.–09.12.26 · 9 x Mi, 10:00–12:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-042H

Spanisch A2.3

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo A2 (hybride Ausgabe mit allango),
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2, ab Lektion 6.

Barbara Garcia Linares 74,00 € · erm. 42,00 €
15.09.–01.12.26 · 10 x Di, 19:15–20:45 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-045H

Spanisch A2.3

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Aula internacional Plus A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-515813-9, Lektionen 7+8.

Dr. Alejandro Veiga Exposito 111,00 € · erm. 63,00 €
17.09.–26.11.26 · 10 x Do, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-046H

Spanisch A2 – Auffrischungs- und Wiedereinstiegskurs

IN PRÄSENZ MIT ONLINE-OPTION

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt. Teilnehmende, die das Lehrbuch „Con gusto nuevo A2“ oder „Con gusto nuevo A2“ vom Klett Verlag besitzen, bitte mitbringen.

Barbara Garcia Linares 62,20 € · erm. 36,60 €
31.08.–03.09.26 · Mo–Do, 17:30–20:45 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
optional online · Li4.22-050H

Spanisch ab A2 – Spanisch wie in Buenos Aires: Aussprache, Voseo und Alltagssprache ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Bianca Galanzino 86,00 € · erm. 54,00 €
18.09.–27.11.26 · 10 x Fr, 11:45–13:15 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-053H

Spanisch A2/B1 – Latinoamérica contada: Lesen und Sprechen mit Kurzgeschichten ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Cuentos de Latinoamérica: Kurzgeschichten aus Lateinamerika in einfachem Spanisch, Alejandra García,
ISBN 978-1-97-682218-6.

Arturo Cervantes Ramirez 86,00 € · erm. 54,00 €
12.09.–05.12.26 · 10 x Sa, 11:00–12:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-060H

Spanisch B1.4

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo B1 (hybride Ausgabe mit allango),
ISBN 978-3-12-514693-8, ab Lektion 9.

Barbara Garcia Linares 111,00 € · erm. 63,00 €
10.09.–26.11.26 · 10 x Do, 17:30–20:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-065H

Spanisch B2.7 – Consolidación y conversación

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Aula Internacional Plus 5 B2.2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-515833-7, oder hybride Ausgabe mit allango,
ISBN 978-3-12-515834-4, Lektionen 5+6.

Arturo Cervantes Ramirez 111,00 € · erm. 63,00 €
15.09.–01.12.26 · 10 x Di, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-068H

Spanisch B1 – Festigung und Vertiefung

Lehrmaterial: wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Olga López Rodriguez 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 17:30–20:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-073H

Spanisch B1 mit langsamem Lerntempo – Repaso y consolidación del nivel B1

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo B1, Trainingsbuch mit Audios, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514685-3.

Barbara Garcia Linares 111,00 € · erm. 63,00 €
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 15:00–17:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-074H

Spanisch B1 – Conversación intermedia y gramática

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.
Teilnehmer:innen, die das Lehrbuch „Con gusto nuevo B1“ (Klett Verlag) bereits besitzen, werden gebeten, dieses mitzubringen.

Barbara Garcia Linares 74,00 € · erm. 42,00 €
15.09.–01.12.26 · 10 x Di, 17:30–19:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.22-075H

Spanisch B1 – Repaso, consolidación y conversación del nivel B1 ONLINE

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Con gusto nuevo B1, Trainingsbuch mit Audios, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514685-3, Lektionen 4–6.

Olga López Rodriguez 129,00 € · erm. 81,00 €
15.09.–01.12.26 · 10 x Di, 17:30–20:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-076H

Spanisch ab A2 – ¡Hola, IA! Effizienter Spanisch lernen mit KI-Tools ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Noema Pérez Fernandez 34,40 € · erm. 21,60 €
05.–26.11.26 · 4 x Do, 18:00–19:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-079H

Spanisch ab B1 – Spanische Zeitungen bei der zweiten Tasse Kaffee ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Dr. Miguel Oliva Rioboó 86,00 € · erm. 54,00 €
13.09.–29.11.26 · 10 x So, 09:00–10:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-080H

Spanisch ab B1 – Literarische Häppchen auf Spanisch ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Dr. Miguel Oliva Rioboó 86,00 € · erm. 54,00 €
13.09.–29.11.26 · 10 x So, 10:45–12:15 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-082H

Spanisch ab B1 – Conversación en la pausa del mediodía ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Olga López Rodríguez 68,80 € · erm. 43,20 €
09.10.–11.12.26 · 8 x Fr, 12:00–13:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-083H

Spanisch ab B1 – Spanisch durch Kunst – Wahrnehmung, Interpretation und Konversation ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Bianca Galanzino 86,00 € · erm. 54,00 €
18.09.–27.11.26 · 10 x Fr, 10:00–11:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.22-087H

Spanisch B2 – Consolidación y conversación ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Olga López Rodríguez 129,00 € · erm. 81,00 €
16.09.–02.12.26 · 10 x Mi, 17:30–20:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–10 TN
online · Li4.22-096H



Alle Koreanisch-Kurse finden Sie hier:
vhs.link/koreli



KOREANISCH

Koreanisch A1.1 ONLINE

keine Vorkenntnisse

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Dr. Youngsil Lee 86,00 € · erm. 54,00 €
09.09.–25.11.26 · 10 x Mi, 16:20–17:50 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.35-003H

Koreanisch A1.2 ONLINE

geringe Vorkenntnisse

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Dr. Youngsil Lee 129,00 € · erm. 81,00 €
13.09.–29.11.26 · 10 x So, 16:00–18:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.35-005H

Koreanisch A1.3 ONLINE

geringe Vorkenntnisse

Dr. Youngsil Lee 129,00 € · erm. 81,00 €
09.09.–25.11.26 · 10 x Mi, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.35-007H

Koreanisch A2.2 ONLINE

Dr. Youngsil Lee 129,00 € · erm. 81,00 €
14.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.35-010H

Koreanisch A2.3 ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Dr. Youngsil Lee 86,00 € · erm. 54,00 €
13.09.–29.11.26 · 10 x So, 19:00–20:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.35-012H



Alle Vietnamesisch-Kurse finden Sie hier:
vhs.link/vietli



VIETNAMESISCH

Vietnamesisch als Familiensprache oder als Fremdsprache – welcher Kurs passt zu mir?

Vietnamesisch ist für viele Menschen in Lichtenberg nicht eine Fremdsprache, sondern eine Sprache mit familiären und kulturellen Wurzeln. Um den unterschiedlichen Bedürfnissen unserer Teilnehmenden gerecht zu werden, bieten wir jedes Semester mehrere Kurse entlang zweier verschiedener Lernwege an: **Vietnamesisch als Familiensprache** und **Vietnamesisch als Fremdsprache**.

Weitere Informationen finden Sie unter vhs.link/vietfaq

EINSTUFUNG UND BERATUNG

kostenlose Beratungstermine

Vietnamesisch Einstufung und Beratung ONLINE

Thi Minh Phuong Chu 10.09.26 · Do, 18:00–20:00 Uhr VHS Lichtenberg online, vhs.cloud	entgeltfrei 2 UE
---	----------------------------

online · Li4.44-001H

Vietnamesisch Einstufung und Beratung

Hoa Bui Duc 12.09.26 · Sa, 10:00–12:30 Uhr VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71	entgeltfrei 3 UE
--	----------------------------

Li4.44-002H

Thi Bich Hanh Pham 15.09.26 · Di, 17:30–20:00 Uhr VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71	entgeltfrei 3 UE
---	----------------------------

Li4.44-003H

VIETNAMESISCH ALS FAMILIENSPRACHE

mit Vorkenntnissen

Die Kurse für Vietnamesisch als Familiensprache richten sich an Personen, die bereits mit der Phonetik und dem Tonsystem der Sprache vertraut sind. Im Mittelpunkt steht hier die gezielte Förderung und Vertiefung der vorhandenen Kompetenzen in den Bereichen Lesen sowie schriftliche Kommunikation in Bildung und Beruf.

Vietnamesisch hay A1 ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Thi Minh Phuong Chu 23.09.–09.12.26 · 10 x Mi, 18:00–19:30 Uhr VHS Lichtenberg online, vhs.cloud	86,00 € · erm. 54,00 € 20 UE 6–12 TN
---	---

online · Li4.44-030H

Vietnamesisch hay A2 ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Thi Minh Phuong Chu 27.09.–29.11.26 · 10 x So, 10:00–11:30 Uhr VHS Lichtenberg online, vhs.cloud	86,00 € · erm. 54,00 € 20 UE 6–12 TN
---	---

online · Li4.44-031H

VIETNAMESISCH ALS FREMDSPRACHE

Diese Kurse sind für Lernende gedacht, die keinen oder nur geringen Kontakt mit der vietnamesischen Sprache im Alltag haben. Vietnamesisch wird systematisch und schrittweise als Fremdsprache vermittelt – ideal für Anfänger:innen.

Vietnamesisch A1.1 ONLINE

keine Vorkenntnisse

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Thi Minh Phuong Chu 19.09.–12.12.26 · 10 x Sa, 10:45–12:15 Uhr VHS Lichtenberg online, vhs.cloud	86,00 € · erm. 54,00 € 20 UE 6–12 TN
---	---

online · Li4.44-004H

Thi Minh Phuong Chu 21.09.–07.12.26 · 10 x Mo, 18:00–19:30 Uhr VHS Lichtenberg online, vhs.cloud	86,00 € · erm. 54,00 € 20 UE 6–12 TN
---	---

online · Li4.44-005H

Vietnamesisch A1.1

keine Vorkenntnisse

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben:
Lehrbuch der vietnamesischen Sprache, Buske Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-96769-432-1, Lektionen 1+2.

Minh Ha Le 22.09.–01.12.26 · 10 x Di, 18:00–20:30 Uhr VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71	111,00 € · erm. 63,00 € 30 UE 6–14 TN
---	--

Li4.44-006H

Vietnamesisch A1.1

keine Vorkenntnisse

Wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Lehrbuch der vietnamesischen Sprache, Kurs- und Übungsbuch, Buske Verlag, ISBN 978-3-96769-0432-1, Einführung und Lektion 1.

Thi Bich Hanh Pham 111,00 € · erm. 63,00 €
23.09.–09.12.26 · 10 x Mi, 17:30–20:00 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.44-007H

Vietnamesisch A1.1 – Vietnamesisch für Alltag und Beruf

Lehrmaterial: wird gegen 5,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Thi Bich Hanh Pham 129,00 € · erm. 81,00 €
19.–23.10.26 · Mo–Fr, 14:00–19:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Bildungszeit · Li4.44-009H

Vietnamesisch A1.2 ONLINE

geringe Vorkenntnisse

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Thi Minh Phuong Chu 86,00 € · erm. 54,00 €
24.09.–10.12.26 · 10 x Do, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.44-015H

Vietnamesisch A1.3

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Lehrbuch der vietnamesischen Sprache, Buske Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-96769-432-1, Lektionen 5+6.

Minh Ha Le 111,00 € · erm. 63,00 €
21.09.–30.11.26 · 10 x Mo, 18:00–20:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.44-017H

Vietnamesisch A1.2 – Vietnamesisch für Alltag und Beruf

Lehrmaterial: wird gegen 5,00 € Gebühr zur Verfügung gestellt.

Thi Bich Hanh Pham 129,00 € · erm. 81,00 €
26.–30.10.26 · Mo–Fr, 14:00–19:30 Uhr 30 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Bildungszeit · Li4.44-018H

Vietnamesisch A1.3 ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Thi Minh Phuong Chu 86,00 € · erm. 54,00 €
15.09.–01.12.26 · 10 x Di, 18:00–19:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.44-023H

Vietnamesisch A1.4

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Lehrbuch der vietnamesischen Sprache, Buske Verlag, ISBN 978-3-96769-432-1, Einführung und Lektionen 6+7.

Thi Bich Hanh Pham 111,00 € · erm. 63,00 €
21.09.–30.11.26 · 9 x Mo, 17:30–20:00 Uhr 27 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.44-026H

Vietnamesisch A2.1 ONLINE

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Thi Minh Phuong Chu 86,00 € · erm. 54,00 €
19.09.–12.12.26 · 10 x Sa, 09:00–10:30 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–12 TN
online · Li4.44-029H

Vietnamesisch B2.2

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt

Thi Bich Hanh Pham 111,00 € · erm. 63,00 €
22.09.–01.12.26 · 10 x Di, 17:30–20:00 Uhr 27 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–14 TN
Li4.44-038H



Alle Gebärdensprache-Kurse finden Sie hier:
t1p.de/gebli



DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

Deutsche Gebärdensprache DGS I

Lehrmaterial: wird online zur Verfügung gestellt.

Sonja Wucher 77,00 € · erm. 45,00 €
14.09.–23.11.26 · 10 x Mo, 19:30–21:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li4.28-001H

Deutsche Gebärdensprache DGS II

Lehrmaterial: wird online zur Verfügung gestellt.

Sonja Wucher 77,00 € · erm. 45,00 €
14.09.–23.11.26 · 10 x Mo, 17:30–19:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li4.28-006H

-
- 83 Berufliche Entwicklung und Selbstmanagement
 - 84 Konversation für Beruf und Alltag
 - 85 Kommunikation
 - 86 Organisation und Management
 - 86 Fachspezifische Fortbildungen für den Berufsbereich
 - 86 Marketing und Social Media
 - 87 Digitalisierung und Technologien
 - 88 Grafik, Bild, Video, 3D und Ton
 - 89 Für Einsteiger:innen – Computer- und Technikgrundlagen
 - 90 Betriebssysteme
 - 90 Software-Anwendungen
 - 90 Webentwicklung und Design
 - 91 Besser lesen, schreiben, rechnen für den Beruf
 - 92 Zertifizierte Coaching-Ausbildung
an der VHS Lichtenberg
-

5

ARBEIT BERUF DIGITALES

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Kerstin Fuhrmann

☎ (030) 90296 5975

✉ kerstin.fuhrmann@lichtenberg.berlin.de

Fachliche Beratung nach Vereinbarung

ZUKUNFT GESTALTEN MIT FUTURE SKILLS



Willkommen im Programmbereich „Arbeit – Beruf – Digitales“!

Die Arbeitswelt verändert sich rasant: Digitalisierung, Künstliche Intelligenz, gesellschaftlicher Wandel und neue Formen der Zusammenarbeit prägen unseren Alltag immer stärker. Umso wichtiger werden Fähigkeiten, die Orientierung geben, Kreativität fördern und Menschen befähigen, flexibel, verantwortungsvoll und selbstbestimmt zu handeln.

Unser Programm unterstützt Sie dabei, berufliche Kompetenzen auszubauen und Future Skills für eine sich wandelnde Arbeitswelt zu entwickeln. Dazu gehören digitale Kompetenzen ebenso wie Kommunikationsfähigkeit, Kreativität, kritisches Denken, Selbstmanagement, Resilienz, kollaboratives Arbeiten und der reflektierte Umgang mit Künstlicher Intelligenz.

Die Angebote verbinden praxisnahes Lernen mit gesellschaftlicher Verantwortung. Sie lernen digitale Werkzeuge sinnvoll einzusetzen, Arbeitsprozesse effizient zu gestalten und neue Technologien kompetent und kritisch zu nutzen – ohne den Menschen aus dem Blick zu verlieren. Dabei spielen Nachhaltigkeit, Teilhabe, Datenschutz und ethische Fragen ebenso eine Rolle wie berufliche Weiterentwicklung und persönliche Entfaltung.

Ob Bildungszeit, Kompaktkurs, Workshop oder berufsbegleitende Weiterbildung: Unsere Veranstaltungen bieten Raum für Austausch, praktische Anwendung und neue Perspektiven. Entdecken Sie aktuelle Themen aus den Bereichen Digitalisierung, KI, Medienkompetenz, Projektmanagement, Kommunikation, Coaching, Office-Anwendungen, Webentwicklung, Kreativität und berufliche Orientierung.

Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns Zukunftskompetenzen zu stärken, neue Wege auszuprobieren und die Arbeitswelt von morgen aktiv mitzugestalten.

Bildungszeit

Alle im Programmbereich 5 geführten Kurse können als Bildungszeit anerkannt werden – auch wenn sie nicht explizit als Bildungszeit-Kurs ausgewiesen sind. Wenn Sie am Wochenende arbeiten, können auch Wochenend-Kurse als Bildungszeit anerkannt werden.

Gerne beraten wir Sie, ob eine Bildungszeit oder eine berufliche Weiterbildung für Sie infrage kommt. Wir freuen uns darauf, Sie bei Ihrer Weiterbildung zu unterstützen!

Weitere Bildungszeit-Angebote aus anderen Programmbereichen der VHS Lichtenberg finden Sie im Überblick auf den Seiten 8+9.

Technische Ausstattung

Bitte beachten Sie:
Den Kurs-Teilnehmenden steht in unseren IT-Schulungsräumen jeweils ein PC/Laptop mit Internetzugang sowie der erforderlichen aktuellen Software zur Verfügung.



BERUFLICHE ENTWICKLUNG UND SELBSTMANAGEMENT

Ziele klären, Motivation stärken, wirksam begleiten

Aufbaukurs für Coaches in anspruchsvollen Veränderungsprozessen

Dieser praxisorientierte Aufbaukurs richtet sich an ausgebildete Coaches, die ihre Professionalität in anspruchsvollen Coaching-Prozessen weiterentwickeln möchten. Im Fokus stehen Zielklärung, Motivation und Rollenverständnis ebenso wie der souveräne Umgang mit Stress, Widerständen und starken Emotionen.

Sie stärken Ihre Präsenz, reflektieren Ihre Haltung und erweitern Ihre Handlungssicherheit in komplexen Coaching-Anliegen. Praxisnahe Übungen, Feedback und Meta-Kommunikation unterstützen Sie dabei, Ihre Wirksamkeit nachhaltig zu vertiefen.

Kay Helmich 88,80 € · erm. 50,40 €
02.–04.09.26 · Mi–Fr, 09:00–16:00 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Bildungszeit · Li5.01-001H

Gelassen bleiben in stressigen Zeiten – mentale Strategien und Trance

Wie gelingt es, auch in herausfordernden Situationen ruhig und klar zu bleiben? In diesem zweitägigen Seminar lernen Sie, Stressmuster besser zu verstehen und gezielt zu beeinflussen. Sie schärfen Ihr Bewusstsein für belastende Faktoren und entdecken, wie unbewusste Prozesse Ihr Denken und Handeln prägen.

Mit praktischen Übungen, Entspannungstechniken und ersten Trance-Erfahrungen entwickeln Sie neue Wege zu mehr Gelassenheit, innerer Stabilität und Zielklarheit – für Alltag und Beruf.

Gregor Wersche 59,20 € · erm. 33,60 €
19.+20.09.26 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–24 TN
Li5.01-003H

Kommunikation im Beruf 4.0: Souveränität durch KI-Unterstützung

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Künstliche Intelligenz gezielt einsetzen, um Ihre schriftliche Vorbereitung zu beschleunigen und gleichzeitig Ihre persönliche Wirkung zu stärken. Sie verbinden digitale Effizienz mit überzeugender Körpersprache, Stimme und Präsenz.

Anhand praxisnaher Beispiele und Übungen erproben Sie KI als Unterstützung für Texte, Meetings und Verhandlungen und schärfen Ihre Kommunikationskompetenz in allen Dimensionen – schriftlich, mündlich und nonverbal.

Christine Müller 62,40 € · erm. 36,80 €
26.+27.09.26 · Sa+So, 09:00–16:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li5.01-004H

KI als Schreibpartner – effektiv und kreativ texten

Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihre Schreibprojekte unterstützt! In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, KI-Tools gezielt einzusetzen – von der Entwicklung wirkungsvoller Prompts bis zur Optimierung für SEO. Mit kreativen Übungen, Peer-Feedback und Expertenwissen bringen Sie Ihre Texte auf ein neues Niveau.

Christine Müller 31,20 € · erm. 18,40 €
12.10.26 · Mo, 09:00–16:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li5.01-005H

Hypnose als Kommunikations- und Fokustechnik (Wochenend-Seminar)

Kompakter Praxiseinstieg für Beruf und Coaching

Dieses Schnupperseminar vermittelt kompakt die Grundlagen moderner Hypnose für Coaching, Beratung und Führung. Sie erfahren, wie Trance entsteht, wie Sprache gezielt wirkt und wie Sie durch Rapport eine vertrauensvolle Gesprächsbasis schaffen.

Mit ersten praktischen Übungen erweitern Sie Ihre Kommunikationskompetenz und lernen, Menschen fokussiert und ressourcenorientiert zu begleiten.

Gregor Wersche 59,20 € · erm. 33,60 €
17.+18.10.26 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–24 TN
Li5.01-006H

Hypnose Advanced – Intensivkurs für professionelle Kommunikation und Trancearbeit

Diese kompakte Ausbildung qualifiziert Sie, Hypnose sicher und professionell im Coaching, Training oder in Beratung einzusetzen. Sie lernen, Trance gezielt anzuleiten, wirksame Sprachmuster anzuwenden und Veränderungsprozesse nachhaltig zu begleiten.

Praxisnah entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten in Rapport-Aufbau, Gesprächsführung und Selbstpräsenz weiter – für mehr Wirkung in der Arbeit mit Menschen und in Ihrer eigenen persönlichen Entwicklung.

Gregor Wersche 207,20 € · erm. 117,60 €
19.–25.10.26 · Mo–So, 10:00–17:00 Uhr 56 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–24 TN
Bildungszeit · Li5.01-007H

Mut zur Veränderung – Klarheit finden und neue Schritte gehen

Stehen Sie vor einer Veränderung und suchen Orientierung? In diesem Kurs klären Sie Ihre Situation, entdecken neue Perspektiven und entwickeln konkrete nächste Schritte. Mit Übungen, Austausch und kreativen Impulsen gewinnen Sie mehr Klarheit und Sicherheit für Ihren weiteren Weg.

Daniela Wolff 59,20 € · erm. 33,60 €
24.+25.10.26 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–16 TN
Li5.01-008H

Visualisieren und Lösen – Berufliche Herausforderungen mit Zeichenkraft meistern

ohne Vorkenntnisse

Komplexes sichtbar machen – mit Stift, Struktur und Herz. In diesem Kurs entdecken Sie, wie einfache Visualisierungen Klarheit schaffen, Kommunikation erleichtern und Konflikte lösbarer machen. Mit Symbolen, Skizzen und systemischen Fragen lernen Sie, komplexe Situationen schneller zu verstehen, Rollen zu klären und gemeinsam tragfähige Lösungen zu entwickeln.

Kay Helmich 74,00 € · erm. 42,00 €
30.10.–01.11.26 · Fr, 17:00–20:15 Uhr
Sa+So, 09:00–16:00 Uhr 20 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li5.01-008H

Coaching-Skills für Beruf & Alltag

Wirksame Gesprächsführung kompakt

In dieser intensiven Kompaktwoche erwerben Sie praxisnahe Coaching-Kompetenzen für Ihren Berufsalltag. Sie lernen, Gespräche klar zu strukturieren, gezielte Fragen zu stellen und auch in schwierigen Situationen souverän zu agieren. Mit systemischen Methoden, Übungen und Feedback stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit und entwickeln mehr Sicherheit in Führung, Beratung und Zusammenarbeit.

Michael Metzger 148,00 € · erm. 84,00 €
02.–06.11.26 · Mo–Fr, 10:00–17:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–15 TN
Bildungszeit · Li5.01-009H

Leben jenseits der 40-Stunden-Woche – Wege zu mehr Freiheit (Kompaktkurs)

Wie viel Arbeit braucht es für ein erfülltes Leben? In diesem Kurs erkunden Sie alternative Lebensmodelle zwischen finanzieller Unabhängigkeit und bewusstem Verzicht. Sie reflektieren Ihren Lebensstil, entwickeln neue Perspektiven auf Zeit, Geld und Sinn und gewinnen Impulse für ein selbstbestimmtes Leben jenseits klassischer Erwerbsarbeit.

Christine Müller 62,40 € · erm. 36,80 €
07.+08.11.26 · Sa+So, 09:00–16:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li5.01-010H

Innere Dialoge nutzen – mentale Stärke im Alltag

Selbstgespräche gezielt einsetzen: In diesem praxisorientierten Tageskurs lernen Sie, Ihren inneren Dialog als Werkzeug für mehr Souveränität und Stressresistenz zu nutzen. Mit Methoden wie Reframing, Distanzierung und kreativen Übungen stärken Sie Ihre mentale Klarheit und verwandeln Ihren inneren Kritiker in einen konstruktiven Begleiter.

Christine Müller 29,60 € · erm. 16,80 €
29.11.26 · So, 09:00–16:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–15 TN
Li5.01-012H

Pünktlicher und entspannter durch den Alltag – Zeitmanagement bei „Zeitblindheit“

Chronische Unpünktlichkeit verstehen und verändern: In diesem Kurs analysieren Sie Ihre persönlichen Zeitmuster und lernen, realistisch zu planen, Prioritäten zu setzen und Ablenkungen zu reduzieren.

Mit praxisnahen Methoden entwickeln Sie Strategien für mehr Struktur, weniger Stress und einen souveränen Umgang mit Zeit im Berufs- und Privatleben.

Christine Müller 29,60 € · erm. 16,80 €
06.12.26 · So, 09:00–16:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–15 TN
Li5.01-013H

KONVERSATION FÜR BERUF UND ALLTAG

Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2/B1

Deutsch A2/B1 – Konversation im Beruf

Dieser Kurs hilft Ihnen, sicherer im beruflichen Alltag zu kommunizieren. Sie üben Alltagssprache am Arbeitsplatz, lernen wichtige Fachbegriffe und trainieren durch Rollenspiele Situationen wie Vorstellungsgespräche oder Kundenkontakt. Exkursionen bieten die Möglichkeit, Deutsch in realen Kontexten anzuwenden. Nach dem Motto „Ohne Angst sprechen!“ verbessern Sie Schritt für Schritt Ihre Sprachfähigkeiten. Lehrmaterial: „Schritte plus Neu“ A2–B1 und interaktive Übungen in der VHS-Lerncloud.

Christine Müller 30,00 €
16.09.–02.12.26 · 10x Mi, 09:00–12:15 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–16 TN
Li5.02-001H

Christine Müller 30,00 €
17.09.–03.12.26 · 10x Do, 09:00–12:15 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–16 TN
Li5.02-002H

Berufsdeutsch Kompakt B2/C1: Jetzt hab ich es verstanden! – Wege zum Verstehen im Beruf

Wenn Sprache im Berufsalltag zur Herausforderung wird: In diesem praxisnahen Kurs stärken Sie Ihre Fähigkeit, Gespräche sicher zu verstehen und aktiv zu steuern. Sie lernen, gezielt nachzufragen, Inhalte zusammenzufassen und Missverständnisse zu vermeiden.

Mit konkreten Übungen und hilfreichen Formulierungen gewinnen Sie mehr Sicherheit und Souveränität in Meetings, Telefonaten und E-Mails.

Christine Müller 13,60 €
11.10.26 · So, 09:00–16:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–15 TN
Li5.02-003H

Berufsdeutsch Kompakt B2/C1 – Erfolgreich kommunizieren im Job

Stärken Sie Ihre berufliche Kommunikation auf fortgeschrittenem Niveau: In diesem praxisorientierten Workshop trainieren Sie, Anliegen klar zu formulieren, überzeugend zu präsentieren und auch in anspruchsvollen Gesprächen souverän zu bleiben. Mit Rollenspielen, Fallbeispielen und individuellem Feedback gewinnen Sie mehr Sicherheit und Wirkung in Ihrem beruflichen Auftritt.

Christine Müller

25.10.26 · Sa, 09:00–16:00 Uhr

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71

13,60 €

8 UE

6–15 TN

Li5.02-004H

KOMMUNIKATION

Die Kunst des beruflichen Smalltalks

Leicht ins Gespräch kommen | Vertrauen aufbauen | Beziehungen stärken

Smalltalk als Erfolgsfaktor. Diese Weiterbildung hilft Ihnen, wirkungsvoller aufzutreten und neue Kontakte – digital und analog – für Ihre beruflichen Ziele zu nutzen.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten, um beruflich selbstbewusst aufzutreten und Beziehungen erfolgreich zu gestalten. Der Kursleiter stellt Begleitmaterialien bereit, die Sie bei der Umsetzung der Inhalte unterstützen.

René C. Mannhold

107,20 € · erm. 81,60 €

01.+02.09.26 · Di+Mi, 09:30–16:30 Uhr

16 UE

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71

6–12 TN

Bildungszeit · Li5.03-001H

Klar und wirksam kommunizieren – Grundlagen (Kompaktkurs)

**Sag's so, dass es ankommt! –
Kommunikation für Alltag & Beruf**

Gute Kommunikation lässt sich lernen: In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Sie Botschaften klar formulieren, aktiv zuhören und Feedback konstruktiv einsetzen. Auch Körpersprache und Wirkung spielen dabei eine zentrale Rolle.

Durch Übungen, Rollenspiele und Austausch entwickeln Sie neue Strategien für respektvolle und erfolgreiche Gespräche – im Beruf und im Alltag.

Sven Tebeck

56,00 € · erm. 32,00 €

24.+25.09.26 · Do+Fr, 10:00–17:00 Uhr

16 UE

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71

6–12 TN

Li5.03-002H

Konstruktive Kommunikation (Kompaktkurs)

Kommunikationstraining – klar, bewusst und wirkungsvoll

Erweitern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten und gestalten Sie Gespräche im Berufsalltag klarer und verständlicher. In diesem praxisorientierten Training lernen Sie, Missverständnisse zu vermeiden und Ihre Botschaften gezielt zu vermitteln. Durch Übungen, Austausch und Reflexion entwickeln Sie Ihren eigenen Kommunikationsstil weiter und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Feedback, Kritik und herausfordernden Gesprächssituationen.

Ulrike Werber

59,20 € · erm. 33,60 €

19.+20.09.26 · Mo+Di, 09:30–16:30 Uhr

16 UE

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71

6–12 TN

Li5.03-003H

Überzeugen & verhandeln im Berufs- alltag (Intensivkurs)

Gute Kommunikation ist kein Zufall – Erfolgreich kommunizieren im Beruf (3 Tage)

Kommunikation entscheidet über Zusammenarbeit und Erfolg: In diesem dreitägigen Kurs entwickeln Sie Ihre Gesprächsführung gezielt weiter – von den Grundlagen bis zum überzeugenden Auftreten in anspruchsvollen Situationen.

Sie lernen, klar zu kommunizieren, aktiv zuzuhören, Feedback wertschätzend zu formulieren und Ihre Körpersprache bewusst einzusetzen. Praxisnahe Übungen, Rollenspiele und Reflexion unterstützen Sie dabei, das Gelernte direkt in Ihren Berufsalltag zu übertragen.

Sven Tebeck

88,80 € · erm. 50,40 €

30.11.–02.12.26 · Mo–Mi, 10:00–17:00 Uhr

24 UE

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71

6–12 TN

Li5.03-004H

Konfliktmanagement (Kompaktkurs)

Konflikte konstruktiv lösen – Grundlagen der Konfliktkompetenz (2 Tage)

Konflikte im Berufsalltag frühzeitig erkennen und souverän damit umgehen: In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Konfliktdynamiken zu verstehen, eigene Reaktionsmuster zu reflektieren und lösungsorientiert zu handeln.

Sie entwickeln Strategien, um Gespräche zu deeskalieren, Interessen hinter Positionen zu erkennen und tragfähige Lösungen zu gestalten – für eine bessere Zusammenarbeit im beruflichen Alltag und im Team.

Sven Tebeck

59,20 € · erm. 33,60 €

03.+04.12.26 · Do+Fr, 10:00–17:00 Uhr

16 UE

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71

6–12 TN

Li5.03-005H

ORGANISATION UND MANAGEMENT

Master Of Disaster: Ersthilfe fürs Projektmanagement

Behandelt werden klassische Projektmanagement-Methoden ebenso wie agile Ansätze wie Scrum und Kanban. Zudem wird gezeigt, wie Projektmanagement in der Praxis häufig hybrid funktioniert – mit Beispielen, Anwendungen, Werkzeugen und Tools.

Ein Angebot für alle, die plötzlich Projekte verantworten, bereits im Projektmanagement tätig sind – unabhängig vom Fachbereich – oder sich ein solides Fundament an praktischem Wissen aneignen möchten.

So gelingt der nächste Projektstart mit Struktur, Überblick und dem passenden Handwerkszeug.

Christian Prüfer 118,40 € · erm. 67,20 €
28.–01.10.26 · Mo–Mi, 09:45–16:45 Uhr 32 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li5.04-001H

Projektmanagement mit KI-Unterstützung

Von der Planung zur Umsetzung

In diesem 5-tägigen Kurs lernen Sie, Projekte effizient zu planen, zu steuern und mit KI-Tools zu optimieren. Von Zielsetzung über Risikomanagement bis zur erfolgreichen Umsetzung – praxisnahe Übungen und eigene Projektarbeit machen Sie fit für modernes Projektmanagement.

Christine Müller 148,00 € · erm. 84,00 €
16.–20.11.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li5.04-002H

FACHSPEZIFISCHE FORTBILDUNGEN FÜR DEN BERUFSBEREICH

Einführung in QGIS – Geodaten analysieren und visualisieren (Kompaktkurs)

Lernen Sie die Open-Source-Software QGIS kennen und erstellen Sie eigene Karten: In diesem praxisorientierten Kurs arbeiten Sie mit Geodaten, führen erste Analysen durch und gestalten Karten für Druck und Web.

Ideal für alle, die einen Einstieg in Geodatenverarbeitung und Kartografie suchen oder QGIS neu entdecken möchten.

Sheraz Khan 51,80 € · erm. 29,40 €
07.+08.11.26 · Sa, 10:00–16:00 Uhr 14 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li5.05-004H

Zertifizierte Ausbildung: Personal Coach:in & Psychologische:r Berater:in (QRC)

kostenfreie hybride Infoveranstaltung

Sie interessieren sich für die Ausbildung zum/zur Personal Coach:in und psychologischen Berater:in? In dieser Infoveranstaltung erhalten Sie einen kompakten Überblick zu Inhalten, Ablauf und Perspektiven der berufsbegleitenden Qualifizierung.

Lernen Sie die Lehrcoaches kennen, klären Sie Ihre Fragen und informieren Sie sich unverbindlich über Teilnahme, Organisation und Einstiegsmöglichkeiten.

Jörg Schiebel, Mareike Petrowitsch entgeltfrei
01.09.26 · Di, 19:00–20:30 Uhr 2 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–20 TN
Li5.05-001H

Zertifizierte Coaching-Ausbildung

Werden Sie Coach:in: Diese berufsbegleitende Ausbildung vermittelt fundierte Methoden aus systemischer Beratung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung. Sie lernen, Menschen professionell in Veränderungsprozessen zu begleiten und Ihre eigene Coaching-Haltung zu entwickeln.

Die Ausbildung kombiniert Wochenendmodule und eine Kompaktwoche mit hohem Praxisanteil und schließt mit einem anerkannten Zertifikat des Qualitätsrings Coaching (QRC) ab.

Jörg Schiebel, Mareike Petrowitsch 2.469,00 €
25.09.26–20.06.27 · 7 x Fr, 17:00–21:00 Uhr
7 x Sa+So, 09:30–17:00 Uhr,
01.–05.03.27, 1 x Mo–Fr, 09:00–19:00 Uhr 244 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 10–20 TN
Li5.05-002Z

MARKETING UND SOCIAL MEDIA

Klarheit für Ihr Business – Strategie, Positionierung und KI sinnvoll nutzen ONLINE

In diesem praxisorientierten Kurs entwickeln Sie eine klare Grundlage für Ihr Business: von Positionierung und Zielgruppe bis hin zu Kommunikation und Vermarktung. Sie gewinnen Orientierung, schärfen Ihr Profil und erarbeiten konkrete nächste Schritte.

Zudem lernen Sie, wie Sie Künstliche Intelligenz sinnvoll einsetzen können, um Ihre Arbeit effizient zu unterstützen – ohne Ihre persönliche Handschrift zu verlieren.

Manuela Strehober 59,20 € · erm. 33,60 €
24.+25.10.26 · Sa+So, 09:00–16:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud 6–10 TN
online · Li5.06-001H

Instagram smart nutzen – So wirst du sichtbar und erfolgreich

Nutze Instagram als kreative Werbeform, um digital sichtbar zu sein und beruflichen Erfolg zu erzielen. Der Kurs behandelt die App-Oberfläche, Funktionen, Begriffe wie Influencer und Hashtags, sowie strategisches Instagram-Marketing und die Gestaltung von Beiträgen und Reels.

Gaby Schulze 59,20 € · erm. 33,60 €
07.+08.11.26 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Bildungszeit · Li5.06-002H

Einführung in Canva

Einfach und schnell ansprechende Grafiken mit Canva gestalten

Gestalten Sie ansprechende Grafiken schnell und unkompliziert: In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Canva kennen und erstellen eigene Designs für verschiedene Anwendungsbereiche. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem Tool, entwickeln ein Gespür für Gestaltung und erhalten eine solide Grundlage, um Canva im beruflichen und privaten Alltag selbstständig einzusetzen.

Manuela Strehober 59,20 € · erm. 33,60 €
04.+05.12.26 · Do+Fr, 09:00–16:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li5.06-003H

DIGITALISIERUNG UND TECHNOLOGIEN

Künstliche Intelligenz (KI) – die Revolution in der Arbeitswelt

Recherche | Text- und Fotoerstellung | Konzeption | Präsentation

Entdecken Sie die Welt der KI-Tools für Ihren Beruf! Der Workshop wendet sich an Menschen, die ihre KI-Kompetenzen für den Beruf erweitern und neue Lösungen mit digitalen Werkzeugen ausprobieren möchten. Sie erhalten einen fundierten Überblick über die wichtigsten Anwendungen, Potenziale und Anforderungen von KI in Unternehmen. Bitte richten Sie vor Kursbeginn einen ChatGPT- sowie einen Google-Account ein. Der Kursleiter bietet ein umfangreiches digitales Handout mit Arbeitsmaterialien an.

René C. Mannhold 59,20 € · erm. 33,60 €
03.+04.09.26 · Mo+Di, 09:30–16:30 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li5.08-001H

Mit KI Büroaufgaben automatisieren – ohne Programmierkenntnisse

KI übernimmt den Code – Sie behalten den Überblick. Lernen Sie, wie Sie Büroaufgaben mit KI automatisieren und die Ergebnisse sicher prüfen – ganz ohne Programmierkenntnisse.

Peter Kocmann 148,00 € · erm. 84,00 €
05.–09.10.26 · Mo–Fr, 09:00–17:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li5.08-002H

Wie KI wirklich funktioniert – einfach erklärt mit Spielen und Übungen

Wie funktioniert Künstliche Intelligenz eigentlich? In diesem Kurs erleben Sie mit einfachen Spielen und Übungen, wie KI lernt, Entscheidungen trifft und Vorhersagen erzeugt. Schritt für Schritt werden wichtige Grundideen verständlich erklärt. Auch typische Fehler und Grenzen von KI werden anschaulich besprochen. So gewinnen Sie ein besseres Verständnis dafür, wie Anwendungen wie ChatGPT oder Claude arbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Peter Kocmann 29,60 € · erm. 16,80 €
28.11.26 · Sa, 10:00–17:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li5.08-003H

Prompt Engineering – in Englisch (Wochenendkurs auf Englisch)

KI effektiv nutzen

Make everyday life easier with AI tools like ChatGPT: In this interactive weekend course, you will learn how to communicate effectively with AI, get useful results, and apply them to writing, planning, and creative ideas. Practical, easy to follow, and no prior knowledge required.

Pamela Roy 62,40 € · erm. 36,80 €
10.+11.10.26 · Sa+So, 09:00–16:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li5.08-004H

Einstieg in Data Science mit Python

Entdecken Sie Data Science!

In diesem praxisnahen Bildungszeitkurs lernen Sie, mit Python Daten zu analysieren, zu visualisieren und erste Machine-Learning-Modelle zu erstellen. Ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse – nur Neugierde zählt!

Am Ende können Sie:

- Daten bearbeiten,
- Diagramme erstellen
- und ein einfaches Modell trainieren.

Steigen Sie ein und gestalten Sie die Zukunft mit Daten! Sie können für die Übungen einen eigenen Laptop mitbringen oder die Computer der VHS nutzen.

Yan Jose Cobarrubias Perez 156,00 € · erm. 92,00 €
16.–20.11.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Bildungszeit · Li5.08-005H

KI im Berufsalltag – vom Wissen zur Anwendung

Sie kennen KI-Tools bereits, nutzen sie im Alltag aber noch wenig? In diesem Kurs geht es um die praktische Anwendung im Beruf. Sie arbeiten an typischen Aufgaben wie E-Mails, Protokollen und Recherche und lernen, wie Sie KI gezielt einsetzen. So sparen Sie Zeit und verbessern Ihre Ergebnisse. Der Kurs ist praxisnah und richtet sich an Berufstätige mit ersten KI-Kenntnissen, besonders aus Büro, Verwaltung und Projektarbeit.

Peter Kocmann 29,60 € · erm. 16,80 €
05.12.26 · Sa, 10:00–18:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li5.08-006H

GRAFIK, BILD, VIDEO, 3D UND TON

Videoschnitt-Workflow für Social Media-Dokus mit Adobe Premiere, Audition & After Effects

Möchten Sie spannende Einblicke in Ihre Arbeit, Ihr Hobby oder Ihr Kiez-Projekt geben?

Von der Aufnahme zum fertigen Film: In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie aus einfachem Videomaterial eine überzeugende Kurz-Dokumentation für Online-Plattformen erstellen.

Sie arbeiten mit Adobe Premiere Pro, Audition und After Effects, optimieren Bild und Ton und gestalten Ihr Video mit Titeln und Effekten. Schritt für Schritt entsteht Ihr eigenes Projekt – bereit für die Veröffentlichung im Internet.

Anna-Maria Weber 148,00 € · erm. 84,00 €
24.–28.08.26 · Mo–Fr, 10:00–17:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li5.09-001H

Blender 3D – Der umfassende Einstieg in die faszinierende Welt der 3D-Animation und -Grafik

Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die leistungsstarke Welt der 3D-Visualisierung und Animation mit dem professionellen Programm Blender 3D. Teilnehmende erlernen die Erstellung eigener 3D-Objekte, die Gestaltung von Szenen inklusive Materialien, Texturen und Beleuchtung sowie die Umsetzung von 2D- und 3D-Animationen. Zusätzlich werden Themen wie Zeichentrickfilm, Videoschnitt und die Erstellung von 3D-Druck-Modellen behandelt.

Gaby Schulze 148,00 € · erm. 84,00 €
05.–09.10.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li5.09-002H

Filmschnitt mit Adobe Premiere Pro

In diesem Kurs lernen Sie, wie man professionelle Videos mit Adobe Premiere Pro CC schneidet, bearbeitet und optimiert. Sascha Quednau ist Filmdozent, Videograf (vitascope.de) und Green Consultant. Er führt Sie durch die Benutzeroberfläche, den Import, die Medienverwaltung, den Schnitt, die Tonbearbeitung, Effekte und den Export. Fragen können in französischer und englischer Sprache beantwortet werden.

Sascha Quednau 74,00 € · erm. 42,00 €
09.–11.10.26 · Fr, 17:00–20:15 Uhr, 20 UE
Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 6–8 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71
Bildungszeit · Li5.09-003H

DJ Basic-Kurs für Anfänger:innen

In diesem Kurs lernst du das Mixen, Mischen und Scratching mit Turntables (Gemini PT-1000), einem Pioneer DJM-300-S-Mixer und einer Vinylsammlung elektronischer Musik (Techno, House, Trance, Breakbeat) der späten 90er und frühen 2000er Jahre. Inhalte: DJ-Grundlagen, Mixtechniken mit Vinyl, Übergänge zwischen Tracks, Mixtape-Erstellung und individuelle Fragen. Am Ende kannst du das Equipment bedienen, Tracks mixen und eigene Mixtapes erstellen. Ideal für Einsteiger, die erste DJ-Erfahrungen sammeln möchten.

Mike Prössel 30,60 € · erm. 18,60 €
18.10.26 · So, 10:00–15:00 Uhr 6 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–6 TN
Li5.09-004H

Apps und Spiele entwickeln ohne Programmieren – Einstieg mit Godot

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit der kostenlosen, einfach zu bedienenden Godot-Engine 2D- und 3D-Spiele oder Apps erstellen. Schritt für Schritt entwickeln wir ein interaktives 3D-Spiel mit Objekten, Animationen und Sound. Am Ende wissen Sie, wie Sie mit Godot die Bausteine einer Anwendung zusammenfügen – ganz ohne Programmierkenntnisse!

Gaby Schulze 148,00 € · erm. 84,00 €
12.–16.10.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Bildungszeit · Li5.09-005H

Videos für Instagram & Co. – professionell produzieren

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie mit Smartphone oder Kamera überzeugende Social-Media-Videos planen, drehen und bearbeiten. Sie entwickeln eigene Ideen, setzen diese direkt um und arbeiten mit Tools wie CapCut sowie unterstützend mit KI-Anwendungen. Am Ende haben Sie eigene Clips erstellt – bereit für die Veröffentlichung auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder YouTube.

Gaby Schulze 59,20 € · erm. 33,60 €
22.+23.10.26 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Bildungszeit · Li5.09-006H

Blender 3D – Einstieg in Geometry Nodes (Kompaktkurs)

Gestalten in der dritten Dimension: In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, mit Blender 3D und dem Workspace Geometry Nodes animierte 3D-Strukturen zu erstellen und gezielt zu steuern.

Schritt für Schritt entwickeln Sie eigene Geometrien, verstehen den Aufbau von Nodes und gewinnen Sicherheit im Umgang mit einem vielseitigen Tool für Visualisierung, Design und Motion Graphics.

Gaby Schulze 78,00 € · erm. 46,00 €
20.–22.11.26 · Fr, 17:00–20:00 Uhr, 20 UE
Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 6–12 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71
Li5.09-007H

Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC (Grundlagenkurs)

Entdecken Sie die Welt der digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop, dem führenden Programm in diesem Bereich. Lernen Sie die vielfältigen Werkzeuge, Funktionen und Techniken kennen, um Bilder professionell zu bearbeiten, zu retuschieren und mit Hilfe der neuen KI-gestützten Funktionen zu optimieren. Sehr gute PC- und Windows-Kenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie einen USB Stick mit. Teilnehmende an diesem Kurs können die komplette Adobe Creative Cloud (27 Programme) zum Sonderpreis von 235,00 € statt 713,86 € für ein Jahr abonnieren.

Wolfgang Klemm 74,00 € · erm. 42,00 €
20.–22.11.26 · Fr, 18:00–21:15 Uhr, 20 UE
Sa+So, 09:00–16:00 Uhr 6–12 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 **Li5.09-008H**

Blender 3D – Einstieg in die 3D-Modellierung (Kompaktkurs)

Entdecken Sie die Welt der 3D-Gestaltung: In diesem praxisorientierten Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in Blender 3D und lernen, eigene Modelle zu erstellen, zu bearbeiten und zu formen. Schritt für Schritt entwickeln Sie erste 3D-Objekte und gewinnen ein grundlegendes Verständnis für eines der leistungsfähigsten Tools der 3D-Visualisierung und -Animation.

Gaby Schulze 59,20 € · erm. 33,60 €
28.+29.11.26 · Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li5.09-009H

Filmschnitt mit DaVinci Resolve

Lernen Sie in diesem Wochenendkurs die Grundlagen des Filmschnitts mit DaVinci Resolve kennen – einer professionellen und dennoch kostenfreien Software, die in der Medienbranche weit verbreitet ist. Neben praktischen Schnitttechniken wird auch das Thema nachhaltige Medienproduktion behandelt, um einen bewussteren Umgang mit Bildern zu fördern. Kursleiter Sascha Quednau ist erfahrener Filmdozent, Videograf und zertifizierter Green Consultant. Fragen können in französischer und englischer Sprache beantwortet werden. Diesen Kurs können Sie sich als Bildungszeit anrechnen lassen.

Sascha Quednau 74,00 € · erm. 42,00 €
11.–13.12.26 · Fr, 17:00–20:15 Uhr, 20 UE
Sa+So, 10:00–17:00 Uhr 6–10 TN
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 **Li5.09-010F**

FÜR EINSTEIGER:INNEN – COMPUTER- UND TECHNIK-GRUNDLAGEN

Excel – Grundlagen für Beruf und Alltag

Steigen Sie sicher in die Arbeit mit Excel ein: In diesem Kurs lernen Sie, Tabellen strukturiert aufzubauen, Daten einzugeben und mit einfachen Formeln und Funktionen auszuwerten. Sie formatieren Tabellen, erstellen Diagramme und nutzen Sortier- und Filterfunktionen. Durch praktische Übungen gewinnen Sie Sicherheit für den Einsatz von Excel im Büro und im Alltag.

Britta Micheel 59,20 € · erm. 33,60 €
30.09.+01.10.26 · Mi+Do, 09:00–16:00 Uhr 16 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li5.10-001H

Anzeige

EINFACH FÜR DICH.

Mehr Infos: 

PSST!
Eintritt frei
für alle unter
18 Jahren.

Deutsches Technikmuseum

www.technikmuseum.berlin

Computer-Grundlagen – sicher und Schritt für Schritt (Tageskurs)

Sie möchten den Computer besser verstehen und sicher nutzen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der Computer-Bedienung in ruhigem Tempo und ohne Vorkenntnisse.

Sie üben den Umgang mit Windows, Dateien, Internet und E-Mail und erhalten eine verständliche Einführung in den sicheren Umgang im Netz. Ideal für Einsteiger:innen und alle, die mehr Sicherheit rund um den PC im Alltag gewinnen möchten.

Peter Kocmann 29,60 € · erm. 16,80 €
07.11.26 · Sa, 10:00–17:00 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li5.10-002H

Computerschreiben in 4 Lektionen

10-Finger-Schreiben lernen in nur 2 Vormittagen!

Lernen Sie mit einer innovativen Methode, die auf neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung basiert, in kürzester Zeit blind und richtig zu schreiben. Mit Farben und Bildern erarbeiten Sie die Tastatur mental und trainieren dann am PC. So schaffen Sie in entspannter Atmosphäre das gesamte Tastaturfeld inklusive Ziffern und Zeichen.

Jede:r Teilnehmer:in erhält einen Heftsatz (4 Lernhefte) für insgesamt 20,00 € – bitte zu Kursbeginn bei der Kursleiterin bar (!) bezahlen.

Katja Thal 32,00 € · erm. 19,20 €
14. + 15.11.26 · Sa+So, 09:00–12:30 Uhr 8 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Li5.10-003H

Computer und Windows 11 – einfach erklärt (Grundlagenkurs)

Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie einen Computer sicher bedienen. In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Windows arbeiten, Dateien speichern, Texte schreiben sowie Internet und E-Mail nutzen.

Sie üben alles direkt am Computer und gewinnen Sicherheit im Umgang mit digitalen Anwendungen – ideal für Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse.

Kujtim Bytyci 26,80 €
04.–06.11.26 · Mi–Fr, 09:00–16:00 Uhr 24 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–12 TN
Li5.10-004H

BETRIEBSSYSTEME

Windows 11: Crashkurs für Umsteiger

Sie kennen Windows? Entdecken Sie jetzt die Neuerungen von Windows 11!

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über:

- Das neue Startmenü, den Desktop und die Taskleiste
- Die Arbeit mit Kacheln, Apps und Programmen
- Den Explorer, die Suchfunktion und den Virenschanner

Voraussetzungen: sehr gute PC- und Windows-Kenntnisse. In kurzer Zeit fit für Windows 11!

Wolfgang Klemm 15,60 € · erm. 9,20 €
07.10.26 · Mi, 18:00–21:15 Uhr 4 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Li5.12-001H

SOFTWARE-ANWENDUNGEN

Microsoft Office 2021: Die wichtigsten Programme im Überblick!

Word, Excel, PowerPoint, Access

Lernen Sie in diesem Kurs die vier wichtigsten Microsoft Office-Programme für die tägliche Arbeit kennen. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger:innen als auch für Office-Anwender:innen geeignet, die ihr Wissen auffrischen möchten. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Wolfgang Klemm 148,00 € · erm. 84,00 €
09.–13.11.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li5.11-005H

WEBENTWICKLUNG UND DESIGN

Website erstellen mit WordPress & Divi – Schritt für Schritt zur eigenen Website

Erstellen Sie Ihre eigene professionelle Website: In diesem Kurs entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihre Online-Präsenz – von der Planung über die Gestaltung bis zur Umsetzung mit WordPress und dem Divi Theme.

Sie lernen die wichtigsten Grundlagen zu Struktur, Design, Inhalten und Sichtbarkeit kennen und arbeiten direkt an Ihrer eigenen Website, die Sie nach dem Kurs selbstständig weiterführen können.

Manuela Strehober 148,00 € · erm. 84,00 €
21.–25.09.26 · Mo–Fr, 09:00–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–10 TN
Bildungszeit · Li5.13-001H

Webseiten ohne Programmieren erstellen mit WordPress und Elementor

Erstellen Sie Ihre eigene Website ganz ohne Programmierkenntnisse: In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress und Elementor eine ansprechende und professionelle Online-Präsenz gestalten.

Der Kurs eignet sich besonders für Einsteiger:innen, Selbstständige und alle, die ihre Website eigenständig aufbauen und pflegen möchten.

Fragen zu Kursinhalten können gerne vorab an den Dozenten gestellt werden: mail@maximilianneumann.de

Maximilian Neumann 140,00 € · erm. 76,00 €
23.–27.11.26 · Mo–Fr, 09:15–16:00 Uhr 40 UE
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 6–12 TN
Bildungszeit · Li5.13-002H

BESSER LESEN, SCHREIBEN, RECHNEN FÜR DEN BERUF



Wie Lichtenberger Unternehmen, ihre Azubis und Beschäftigten profitieren

Wenn Auszubildende oder Mitarbeitende nicht sicher lesen, schreiben oder rechnen können, wird der Arbeitsalltag schnell zur Herausforderung. Tätigkeiten dokumentieren, Prüfungsaufgaben verstehen, Materialbedarf berechnen – überall sind Grundkompetenzen gefragt.

Die Volkshochschule Lichtenberg unterstützt gemeinsam mit dem AoG-Bündnis Lichtenberg Unternehmen sowie deren Auszubildenden und Beschäftigten dabei, diese Kompetenzen gezielt zu stärken. Aufbauend auf den Erfahrungen aus dem erfolgreichen Projekt mit Arbeit und Leben Berlin-Brandenburg entwickeln wir weiterhin passgenaue Lernangebote, die sich am Berufsalltag orientieren und praxisnah gestaltet sind.



Was bedeutet Arbeitsorientierte Grundbildung (AoG)?

Grundbildung umfasst die vier Kulturtechniken Lesen, Schreiben, Rechnen und digitale Anwendungen. Wenn Erwachsene diese nicht in ausreichendem Maße erworben haben, können sie das nachholen, in kleinen Kursen. „Arbeitsorientiert“ meint dabei, dass Grundbildung so trainiert wird, wie es für Beruf oder Ausbildung benötigt wird. Außerdem versucht AoG, Kursangebote möglichst zu den Beschäftigten zu bringen, zum Beispiel in den Betrieb, damit die Teilnahme-Hürden niedrig sind. Lernende können als Muttersprache Deutsch oder jede andere Sprache haben.

Unsere Kurse finden in kleinen Gruppen statt, häufig während oder in direkter Nähe zur Arbeitszeit – auf Wunsch auch im Betrieb selbst. Sie richten sich an Auszubildende und Beschäftigte, auch an- oder ungelernte, die ihre berufsbezogenen Fähigkeiten im Lesen, Schreiben, Rechnen oder in digitalen Anwendungen verbessern möchten. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmenden mündlich gut Deutsch sprechen.

Das Besondere: Die Lerninhalte werden individuell auf die jeweilige Berufspraxis abgestimmt. So kann aus einer Bedarfsanalyse zum Beispiel ein Kurs „Mathe-Grundlagen im Pflegealltag“ entstehen oder „Tätigkeiten dokumentieren in der Gebäudereinigung“.

„Entscheidend ist, dass ein Kurs die Arbeitswirklichkeit mit einbezieht. Teilnehmende müssen erleben, dass ihnen die Inhalte im Alltag helfen – dann sind sie motiviert, weiterzulernen“, betont Kerstin Fuhrmann, Leiterin der Programmbereiche Grundbildung sowie Arbeit, Beruf, Digitales.

Die Kurse werden niedrigschwellig organisiert, meist direkt im Betrieb oder an einem wohnortnahen Ort, um Hürden zu vermeiden. Durch eine Förderung der Berliner Senatsverwaltung sind viele Angebote mit geringen Kursgebühren verbunden.

Interessiert? Erfahren Sie mehr oder stellen eine Anfrage bei:

Kerstin Fuhrmann

Programmbereichsleiterin Grundbildung, Arbeit, Beruf, Digitales – Volkshochschule Lichtenberg
✉ kerstin.fuhrmann@lichtenberg.berlin.de

ZERTIFIZIERTE COACHING-AUSBILDUNG AN DER VHS LICHTENBERG

Werden Sie professionelle:r Personal Coach:in & psychologische:r Berater:in – praxisnah, fundiert und inspirierend!

Coaching ist eine lösungs- und ressourcenorientierte Beratungsform, die Menschen in Veränderungsprozessen unterstützt – im Berufsleben, im Team oder im persönlichen Kontext. Die zertifizierte, methodenübergreifende Ausbildung nach den Richtlinien des Qualitätsrings Coaching (QRC) richtet sich an Menschen mit Berufserfahrung, die psychosozial beraten und begleiten möchten.

Im Fokus stehen Selbsterfahrung, professionelle Gesprächsführung und fundierte Methodenkenntnisse aus Systemtheorie, Tiefenpsychologie, Gestaltarbeit, ACT, NLP, Hypno-Coaching, Teamentwicklung, Aufstellungsarbeit und vieles mehr.

Der erste Ausbildungsdurchgang läuft berufsbegleitend bereits seit November 2025 bis Juli 2026 und endet mit einem anerkannten Zertifikat. Der nächste Lehrgang startet im September 2026.

Bildung als Investition in die Zukunft – jetzt anmelden und Ihre Zukunft als Coach:in gestalten!

Unsere Ausbildungsleitung



Jörg Schiebel

Jörg Schiebel ist Diakon, Coach, Seelsorger, Pädagoge und Trainer mit mehr als 30 Jahren Beratungserfahrung. Als langjähriger Ausbilder an Volkshochschulen begleitet er Menschen fundiert, empathisch und mit klarer Haltung auf ihrem beruflichen und persönlichen Weg. Seine Seminare stärken innere Kraft und fördern Selbstwirksamkeit. Er ermutigt Coachees, die Dinge zu tun, die ihnen wichtig sind.



Mareike Petrowitsch

Mareike Petrowitsch ist Juristin, zert. Mediatorin, Personal Coach, Hypnose-, Embodied & Natur-Coach, Trainerin für PMR, Stressmanagement & Entspannung, Yogalehrerin und Führungskraft seit mehr als 15 Jahren. Sie begleitet Menschen ganzheitlich und stärkenorientiert mit dem klaren Fokus, Coachees in ihre Selbstverantwortung und Handlungsfähigkeit (zurück) zu bringen.

ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG

Personal Coach:in & Psychologische:r Berater:in (QRC)

Für Menschen aus allen gesellschaftlichen Bereichen, zum Beispiel Berufstätige aus Gesundheit, Wirtschaft, Bildung, Kreativ- und Sportbranche.

Infoveranstaltung PRÄSENZ + ONLINE

Jörg Schiebel, Mareike Petrowitsch **entgeltfrei**
01.09.2026 ·
Di, 19:00–20:30 Uhr **2 UE**
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 /
VHS Lichtenberg online, vhs.cloud **6–20 TN**
hybrid · Li5.05-001Z

Zertifizierte Coaching-Ausbildung

Jörg Schiebel, Mareike Petrowitsch **€ 2.469,00**
25.09.26–20.06.27 · 7 x Fr, 17:00–21:00 Uhr
7 x Sa+So, 09:30–17:00 Uhr,
01.–05.03.27, 1 x Mo–Fr, 09:00–19:00 Uhr **244 UE**
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 **10–20 TN**
Li5.05-002Z

**Für Fragen und Beratung wenden Sie sich bitte
an Frau Fuhrmann oder besuchen Sie eine unserer
Infoveranstaltungen.**

☎ (030) 90296 5975
✉ kerstin.fuhrmann@lichtenberg.berlin.de

**Weitere Informationen für
beide Veranstaltungen siehe S. 90
oder unter vhs.link/ZCAVLI**



Berufsbegleitend – praxisnah – persönlichkeitsbildend

Was Sie erwartet

Grundlagen, praktische Übungen und Fall-
besprechungen, u. a. zu folgenden Themen:

- Ihr persönliches Profil, Haltung und Ethik
als Coach:in
- Systemisches, lösungsorientiertes
und tiefenpsychologisches Arbeiten
- Hypno-Coaching, Psychodrama, ACT
Gestaltarbeit, NLP
- Teamentwicklung, Salutogenese,
Aufstellungsarbeit, Transaktionsanalyse &
Design Thinking
- Achtsamkeit, Selbstfürsorge,
Persönlichkeitsentwicklung
- Mediation, Gesprächsführung,
Reframing, Symbolarbeit
- Marketing, Akquise und Abgrenzung
zu anderen Beratungsformen
- Einzel-, Gruppen- & Digitales Coaching,
Supervision & Intervention

Ablauf

- 7 intensive Ausbildungswochenenden (Fr–So)
- 1 Kompaktwoche (Mo–Fr)
- 244 Unterrichtseinheiten +
40 Unterrichtseinheiten Peer Group
- Abschluss mit Zertifikat des Qualitätsrings
Coaching (QRC)

Ihre Vorteile

- Berufsbegleitend & kompakt als Bildungszeit
- Persönliche Begleitung durch erfahrene
Lehrcoaches
- Praxisorientierte Lernformate & direkt um-
setzbare Coaching-Methoden

Gemeinsam.Lernen.Ein Leben lang.

Informationsveranstaltung:
01. September 2026 (hybrid)





Beruf

vhs die Berliner
Volkshochschulen

- für deutschsprachige Erwachsene
- mit geringen Lese- und Schreibkenntnissen
- mit und ohne Migrationshintergrund

Das
Angebot ist
kostenfrei.

Ich kann es!

Schritte in den Beruf

lesen • schreiben • rechnen • PC • gesunde Ernährung
Berufsvorbereitung • Lernen lernen

Ort: Volkshochschule Lichtenberg

Anmeldung Kerstin Fuhrmann

und Infos: ☎ 030 90296-5975

✉ Kerstin.Fuhrmann@lichtenberg.berlin.de

[www.berlin.de/vhs/
volkshochschulen/lichtenberg/](http://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/lichtenberg/)

Ein
Einstieg ist
jederzeit
möglich.

Der Lehrgang „Ich kann es! Schritte in den Beruf“ ist Teil des Projektes „AGIL – Alphabetisierung und Grundbildung in Lernhäusern der Berliner Volkshochschulen“. Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



96	Alpha-Bündnis Lichtenberg
97	Kooperationsaufruf
98	Projekte Grundbildung
99	Lesen, Schreiben, Rechnen
99	Kunst und Kultur inklusiv
100	Gesundheit inklusiv
101	Finanzen
102	Weltalphabetisierungstag 2026



GRUNDBILDUNG ALPHABETISIERUNG ALLTAGSKOMPETENZ

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

Kerstin Fuhrmann

☎ (030) 90296 5975

✉ kerstin.fuhrmann@lichtenberg.berlin.de

Fachliche Beratung nach Vereinbarung

LESEN, SCHREIBEN, RECHNEN

und weitere Alltagskompetenzen

Wenn Sie Deutsch sprechen, aber Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, können Sie an unseren Kursen teilnehmen.

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie das Lesen und Schreiben verbessern können.

Sie können jederzeit anfangen und in kleinen Gruppen ohne Druck üben, wie man liest und schreibt.



Möchten Sie besser lesen, schreiben oder rechnen lernen?

Wir helfen Ihnen, den richtigen Kurs zu finden – kostenlos und anonym.

☎ (030) 90296 5975 oder

✉ vhs@lichtenberg.berlin.de

Möchten Sie jemandem helfen, der gerne besser lesen, schreiben und rechnen möchte?

Wir stehen Ihnen zur Seite und bieten Ihnen telefonisch oder nach Terminvereinbarung eine individuelle Beratung an. Wir geben Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie die Person unterstützen können, ihr Ziel zu erreichen.

ALPHA-BÜNDNIS LICHTENBERG

Das Lichtenberger Alpha-Bündnis arbeitet daran, die Grundbildungsangebote im Bezirk bekannter zu machen und zu bündeln. Unser Ziel ist es, die Akteure besser zu vernetzen, um Menschen mit Bedarf gezielter zu erreichen und zu vermitteln.

Wir freuen uns über die großartige Unterstützung unseres Schirmherrn, Bezirksbürgermeister Martin Schaefer.

Das Alpha-Bündnis Lichtenberg besteht aus vielen verschiedenen bezirklichen Partner:innen, und wir möchten gerne weiter wachsen.



Wenn Sie Teil unseres Netzwerks werden möchten, senden Sie bitte Ihre Anfrage an alphabuendnis@lichtenberg.berlin.de oder rufen Sie uns gerne an unter (030) 90296 5967.

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Webseite unter www.alphabuendnis-lichtenberg.de

Gemeinsam können wir viel erreichen!



KOOPERATIONSAUFRUF

für Unternehmen und Organisationen im Bereich der Grundbildung

Die Volkshochschule Lichtenberg pflegt bereits zahlreiche erfolgreiche Kooperationen im Bereich der Grundbildung und freut sich, gemeinsam mit verschiedenen Partnern gezielt Bedarfe zu decken und praxisorientierte Bildungsangebote zu schaffen. So arbeiten wir eng mit der Handwerkskammer Berlin und dem Evangelischen Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge im Bereich der arbeitsorientierten Grundbildung zusammen. Diese Kooperationen helfen dabei, Arbeitnehmer:innen gezielt weiterzubilden und sie für den Arbeitsmarkt zu stärken.



In Lichtenberg haben wir zudem in Kooperation mit Schulen Kurse zur digitalen Grundbildung umgesetzt, die sich mit wichtigen Themen wie Hate Speech und Fake News auseinandersetzen. Weiterhin kooperieren wir mit der Bibliothek Lichtenberg sowie den Wohnungsbaugesellschaften WGLi und HOWOGE, um den sicheren Umgang mit digitalen Endgeräten wie Smartphones, Tablets und dem Internet zu fördern.



Gemeinsam mit der Landesarbeitsgemeinschaft Schuldner- und Insolvenzberatung Berlin e.V. haben wir zudem das Angebot „Finanzkompetenz stärken – Über Geld sprechen“ entwickelt und erfolgreich in unser Programm aufgenommen. Das Angebot unterstützt Menschen dabei, sicherer mit Geld, Verträgen, Schuldenprävention und finanziellen Alltagsfragen umzugehen.

Wir sind überzeugt, dass erfolgreiche Grundbildung immer in enger Zusammenarbeit mit relevanten Akteuren aus Wirtschaft, Bildung und sozialen Bereichen entstehen sollte. Daher laden wir Unternehmen, Organisationen und Institutionen ein, sich mit uns zu vernetzen und gemeinsam neue, zielgerichtete Bildungsangebote zu entwickeln, die auf die spezifischen Bedarfe ihrer Zielgruppen eingehen.

Wenn auch Sie an einer Kooperation interessiert sind oder Bedarf an maßgeschneiderten Bildungsangeboten haben, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Gemeinsam können wir innovative Lösungen schaffen und die Bildungslandschaft in Berlin-Lichtenberg aktiv mitgestalten.

Kontakt

Kerstin Fuhrmann (sie/ihr; Anrede: Frau)
Leitung der Programmbereiche Grundbildung
sowie Arbeit | Beruf | Digitales
☎ 030 90296-5975
✉ Kerstin.Fuhrmann@lichtenberg.berlin.de

PROJEKTE GRUNDBILDUNG



AoG-Bündnis Lichtenberg

Das Bündnis bringt Wirtschaft und Volkshochschule in Lichtenberg zusammen, damit Lücken in der Grundbildung Beschäftigung und Ausbildungserfolg nicht gefährden. Dafür entwickelt die vhs Lichtenberg zusammen mit Unternehmen Weiterbildungen, die den Bedarf von Beschäftigten und Auszubildenden treffen. Details siehe Seite 91.

ERWachsenbildung INklusiv

Die VHS Lichtenberg ist Kooperationspartner von ERWachsenbildung INklusiv – ERW-IN. Wir bieten Kurse in einfacher Sprache und langsamem Lerntempo an. Das gesamte Angebot finden Sie unter www.erw-in.de



AGiL 2.0

Der Lehrgang „**Ich kann es! Schritte in den Beruf**“ im Lernhaus Lichtenberg ist Teil des Projekts „AGiL 2.0 – Alphabetisierung und Grundbildung in Lernhäusern der Berliner Volkshochschulen“.

Projektlaufzeit ist 01.10.2025–31.08.2027. Das Vorhaben wird gefördert mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF im Land Berlin). Details siehe rechts und Seite 94.

Neues Lernhaus voraussichtlich ab dem Herbstsemester 2026 in unseren neuen Räumlichkeiten in der Demminer Straße 4, 13059 Berlin-Hohenschönhausen.

Ich kann es! Schritte in den Beruf (Lehrgang)

Lernhaus Lichtenberg

Wir unterstützen deutschsprachige Erwachsene

- mit geringen Lese- und Schreibkenntnissen
- mit und ohne Migrationshintergrund

Unterrichtet wird wöchentlich in den Bereichen Lesen, Schreiben, Rechnen, PC, Berufsvorbereitung. Wir nutzen auch das vhs-Lernportal.

Wir bereiten gemeinsam vor auf

- Maßnahmen der Berufsvorbereitung und Ausbildung,
- Lehrgänge zum Nachholen des Schulabschlusses,
- den (Wieder-)Eintritt in den Job.

Matl Findel, Irina Iwas, **entgeltfrei**

Matthias Rosenberg

24.08.–18.12.26 · 15 x Mo–Do, 16 x Fr,

1 x So, 22.11., 09:00–12:15 Uhr 468 UE

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 4–6 TN

AGiL · Li7.00-001F

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Einstieg jederzeit möglich, auch in Teilzeit.

Weitere Informationen:

vhs.link/vhslernhaeuser

Projektnummer: A129560/10203505

Beratung und Anmeldung

Kerstin Fuhrmann

☎ 030 90296 5975

✉ Kerstin.Fuhrmann@lichtenberg.berlin.de

LESEN, SCHREIBEN, RECHNEN

Lesen, Schreiben, Rechnen mit Spaß

Der Kurs findet in der Stephanus-Werkstatt Weißensee statt und ist nur für Teilnehmende der Werkstatt ausgeschrieben.

Svetlana Lyu 05.10.–07.12.26 · 8 x Mo, 10:00–10:45 Uhr Stephanus-Werkstatt Weißensee, Nachtalbenweg 50	12,75 € 19 UE 4–6 TN Li7.01-005F
Svetlana Lyu 05.10.–07.12.26 · 8 x Mo, 11:00–11:45 Uhr Stephanus-Werkstatt Weißensee, Nachtalbenweg 50	12,75 € 19 UE 4–6 TN Li7.01-006F
Svetlana Lyu 06.10.–08.12.26 · 8 x Di, 09:15–10:00 Uhr Stephanus-Werkstatt Weißensee, Nachtalbenweg 50	12,75 € 17 UE 4–6 TN Li7.01-007F
Svetlana Lyu 06.10.–08.12.26 · 8 x Di, 10:05–10:50 Uhr Stephanus-Werkstatt Weißensee, Nachtalbenweg 50	12,75 € 20 UE 4–6 TN Li7.01-008F
Svetlana Lyu 06.10.–08.12.26 · 8 x Di, 10:55–11:40 Uhr Stephanus-Werkstatt Weißensee, Nachtalbenweg 50	12,75 € 20 UE 4–6 TN Li7.01-009F
Svetlana Lyu 06.10.–08.12.26 · 8 x Di, 11:55–12:40 Uhr Stephanus-Werkstatt Weißensee, Nachtalbenweg 50	12,75 € 20 UE 4–6 TN Li7.01-010F
Svetlana Lyu 06.10.–08.12.26 · 8 x Di, 12:45–13:30 Uhr Stephanus-Werkstatt Weißensee, Nachtalbenweg 50	12,75 € 20 UE 4–6 TN Li7.01-011F

KUNST UND KULTUR INKLUSIV

Mal- und Zeichenkurs in der Volkshochschule

Zu den folgenden Themen werden Bilder und Zeichnungen entstehen: Blumen, Früchte, Landschaften, Tiere, Menschen, Stadt und Phantasie. Es wird gemalt und gezeichnet mit Kreiden, Stiften, Acryl- und Wasserfarben. Die malerischen und zeichnerischen Techniken werden immer praktisch vorgeführt und erklärt. Jede/r Teilnehmer/in wird individuell unterstützt. Eigene Materialien können mitgebracht werden, es werden aber auch Materialien zur Verfügung gestellt. Dies ist ein Angebot für alle interessierten Mal- und Zeichenfreudigen.

Anke Rische 07.09.–07.12.26 · 4 x Mo, 13:00–15:15 Uhr VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71	24,00 € · erm. 15,00 € 12 UE 4–6 TN ERW-IN · Li7.03-001H
--	---

Malen und Zeichnen im Fennpfuhl

Wir malen im Landschafts-Park. Dort gibt es viele Motive: Bäume, Enten, Blumen oder den Himmel. Die Kursleitung Frau Rische hilft gerne bei Fragen.

- Wir malen mit Pastellkreide auf Farbkarton.
- Sie müssen nichts mitbringen. Materialien werden gestellt.
- Keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs ist in einfacher Sprache.

Treffpunkt: VHS Lichtenberg.
Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in den Räumen der Volkshochschule statt.

Anke Rische 16.–23.09.26 · 2 x Mi, 11:30–13:45 Uhr VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71	12,00 € · erm. 7,50 € 6 UE 4–6 TN ERW-IN · Li7.03-002H
--	---

Malen und Gestalten von weihnachtlichen Motiven

Wir greifen die vorweihnachtliche Stimmung auf, malen und gestalten ein Bild mit weihnachtlichem Motiv, auf Wunsch auch unter fachlicher Anleitung. Viele Anregungen und schöne passende Vorlagen stehen zur Auswahl bereit. Eigene Ideen können auch mitgebracht werden.

Die Maltechnik kann frei gewählt werden. Eigene Materialien können mitgebracht werden. Es werden aber auch Materialien zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anke Rische **6,00 € · erm. 3,75 €**
23.11.26 · Mo, 13:00–15:15 Uhr **3 UE**
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 **4–6 TN**
ERW-IN · Li7.03-003H

Generationenchor FröSi

Wir haben Spaß am Singen im Chor.

- Sie lernen, zusammen zu singen.
- Sie lernen, andere zu hören.
- Sie können bei der Auswahl der Lieder mitbestimmen.
- Wir singen überwiegend Lieder auf Deutsch.
- Wir haben auch Auftritte.
- Jeder ist eingeladen, jeder ist willkommen.

FröSi bedeutet: fröhlich sein und singen. Unser Chor begeistert seit Jahren durch seine Freude am Singen. Die Gemeinschaft steht im Vordergrund.

Bitte unbedingt bei der VHS oder unter der Telefonnummer 0152-22 55 16 91 anmelden.

Das Angebot findet ganzjährig statt!

Sebastian Sellheim, Jörg Hempel **3,00 €**
26.08.–16.12.26 · 15 x Mi,
16:30–18:00 Uhr **30 UE**
Begegnungsstätte im Haus der Generationen,
Paul-Junius-Str. 64a **10–16 TN**
ERW-IN · Li7.03-004H

GESUNDHEIT INKLUSIV

Interkultureller Kochabend

Ein Kurs für Menschen mit und ohne Handicap. Gemeinsam kochen, essen und genießen!

Menschen kochen inklusiv zusammen Gerichte nicht nur aus der italienischen Küche. Der Kurs wird von erfahrenen Betreuenden begleitet. Kochwünsche können vorab an den Kursleiter geschickt werden cassetticlaudio@t-online.de.

Für Zutaten und Getränke ist ein Beitrag von 5,00 € pro Abend an den Dozenten zu entrichten.

Claudio Cassetti **3,00 €**
30.10.–11.12.26 · 3 x Fr, 16:00–19:00 Uhr **12 UE**
Küche RBO, Möllendorfstraße 68 **4–6 TN**
ERW-IN · Li7.04-001H

Gesund und günstig kochen – und nebenbei Deutsch sprechen

Wir kochen zusammen gesunde Mahlzeiten für wenig Geld und sprechen dabei Deutsch mit anderen Neu-Berliner:innen. Wir kochen und essen zusammen und genießen die Mahlzeiten. Wir kochen italienische, deutsche, Berliner, syrische und afghanische Gerichte und sprechen dabei Deutsch und erzählen Geschichten.

Bitte kommen Sie mit der Lust, neue Leute kennenzulernen. Für die Zutaten zahlen Sie einen Beitrag von 5,00 € an den Dozenten.

Claudio Cassetti **3,00 €**
11.–25.11.26 · 3 x Mi, 17:15–20:15 Uhr **12 UE**
VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 **TN: 4-10**
ERW-IN · Li7.04-002H

Yoga Inklusiv – Alles in Deinem Tempo

Die Übungen beinhalten:

- Körperhaltungen
- Atemtechniken
- Entspannung

Mit den einzelnen Übungen kräftigen wir zum Beispiel unsere Körpermitte.

Es wird mit Elementen aus dem traumasensiblen Yoga gearbeitet.

Ein Kurs für alle Frauen, die Yoga ausprobieren wollen. Der Kurs wird in einfacher Sprache angeleitet. Der Kurs ist besonders für Menschen mit geistiger und/oder psychischer Beeinträchtigung geeignet.

Bringe bitte bequeme Kleidung mit.

Nancy Horn-Gittel

16,00 €

14.09.–14.12.26 · 12 x Mo,

18:00–19:30 Uhr

24 UE

Begegnungsstätte im Haus der Generationen,

Paul-Junius-Str. 64a

4–6 TN

ERW-IN · Li7.04-003H

FINANZEN

Finanzkompetenz stärken – Über Geld sprechen

Geld ist wichtig für unser Leben:

- Wir brauchen Geld zum Wohnen, Essen, Reisen oder für Freizeit.
- Viele Menschen reden nicht gern über Geld.
- Manchmal ist das Thema auch schwer zu verstehen. z. B. bei Verträgen, Banken oder Rechnungen.

In dieser Veranstaltung lernen Sie:

- wie Sie mit Ihrem Geld gut umgehen,
- wie Sie Ihr Geld besser einteilen,
- wo Sie Hilfe bekommen, wenn Sie Schulden haben,
- wie Sie sich vor Betrug schützen können,
- wie Sie Geld neben der Rente dazubekommen können,
- wie Sie auch mit wenig Geld am Leben in der Stadt teilnehmen können.

Sie können Fragen stellen.

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Themen.

The course instructor can answer questions in both German and English.

Die Veranstaltung erfolgt zusammen mit dem LAG SIB e. V.

Wenn Sie Interesse haben, können Sie nach weiteren Terminen fragen.

Christopher Jetha

entgeltfrei

07.12.26 · Mo, 10:00–12:30 Uhr

3 UE

VHS Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71 10–16 TN

Li7.06-001H

Thi Minh Phuong Chu,

entgeltfrei

Christopher Jetha

27.08.26 · Do, 10:00–12.30 Uhr

3 UE

VHS, Paul-Junius-Str. 71 10–16 TN

Li7.06-002H

Christopher Jetha

entgeltfrei

14.09.26 · Mo, 16:00–18:30 Uhr

3 UE

VHS, Paul-Junius-Str. 71 TN: 10-16

Li7.06-003H

Christopher Jetha

entgeltfrei

18.11.26 · Mi, 16:00–18:30 Uhr

3 UE

VHS, Paul-Junius-Str. 71 TN: 10-16

Li7.06-005H

ONLINE

Christopher Jetha

entgeltfrei

20.10.26 · Di, 16:00–18.30 Uhr

3 UE

VHS Lichtenberg online, vhs.cloud TN: 10-16

online · Li7.06-004H

WELTALPHABETISIERUNGSTAG 2026

Der 8. September erinnert uns: Lesen und Schreiben bedeuten Teilhabe. Weil uns dieses Thema am Herzen liegt, begleiten wir den Aktionstag, um auf das Thema aufmerksam zu machen.



Fotoausstellung zum Herbstsemester 2026

Eine Ausstellung des Bundesverbands Alphabetisierung, Projekt RAUS, mit Andreas Brinkmann, Tim Tjettmers und Kerstin Wassen. Zusammenarbeit mit der Designerin Katrin Wassen.

**Paul-Junius-Straße 71 · 1. OG,
10369 Berlin**

Montag–Freitag, 10:00–20:00 Uhr

Eintritt frei

„Wie lebt es sich in einer Welt ohne Buchstaben?“

Über 7,5 Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht gut lesen und schreiben. Viele verstecken ihre Schwierigkeiten aus Angst vor Ausgrenzung oder Jobverlust. Im Gefängnis ist das besonders schwer, weil viele Anträge schriftlich gestellt werden müssen.

Die Fotos der Ausstellung entstanden in Zusammenarbeit mit Betroffenen und zeigt den Alltag von Menschen mit Lese- und Schreibproblemen.

Es gibt viele Kurse zum Lesen und Schreiben lernen. Das Lernhaus „Ich kann es! Schritte in den Beruf“ ist ein tägliches, kostenloses Angebot für Erwachsene. Mehr dazu erfahren Sie ab Seite 98.

Bild: christina9999@pexels

Was ist Heimat?

Ein Ort? Ein Mensch? Ein Gefühl?

Das Buch „Heimat“ zeigt bewegende Texte in Einfacher Sprache. Gelesen werden Buchausschnitte und eigene Texte von Lernenden aus Lichtenberg.

**Lesung zum Weltalphabetisierungstag
aus der Reihe „Einfach Lesen!“**

Kommt vorbei und
entdeckt, was Heimat für
andere bedeutet.

**entgeltfrei &
in Einfacher Sprache.**

10.09.2026 · 17–18:30 Uhr

Anton-Saefkow-Bibliothek,
10369 Berlin

© Lebenshilfe Berlin



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.

EINE VISION FÜR DIE BERLINER VOLKSHOCHSCHULEN

Beschlossen durch die AG Direktor:innen
der Berliner Volkshochschulen am 8. Dezember 2021

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

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

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

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

EFQM®

Bereits seit Januar 2017 haben sich die 12 Berliner Volkshochschulen den Prinzipien des anerkannten Qualitätsmanagementsystems der „European Foundation for Quality Management“ (EFQM®) verpflichtet. Mit diesem Vorhaben orientieren sie sich an den Werten und Richtlinien des EFQM®-Modells und nahmen dieses als Maßstab für ihre qualitative Weiterentwicklung. Zusammen mit dem Servicezentrum der Berliner Volkshochschulen haben es sich die 12 Institutionen zur Aufgabe gemacht, den nachhaltigen Nutzen für sich, die Kund:innen und Mitarbeiter:innen sowie alle Partner:innen kontinuierlich zu fördern und voranzutreiben. Ein Bewusstsein für aktuelle Trends und Entwicklungen, wie eine gelebte Diversität und Inklusion, gehören gleichermaßen zu den Zielen.



RECOGNISED BY

EFQM



FOR SUSTAINABLE
PERFORMANCE 2025
RAPID ASSESSMENT

Volkshochschulen in Berlin | Online-Journal der Gesellschaft zur Förderung der Volkshochschulen in Berlin e. V.

1/2026 Volkshochschule in der Bildungs- und Kulturlandschaft

Beiträge u. a. von Anna Turré – Antje Pecher – Serena Fellwock – Linn Leißner – Susanne Roggenhofer –
Günter Krolzig – Christina Bellmann, Julia Unkel, Gabi Netz – Franziska Weiß, Manjiri Palicha –
Kerstin Fuhrmann – Elena Brandalise – Jana Wilkens, Gabriele Lehmann sowie ein Interview mit Torsten Kühne

Redaktion: Stefan Bruns, Almut Büchsel, Stephanie Iffert, Bernd Käßplinger, Holger Kühne, Diana Stuckatz

Ab Juli 2026 kostenloser Download unter:
www.vhs-foerdergesellschaft-berlin.de



1. Information über die Erhebung personenbezogener Daten

Nachfolgend informieren wir Sie über die Erhebung personenbezogener Daten, wenn Sie sich zu einem Kurs oder einer Veranstaltung der Volkshochschule (VHS) Berlin Lichtenberg anmelden. Verantwortlich für die Erhebung gem. Art. 4 Abs. 7 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist die Volkshochschule Berlin Lichtenberg, Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin, als öffentliche Einrichtung des Bezirksamtes Lichtenberg von Berlin. Unseren Datenschutzbeauftragten Herrn Meyer erreichen Sie unter: christopher.meyer@lichtenberg.berlin.de, Möllendorffstr. 6, 10367 Berlin.

2. Datenerhebung und -verwendung zur Vertragsabwicklung, bei Eröffnung eines Kundenkontos und sonstigen Anfragen

- 2.1. Wir erheben personenbezogene Daten, wenn Sie uns diese im Rahmen einer Kursanmeldung zukommen lassen. Pflichtfelder werden als solche (mit Sternchen) gekennzeichnet, da wir diese Daten zwingend zu 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 Kursangebotes sowie zur Identifikation der jeweiligen User im System. Für besondere Kurse, z. B. Integrationskurse, können wir gesetzlich (z. B. Integrationskurs VO) 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 der Kontoinhabenden Person 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 zur 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 entsprechender Nachweise 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 verwendeten Datenbank wird von VHS-IT im Servicezentrum der Berliner Volkshochschulen betreut. Darüber hinaus nutzt die VHS die kommunale IT-Struktur der Stadt Berlin.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z. B. Kursleitung, 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 die Kursleitungen zur Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Ferner kann bei Landesmittel-Kursen 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 haben gemäß § 10 Abs. 3 EBiG ihr Programmangebot als einen gemeinsamen Berliner Datenbestand digital zu führen und sicherzustellen, dass dieser öffentlich online zugänglich ist.

4. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten gemäß der LHO Berlin aufbewahrt. Ihre Daten werden für andere Verwendung gesperrt, es sei denn, es liegt eine anderweitige Berechtigung im Sinne des Art. 6 DSGVO, z. B. eine Einwilligung vor. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

5. Ihre Rechte

- (1) Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Wenden Sie sich hierzu bitte per E-Mail an jana.bleyel@lichtenberg.berlin.de.
Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.
- (2) Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu beschweren, z. B. wenn Sie davon ausgehen, dass diese ohne ausreichende rechtliche Grundlage erfolgt. Die für uns zuständige Aufsichtsbehörde ist die
Berliner Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit, Friedrichstraße 219, 10969 Berlin, Telefon: (030) 138890,
Telefax: (030) 2155050, E-Mail: mailbox@datenschutz-berlin.de

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. E-Mail, Brief, Fax) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Margarete-Steffin-Volkshochschule
10369 Berlin, Paul-Junius-Str. 71
E-Mail: vhs@lichtenberg.berlin.de
Fax 90: (030) 9028 7075
Wiederrufsformular der
Berliner Volkshochschulen



vhs.link/Widerrufsbelehrung

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

die vollständigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen
finden Sie zum Download auf der Webseite vhs.link/agben

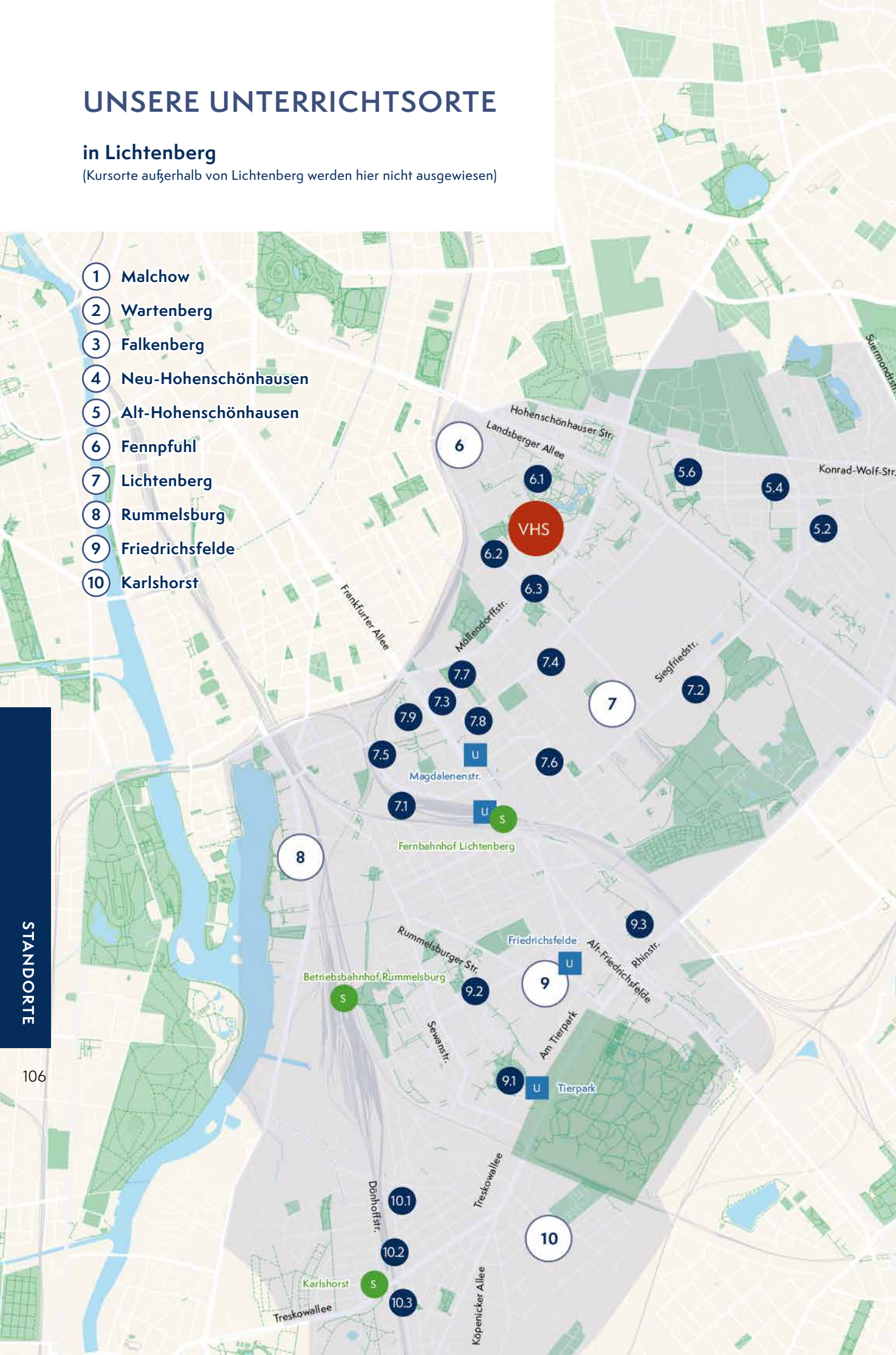


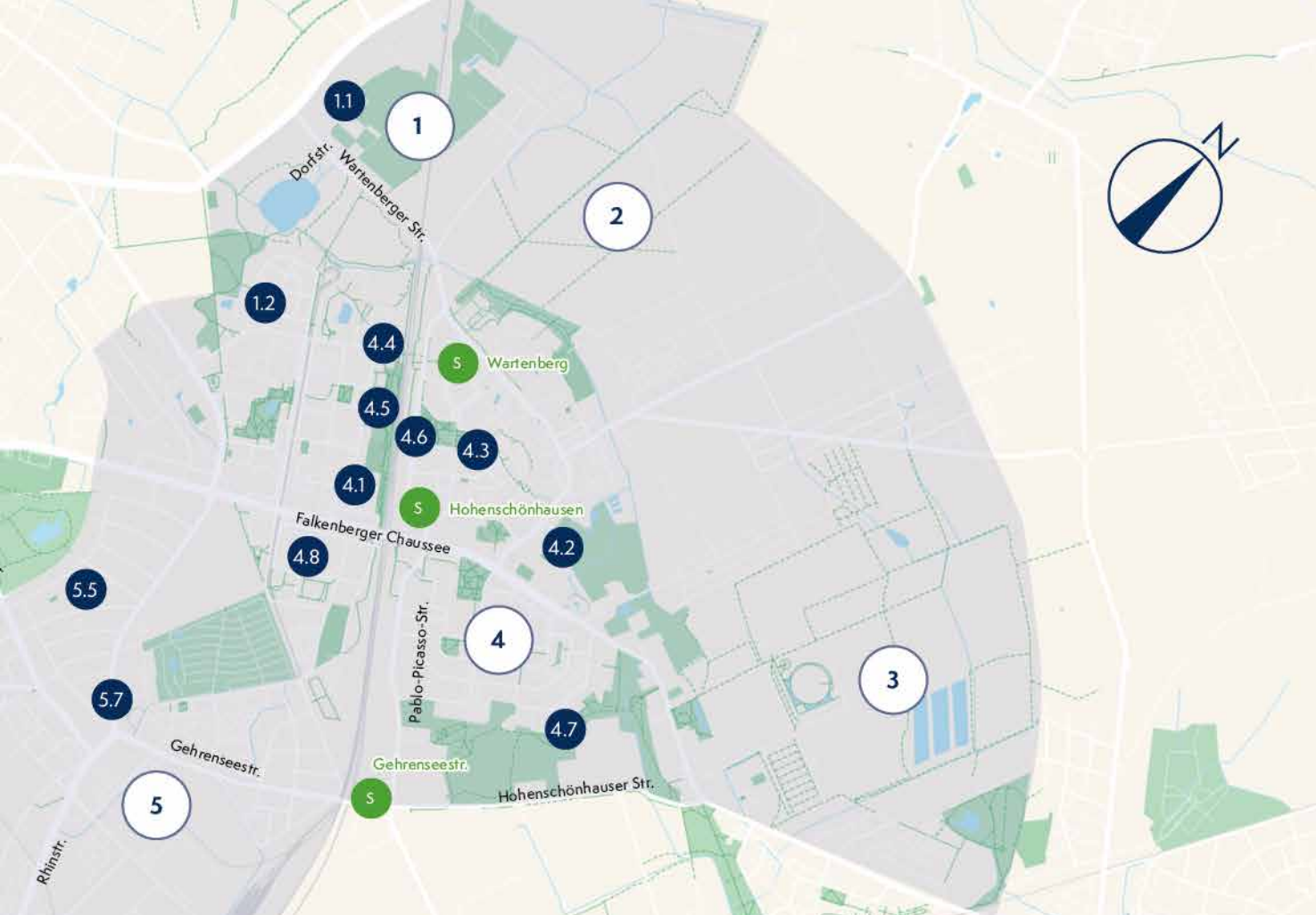
UNSERE UNTERRICHTSORTE

in Lichtenberg

(Kursorte außerhalb von Lichtenberg werden hier nicht ausgewiesen)

- 1 Malchow
- 2 Wartenberg
- 3 Falkenberg
- 4 Neu-Hohenschönhausen
- 5 Alt-Hohenschönhausen
- 6 Fennpfuhl
- 7 Lichtenberg
- 8 Rummelsburg
- 9 Friedrichsfelde
- 10 Karlshorst





Margarete-Steffin-Volkshochschule
Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin

Sie erreichen uns umweltfreundlich und direkt mit der
Straßenbahn, Haltestelle Roederplatz, M8, M13, 16 und 18.

Anna-Seghers-Bibliothek, Prerower Platz 2, 13051 Berlin	4.1	Jugendkunstschule Lichtenberg, Demminer Str. 4, 13059 Berlin	4.3	Rathaus Lichtenberg, Möllendorffstraße 6, 10365 Berlin	7.7
Anton-Saefkow-Bibliothek, Anton- Saefkow-Platz 14, 10369 Berlin	6.1	EVM Treff, Karl-Egon-Str. 18a, 10318 Berlin	10.1	Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont, Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin	4.5
Begegnungsstätte im Haus der Generationen „RoBerto“, Paul-Junius-Str. 64A, 10367 Berlin	6.2	Kommunale Begegnungsstätte Ruschestraße, Ruschestraße 43, 10367 Berlin	7.4	Sporthalle Schule an der Malchower Aue, Doberaner Str. 53, 13051 Berlin	1.2
Bildungsinstitut der leben lernen gGmbH am EDKE, Herzberg- straße 87–99, 10365 Berlin	7.2	Kulturhaus Karlshorst, Treskowallee 112, 10318 Berlin	10.2	Sporthalle Schule am Wäldchen, Wustrower Str. 28, 13051 Berlin	4.6
B.L.O. Ateliers, Kaskelstraße 55, 10317 Berlin	7.1	Lichtenberger Begegnungszentrum (LIBEZEM), Rhinstraße 9, 10315 Berlin	9.3	Sporthalle Manfred-von-Ardenne- Gymnasium, Werneuchener Str. 27, 13055 Berlin	5.4
Bodo-Uhse-Bibliothek, Erich-Kurz-Str. 9, 10319 Berlin	9.1	Nachbarschaftlicher Interessenver- bund Kiezspinne-FAS e. V., Schulze- Boysen-Str. 38, 10365 Berlin	7.5	Sporthalle Paul-Schmidt-Schule, Rüdickenstraße 24, 13053 Berlin	4.8
Comhard GmbH, Möllendorff- straße 52, 10367 Berlin	6.3	Nachbarschaftshaus im Ostseeviervtel, Ribnitzer Str. 1b, 13051 Berlin	4.4	Sporthalle Schule am Faulen See, Degnerstraße 71, 13053 Berlin	5.5
Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek, Frankfurter Str. 149, 10365 Berlin	7.3	NachbarschaftsTreff an der Seefelder, Seefelderstraße 50, 13053 Berlin	5.7	Sporthalle Schule am Wilhelmsberg, Sandinostraße 8, 13055 Berlin	5.6
Fritz-Reuter-Schule (FRS), Prendener Str. 29, 13059 Berlin	4.2	Naturschutz Berlin-Malchow, Dorfstraße 35, 13051 Berlin	1.1	Stasi-Zentrale. Campus für Demokratie, Normannenstraße 21a, 10365 Berlin	7.8
Gedenkstätte Hohenschönhausen, Genslerstraße 66, 13055 Berlin	5.2	Praxis „Im Wandel“, Ehrenfelsstraße 9, 10318 Berlin	10.3	Studio „Bildende Kunst“, John-Sieg-Str. 13, 10365 Berlin	7.9
Jugendclub „Eastside“, Volkradstraße 6, 10319 Berlin	9.2			Umweltbüro Lichtenberg, Passower Str. 35, 13057 Berlin	4.7



BILDUNG SCHENKEN!

... mit einem Gutschein der VHS Lichtenberg

Der Gutschein bietet die Möglichkeit, einen bestimmten Betrag festzulegen und die beschenkte Person für diesen Wert selbst aussuchen zu lassen, welches Angebot am besten für sie passt. Das VHS-Programm umfasst Themen wie Sprachen, Gesundheit, Ernährung, berufliche Bildung, Kunst und Kultur sowie Gesellschafts- und Umweltbildung. Ob Kurse, Workshops oder Vorträge – die Formate sind vielfältig und laden dazu ein, Neues zu lernen, Kenntnisse zu vertiefen und Horizonte zu erweitern.

Die Gutscheine gelten auch für die zahlreichen Bildungszeit-Angebote, siehe Seiten 8+9. Ob zum Geburtstag, zu Feiertagen oder einfach so, ob für Freund:innen, Familie oder im beruflichen Kontext – ein Gutschein der VHS Lichtenberg ist ein wertvolles Geschenk.

Erhältlich im Servicebüro

Paul-Junius-Str. 71, 10369 Berlin, Raum 106
 Dienstag 14:00–17:00 Uhr
 Donnerstag 10:00–13:00 Uhr

Allgemeine Informationen



Berliner Volkshochschulen

Alle Kursangebote der Berliner Volkshochschulen mit Möglichkeit zur Online-Buchung: vhs.berlin.de



Dachverband

der deutschen Volkshochschulen
volkshochschule.de



Zweiter Bildungsweg

Zugangsvoraussetzungen, Lehrgangs- und Prüfungsordnungen:
vhs.link/2terbiweg

Impressum

Herausgeber:
 Bezirksamt Lichtenberg von Berlin,
 Abteilung Bildung, Kultur und Sport

Redaktionsschluss: 04.06.2026

Redaktion: Thorsten Thorein

Layout und Satz: glut.berlin

Lektorat:

Vera Jakobý – www.subtlescript.com

Fotos soweit nicht anders vermerkt:
 S. 2+38 Bezirksamt Lichtenberg;
 U3 glut.berlin; S. 4 Thomas Rafalzyk;
 S. 91 Wiebke Ellßel; S. 92 Amélie Losier,
 Sebastian Krawczyk; alle anderen:
 Thomas Mocka, www.thomasmocka.com

Druck:
 Bonifatius GmbH Druck | Buch | Verlag
 Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn

Auflagenhöhe: 6.000

Änderungen nach Redaktionsschluss
 sind möglich, diese entnehmen Sie
 bitte dem Internet oder den aktuellen
 Aushängen an unseren Standorten.

Wir bitten um Beachtung unserer
 Inserate.

www.blauer-engel.de/uz195 RG4

Dieses Druckerzeugnis wurde mit
 dem Blauen Engel gekennzeichnet.



GANZ SCHÖN VIEL!

Die VHS Lichtenberg in Zahlen

Stand 31.12.2025



71

Unterrichtsräume

31 davon direkt im Haus und 40 in unseren Außenstellen: Egal wo in Lichtenberg – der nächste Kurs ist direkt um die Ecke. Viele Orte für neue Ideen!

Fun fact zur 71: Im Moment entspricht diese Zahl unserer Hausnummer.

Fast 16.000 kluge Köpfe! Damit könnten wir das gesamte Stadion im Sportforum Hohenschönhausen füllen – komplett mit Menschen, die sich weiterbilden wollen.

Teilnehmende

15.884

Ein vielfältiges Team aus Expertinnen und Experten – vom Sprachgenie bis zum Yoga-Profi.

Kursleitende

313



16



54.000

Unterrichtsstunden

Würde man alle unsere Kurse des letzten Jahres hintereinander absolvieren, müsste man mehr als 6 Jahre Tag & Nacht durchlernen.

☺ Wir empfehlen natürlich Pausen!

16 motivierte Mitarbeitende sind im VHS-Team hinter den Kulissen für Sie da und bringen Teilnehmende und Kursleitende zusammen!

Sehen wir uns schon bald im Kurs?
Wir freuen uns auf Sie!