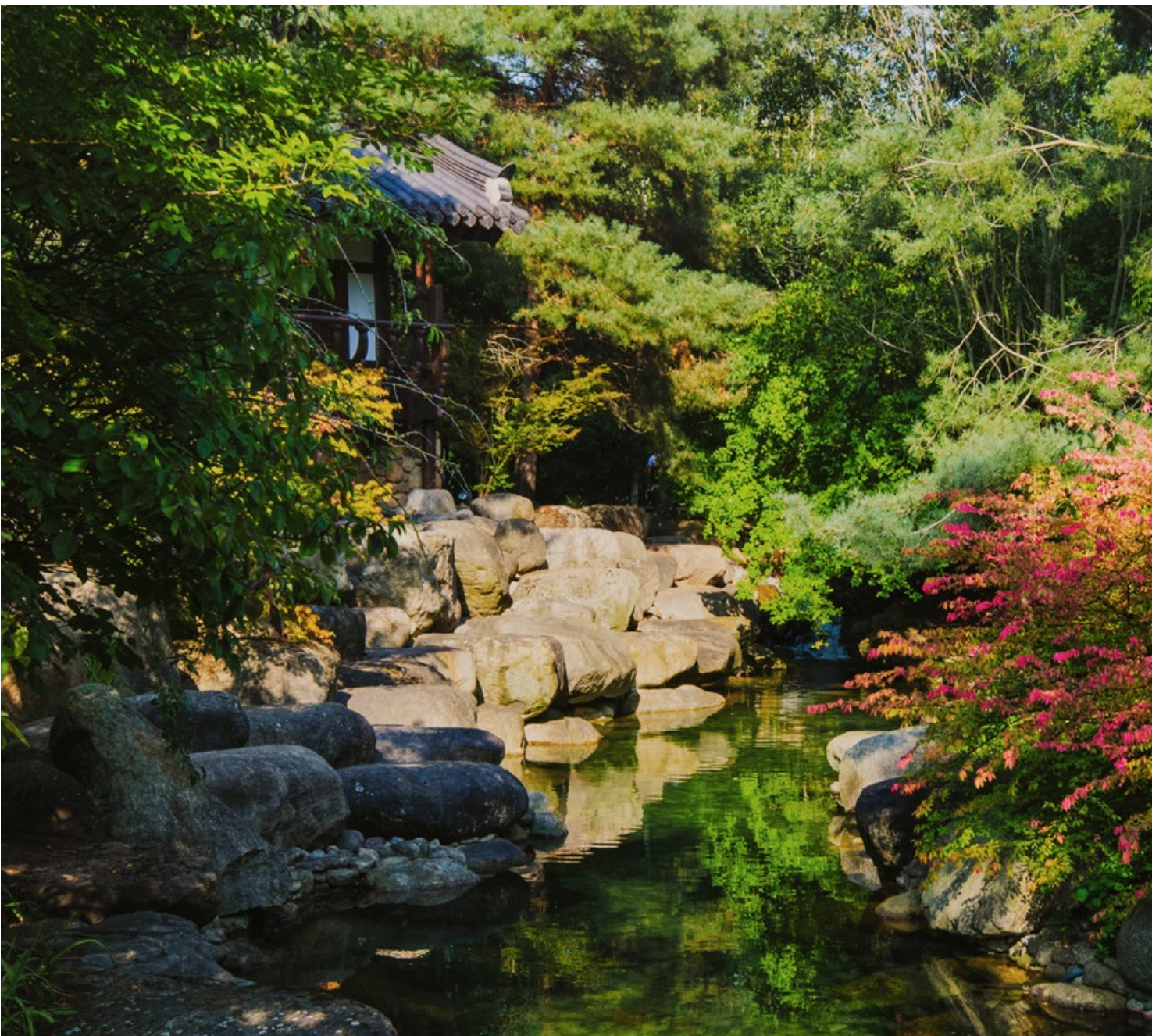


Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf

Programm September–Dezember 2026



Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf

Durch
Baumaßnahmen
eingeschränkte
Barrierefreiheit:
13.07.–13.11.2026

Programm September–Dezember 2026

Telefonische Information

Internet: www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

E-Mail: infovhs@ba-mh.berlin.de

Tel: **(030) 90293-2590**

Dienstag: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 10.00 – 11.00 Uhr

Freitag: 10.00 – 11.00 Uhr

Persönlich zu unseren Öffnungszeiten

Anmeldung **ohne** Barzahlung

Servicebüro,

ab 17.08.2026,

Montag, Mittwoch: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 15.00 – 18.00 Uhr

(nicht in den Ferien)

Anmeldung für Kurse

Online

Online über ein persönliches Benutzerkonto

www.vhs-marzahn-hellersdorf.de/kurse

Per E-Mail, Fax oder Post mit Anmeldeformular

E-Mail: infovhs@ba-mh.berlin.de

Fax: (030) 90293-2589

Post: **Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf**
Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin

Fachliche Beratung zu unseren Kursen

Ansprechpersonen und Kontaktdaten finden

Sie auf der ersten Seite des jeweiligen

Programmbereichs.

Beratung, Einstufung und Anmeldung für Deutschkurse / Consultation and Enrollment

Bitte vereinbaren Sie einen Termin / Please make an appointment

Integrationskurse

Persönliche Terminvergabe im Servicebüro,
ab 17.08.2026, (nicht in den Ferien)

Montag, Mittwoch: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 15.00 – 18.00 Uhr

Tel.: (030) 90293-2590

infovhs@ba-mh.berlin.de

Kurse für Geflüchtete / Courses for Refugees

Terminvergabe unter

Tel.: (030) 90293-2593

michela.serini@ba-mh.berlin.de

Weitere Informationen im Programmbereich

Deutsch als Zweitsprache ab Seite 62

Impressum

Herausgeber: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, Volkshochschule
Konzept und Gestaltung: Buchgut, Berlin
Erschienen: Juni 2026
Copyright Coverfoto: Julia – stock.adobe.com

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Inhalt

- 6 Das Team der Volkshochschule
Marzahn-Hellersdorf
- 7 Unterrichtsorte
- 8 Online lernen mit der vhs.cloud
- 9 Freiwilligencampus Marzahn-Hellersdorf
- 10 Bildungszeit (Bildungsurlaub)

Mensch – Umwelt – Gesellschaft

- 12 Geschichte und Stadtkultur
- 13 Kommunikation und Selbstpräsentation
- 14 Kurse für Familien, Eltern, Kinder und
Jugendliche
- 14 Psychologie und
Persönlichkeitsentwicklung
- 15 Nachhaltiges Investieren und Finanzen
- 16 Ökologie und Stadtnatur
- 17 Nachhaltigkeit und Lebensraum

Kulturelle Bildung

- 20 Literatur – Schreiben
- 21 Theater und Schauspiel
- 22 Tanz
- 23 Kunst- und Kulturgeschichte
- 24 Malen – Zeichnen – Drucktechnik
- 30 Plastisches Gestalten – Keramik
- 33 Textiles Gestalten
- 37 Handwerklich-künstlerisches Gestalten
- 38 Foto, Film und Medienpraxis
- 39 Musik/Gesang
- 41 Kulturgeschichte/
Schreibwerkstatt

Gesundheitsbildung

- 45 Fachgebietsübergreifende Kurse
- 46 Entspannung/Stressbewältigung
- 54 Bewegung/Fitness
- 58 Gesundheitspflege
- 58 Essen und Trinken/Ernährung

Deutsch als Zweitsprache

- 62 Integrationskurse
- 63 Anmeldung
- 64 Berufssprachkurse
- 64 Deutschkurse für Geflüchtete
- 65 Deutschkurse B2 bis C1 und
Ergänzungsprogramm
- 65 Einbürgerung

Fremdsprachen

- 68 Aufbau des Sprachenprogramms
- 69 Beratung und Einstufungstests
- 69 Freiwillige Sprachprüfungen
- 69 Von Arabisch bis Vietnamesisch
- 70 Aufbau des Sprachenprogramms
- 71 Kompetenzstufen und ihre Lernziele
- 72 Neue Kursleitungen Fremdsprachen im
Herbstsemester 2026
- 73 Europäischer Tag der Fremdsprachen
- 74 Fachgebietsübergreifende / sonstige Kurse
- 74 Arabisch
- 75 Chinesisch
- 76 Dänisch
- 76 Englisch
- 81 Französisch
- 83 Italienisch
- 86 Japanisch
- 87 Norwegisch
- 88 Polnisch
- 88 Russisch
- 89 Spanisch
- 92 Georgisch
- 94 Koreanisch
- 94 Rumänisch

Berufliche Bildung

- 96 Fachgebietsübergreifende Kurse
- 96 Mathematik-Prüfungsvorbereitung
- 97 Weiterbildungen für Kita- und Schulköche
- 98 IT-/Medien-Grundlagen/
Allgemeine Anwendungen
- 98 Allgemeine Anwendungen
- 99 Einführung in Betriebssysteme
- 99 Textverarbeitung
- 99 Tabellenkalkulation
- 100 Gemischte Kurse
- 100 PowerPoint
- 101 Künstliche Intelligenz (KI)
- 102 Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- 103 Finanzbuchführung

Allgemeine Informationen

- 104 Leitbild der Volkshochschule
Marzahn-Hellersdorf
- 107 Anmeldeformular
- 108 Datenschutzbestimmungen
Kursanmeldung
- 109 Allgemeine Geschäftsbedingungen
für die Teilnahme an
Volkshochschulveranstaltungen

Das Team der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf

Torsten Denke

Leiter der Volkshochschule
Telefon: (030) 90293 2588
E-Mail: Torsten.Denke@ba-mh.berlin.de

Dr. Holger Michael

Programmbereichsleiter für Arbeit und Beruf, EDV und Gesundheitsbildung und Beauftragter für Qualitätsmanagement
Telefon: (030) 90293 2581
E-Mail: Holger.Michael@ba-mh-berlin.de

Olga Rikert

Programmbereichsleiterin Kultur und Gestaltung
Telefon: (030) 90293 2596
E-Mail: Olga.Rikert@ba-mh.berlin.de

Stefan Carl

Programmbereichsleiter Fremdsprachen (Arabisch, Chinesisch, Englisch, Französisch, Georgisch, Italienisch, Japanisch, Koreanisch, Norwegisch, Russisch, Spanisch)
Telefon: (030) 90293 2585
E-Mail: Stefan.Carl@ba-mh.berlin.de

Peter Wessa

Programmbereichsleiter für Gesundheitsbildung
Telefon: (030) 90293 2587
E-Mail: Peter.Wessa@ba-mh.berlin.de

Sylwia Klara

Programmbereichsleiterin Deutsch als Zweitsprache Integrationskurse / Kurse für Geflüchtete
Telefon: (030) 90293 2580
E-Mail: Sylwia.Klara@ba-mh.berlin.de

Michela Serini

Programmkoordinatorin für Geflüchtete
Telefon: (030) 90293 2593
E-Mail: Michela.Serini@ba-mh.berlin.de

Tabea Rossol

Pädagogische Programmassistenz
Deutsch als Zweitsprache
Telefon: (030) 90293 2586
E-Mail: Tabea.Rossol@ba-mh.berlin.de

Kerstin Polzt

Programmassistenz Integrationskurse, Kasse
Telefon: (030) 90293 2582
E-Mail: Kerstin.Polzt@ba-mh.berlin.de

Sandra Rittaler

Organisationspädagogische und medientechnische Assistenz
Telefon: (030) 90293 2591
E-Mail: Sandra.Rittaler@ba-mh.berlin.de

Judith Malkowski

Organisationspädagogische und medientechnische Assistenz
Telefon: (030) 90293 2584
E-Mail: Judith.Malkowski@ba-mh.berlin.de

Carola Christiansen

Honorare / Sachbearbeitung Haushalt
Telefon: (030) 90293 2595
E-Mail: Carola.Christiansen@ba-mh.berlin.de

Ute Teschner

Servicebüro – Information und Anmeldung
Telefon: (030) 90293 2583
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Jessica Welke

Servicebüro – Information und Anmeldung
Telefon: (030) 90293 2577
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Elena Vircenko

Unterstützung im Servicebereich
Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: Elena.Vircenko@ba-mh.berlin.de

Regine Etambe Nfundoak

Unterstützung im Servicebereich
Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: Regine.EtambeNfundoak@ba-mh.berlin.de

Olga Seidowsky

Verwaltungsassistenz
Telefon: (030) 90293 3132
Olga.Seidowsky@ba-mh.berlin.de

Dominik Scharschmidt

Verwaltungsassistenz
Telefon: (030) 90293 3133
Dominik.Scharschmidt@ba-mh.berlin.de

Unterrichtsorte

| | | |
|--|--|--------------|
| Atelier Wordelmann | Walsheimer Straße 71 | 12683 Berlin |
| Bibliothek Mark Twain | Marzahner Promenade 55 | 12679 Berlin |
| Ehm-Welk-Bibliothek | Alte Hellersdorfer Straße 125 | 12629 Berlin |
| Grundschule an der Eisenstraße in Mahlsdorf | Eisenstraße 7–9 | 12623 Berlin |
| Grundschule unter dem Regenbogen | Murtzaner Ring 35–37 | 12681 Berlin |
| Hans-Werner-Henze Musikschule | Maratstraße 182 | 12683 Berlin |
| Hans-Werner-Henze Musikschule, Haus Babylon | Stephan-Born-Straße 4 | 12629 Berlin |
| Haus des Sports, der Bildung und Begegnung | Eisenacher Straße 121 | 12685 Berlin |
| Jean-Piaget-Schule | Mittenwalder Straße 5 | 12629 Berlin |
| Sapoluna – Naturseifen Manufaktur | Blumberger Damm 150 | 12685 Berlin |
| Schloss Biesdorf | Alt-Biesdorf 55 | 12683 Berlin |
| Schule am Mummelsoll | Eilenburger Straße 4 / Eingang Böhlener Straße 83 | 12627 Berlin |
| Schwimmhalle Kaulsdorf | Teterower Ring 47 | 12619 Berlin |
| Victor-Klemperer-Kolleg | Martha-Arendsee-Straße 15, Nebengebäude | 12681 Berlin |
| Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf | Mark-Twain-Straße 27 | 12627 Berlin |

Die detaillierte
Beschreibung der Kurse
finden Sie hier im aktuellen
Programm oder auf der Home-
page der Volkshochschule
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Online lernen mit der vhs.cloud

Wir entwickeln kontinuierlich unser Kursangebot weiter, um Ihnen bestmögliche und moderne Weiterbildung zu garantieren. Dazu gehören neben unseren Präsenzkursen auch unsere Online-Formate, die Sie bequem von zu Hause oder jedem anderen Ort nutzen können. Sie benötigen hierfür nur eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung und einen Laptop, Computer, oder ein Smartphone.

Wir verwenden hierfür das Webconferenzsystem BigBlueButton und eine Lernplattform, die vom Deutschen Volkshochschulverband e. V. betrieben wird. Die vhs.cloud wurde speziell für die Volkshochschulen entwickelt und ermöglicht eine (Daten) geschützte virtuelle Lernumgebung.

Die Anmeldung und Entgeltzahlung für unsere Online-Angebote erfolgt regulär bei der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf – über Ihr digitales Benutzerkonto oder per Anmeldeformular (E-Mail, Post oder Fax). Für die Nutzung der vhs.cloud registrieren Sie sich dann kostenfrei unter www.vhs.cloud als Kursteilnehmer*in. Je nach Kurs finden Sie entweder im

Beschreibungstext den Code (bzw. Link für BigBlueButton), mit dem Sie sich in den jeweiligen Kurs einwählen können, oder Sie erhalten diesen vor Kursstart per E-Mail.

Zur Teilnahme an den Online-Formaten wird empfohlen, einen aktuellen PC oder Laptop mit ausreichend schneller und stabiler Internet-Verbindung zu nutzen. Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar. Zur aktiven Teilnahme benötigen Sie ein Gerät mit Kamera- und Mikrofon-Funktion, optional ein Headset für eine gute Tonqualität.

Unsere
Online-Angebote
im Programm
erkennen Sie
am Symbol



Unsere Online-Angebote im Herbstsemester 2026

| Kursnummer | Titel | Beginn | Ende | Seite |
|-----------------------------------|---|----------|----------|-------|
| Mensch-Umwelt-Gesellschaft | | | | |
| MH1.03-051-H | Rational investieren – Eine Einführung in Aktien und ETFs | 02.11.26 | 09.11.26 | 15 |
| MH1.03-052-H | Gold & Co. – Was Anlegerinnen und Anleger über Edelmetalle wissen sollten | 28.10.26 | 28.10.26 | 15 |
| MH1.04-071-H | Notfallrucksack packen: Für den Fall der Fälle | 23.09.26 | 23.09.26 | 16 |
| MH1.04-071-H | Notvorrat anlegen: Sicherheit durch Vorbereitung (Online) | 30.09.26 | 30.09.26 | 16 |
| Fremdsprachen | | | | |
| MH4.00-110-H Online | Tradition und Wandel: Die japanische Gesellschaft im Spiegel von Geschichte und Kultur (Online-Kurs auf Englisch, ab B1-Niveau) | 05.09.26 | 21.11.26 | 74 |
| MH4.01-010-H Online | Arabisch A1.2 – Onlinekurs | 31.08.26 | 16.11.26 | 74 |
| MH4.01-020-H Online | Arabisch A1.3 – Online-Kurs | 01.09.26 | 17.11.26 | 75 |
| MH4.01-030-H Online | Arabisch – Vorbereitungskurs für das Niveau A2 | 19.08.26 | 16.09.26 | 75 |
| MH4.01-100-H Online | Arabisch 2.1 – Online-Kurs | 23.09.26 | 02.12.26 | 75 |
| MH4.01-104-H Online | Arabisch A2.2 | 03.09.26 | 19.11.26 | 75 |
| MH4.06-004-H Online | Englisch A1.1 – Onlinekurs | 21.08.26 | 27.11.26 | 76 |
| MH4.06-026-H Online | Englisch A1.3 – Onlinekurs | 26.08.26 | 25.11.26 | 76 |
| MH4.06-090-H Online | Englisch A1/A2 – Sprechen und Hören (Onlinekurs) | 27.08.26 | 05.11.26 | 77 |
| MH4.06-202-H Online | Englisch B1 – General English – Improving your skills (Online-Kurs) | 05.09.26 | 05.12.26 | 78 |
| MH4.06-494-H Online | Englisch C1 – In The Newsroom (Onlinekurs) | 14.09.26 | 30.11.26 | 81 |
| MH4.08-002-H Online | Französisch am Morgen – entspannt lernen A1.1 (Onlinekurs) | 28.09.26 | 30.11.26 | 81 |
| MH4.08-004-H Online | Französisch am Donnerstag A1.1 (Onlinekurs) | 10.09.26 | 03.12.26 | 81 |
| MH4.08-006-H Online | Französisch am Freitag A1.1 (Onlinekurs) | 11.09.26 | 04.12.26 | 82 |
| MH4.08-008-H Online | Französisch – Ein Schnupperkurs für Neugierige (Online-Veranstaltung) | 01.10.26 | 01.10.26 | 82 |
| MH4.08-010-H Online | Französisch A1 am Nachmittag – Onlinekurs | 08.10.26 | 03.12.26 | 82 |
| MH4.08-180-H Online | Französisch – Konversation A2/B1 (Onlinekurs) | 08.09.26 | 01.12.26 | 83 |
| MH4.09-002-H Online | Schnupperkurs Italienisch (Onlinekurs) | 14.09.26 | 14.09.26 | 83 |
| MH4.09-004-H Online | Italienisch A1.1 (Onlinekurs) | 28.09.26 | 30.11.26 | 83 |
| MH4.09-008-H Online | Italienisch A1.1 Onlinekurs am Vormittag | 02.09.26 | 02.12.26 | 84 |
| MH4.09-024-H Online | Italienisch A1.3 – lunedì (Onlinekurs) | 28.09.26 | 30.11.26 | 84 |
| MH4.09-026-H Online | Italienisch A1.3 – giovedì (Onlinekurs) | 01.10.26 | 03.12.26 | 84 |
| MH4.09-104-H BZ Online | Italienisch zur Auffrischung A2 – Ripasso (Online-Bildungszeitkurs) | 14.09.26 | 18.09.26 | 85 |

9 Online lernen mit der vhs.cloud

| Kursnummer | Titel | Beginn | Ende | Seite |
|--------------------------------------|---|----------|----------|-----------|
| MH4.09-106-H Online | Italienisch Online-Konversationskurs (Niveau A2) | 28.09.26 | 30.11.26 | 85 |
| MH4.09-190-H Online | Italienisch A2/B1 – Lettura, esercizio e conversazione – Onlinekurs | 01.09.26 | 01.12.26 | 85 |
| MH4.10-002-H Online | Hiragana Adventure – ein Japanisch-Onlinekurs für Einsteiger | 06.11.26 | 04.12.26 | 86 |
| MH4.10-008-H Online | Japanisch A1.2 – Onlinekurs | 01.09.26 | 01.12.26 | 86 |
| MH4.10-010-H Online | Japanisch A1.3 – Onlinekurs | 03.09.26 | 03.12.26 | 86 |
| MH4.10-012-H Online | Japanisch A1.3 – Onlinekurs | 05.09.26 | 28.11.26 | 86 |
| MH4.10-020-H Online | Japanisch A1.4 – Onlinekurs | 05.09.26 | 28.11.26 | 86 |
| MH4.10-202-H Online | Japanisch B1.2 – Onlinekurs | 09.09.26 | 02.12.26 | 87 |
| MH4.10-256-H Online | Japanisch B1.8 – Onlinekurs | 07.09.26 | 23.11.26 | 87 |
| MH4.10-302-H Online | Japanisch B2.2 Teil 2 – Onlinekurs | 07.09.26 | 30.11.26 | 87 |
| MH4.15-290-H Online | Norwegisch B1/B2 Konversation: Norsk bokklubben (Onlinekurs) | 03.09.26 | 26.11.26 | 87 |
| MH4.19-006-H Online | Russisch A1.1 – Onlinekurs | 02.09.26 | 02.12.26 | 88 |
| MH4.19-022-H Online | Russisch A1.2 – Onlinekurs | 04.09.26 | 04.12.26 | 88 |
| MH4.22-002-H Online | Spanisch A1.1 – Español con calma (Onlinekurs) | 24.08.26 | 07.12.26 | 89 |
| MH4.22-008-H Online | Spanisch A1.1 am Vormittag (Online-Kurs) | 17.09.26 | 03.12.26 | 89 |
| MH4.22-010-H Online | Spanisch A1.1 am Abend (Online-Kurs) | 17.09.26 | 03.12.26 | 90 |
| MH4.22-014-H Online | Spanisch für Anfänger – A1.1 (Onlinekurs) | 09.09.26 | 25.11.26 | 90 |
| MH4.22-030-H Online | Spanisch A1.3 mit Muße – Onlinekurs | 08.09.26 | 01.12.26 | 90 |
| MH4.22-034-H Online | Spanisch A1.4 (Onlinekurs) | 10.09.26 | 26.11.26 | 90 |
| MH4.22-036-H Online | Spanisch für Anfänger – A1.4 (Online) | 07.09.26 | 23.11.26 | 90 |
| MH4.22-104-H Online | Spanisch A2.1 – Onlinekurs | 31.08.26 | 30.11.26 | 91 |
| MH4.22-202-H Online | Spanisch B1 – Español con películas (Onlinekurs) | 24.09.26 | 03.12.26 | 91 |
| MH4.22-290-H Online | Spanisch B1/B2 – Conversación y gramática – Onlinekurs | 01.09.26 | 01.12.26 | 92 |
| MH4.22-292-H Online | Spanisch B1/B2 – Conversación y gramática (Onlinekurs) | 02.09.26 | 25.11.26 | 92 |
| MH4.22-320-H Online | Spanisch B2.5 – Conversación y gramática – Onlinekurs | 03.09.26 | 03.12.26 | 92 |
| MH4.26-002-H Online | Georgisch – Schritt für Schritt (Onlinekurs) | 15.09.26 | 01.12.26 | 92 |
| MH4.26-004-H Online | Georgisch A1.1 (Onlinekurs) | 17.09.26 | 03.12.26 | 93 |
| MH4.26-010-H Online | Georgisch A1.2 (Onlinekurs) | 16.09.26 | 25.11.26 | 93 |
| MH4.35-010-H Online | Koreanisch A1.1 – Onlinekurs | 07.09.26 | 30.11.26 | 94 |
| MH4.35-040-H Online | Koreanisch A1.4 – Onlinekurs | 10.09.26 | 03.12.26 | 94 |
| MH4.35-120-H Online | Koreanisch A2.2 – Onlinekurs | 07.09.26 | 30.11.26 | 94 |
| MH4.35-250-H Online | Koreanisch B1.5 – Onlinekurs | 10.09.26 | 03.12.26 | 94 |
| Gesundheit/Berufliche Bildung | | | | |
| MH5.00-072-H-Online | Mathe-Abiturvorbereitung in den Herbstferien – Onlinekurs | 19.10.26 | 23.10.26 | 96 |
| MH5.00-071-H-Online | Mathe-Vorbereitung 10. Klasse Prüfung (MSA/eBBR) in den Herbstferien – Onlinekurs | 26.10.26 | 30.10.26 | 96 |

Freiwilligencampus Marzahn-Hellersdorf

Seit August 2016 besteht der Freiwilligencampus Marzahn-Hellersdorf als Kooperation zwischen der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf und der FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf. Der Freiwilligencampus Marzahn-Hellersdorf bietet gemeinsam mit der FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf Veranstaltungen an, die ausschließlich für Ehrenamtliche sowie für Non-Profit-Organisationen, welche Engagements tragen, durchgeführt werden.



Diese Veranstaltungen werden auf der Internetseite der Volkshochschule (www.vhs-marzahn-hellersdorf.de) und der FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf (<https://aller-ehren-wert.de/>) angekündigt. Wenn Sie Wünsche oder Ideen für Themen haben, die Sie in Ihrer Arbeit als Ehrenamtliche unterstützen könnten, schreiben Sie uns gerne.

Bildungszeit (Bildungsurlaub)

Nach dem Berliner Bildungszeitgesetz (bisher Berliner Bildungsurlaubsgesetz) haben Arbeitnehmer*innen unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes gegenüber ihrem Arbeitgeber Anspruch auf Freistellung von der Arbeit für die Teilnahme an anerkannten politischen oder beruflichen Bildungsveranstaltungen (Berliner Bildungszeitgesetz vom 05.07.2021, §1 Abs. 1).

Diesen zusätzlich zum Erholungsurlaub gewährten Rechtsanspruch haben alle Berliner Arbeitnehmer*innen, die mindestens 6 Monate in einem Betrieb beschäftigt sind – und zwar auf 10 Tage bezahlte Bildungszeit innerhalb von zwei Jahren (sogar innerhalb eines Jahres, wenn Sie nicht älter als 25 Jahre sind).

Wenn Sie an einer Bildungszeitveranstaltung teilnehmen wollen, sollten Sie sich rechtzeitig anmelden, um spätestens 6 Wochen vor der Veranstaltung bei Ihrem Arbeitgeber die Freistellung zu beantragen. Dazu legen Sie Ihre Anmeldung und die an der Volkshochschule erhältliche Bescheinigung über die Anerkennung der Bildungszeitveranstaltung vor. Der Arbeitgeber kann die Freistellung für den beantragten Zeitraum nur unter Angabe zwingender betrieblicher Gründe ablehnen.

Unsere Bildungszeitveranstaltungen im Herbstsemester 2025

| Kursnummer | Titel | Beginn | Ende | Seite |
|---------------------------|---|----------|----------|-------|
| Gesundheitsbildung | | | | |
| MH3.01-024-H-BZ | Effektives Stressmanagement & Resilienz – Gesund im Beruf | 26.10.26 | 30.10.26 | 46 |
| MH3.00-106-H-BZ | Yoga und Pilates für den Beruf | 07.09.26 | 11.09.26 | 45 |
| Fremdsprachen | | | | |
| MH4.06-104-H BZ | Englisch A2 für Alltag und Beruf (Teil 1) | 26.10.26 | 30.10.26 | 77 |
| MH4.09-014-H-BZ | Italienisch A1 (Bildungszeit) | 12.10.26 | 16.10.26 | 77 |
| MH4.09-102-H BZ | Italienisch A2.2 (Bildungszeit) | 02.11.26 | 06.11.26 | 84 |
| MH4.09-104-H BZ | Italienisch zur Auffrischung A2 – Ripasso (Online-Bildungszeitkurs) | 14.09.26 | 18.09.26 | 85 |
| Online | | | | |
| MH4.22-004-H BZ | Spanisch A1 – Spanisch für Alltag und Beruf, Teil 1 (Bildungszeit) | 17.08.26 | 21.08.26 | 89 |
| MH4.22-006-H BZ | Spanisch A1 – Spanisch für Alltag und Beruf, Teil 2 (Bildungszeit) | 24.08.26 | 28.08.26 | 89 |
| Berufliche Bildung | | | | |
| MH5.01-072-F-BZ | PowerPoint – Eindrucksvoll präsentieren leicht gemacht – Kompaktkurs | 07.09.26 | 07.09.26 | 100 |
| MH5.01-040-H-BZ | Textverarbeitung mit MS Word – Kompakt | 03.12.26 | 04.12.26 | 99 |
| MH5.01-030-H-BZ | Einführung in das Betriebssystem Windows, Word, Excel, Powerpoint | 14.09.26 | 18.09.26 | 99 |
| MH5.04-022-H-BZ | Xpert Business – Finanzbuchführung (Teil I) | 21.09.26 | 25.09.26 | 103 |
| MH5.04-023-H-BZ | Xpert Business – Finanzbuchführung (Teil II) | 09.11.26 | 13.11.26 | 103 |
| MH5.01-052-H-BZ | Tabellenkalkulation mit MS Excel – Grundkurs | 24.09.26 | 25.09.26 | 99 |
| MH5.01-054-H-BZ | Tabellenkalkulation mit MS-Excel – Grundkurs I | 08.10.26 | 09.10.26 | 99 |
| MH5.01-058-H-BZ | Tabellenkalkulation mit MS-Excel – Grundkurs II | 26.11.26 | 27.11.26 | 100 |
| MH5.01-061-H-BZ | Word I und Excel I | 12.10.26 | 16.10.26 | 100 |
| MH5.01-062-H-BZ | Word II und Excel II | 09.11.26 | 13.11.26 | 100 |
| MH5.01-197-H-BZ | Effizienter arbeiten mit KI – Automatisierung und Optimierung in der Berufswelt | 19.10.26 | 23.10.26 | 102 |
| MH5.00-523-H-BZ | Weiterbildung für Kita- und Schulköche; Modul: Schwedische Gerichte, Astrid Lindgrens Lieblingsgerichte | 16.09.26 | 16.09.26 | 97 |
| MH5.00-524-H-BZ | Weiterbildung Kita- und Schulköche; Modul: Frühstück/Imbiss | 23.09.26 | 23.09.26 | 97 |
| MH5.00-525-H-BZ | Weiterbildung Kita- und Schulköche; Modul: Allergien und Unverträglichkeiten auf Lebensmittel | 07.10.26 | 07.10.26 | 97 |
| MH5.00-526-H-BZ | Weiterbildung Kita- u. Schulköche; Modul: Herbstgemüse von Rüben, Kohl und Kürbis, Brotsorten | 14.10.26 | 14.10.26 | 97 |
| MH5.00-527-H-BZ | Weiterbildung Kita- u. Schulköche; Modul: Pasta e basta – Nudeln und sonst nichts | 04.11.26 | 04.11.26 | 98 |
| MH5.00-528-H-BZ | Weiterbildung Kita- u. Schulköche; Modul: Weihnachtsgerichte für Kinder und Backen von Plätzchen | 18.11.26 | 18.11.26 | 98 |

Mensch Umwelt Gesellschaft

- 12 **Geschichte und Stadtkultur**

- 13 **Kommunikation und
Selbstpräsentation**

- 14 **Kurse für Familien, Eltern, Kinder
und Jugendliche**

- 14 **Psychologie und
Persönlichkeitsentwicklung**

- 15 **Nachhaltiges Investieren und
Finanzen**

- 16 **Ökologie und Stadtnatur**

- 17 **Nachhaltigkeit und Lebensraum**



Olga Rikert
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

**Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie Anmeldung:**

Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Demokratische Orte des Lernens

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen bilden die Grundlage einer zukunftsfähigen Gesellschaft. Lernorte, die Information, Austausch und Engagement fördern, leisten hierzu einen zentralen Beitrag. Seit ihrer Gründung sind die Volkshochschulen lebendige und offene Orte, an denen soziales und politisches Lernen aktiv gelebt wird: Sie bringen Menschen aus unterschiedlichsten Kontexten zusammen und regen sie an, neugierig zu bleiben sowie die Welt mitgestalten zu wollen.

Der Programmbereich „**Mensch – Umwelt – Gesellschaft**“ bietet ein vielfältiges Programm, das spannende Themen aus Politik, Geschichte, Gesellschaft, Wirtschaft, Umwelt, Recht, Philosophie, Psychologie und Pädagogik miteinander verbindet.

Unsere Veranstaltungen laden alle herzlich ein: Hier begegnen sich engagierte, interessierte und neugierige Menschen in einem offenen, respektvollen Austausch. Im gemeinsamen Dialog entstehen neue Sichtweisen, inspirierende Begegnungen und gegenseitiges Lernen – mit kreativen und abwechslungsreichen Methoden, die das Lernen spannend und inspirierend machen.

Mensch – Umwelt – Gesellschaft

Geschichte und Stadtkultur

Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

Die Vorträge zu Persönlichkeiten wie Wilhelm von Siemens, Otto Nagel oder zu den Bewohnern des Schlosses sowie zu Fragen der Kunst und Architektur stellen historische und aktuelle Bezüge zum Schloss Biesdorf und seiner Rolle als Kulturstandort Des Bezirks Marzahn-Hellersdorf her. Die Vortragsreihe wird gemeinsam vom Verein Freunde Schloss Biesdorf e. V. und der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf organisiert.

Siemens im Russischen Reich

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf: Schloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Die im Jahr 1847 gegründete „Telegraphenbauanstalt Siemens & Halske“ begann 1851 auf ausländischen Märkten tätig zu werden: Zunächst in England und Frankreich sowie schließlich auch in Russland. Im Auftrag des Zaren wurde ab 1852 unter der Leitung von Carl von Siemens ein landesweites Telegrafennetz errichtet. Zudem weitete von Siemens das Russland-Geschäft weiter aus, indem er bspw. in St. Petersburg eine Zweigniederlassung errichtete. Nicht zuletzt dadurch wurde von Siemens zum offiziellen Lieferanten des Zarenhofes ernannt.

Im Vortrag wird der bedeutende Beitrag des Siemens-Unternehmens zur Entwicklung des Russischen Reiches auf ökonomischem, wissenschaftlichem und kulturellem Gebiet dargestellt. Als Beispiele werden die Kabelherstellung, die Einführung von Technologien zur Erzeugung von Stahlguss und gehärtetem Glas sowie zur Kupfergewinnung aufgeführt. Zu den Pionierleistungen des Siemens-Konzerns in Russland gehören u.a. die erste Glühlampe, der erste Fahrstuhl in Moskau sowie die elektrische Beleuchtung des Newskij-Prospekts in St. Petersburg.

MH1.01-028-H Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 23.9.26, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
6,12 €, erm: 3,06 €

Polychromie und Monochromie: Eine Rekonstruktion der Farbigkeit von Schloss Biesdorf

Aus der Vortragsreihe „Schloss und Park Biesdorf.
Markante Denkmale deutscher Architektur und
Gartengestaltung des ausgehenden 19. Jahrhunderts“

Die Farbfassung im Inneren des Schlosses ist aufgrund der wechselvollen Geschichte weitergehend verlorengegangen. Das Innen und das Außen waren jedoch einst farblich aufeinander bezogen.

Der Vortrag stellt Überlegungen zur historischen Farbgestaltung der Innenräume von Schloss Biesdorf an und geht der Frage nach, wie die Farbwirkung eines historischen Innenraums wieder erlebbar gemacht werden kann. Die Vortragende, Frau Prof. Oelhaf stellt eine singerechte, zeitgemäße Interpretation der historischen Farbigkeit vor.

MH1.01-033-H Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 18.11.26, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
6,12 €, erm: 3,06 €

Faun oder Satyr? Ein Schmuckelement der Fassade als Zeichen für die Verbindung mit der Natur

Das hybride Wesen zwischen Mensch und Tier zählt zu den beständigsten Figuren der antiken Mythologie und blieb über die Jahrtausende präsent.

Als Fassadenschmuck der im 19. Jahrhundert errichteten Villa samt Park geht dessen Darstellung weit über bloße Dekoration hinaus: Es verkörpert Gegensätze und symbolisiert dennoch Harmonie, fungiert als visuelles Verbindungselement zwischen Außen und Innen und hinterfragt das Spannungsfeld von kultivierter Rationalität und unbewußter Naturhaftigkeit.

MH1.01-035-H Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 14.10.26, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
6,12 €, erm: 3,06 €

Kommunikation und Selbstpräsentation

Schreibwerkstatt für Erwachsene – Lebendig schreiben

**Biographisches und Kreatives Schreiben –
Werkstatt für Erwachsene**

Besondere und alltägliche Ereignisse geraten leicht in Vergessenheit, wenn wir sie nicht festhalten. In dieser Werkstatt haben Sie Gelegenheit, Ihren Alltag und Ihr Leben genauer zu betrachten und Texte dazu zu schreiben. Ihre Texte werden verspielt, autobiographisch oder auch mal literarisch sein. Vorwissen ist für die Teilnahme nicht nötig. Fürs Schreiben brauchen Sie nur den Wunsch, verschiedene Anregungen auszuprobieren. Dabei erlernen Sie automatisch zahlreiche Schreibtechniken. Als Inspiration dienen Textbeispiele, Schnipsel aus Tageszeitungen, bunte Postkarten, bedeutungsvolle Symbole oder auch mal Zitate – zu monatlich wechselnden Themen. In der Werkstatt haben alle Zeit, für sich allein zu schreiben und es gibt Gelegenheiten, sich in der Gruppe gegenseitig beim Schreiben zu beflügeln.

Für die Überarbeitung Ihrer Texte gibt es Anregungen, die aus der Literatur und Dramaturgie stammen. Ideen aus dem Kreativen Schreiben sorgen für eine wohlwollende und entspannte Atmosphäre.

Bitte bringen Sie Papier und Stift mit.

Notwendige Vorkenntnisse: Keine, ab Sprachniveau C1

MH1.11-112-H Katja Frechen

📅 14.9.–14.12.26, 16 UE

🕒 Mo., 16.00–19.00 Uhr

📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“, Marzahner Promenade 55
51,80 €, erm: 27,40 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Kurse für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche

Mutige Kinder. Gelassene Eltern – Ein Eltern-Kind-Training für Vertrauen, Mut und Leichtigkeit im Alltag

Dieser Kurs bietet ein besonderes Eltern-Kind-Training, um die eigene Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu stärken. Die Familien lernen, den Herausforderungen des stressigen Alltags mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit zu begegnen.

Eltern lernen bspw. etwas über die eigene Selbstfürsorge, d.h. sie lernen ihre eigenen Grenzen zu spüren und die eigenen Bedürfnisse adäquat zu formulieren.

Die Kinder lernen in diesem Kurs verschiedene Handlungsstrategien, um sich mutig selbst zu behaupten. Auf diese Weise soll ein positives Selbstwertgefühl gefördert werden.

Ziel des Kurses ist es, die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu verbessern. Durch die Teilnahme erlangen sowohl Eltern als auch Kindern Handlungskompetenzen und vor allem im Umgang mit schwierigen Situationen, wie bspw. Mobbing, Beleidigung oder Bedrohung, mehr Sicherheit.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Eltern mit Kindern zwischen 6 und 11 Jahren.

MH1.05-020-H Claudia Lukaschewitsch

📅 26.9.26, 6 UE

🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr

📍 Nachbarschaftsladen Kiek In, Havemannstraße 17A
21,30 €, erm: 12,15 €

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

Mit Konflikten souverän umgehen

Wenn Dich Konflikte oder Dein eigenes Konfliktverhalten nerven, bist Du hier genau richtig! Du lernst souveräner mit Konflikten umzugehen, indem Du einerseits Methoden kennen lernst, um Konflikte, Dich selbst und die andere Person besser zu verstehen – dadurch löst sich oft schon ein Teil des Ärgers auf.

Und andererseits, indem Du verschiedene Ansätze ausprobieren und üben kannst, um konfliktreiche Themen auf eine klare und respektvolle Weise zu besprechen. Mit einer klaren Kommunikation kannst Du viele Konflikte vorab vermeiden und – falls sie doch aufkommen – schneller und unbelasteter klären.

In dem praxisorientierten Kurs lernst Du Modelle und Methoden aus Kommunikationswissenschaft und Mediation kennen, die Du in deinem Alltag anwenden kannst, um entspannter und klarer mit Konflikten umzugehen.

MH1.06-021-H Eva Sperschneider

📅 10.–11.10.26, 20 UE

🕒 Sa./So., 10.00–17.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
64,00 €, erm: 33,50 €

Burnout-Prävention

Schützen Sie Ihre mentale und physische Gesundheit

Dieser Kurs richtet sich an alle, die rechtzeitig die Zeichen von Überforderung wahrnehmen und aktiv handeln möchten. Sie lernen, die individuellen Risikofaktoren für Burnout zu erkennen und systematisch zu reduzieren, um Ihre mentale und physische Gesundheit zu schützen.

Im Mittelpunkt stehen wirkungsvolle Strategien zur Selbstfürsorge und Prävention: Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Methoden, wie bspw. dem bewussten Setzen von Grenzen, regelmäßigen Pausen und achtsamer Selbstreflexion, Ihre Widerstandskraft stärken und sich aus dem Teufelskreis von Stress und Erschöpfung befreien können.

Ziel ist es, wieder mehr Freude, Energie und Balance im eigenen Leben zu finden – und die Grundlage für langfristige Gesundheit zu schaffen.

MH1.06-027-H Natalia Weiss

📅 16.–19.11.26, 8 UE

🕒 Mo./Do., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
27,40 €, erm: 15,20 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Liebe dich schlank

Strategien gegen emotionales Essen

Fühlen Sie sich oft gefangen im Teufelskreis von Heißhunger, Stress und Schuldgefühlen nach dem Essen? Möchten Sie endlich einen Weg finden, Ihr Essverhalten liebevoll zu verändern – ohne strenge Diäten oder stundenlanges Kalorienzählen?

In diesem Intensiv-Seminar zeige ich Ihnen, wie Sie emotionale Essmuster erkennen, verstehen und nachhaltig verändern können – mit einem klaren Fokus auf Selbstliebe, Achtsamkeit und mentaler Stärke.

Das erwartet Sie:

- Körper und Stoffwechsel verstehen: Erfahren Sie, wie Heißhunger entsteht und wie Sie ihn gezielt beeinflussen können.
- Blockaden lösen und Selbstliebe stärken: Negative Glaubenssätze erkennen und durch positive innere Überzeugungen ersetzen.
- Mindset transformieren: Entwickeln Sie neue Denkmuster, die Ihr Essverhalten und Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern.
- Emotionen bewusst auflösen: Stress, Frust und innere Unruhe gezielt abbauen.
- Praktische Entspannung und Hypnose: Eine freiwillige, geführte Trance am Ende des Tages festigt die neuen Strategien und sorgt für eine angenehme tiefe Entspannung.

MH1.06-051-H Gregor Wersche

📅 13.9.26, 8 UE

🕒 So., 10.00–17.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
29,44 €, erm: 16,22 €

Nachhaltiges Investieren und Finanzen

Rational investieren –

Eine Einführung in Aktien und ETFs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten.

Im ersten Teil erfahren Sie die Grundlagen: Was sind Aktien, wie funktionieren Börsen, welche Anlageklassen gibt es, und wie können Sie Chancen und Risiken einschätzen?

Im zweiten Teil geht es um die praktische Umsetzung: Wir widmen uns der Gewichtung Ihres Portfolios, dem Kauf und Verkauf von Wertpapieren sowie der Recherche geeigneter ETFs. Abschließend beleuchten wir steuerliche Besonderheiten, damit Sie optimal vorbereitet starten können.

Beachten Sie bitte, dass dieser Kurs keine individuelle Anlageberatung bietet, sondern mittels der Weitergabe fundierten Wissens zu einer eigenständigen Entscheidungsfindung beitragen soll.

MH1.03-051-H Vincent Rost

📅 2.–9.11.26, 5 UE

🕒 Mo., 18.00–20.15 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud
25,68 €, erm: 14,34 €

Gold & Co. – Was Anlegerinnen und Anleger über Edelmetalle wissen sollten

Gold fasziniert die Menschen seit rund 6.000 Jahren – und spielt auch heute noch eine wichtige Rolle in der Geldanlage.

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, in Gold, Silber und andere Edelmetalle zu investieren. Thematisiert werden unter anderem Unterschiede bei Münzen und Barren, steuerliche Aspekte beim Kauf und Verkauf sowie die Einordnung von Edelmetallen im Vergleich zu anderen Anlageformen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

MH1.03-052-H Vincent Rost

📅 28.10.26, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.15 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud
15,00 €, erm: 9,00 €

Überlebungs- / Survival Basiswissen

Survival Basiswissen

Dieser Kurs vermittelt das Einmaleins der Techniken und Fertigkeiten, um sich in der freien Natur zurechtzufinden und ein Überleben zu sichern. Dies beinhaltet die Orientierung im Gelände und das Wissen um mögliche Gefahren, das Lesen von Spuren und Vogelsprache, das Auffinden von Wasser und Nahrung, das Nutzen von Wildpflanzen als Heilmittel und der Bau eines Unterschlupfs. Hierbei geht es nicht darum, die wilde Seite der Natur als Gegner zu erleben, sondern sie mit dem entsprechenden Wissen und Erfahrungswerten als ursprünglichen Heimatort von uns Menschen wiederzuentdecken und sich selbst als einen Teil davon zu verstehen.

Der Kursinhalt wird an die Gegebenheiten von Ort, Jahreszeit und Wetter angepasst.

Der Kurstag findet die gesamte Zeit im Wald auch bei anspruchsvollerem Wetter statt.

Um sich draußen wohlfühlen zu können, werden ausreichend Trinken und Verpflegung, wetterangepasste, bequeme Kleidung und eine Sitzunterlage empfohlen. Material und Werkzeuge werden gestellt.

Der Kurs richtet sich an alle Menschen mit Interesse an den Themen Natur(verbundenheit), Orientierung, Wildpflanzen und -tiere, Survival sowie Wildnis

MH1.04-060-H Stefanie Schanen; Sascha Große

📅 17.10.26, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–16.00 Uhr

35,00 €, erm: 19,00 €

Notfallrucksack packen: Für den Fall der Fälle (Online)



Wer Krisen versteht, muss ihnen nicht hilflos ausgeliefert sein

Was, wenn Sie Ihre Wohnung plötzlich verlassen müssen? Sei es durch eine Bombenentschärfung, massiven Stromausfall („Blackout“), Wohnungsbrand, einem ungeplanten Krankenhausaufenthalt oder eine andere Notsituation: Ein vorbereiteter „Krisenrucksack“ kann im Ernstfall entscheidend sein.

In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, welche Gegenstände Sie wirklich brauchen, wie Sie Ihren Rucksack sinnvoll packen – und warum Notfallvorsorge nichts mit Panik zu tun hat, sondern mit Fürsorge für sich und andere.

Der Kurs ist für diejenigen gedacht, die sich auf Notfälle vorbereiten wollen, aber nicht wissen, wo sie anfangen sollen. Besonders geeignet ist er für Frauen, alleinlebende Menschen sowie Berufstätige.

MH1.04-070-H Vanessa Beuge

📅 23.9.26, 2 UE

🕒 Mi., 19.30–21.00 Uhr

15,00 €, erm: 9,00 €

Notvorrat anlegen: Sicherheit durch Vorbereitung (Online)



Wer Krisen versteht, muss ihnen nicht hilflos ausgeliefert sein

Ein durch einen Anschlag ausgelöster Stromausfall (wie vor Kurzem im Berliner Südwesten geschehen) kann schnell dazu führen, dass Kühlschränke ausfallen, Geschäfte geschlossen bleiben und die Versorgung ins Stocken gerät.

Hier hilft ein gut geplanter Notvorrat, solche Situationen sicher und gelassen zu überbrücken. In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, welche Lebensmittel und Alltagsgegenstände wirklich sinnvoll sind, wie Sie einen Vorrat ohne Hamsterkäufe aufbauen und worauf Sie bei Hygiene, Wasser und einfachen Kochmöglichkeiten achten sollten.

Es wird Wissen über die Lagerung vermittelt, wie Sie dieses Wissen in Ihren Alltag integrieren, und welche speziellen Bedürfnisse (bspw. für Kinder oder Haustiere) berücksichtigt werden sollten. Auch bleibt Platz für individuelle Fragen der Teilnehmer/innen.

MH1.04-071-H Vanessa Beuge

- 📅 30.9.26, 2 UE
- 🕒 Mi., 19.30–21.00 Uhr
- 💰 15,00 €, erm: 9,00 €

Ökologie und Stadtnatur

Frühjahrs-Kräuter- und Baumwanderung entlang der Wuhle

Es ist die Zeit der Tag und Nacht-Gleiche, unser Herbstanfang. Da leuchten die Hagebutten und die roten Weißdornbeeren. Getrocknete Nachtkerzensamen schmecken nicht nur den Vögeln, sondern bereichern auch unsere Nahrung. Viele Kräuter zeigen sich noch einmal und laden zum Probieren ein.

Dazu wandern wir vom S-Bahnhof Wuhletal in Richtung S-Bahnhof Köpenick. Der Weg führt an der Wuhle entlang und an weiten Wiesen vorbei. Meist kommen wir bis zur Heerstraße. Dort fahren Busse zurück zum U-Bahnhof Elsterwerdaer Platz oder in die andere Richtung nach Kaulsdorf.

Wer Zeit mitbringt, kann entlang der Wuhle weiter bis nach Köpenick wandern.

Durch die Aktivierung der Sinne lernen Sie die Natur aus einer neuen Perspektive kennen und schätzen. Die einzelnen Kräuter werden nach ihren botanischen Merkmalen bestimmt, um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen zu vermeiden. Botanik, Geschichte, Volksheilkunde, Signatur und die neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen fließen ineinander.

Die Kursleitung erzählt auch gerne etwas über die Mythologie und die alten Märchen rund um die Wildpflanzen. Während einer kleinen Pause wird ein Kräutergetränk angeboten.

Bitte Messer, kleinen Beutel und eventuell Schreibmaterial mitbringen, sowie an Regen-/Sonnenschutz sowie festes Schuhwerk denken: Vom S-Bahnhof bis zur Heerstraße sind es ca. 3 km, teils unbefestigter Weg.

Treffpunkt ist am S-/U-Bahnhof Wuhletal (S5/U5), südlicher Ausgang Richtung Dorf Kaulsdorf, direkt an der Unterführung der S-/U-Bahn (nicht zur Altentrepptower Str.)

MH1.04-021-H Sylvia Dix

- 📅 19.9.26, 4 UE
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 💰 19,00 €, erm: 11,00 €
- 🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
- 💰 29,00 €, erm: 16,00 €

Herbst-Pilzexkursion

Tauchen Sie ein in die Welt der Pilze! Erfahren Sie, was Pilze sind, wo sie zu finden sind und wie man sie sammelt. Pilze kommen in vielfältigen Lebensräumen vor.

Wir geben Ihnen praktische Tipps, worauf Sie achten sollten, um giftige von essbaren zu unterscheiden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie verschiedene Pilzarten anhand von Merkmalen wie Form, Farbe und Geruch identifizieren können.

Sie werden erstaunt sein, wie viele unterschiedliche Pilze es gibt! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kommen Sie mit uns auf diese aufregende Reise und entdecken Sie die Vielfalt und Schönheit der Pilze! Bringen Sie dazu bitte ein Messer sowie einen Korb mit.

Der Treffpunkt sowie das Exkursionsgebiet in Berlin und Umgebung sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln leicht erreichbar. Diese werden eine Woche vor dem Termin per E-Mail persönlich mitgeteilt.

MH1.04-040-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 19.9.26, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 💰 27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.04-041-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 25.9.26, 6 UE
- 🕒 Fr., 10.00–14.30 Uhr
- 💰 27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.04-042-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 17.10.26, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 💰 27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.04-043-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 30.10.26, 6 UE
- 🕒 Fr., 10.00–14.30 Uhr
- 💰 27,00 €, erm: 15,00 €

Kultivierung von Speise- und Heilpilzen – zu Hause/im Garten

In diesem Kurs lernen Sie Pilze mit einfachen Mitteln zu Hause oder im Garten anzubauen. Sie erfahren dafür alles Erforderliche: von der Pilzkultur zur Pilzbrut, der Impfung des Substrats, der Fruchtkörperausbildung bis hin zur Ernte.

Sie lernen alles über den Lebenszyklus der Pilze und ihre Ernährung und darüber, welche Pilze sich für den Anbau eignen. Sie erfahren, was Sie zum Klonen der Pilze brauchen und wie Sie sich ein steriles Minilabor basteln können. Dabei werden alle Schritte zum Pilzanbau ausführlich erklärt und vorgeführt.

Sie erzeugen selbst Pilzmyzel und nehmen es mit nach Hause, um sich später an einer bescheidenen Pilzernte zu erfreuen.

Es entstehen Materialkosten von ca. 10,00 € pro Teilnehmer/in, die in bar vor Ort bezahlt werden können.

MH1.04-046-H Tamara Pilz-Hunter

- 📅 27.11.26, 6 UE
- 🕒 Fr., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 27,00 €, erm: 15,00 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Schnitt von Obstbäumen und -sträuchern

Obstgehölze sollten möglichst im Winter geschnitten werden. Das ist allgemein bekannt. Aber wie schneide ich meine Obstbäume und -sträucher fachgerecht? Das soll in diesem Kurs erläutert werden. Vom Pflanzschnitt an jungen Gehölzen bis hin zum Verjüngungsschnitt werden alle Schnittmethoden erklärt. Weitere Themen sind die Wundbehandlung und die für einen erfolgreichen Schnitt benötigten Schnittwerkzeuge. Das am ersten Kurstag theoretisch erworbene Wissen soll am zweiten Tag im Garten einer Teilnehmerin/eines Teilnehmers praktisch angewendet werden.

MH1.15-040-H Dr. Friedrich-Karl Schembecker

📅 30.–31.10.26, 9 UE

🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr; Sa., 11.00–14.45 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

35,00 €, erm: 19,00 €

Nachhaltigkeit und Lebensraum

Nachhaltig aufräumen – Mehr Platz, Klarheit und Ordnung, die bleibt

Sehen Sie sich nach mehr Ordnung zu Hause oder im Büro – sind aber unsicher, wo und wie sie anfangen sollen? Fällt es Ihnen schwer, sich von Gegenständen zu trennen, obwohl sie diese lange nicht mehr nutzen? Möchten Sie nachhaltige und effektive Ordnungssysteme etablieren?

In diesem Kurs entwickeln die Teilnehmenden ein klares Verständnis für ihre individuellen Bedürfnisse bezüglich Ordnung, erlernen praxiserprobte Strategien zum nachhaltigen Aufräumen und Organisieren und schaffen so mehr Platz, Klarheit sowie eine dauerhafte Ordnung in ihrem Alltag.

Erkennen Sie die psychologischen und emotionalen Aspekte, die das Festhalten an Gegenständen erschweren! Entwickeln Sie eine persönliche Aufräum-Philosophie und definieren ihre individuellen Ordnungsziele!

Sie werden sehen: Sie gewinnen mehr Überblick über ihren Besitz und integrieren neue Gewohnheiten in ihren Alltag!

MH1.06-060-H Ina Lehmpful

📅 7.–28.11.26, 16 UE

🕒 Sa., 14.00–17.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

51,80 €, erm: 27,40 €

Einblick in die Seifensiederei

In diesem anspruchsvollen Workshop sieden Sie Ihre eigenen Seifen mit intensiver Anleitung in kleiner Kursgröße. Wir werden zu Beginn einen kleinen Exkurs in den Chemieunterricht vornehmen und auf die Erstellung von Seifenrezepturen und die Wirkung verschiedener Fette/Öle in Seife und deren Pflegeeigenschaften auf die Haut eingehen.

Im Kaltverfahren werden hochwertige, native Öle zu großartigen Seifen gesiedet. Mit natürlichen ätherischen Düften stimmen wir das Seifenrezept ab. Die Rezepte können persönlichen Bedürfnissen angepasst werden.

Jede/r Teilnehmer/in bekommt 800 g Seife mit nach Hause. Das entspricht etwa 10 Stück Seife. Nach frühestens 24 Stunden können die Seifen aus ihrer Form geholt werden. Anschließend müssen sie sechs bis acht Wochen nachreifen, ehe sie verwendet werden dürfen. Doch das lange Warten lohnt sich: Wer schon Naturseifen benutzt, weiß, wie hochwertig die Pflege mit ihnen ist.

Für das Seifesieden wird aus Gründen des Arbeitsschutzes ein Mund-Nasen-Schutz sowie festes Schuhwerk benötigt. Zudem ist Bekleidung erforderlich, die die Arme und Beine gut bedeckt und auch schmutzig werden darf.

Das Material für die Produkte wird bereitgestellt und kostet zzgl. zur Kursgebühr 25,00 € (bei der Kursleiterin vor Ort zu begleichen).

MH1.04-020-H Heidi Riebel

📅 26.9.26, 4 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr

📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150

29,00 €, erm: 16,00 €

MH1.04-021-H Heidi Riebel

📅 17.10.26, 4 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr

📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150

29,00 €, erm: 16,00 €

MH1.04-022-H Heidi Riebel

📅 7.11.26, 4 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr

📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150

29,00 €, erm: 16,00 €

MH1.04-023-H Heidi Riebel

📅 21.11.26, 4 UE

Gesichtspflege – Naturkosmetik selber herstellen

Vier wunderbare Produkte rund um das Thema Gesicht stehen in diesem dreistündigen Workshop im Fokus. Stellen Sie Ihre natürlichen Pflegeprodukte in unserer Manufaktur selber her und lernen dabei viel Wissenswertes über die hochwertigen Rohstoffe, deren Eigenschaften und ihre Verwendungsmöglichkeiten. Mit einer kompetenten Schritt-für-Schritt-Anweisung fertigen Sie eine sanfte Tagespflege mit Hamameliswasser, ein feines Peeling mit vitalisierender Tonerde sowie eine feuchtigkeitsspendende Aloe Vera-Gesichtsmaske. Für die Pflege der Zähne wird eine reinigende Zahncreme gefertigt. Zu allen Produkten gibt es die nötigen Hinweise zur Haltbarkeit, Lagerung und der richtigen Anwendung.

Ein Handout mit den Rezepten und Ihren Notizen können Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen. So haben Sie die Möglichkeit, jederzeit selbst für Nachschub zu sorgen.

Das Material für die Produkte wird bereitgestellt und kostet zzgl. zur Kursgebühr 25,00 € (bei der Kursleiterin vor Ort zu begleichen).

MH1.04-026-H Heidi Riebel

📅 24.10.26, 4 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr

📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur,
Blumberger Damm 150

Gepflegt von Kopf bis Fuß

In diesem Workshop lernen Sie die Rohstoffe sowie deren Eigenschaften und Anwendung bei der Herstellung von Naturkosmetik kennen. Sie erstellen unter fachlicher Anleitung Ihre eigenen Produkte. Aus hochwertigen Zutaten fertigen wir ein Shampoo Bar, ein festes Deo, eine Körperbutter sowie ein Fußbalsam an. Dabei gehen wir auch auf die unterschiedlichen Hauttypen und Ihre Pflegebedürfnisse ein.

Naturkosmetik ist eine Kosmetik, die aus natürlichen Rohstoffen hergestellt wird und ihrem Anspruch nach gesünder und schonender für Mensch und Umwelt ist. Sie kommt mit wenigen Inhaltsstoffen aus und kann mikroplastikfrei hergestellt werden. Jede Kosmetik kann auch nach Wunsch in einer veganen Variante hergestellt werden.

Ein Rezeptblatt wird mitgegeben, so dass Sie jederzeit selbst neue Produkte herstellen können.

Das Material für die Produkte wird bereitgestellt und kostet zzgl. zur Kursgebühr 25,00 € (vor Ort bei der Kursleiterin zu entrichten).

MH1.15-027-H Heidi Riebel

📅 12.9.26, 4 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr

📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur,
Blumberger Damm 150
29,00 €, erm: 16,00 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Kulturelle Bildung

20 **Literatur – Schreiben**

21 **Theater und Schauspiel**

22 **Tanz**

23 **Kunst- und Kulturgeschichte**

24 **Malen – Zeichnen – Drucktechnik**

30 **Plastisches Gestalten – Keramik**

33 **Textiles Gestalten**

37 **Handwerklich-künstlerisches
Gestalten**

38 **Foto, Film und Medienpraxis**

39 **Musik/Gesang**

41 **Kulturgeschichte/
Schreibwerkstatt**



Olga Rikert
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

**Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie Anmeldung:**

Telefon: (030) 90293 2590

E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Die Vielfalt von Kunst und Kultur

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern – persönliche und berufliche Interessen lassen sich oft optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



Quelle: Babig

Kulturelle Bildung

Literatur – Schreiben

Werkstatt Stil und Sprache – Onlinekurs



An diesem Wochenende machen wir uns auf die Suche nach der eigenen Stimme und beschäftigen uns mit Wortwahl und Satzbau, mit Tempo und Perspektive, mit dem Szenischen, dem Erzählerischen und dem Lyrischen. Wir untersuchen spontan entstandene Texte – nehmen uns aber auch Zeit, mitgebrachte Texte zu besprechen, um künftig mit einer stärkeren und ausdrucksvolleren Stimme schreiben zu können.

MH2.02-021-H Bettina Hampl

- 📅 31.10.–1.11.26, 20 UE
- 🕒 Sa/So., 10.00–15.45 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 74,16 €, erm: 38,58 €

Draußen schreiben!

An drei Tagen lassen wir uns schreibend treiben – dorthin, wo sich die BerlinerInnen und Berlinreisenden erholen. Im Schlosspark in Charlottenburg entstehen dabei Texte, die aus einer anderen Epoche stammen könnten.

Die Gedenkstätte der Berliner Mauer an der Bernauer Straße ist der zentrale Erinnerungsort an die deutsche Teilung. Historisches mischt sich hier mit Biografischem. Auch wir werden uns erinnern. Mit und durch unsere Texte.

Am letzten Tag strecken wir unser Gesicht der Sonne entgegen, während der Dampfer sanft von den Havelwellen getragen wird. Wasser- und Schifffahrtstexte entstehen.

Es entstehen zusätzliche Kosten für die Seenrundfahrt.

Treffpunkt am ersten Kurstag:

Das Reiterstandbild des Großen Kurfürsten im Ehrenhof vom Schloss Charlottenburg

MH2.02-022-H Bettina Hampl

- 📅 1.–3.9.26, 9 UE
- 🕒 Di.–Do. 11.00–13.15 Uhr
- 31,80 €, erm: 17,40 €

Sachbuch schreiben – Onlinekurs



In diesem Online-Kurs erfahren Sie, wie ein Sachbuch entsteht – und Sie erfahren, was zu tun ist, um es auf den Markt zu bringen. Nachdem Sie das richtige Thema gefunden haben, fragen wir uns: „Was ist Ihr Unique Selling Point?“ In diesem Zusammenhang beschäftigen wir uns mit dem Buchmarkt und legen Ihre Leserschaft fest.

Danach beginnen Sie das Exposé zu schreiben, zu dem u.a. eine Kapitelstruktur und das erste Kapitel des Buches gehören. Ziel des Kurses ist es, dieses Exposé – zumindest in den Grundzügen – fertigzustellen. Sie können von Woche zu Woche schreiben und erhalten dazu Feedback.

Der Online-Kurs bietet zwischen den Kursterminen zusätzlich Schreibaufgaben. Diese asynchrone Zeit ist im Entgelt enthalten. Informationen zur Kursleitung: Bettina Hampl veröffentlichte Kurzgeschichten, schrieb Kinderkrimis fürs Radio und Kurzfilme fürs Fernsehen. Sie ist ausgebildete Filmautorin (ZDF) und begleitet seit vielen Jahren Menschen bei ihrem Schreibprozess. bettinahampl.de

MH2.02-020-H Bettina Hampl

- 📅 16.9.–7.10.26, 21 UE
- 🕒 Mi., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 76,50 €, erm: 39,75 €

Schreibcoaching Autobiografie und Autofiktion (Onlinekurs)



Sie verfügen bereits über Schreiberfahrung und arbeiten an einem Buch, einem Roman oder einer Kurzgeschichte, die Sie veröffentlichen möchten? Sie wollen dafür die nächsten Schritte gehen und sich als (angehende) Autor*in weiterentwickeln? Dieses Angebot begleitet sie auf diesem Weg und bestärkt Sie darin, Ihr Schreibprojekt kontinuierlich weiterzuverfolgen und am Ball zu bleiben. Das Coaching richtet sich vor allem an Schreibende aus den Bereichen Autofiktion, Autobiografie und Memoir, aber auch aus angrenzenden Genres.

Neben der Vertiefung des Schreibhandwerks bietet Ihnen das Schreibcoaching Gelegenheit, Ihre Texte in wohlwollender Atmosphäre und in kleiner Gruppe (max. 6 Personen) vorzustellen und sich konstruktiv darüber auszutauschen. Dabei erhalten Sie ausführliches mündliches Feedback von der Kursleitung, das durch eine schriftliche Einzelbegleitung ergänzt wird. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über den Beruf des*der Autor*in.

Für die Zeit zwischen den Onlinetreffen regen Schreib- und Leseaufgaben zum Selbststudium an.

Zusatzinformationen:

Der Kurs findet über die Lernplattform vhs.cloud statt. Voraussetzungen für Ihre Teilnahme ist Ihre Registrierung in der vhs.cloud (kostenfrei) unter: www.vhs.cloud

Für Ihre Teilnahme benötigen Sie einen PC oder Laptop mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (Smartphones sind nur eingeschränkt nutzbar), sowie die Bereitschaft zur aktiven Teilnahme mit Mikrofon und Kamera. Die Verwendung eines Headsets wird empfohlen. Als Browser für den Internetzugang sind Mozilla Firefox und Google Chrome geeignet. Apple Safari und andere Browser eignen sich nur eingeschränkt. Sollten Sie weitere Rückfragen zur technischen Voraussetzung für die Kurs- teilnahme haben, melden Sie sich bitte bei uns.

Information zur Kursleiterin: Isabel Morgenstern, M.A., Studium Biografisches und Kreatives Schreiben, Nordamerikastudien, Theaterwissenschaften ist seit vielen Jahren als Creative Writing- Lehrerin, Schreibcoach und Autorin tätig.

MH2.02-051-H **Isabel Morgenstern**

- 📅 10.9.–19.11.26, 40 UE
- 🕒 Do., 16.00–17.40 (Live–Termine) Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 147,00 €, erm: 75,00 €

Nature Journaling – Zeichnend und schreibend die Natur entdecken

Naturzeichnen und beschreiben

In diesem Kurs lernen Sie Naturphänomene bewusst wahrzunehmen und Ihre Beobachtungen in Worten, Bildern und Zahlen festzuhalten. In einer praktischen Einführung machen Sie sich mit einfachen Schreib- und Zeichentechniken vertraut, erhalten Anregungen zur Gestaltung Ihrer Journalseiten und zur Kombination von Bild und Text. Anschließend beobachten wir zeichnend und schreibend die Flora und Fauna im Garten und in der Umgebung der VHS.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch (empfohlen wird DIN A5), einfaches Schreib- und Zeichenmaterial. Bringen Sie sich auch gern einen Mittagimbiss mit.

Beim guten Wetter kann der Unterricht auch auf dem Schulgelände stattfinden.

MH2.00-002-H **Lydia Nagel**

- 📅 19.–20.9.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 54,20 €, erm: 28,60 €

Theater und Schauspiel

ABOUT ME – Der Mensch hinter der Rolle

Ergänzen Sie Ihr Showreel mit einem bleibenden Eindruck

Das ABOUT ME vermittelt den ersten Eindruck über Sie und soll die Neugier von Caster*innen, Regisseur*innen und Produzent*innen wecken. Sie stehen hier im Mittelpunkt. Aber nicht als Darsteller*in, sondern als Mensch hinter der Rolle. Hier können Sie in kurzen Statements über sich erzählen. In verschiedenen filmischen Sequenzen zeigen wir Ihre Vielseitigkeit. Im ABOUT ME findet sich alles über Sie, was auf dem Showreel fehlt. Der Kurs richtet sich an alle, die einen bleibenden Eindruck, ob vor der Kamera oder auf der Bühne, hinterlassen wollen.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 40,00 € für Schnitt, Grading und Sound durch den Kursleitenden, die bei ihm gezahlt werden.

MH2.00-023-H **Andreas Arnstedt**

- 📅 23.–25.11.26, 30 UE
- 🕒 Mo, Di, Mi. 09.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 108,00 €, erm: 55,50 €

Close Up – Die Wirkung der Großaufnahme

Entdecke die pure Kraft deines Ausdrucks! In diesem praxisnahen Kurs lernst du, wie Close-ups jeden Gedanken, jede Nuance deines inneren Spiels sichtbar machen – ohne Worte, ohne übertriebenes Spiel. Egal ob Anfänger oder Profi: Mit gezielter Kameraarbeit wird dein subtilstes Gefühl zum magischen Moment. Werde zum Star in jedem Detail! Close-up Magie für Schauspieler!

MH2.00-025-H **Andreas Arnstedt**

- 📅 5.–6.12.26, 20 UE
- 🕒 Sa./So. 09.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 73,00 €, erm: 38,00 €

Szenisches Lesen

Dieser Kurs richtet sich an angehende und erfahrene Autor*Innen, sowie an alle, die gern Geschichten, Prosa oder Gedichte öffentlich vortragen wollen. Hier finden sie den Einstieg in ein bewusst gestaltetes, lebendiges und unterhaltendes Vorlesen vor Publikum.

Sie machen sich mit Atem- Artikulations- und Gestaltungstechniken vertraut und lernen, ihre Stimme bewusst einzusetzen. Sie erfahren welche Rolle Körperhaltung, Körperspannung und Bewegung während einer Lesung spielen und wie ein guter Kontakt zum Publikum gelingt.

Über Schauspiel- und Improvisationstechniken erhalten Sie Mittel und Werkzeuge, um Ihre Texte körpersprachlich vorzubereiten und direkt in Partner- und Gruppenübungen anzuwenden. Wir beschäftigen uns mit der Textanalyse und der rhythmischen Gestaltung innerhalb der Satzkonstruktion, um den Text schließlich szenisch (vor) zu lesen.

Alle Übungsschritte werden mit der Kamera aufgenommen und sofort im Anschluss ausgewertet.

Am Ende des Kurses wird jeder Teilnehmer eine kurze szenische Lesung halten.

Sie können eigene Texte oder Texte, die Ihnen gut gefallen als Arbeitsgrundlage in den Kurs mitbringen.

Einzige Voraussetzung: Lust am Vorlesen.

MH2.11-024-H **Andreas Arnstedt**

- 📅 28.–29.11.26, 20 UE
- 🕒 Sa./So., 09.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 73,00 €, erm: 38,00 €

Teens & Jugend (Ensemble)

Bock auf Bühne? Dann los!

Hier geht's um mehr als nur Text aufsagen. Wir spielen mit dem Körper und der Stimme, erfinden schräge, ernste oder komplett verrückte Figuren. Du lernst, wie dein Körper Geschichten erzählt – auch ohne Worte.

Es gibt Quatsch, Tiefgang, Action und echte Szenen, die wir selbst entwickeln.

Drunnen, draußen, wild, still – alles ist drin.

Kein Stress, kein Druck.

Nur du, wir, Bühne – und jede Menge Spaß.

Auch du bist ein Star. Punkt.

*Teilnahme ab 12–18 Jahre

Bitte Socken oder extra Schuhe mit sauberer Sohle mitbringen.

MH2.04-013-H **Maike Bartz**

📅 15.9.–8.12.26, 22 UE

🕒 Di., 17.00–18.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
73,40 €, erm: 38,20 €

Theater Ensemble

Theater spielen? Ja bitte – mit allem Zipp und Zapp!

Du hast Lust, in andere Rollen zu schlüpfen, dich auszuprobieren, zu improvisieren, zu schwitzen, zu lachen, zu sprechen, zu schreien, zu flüstern, zu hüpfen, zu gehen, zu stehen, zu spielen – kurz: auf die Bühne des Lebens (oder zumindest der Volkshochschule)? Dann bist du bei unserem VHS-Ensemblekurs genau richtig!

Was erwartet dich? Ein bunter Mix aus Erwärmung, Körperarbeit, Schauspieltraining à la „Reigning-Acting-Technique“ (keine Sorge, klingt schlimmer als es ist), Improvisation, Sprech- und Stimmtraining – und natürlich: jede Menge Spiele!

Drunnen oder draußen? Beides! Wir nutzen die Bühne in der Volkshochschule, gehen aber auch mal raus an die frische Luft – Open-Air-Theater-Feeling inklusive. Kleine Szenen entstehen, wachsen, entwickeln sich weiter – und manchmal wagen wir auch eine kleine Aufführung (nur wenn niemand Lampenfieber bekommt... na gut, ein bisschen ist erlaubt).

Für wen? Für alle, die gerne Theater machen – egal ob du schon auf der Bühne gestanden hast oder bisher nur dramatisch an der Supermarktkasse gestöhnt hast. Ein kleines bisschen Erfahrung ist toll – Neugier und Spiellust sind noch besser. Und worum geht's eigentlich? Um dich! Um deinen Körper, deine Stimme, deinen Ausdruck. Um das gemeinsame Spiel. Um Kreativität, die nicht stillsitzen will. Und um die Freude, etwas auf die Beine zu stellen, was vorher noch nicht da war. Also – Bühne frei für dich: wir freuen uns auf deinen Auftritt!

Bitte Socken oder extra Schuhe mit sauberer Sohle mitbringen.

MH2.04-014-H **Maike Bartz**

📅 15.9.–8.12.26, 29 UE

🕒 Di., 19.00–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
96,86 €, erm: 49,93 €

Tanz

Orientalische Tanzvariationen

Sie erlernen eine Choreografie mit Fächerschleiern (Fanveils) und üben verschiedene Figuren des Fächerschleiertanzes.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Damit Anfänger und Fortgeschrittene gleichfalls Freude am Tanz mit diesem schönen Tanz-Accessoire haben, wird es eine leichte und eine anspruchsvollere Variante zur gleichen Musik geben. Wer eigene Fächerschleier besitzt, bringt diese bitte mit. Zum Üben stehen Fanveils an den Kursabenden zur Verfügung.

MH2.05-021-H **Ute Hempler**

📅 19.8.–2.12.26, 28 UE

🕒 Mi., 19.30–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
101,00 €, erm: 52,00 €

Orientalischer Tanz – Beginnende mit leichten bis sehr guten Vorkenntnissen

Im Orientalischen Tanz – umgangssprachlich Bauchtanz genannt – können wir unserer individuellen Schönheit und Grazie und unseren Empfindungen Ausdruck verleihen. Wir erkunden über die vielfältigen Tanzbewegungen verschiedene Facetten unserer Wirkung und experimentieren spielerisch damit. Der Tanz beeinflusst und stärkt das Selbstbewusstsein. Er vereint die Freude an Bewegung mit dem Erspüren des eigenen Körpers. Darüber hinaus stärken die binnenkörperlichen Bewegungen die Muskulatur und erweitern sanft die Dehnbarkeit. Die Kursleiterin Nahéma verbindet dabei den (eigenen!) Spaß am Tanz mit dem behutsamen Heranführen ans Umsetzen der Grundbewegungen bis hin zu kleineren Schrittfolgen. Der Unterricht beginnt mit Aufwärm- und Dehnübungen.

Bitte bringen Sie Offenheit für Neues, ein Tuch zur Betonung der Hüfte sowie Gymnastikschläppchen mit rauer Sohle oder rutschfeste dicke Socken mit.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob der Kurs zu Ihnen passt, melden Sie sich gern bei uns.

MH2.05-051-H **Nathalie Groß**

📅 7.9.–30.11.26, 22 UE

🕒 Mo., 16.45–18.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
73,40 €, erm: 38,20 €

Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene

Im Orientalischen Tanz – umgangssprachlich Bauchtanz genannt – können wir unserer individuellen Schönheit und Grazie und unseren Empfindungen Ausdruck verleihen. Wir erkunden über die vielfältigen Tanzbewegungen verschiedene Facetten unserer Wirkung und experimentieren spielerisch damit. Der Tanz beeinflusst und stärkt das Selbstbewusstsein. Er vereint die Freude an Bewegung mit dem Erspüren des eigenen Körpers. Darüber hinaus stärken die binnenkörperlichen Bewegungen die Muskulatur und erweitern sanft die Dehnbarkeit. Die Kursleiterin Nahéma verbindet dabei den (eigenen!) Spaß am Tanz mit dem behutsamen Heranführen ans Umsetzen der Grundbewegungen bis hin zu komplexen Schrittfolgen und Choreografien. Der Unterricht beginnt mit Aufwärm- und Dehnübungen. Wir widmen uns auch der Improvisation sowie dem Tanzen in der Gruppe.

Bitte bringen Sie Offenheit für Neues, ein Tuch zur Betonung der Hüfte sowie Gymnastikschläppchen mit rauer Sohle oder rutschfeste dicke Socken mit. Der Tanzraum darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist nur nach vorheriger Rücksprache mit der Kursleiterin buchbar. Sie erhalten von ihr einen Buchungscode. Telefonischer Kontakt: 01632578395 (Bitte Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, mit Rückrufkontakt)

MH2.05-052-H Nathalie Groß

- 📅 7.9.–30.11.26, 22 UE
- 🕒 Mo., 18.30 – 20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
73,40 €, erm: 38,20 €

Flamenco Workshop

Flamenco- ist Tanz, Rhythmus und Gefühl.

„Flamenco ist ein Schrei der Seele“, sagte Camarón de la Isla
„Flamenco ist das Lied der Freiheit“, sagte Tomatito. In diesem Kurs lernen Sie, wo der Flamenco herkommt, wie er entstanden ist und was ihn so faszinierend macht. Sie werden die verschiedenen Flamenco Stilrichtungen mit Hilfe der Musik und der wichtigsten Künstler kennen lernen, um langsam ein Gefühl für die Musik zu gewinnen. Danach setzen wir das Wissen direkt in Bewegung um: Sie üben erste Schritte, einfache Rhythmen mit Palmas (Händeklatschen) und eine Tanzfolge, um den Flamenco am eigenen Körper zu erleben.

Mitzubringendes Unterrichtsmaterial: Bequeme Kleidung, Tanzschuhe, ggf. Trinkflasche.

MH2.05-251-H Enriqueta Castello Klein

- 📅 17.–25.8.26, 20 UE
- 🕒 2x Mo und 2x Di., 17.30–21.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
65,00 €, erm: 34,00 €

Kunst- und Kulturgeschichte

Kunstseminar – Kunst in Berlin entdecken

Wenn Sie kunstinteressiert sind und gerne Museen, Galerien u. a. besuchen, dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Alle Termine finden in Museen oder Galerien vor Ort statt. Über die Details informiert Sie die Kursleiterin am ersten Termin. Gemeinsam erkunden Sie die Vielfalt der kulturellen Orte und besuchen Sonderausstellungen unter fachkundiger Anleitung. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in Ausstellungsgestaltungen und künstlerische Inhalte. Politische oder gesellschaftliche Themen verschiedener Kulturkreise und Epochen, ebenso wie Stilmerkmale und Methoden der Bildenden Kunst werden vermittelt. Dabei kommt auch der gemeinsame Kunstgenuss nicht zu kurz. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur die Freude an der Bildenden Kunst und Lust sich auf Neues einzulassen.

Sie werden verschiedene Stilepochen und Kunstgattungen kennen und unterscheiden lernen. Gemeinsam besuchen Sie Museen oder Galerien in Berlin. Wenn möglich, gehen wir in Sonderausstellungen und tauschen uns vor Ort über das Gesehene und Erlebte aus.

Im Entgelt sind die Kosten für die Führungen im SMB enthalten. Eintrittsgelder sind im Entgelt nicht enthalten. Es können Kosten durch weitere Museumseintritte entstehen, die vor Ort zu entrichten sind.

Information zur Kursleiterin: Dr. Anke Schwarz-Weisweber ist promovierte Kunsthistorikerin.

MH2.06-001-H Dr. Anke Schwarz-Weisweber

- 📅 1.10.–3.12.26, 10 UE
- 🕒 Do., 12.00–14.00 Uhr
41,68 €, erm: 22,34 €

Kunstseminar – Kunst in Berlin entdecken

Wenn Sie kunstinteressiert sind und gerne Museen, Galerien u. a. besuchen, dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Alle Termine finden in Museen oder Galerien vor Ort statt. Über die Details informiert Sie die Kursleiterin im ersten Termin. Gemeinsam erkunden Sie die Vielfalt der kulturellen Orte und besuchen Sonderausstellungen unter fachkundiger Anleitung. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in Ausstellungsgestaltungen und künstlerische Inhalte. Politische oder gesellschaftliche Themen verschiedener Kulturkreise und Epochen, ebenso wie Stilmerkmale und Methoden der Bildenden Kunst werden vermittelt. Dabei kommt auch der gemeinsame Kunstgenuss nicht zu kurz. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur die Freude an der Bildenden Kunst und Lust sich auf Neues einzulassen.

Sie werden verschiedene Stilepochen und Kunstgattungen kennen und unterscheiden lernen. Gemeinsam besuchen Sie Museen oder Galerien in Berlin. Wenn möglich, gehen wir in Sonderausstellungen und tauschen uns vor Ort über das Gesehene und Erlebte aus.

Im Entgelt sind die Kosten für die Führungen im SMB enthalten. Eintrittsgelder sind im Entgelt nicht enthalten. Es können Kosten durch weitere Museumseintritte entstehen, die vor Ort zu entrichten sind.

Information zur Kursleiterin: Dr. Anke Schwarz-Weisweber ist promovierte Kunsthistorikerin.

MH2.06-002-H Dr. Anke Schwarz-Weisweber

- 📅 1.10.–3.12.26, 10 UE
- 🕒 Do., 15.00–17.00 Uhr
41,68 €, erm: 22,34 €

Malen – Zeichnen – Drucktechnik**Mal- und Zeichengruppe I**

In diesem fortlaufenden Kurs arbeiten Sie regelmäßig in einer festen Gruppe. Die Teilnehmenden verfügen über Grundkenntnisse, die sie festigen und erweitern wollen. Neben dem Zeichnen mit Kohle, Bleistift, Tusche und Pastell wird mit Aquarell und Acrylfarben gearbeitet. Auch experimentierfreudiges Herangehen wird geübt. Figürliches Zeichnen und Übungen zu Komposition und Bildaufbau sind vorgesehen. Zur Anregung dienen Beispiele aus der klassischen und modernen Kunst. Das Entstandene wird gemeinsam ausgewertet.

Die Kursleiterin berät Sie beim ersten Kurstermin zu dem benötigten Material. Am Anfang starten Sie mit Zeichenkohle, Bleistift und Zeichen-/Skizzenpapier.

MH2.07-001-H Ellena Olsen

- 📅 17.11.–15.12.26, 20 UE
- 🕒 Di., 17.30–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
73,00 €, erm: 38,00 €

Mal- und Zeichengruppe II

In diesem fortlaufenden Kurs arbeiten Sie regelmäßig in einer festen Gruppe. Die Teilnehmenden verfügen über Grundkenntnisse, die sie festigen und erweitern wollen. Neben dem Zeichnen mit Kohle, Bleistift, Tusche und Pastell wird mit Aquarell und Acrylfarben gearbeitet. Auch experimentierfreudiges Herangehen wird geübt. Figürliches Zeichnen und Übungen zu Komposition und Bildaufbau sind vorgesehen. Zur Anregung dienen Beispiele aus der klassischen und modernen Kunst. Das Entstandene wird gemeinsam ausgewertet.

Die Kursleiterin berät Sie beim ersten Kurstermin zu dem benötigten Material. Am Anfang starten Sie mit Zeichenkohle, Bleistift und Zeichen-/Skizzenpapier.

MH2.07-002-H Ellena Olsen

- 📅 17.11.–15.12.26, 20 UE
- 🕒 Di., 13.30–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
73,00 €, erm: 38,00 €

**Malkurs Auf den Spuren
der Moderne – August Macke**

August Macke gehörte zu den Mitbegründern der expressionistischen Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“. Die Lebenslust und Frische seiner Bilder sind bis heute beeindruckend. Wir wollen uns auf seine Spuren begeben, die starken Farbklänge erspüren und die Maltechnik erforschen mit Hilfe von Kopie einer Malerei oder Umsetzung eines eigenen Motivs. Es sind Aquarell-, Acryl- oder Ölmalerei möglich.

Entsprechende Bildbeispiele sind vorhanden. Der Kurs ist für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet.

Öl- Acryl- oder Aquarellfarben, Block oder Leinwand, Schwämmchen, Pinsel

Die Malmaterialien können für 15,00 € gestellt werden

MH2.07-003-H Ellena Olsen

- 📅 21.–22.11.26, 15 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
55,50 €, erm: 29,25 €

**Druckkurs Holzschnitt – Flora und
Fauna experimentell**

Der Holzschnitt als experimentelles Medium soll neue Wege eröffnen in die Arbeit mit Farben, das Drucken in mehreren Druckgängen, Spielen mit Formen, Strukturen. Es ist ein offener Prozess, in dem auch andere Medien Verwendung finden können, z. B. Aquarellfarben, Acrylfarben, verschiedene Papiersorten. Arbeiten moderner Künstler mit Experimentierfreude sollen uns anregen. Werkzeuge können mitgebracht oder gestellt werden. Holzplatten und Druckmaterialien werden gestellt. Ideen für Motive wären günstig. Andere Farben bitte nach Bedarf mitbringen. Der Kurs ist für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet, um Fähigkeiten im Holzschneiden und Drucken zu erlernen bzw. zu vervollkommen.

Eine Druckpresse ist vorhanden, Materialkosten sind verbrauchsabhängig (ca. 5,00–15,00 €).

MH2.07-004-H Ellena Olsen

- 📅 5.–6.12.26, 15 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
55,50 €, erm: 29,25 €

**Acrylmalerei für Fortgeschrittene:
eine vielseitige Maltechnik**

Die Acrylmalerei ist eine moderne, komplexe und spannende Maltechnik. Schon die Auswahl Ihrer Arbeitsmaterialien bestimmt Ihr Bild nachhaltig. Sie probieren verschiedene Malgründe aus. Durch die Verwendung von Spachtelmassen, Sand, Papier oder dünnen Textilien geben Sie Ihrem Bild eine ganz individuelle Ausstrahlung. Für den Farbauftrag nutzen Sie neben Pinseln auch Malmesser, Japanspachtel und Walzen. Sie lernen und vertiefen die Grundlagen der Malerei und erfahren viel über die Bildkomposition, Licht/Schatten, Perspektive und wie man eine räumliche Bildwirkung erzielt. Dabei spielen das Mischen der Farben, ihre Hell-Dunkel-Kontraste und die Verwendung von lasierenden oder pastosen Farben eine wichtige Rolle. Die gegenständliche Malerei bildet den Schwerpunkt dieses Kurses. Bildthemen sind Landschaft/Stadtlandschaft, Blumen, Stillleben und Menschen. Auch Gemälde von bekannten Künstlern der klassischen Moderne stehen auf dem Plan. Die Themen für den Kurs werden am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben. Zu jedem neuen Thema erhalten Sie eine Auswahl geeigneter Motive und können auch Ihre eigenen Vorlagen nutzen. Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger*innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene. Entscheidend ist die Lust am Malen mit Acryl. Alle Teilnehmenden werden individuell betreut und erweitern schrittweise ihre Kenntnisse. Die Bildbesprechung am Ende des Tages bietet Raum für Hinweise und den Austausch untereinander.

Bitte mitbringen: Acrylfarben und Acrylblock 30 × 40 cm, Leinwände min 40 × 50 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Bleistifte, Küchenkrepp, Arbeitskleidung. Für Kopien und Materialien zum Ausprobieren werden 10,00 € bei der Dozentin vor Ort bezahlt.

MH2.07-021-H Andrea Sroke

- 📅 17.9.–12.11.26, 32 UE
- 🕒 Do., 14.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
115,00 €, erm: 59,00 €

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene II

In diesem Kurs treffen sich Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger*innen und Teilnehmende mit Grundkenntnissen, um in entspannter Atmosphäre zu aquarellieren. Sie vertiefen und erweitern beim Malen ihre Fähigkeiten und verwenden je nach Motiv neben den klassischen Techniken der Aquarellmalerei auch geeignete Spezialtechniken. Bei der Suche nach eindrucksvollen Motiven finden die Bildkomposition, die Wahl der Farben, Licht/Schatten und der Kontrast zwischen harten Kanten und zarten, fließenden Formen eine ganz besondere Beachtung. Die Kombination von Aquarell und Zeichnung bietet zusätzliche Ausdrucksmöglichkeiten. Inhaltliche Schwerpunkte sind Landschaft, Portrait, Stilleben, Blumen und freie Themen. Als Inspirationsquellen werden die Natur, die klassische und moderne Malerei und Bildvorlagen genutzt. Die Teilnehmenden werden individuell beim Malen begleitet und unterstützt. Am Ende des Abends findet eine Bildbesprechung statt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Aquarellfarben und -block 30 x 40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Schwamm, Bleistifte und 7,00 € für Kopier- und Materialkosten. Es sind Grundkenntnisse erforderlich.

MH2.07-022-H **Andrea Sroke**

- 📅 17.9.–12.11.26, 32 UE
- 🕒 Do., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 115,00 €, erm: 59,00 €

Aquarell – leicht gemacht

Die Aquarellmalerei erfreut sich bei vielen Menschen großer Beliebtheit. In diesem Kurs machen Sie Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit den vielschichtigen Möglichkeiten dieser Technik. Sie lernen spielerisch, Farben fließen zu lassen oder ihren Fluss gezielt zu beeinflussen. Mit Hilfe einfacher Bildmotive aquarellieren Sie Blüten, Wolken und eine Landschaft. Die Übungen werden zu Beginn ausführlich erklärt und bieten viel Raum für die eigene Kreativität. Bildbesprechungen und der Austausch innerhalb der Gruppe geben zusätzliche Anregungen. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben und -block, Pinsel, Schwämmchen, Skizzenblock, Bleistifte, Radiergummi, Arbeitskleidung und 3,00 € für Kopierkosten. Das Material kann auch für 12,00 € komplett vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden und wird zu Beginn des Workshops bezahlt.

MH2.07-023-H **Andrea Sroke**

- 📅 19.–20.9.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene I

In diesem Kurs treffen sich Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger*innen und Teilnehmende mit Grundkenntnissen, um in entspannter Atmosphäre zu aquarellieren. Sie vertiefen und erweitern beim Malen ihre Fähigkeiten und verwenden je nach Motiv neben den klassischen Techniken der Aquarellmalerei auch geeignete Spezialtechniken. Bei der Suche nach eindrucksvollen Motiven finden die Bildkomposition, die Wahl der Farben, Licht/Schatten und der Kontrast zwischen harten Kanten und zarten, fließenden Formen eine ganz besondere Beachtung. Die Kombination von Aquarell und Zeichnung bietet zusätzliche Ausdrucksmöglichkeiten. Inhaltliche Schwerpunkte sind Landschaft, Portrait, Stilleben, Blumen und freie Themen. Als Inspirationsquellen werden die Natur, die klassische und moderne Malerei und Bildvorlagen genutzt. Die Teilnehmenden werden individuell beim Malen begleitet und unterstützt. Am Ende des Abends findet eine Bildbesprechung statt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Aquarellfarben und -block 30 x 40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Schwamm, Bleistifte und 7,00 € für Kopier- und Materialkosten.

Es sind Grundkenntnisse erforderlich.

MH2.07-024-H **Andrea Sroke**

- 📅 21.9.–16.11.26, 32 UE
- 🕒 Mo., 14.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 115,00 €, erm: 59,00 €

Aquarellmalerei Grundkurs

In diesem Kurs treffen sich Beginnende und Fortgeschrittene, um gemeinsam zu malen. Sie üben die verschiedenen Aquarelltechniken, Strukturen und Effekte. Außerdem machen Sie Farbübungen und lernen Grundlagen zum Bildaufbau, Licht/Schatten und Perspektive. Themen sind Stilleben mit Blumen und Gefäßen, Bäume, Wasser, Landschaften und Häuser. Alle Teilnehmenden werden individuell betreut.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Aquarellfarben und -block 30 x 40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Schwamm, Bleistifte und 7,00 € für Kopier- und Materialkosten

MH2.07-025-H **Andrea Sroke**

- 📅 21.9.–16.11.26, 32 UE
- 🕒 Mo., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 115,00 €, erm: 59,00 €

Acrylmalerei am Wochenende

Acrylmalerei ist eine moderne, vielseitige Maltechnik. Zu Beginn des Workshops werden Spachtel, Malmesser, Walzen und Pinsel vorgestellt und auf Papier ausprobiert. Seiden- und Zeitungspapier, Sand, Spachtelmassen und textile Materialien finden dann auf der Leinwand Verwendung und schaffen lebendige Flächen und Strukturen. Nach dieser Einführung stehen verschiedene Bildmotive als Inspiration für eigene Bilder zur Verfügung. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Entscheidend ist die Lust am Malen mit Acryl. Alle Teilnehmenden werden individuell betreut.

Bitte mitbringen: Acrylfarben und -Block 30 x 40 cm, eine Leinwand 30 x 40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Bleistifte, Küchenkrepp und Arbeitskleidung. Für Kopien und Materialien zum Ausprobieren zu Beginn des Workshops werden 10,00 € vor Ort an die Kursleiterin bezahlt. Das Material kann für 16,00 € auch komplett erworben werden.

MH2.07-026-H **Andrea Sroke**

- 📅 26.–27.9.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Das Blumen-Aquarell in leuchtenden Farben

Blumen faszinieren durch ihren Reichtum an Formen und Farben. Wir beginnen mit einer einzelnen Blüte und lernen verschiedene Aquarelltechniken und Effekte kennen. Kleine Übungen zu Beginn helfen uns dabei, Leichtigkeit beim Malen zu bekommen. Danach wenden wir uns komplexeren Motiven zu und lassen uns von den Blumenbildnissen bekannter Aquarellmaler*innen inspirieren. Unser Ziel ist ein lichtdurchflutetes Bild mit leuchtenden Blumen vor einem lebendigen Hintergrund. Die Teilnehmer*innen werden individuell betreut. Bildbesprechungen und der Austausch in der Gruppe geben zusätzliche Impulse. Dieser Workshop ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet, die den Umgang mit Farbe lieben, Spaß am Aquarellieren und Lust auf viele Anregungen haben.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben und -block 30 x 40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Schwamm, Bleistifte, Arbeitskleidung. Das Material kann auch für 12,00 € komplett vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden und wird zu Beginn des Workshops bezahlt.

Blüten und Kopierkosten betragen 4,00 €.

MH2.07-027-H **Andrea Sroke**

- 📅 10.–11.10.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Die Herbstlandschaft: Mal-Workshop

Der Herbst fasziniert mit seinem Reichtum an Farben und Strukturen. Dieses Naturereignis werden wir studieren und mit malerischen Mitteln umsetzen. Zu Beginn stehen kleine Skizzen auf dem Programm. Sie helfen dabei, das passende Motiv zu finden. Eine Vielzahl von Bildbeispielen steht zur Verfügung, auch eigene Motive können zum Malen des ersten Bildes verwendet werden. Am zweiten Tag orientieren wir uns an Malern der klassischen Moderne. Wir erkunden ihr Gespür für Komposition und Farbe und lassen uns zu einem eigenen Motiv anregen. Alle Teilnehmenden werden individuell unterstützt und begleitet. Mögliche Techniken sind Aquarell, Acryl und Pastell. Der Workshop eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Mal- und Zeichenutensilien, Arbeitskleidung sowie 3,00 € für Kopien und Hilfsmittel zum Ausprobieren. Das komplette Material kann auch vor Ort bei der Kursleiterin für 15,00 € erworben werden und wird zu Beginn des Workshops bezahlt.

MH2.07-028-H **Andrea Sroke**

- 📅 31.10.–1.11.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Pastellmalerei – Workshop

Pastellkreiden lassen sich leicht auf Papier auftragen und gut miteinander mischen. Zarte Farbübergänge prägen das Bild ebenso wie kraftvolle Linien und Flächen. In diesem Workshop lernen Sie die malerischen und zeichnerischen Möglichkeiten im Umgang mit Pastellkreiden kennen und erproben sie anhand kleiner Übungen. Später sind Landschaften, Bäume und Blumen unsere Bildmotive, die wir in diesem Workshop verwenden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: weißes/farbiges raues Papier ca. 30 x 40 cm, Bleistifte, Softpastellkreiden, Pastell-Fixativ, Wattestäbchen, Lappen, Knetgummi, Arbeitskleidung sowie 4,00 € für Farbkopien und spezielle Papiere zum Ausprobieren. Das Material kann auch für insgesamt 15,00 € komplett vor Ort erworben werden.

MH2.07-029-H **Andrea Sroke**

- 📅 14.–15.11.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Malen im Advent: Die Winterlandschaft im Aquarell

Die Tage werden kürzer, die Natur legt eine Pause ein, die vorherrschenden Farben sind erdig und gedämpft. Schwerpunkt dieses Workshops ist die Winterlandschaft. Erproben Sie verschiedene Möglichkeiten, um Raureif und Schnee auf Wiesen, Feldern und Bäumen wirkungsvoll zu malen. Wie kann man unbelaubte Bäume räumlich und mit zarten Zweigen malen? Welche Farben bringen die Kälte des Winters gut zum Ausdruck? Diesen und anderen Fragen spüren wir an diesem Wochenende nach. Der Workshop ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet, die den Umgang mit Farbe lieben, Spaß am Aquarellieren und Lust auf viele Anregungen haben. Bitte mitbringen: Aquarellfarben und -block 30 x 40 cm, Skizzenblock, Flach- und Rundpinsel, Schwamm, Bleistifte, Arbeitskleidung und 4,00 € für Material- und Kopierkosten. Das Material kann auch für 12,00 € komplett vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden und wird zu Beginn des Workshops bezahlt.

MH2.07-031-H **Andrea Sroke**

- 📅 5.–6.12.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So. 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Illustrieren mit Künstlerischen Buntstiften – Grundlagen, Techniken &

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in Materialien und Techniken der Buntstiftillustration. Es werden unterschiedliche Arten des Farbauftrags, Schichtens, Mischens und Strukturierens vermittelt – von zarten, transparenten Verläufen bis hin zu satten, fast malerischen Farbflächen. Künstlerische Buntstifte sind dabei ein oft unterschätztes Medium: Durch ihre besondere Pigmentierung und vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten lassen sich beeindruckende Effekte erzielen – feine Details, leuchtende Farbintensität, weiche Übergänge oder komplexe, mehrschichtige Strukturen. Anhand von Beispielen aus der zeitgenössischen Kunst werden die gestalterischen Potenziale des Mediums sichtbar gemacht. Auf dieser Grundlage entwickeln die Teilnehmenden ihre eigenen Bildideen, die sie im Kurs Schritt für Schritt umsetzen. Eigenes Material (Buntstifte und Papier) mitbringen oder alternativ können die benötigten Materialien auch direkt vor Ort gegen eine kleine Gebühr bei der Kursleiterin erworben werden. Wer möchte, kann eigene Bildideen oder Vorlagen mitbringen.

MH2.07-063-H **Regina Reimer**

- 📅 10.–11.10.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Kreatives Arbeiten im Skizzenbuch

Das Skizzenbuch dient seit jeher als zentrales Medium für individuelles Arbeiten und künstlerische Experimente. Es ermöglicht Künstlerinnen und Künstlern, Ideen festzuhalten, Techniken auszuprobieren und kreative Prozesse sichtbar zu machen. In diesem Workshop lernen Sie, Ihr Skizzenbuch gezielt als kreatives Arbeits- und Experimentiermedium zu nutzen, unterschiedliche Zeichen- und Maltechniken auszuprobieren, eigene Gestaltungs-ideen zu entwickeln und Ihren persönlichen Skizzenbuchstil zu erarbeiten. Ziel ist es, Ideen lebendig festzuhalten, den kreativen Prozess zu erforschen und neue Techniken sicher anzuwenden.

Inhalte:

- Einführung in das Skizzenbuch als kreatives Medium
 - Grundlegende Skizzen- und Maltechniken (Bleistift, Tusche, Aquarell, Marker, Collage)
 - Praktische Übungen zur Ideenfindung und visuellen Umsetzung
 - Tipps zur individuellen Gestaltung Ihres Skizzenbuchs
- Zielgruppe: Alle, die Freude am Zeichnen und Experimentieren haben; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eigenes Skizzenbuch und Materialien mitbringen oder alternativ können die benötigten Materialien auch direkt vor Ort gegen eine kleine Gebühr bei der Kursleiterin erworben werden.

MH2.07-064-H **Regina Reimer**

📅 26.9.26, 8 UE

🕒 Sa., 11.00–18.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
31,00 €, erm: 17,00 €

Mensch in Bewegung – Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Eine Einführung in die Welt der Anatomie. Es wird das Wissen über Proportionen, Komposition und Formbildung vermittelt. Zeichnerisch-malerische Aufgaben, Schnellskizzen, sowie mehrere kleine anatomische Studien ergänzen das Thema. Ein Kurs für alle die sich für figurative Darstellungen interessieren und realistisches malen und zeichnen lieben. Geeignet für Teilnehmer die z. B. ihre eigene Bewerbungsmappe für Kunsthochschulen vorbereiten oder für diejenigen die schon vorhandene Kenntnisse vertiefen wollen.

Grundkenntnisse in Zeichnung und Malerei.

Material:

- Zeichenblock mindestens DIN A4
- Bleistifte
- Verschiedene Pinsel
- Radiergummi
- Aquarellfarben oder Tusche
- Aquarellblock mindestens DIN A4

MH2.07-071-H **Oskar Ferschke**

📅 21.11.26, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
28,60 €, erm: 15,80 €

Stimmungsvolle Landschaftsmalerei

Aquarellmalerei ist die Kunst, auf spielerische Weise mit Farben und dem Element Wasser Bildinhalte zu visualisieren. Sie ermöglicht uns ein abwechslungsreiches Arbeiten. In den ersten Unterrichtsstunden wird die Aquarelltechnik erklärt und es werden Tipps vermittelt. Der Fokus in Form eines „beleuchteten“ Fragments wird schon am Anfang der Gestaltung definiert und durch die Verwendung von dunkleren Farben in Kontrast gesetzt. Farb-stimmung, Bildkomposition und auch atemberaubende Verläufe die für diese Technik sehr charakteristisch sind, bilden die Schwerpunkte. Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die Geheimnisse der Aquarellmalerei mit besonderem Fokus auf Licht, Lichtreflexe und Schattenbildung. Besonders bei Landschaftsmalerei kann man alle kreativen Techniken umsetzen. Begriffe wie „Luftperspektive“, „Lichtquelle“ oder „Geschlossene Komposition“ werden ausführlich erklärt und präsentiert. Der Kurs umfasst mehrere Themen wie die Berg-, Stadt-, und Wiesenlandschaft. Die Themeninhalte werden mit allen Teilnehmer*innen besprochen und individuell angepasst. Der Kursleiter ist offen für alle Vorschläge zu den im Kurs angebotenen Themen und berücksichtigt auch Themenvorschläge der Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, mehrere Pinsel für Aquarellmalerei, Aquarellblock, Format A4 oder A3 (mind. 300 g), Bleistifte, Aquarellstifte (nur für Skizzen – 1 Stück am besten Grau) und Küchenhandtücher.

MH2.07-072-H **Oskar Ferschke**

📅 18.8.–1.12.26, 32 UE

🕒 Di., 15.30–17.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
105,40 €, erm: 54,20 €

Mit Licht und Schatten Atmosphäre kreieren – Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Aquarellmalerei ist die Kunst, auf spielerische Weise mit Farben und dem Element Wasser Bildinhalte zu visualisieren. Sie ermöglicht abwechslungsreiches Arbeiten. Der Fokus in Form eines „beleuchteten“ Fragments wird schon am Anfang der Gestaltung definiert und durch die Verwendung von dunkleren Farben in Kontrast gesetzt. Das Bild wird klar und sparsam gemalt, weil hier die Farbschichtenauftragung entfällt. Man trägt von Anfang an die Verantwortung für jeden gesetzten Fleck und versucht weitere Farbflecke anzupassen oder unterzuordnen. Nicht die Vielfalt von mehreren Farbschichten verringert die Umgebung unseres Lichtfragmentes, sondern die Farbkontraste. Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die Geheimnisse der Aquarellmalerei mit besonderem Fokus auf Licht, Lichtreflexe und Schattenbildung.

Der Kursleiter bietet auch ein individuelles Bildungsprogramm im Rahmen des vereinbarten Programms an. Er ist offen für alle Vorschläge zu den im Kurs angebotenen Themen und berücksichtigt auch Themenvorschläge der Teilnehmer

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, mehrere Pinsel für Aquarellmalerei, Aquarellblock- Format A3 (mind. 300 g), Bleistifte, Aquarellstifte (nur für Skizzen – 1 Stück am besten Grau), Küchenhandtücher.

MH2.07-073-H **Oskar Ferschke**

📅 18.8.–1.12.26, 32 UE

🕒 Di., 17.30–19.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
105,40 €, erm: 54,20 €

Perspektive und Dimension: Einführung in die räumliche Gestaltung – Mal- und Zeichenkurs

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die Welt der räumlichen Gestaltung. Die Kursinhalte sind: Perspektive, Nähe und Ferne, Weglassen und Aussparung, optische Täuschungen, Schattenspiel und spontane kreative Tätigkeit. Von einfachen Skizzen bis zu einem Bild als Abschlussaufgabe, werden die Teilnehmenden in alle Geheimnisse des kreativen Prozesses eingeführt.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die gerne realistisch malen oder zeichnen und ihre bisherigen Kenntnisse vertiefen wollen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben oder Tusche, Aquarellblock (DIN A3), verschiedene Pinsel, verschiedene Bleistifte, Kreppband, Radiergummi, Lineal, Skizzenpapier (mind. A3)

MH2.07-074-H Oskar Ferschke

- 📅 19.8.–2.12.26, 32 UE
- 🕒 Mi., 17.30–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
105,40 €, erm: 54,20 €

Portrait – ein Zeichnen- und Aquarellkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wochenendworkshop

Wie zeichnet oder malt man ein Portrait in verschiedenen Perspektiven? Welche Rolle spielen die richtigen Proportionen damit die gezeichnete/gemalte Person wiedererkennbar wird? Wie malt man realistisch eine Person, um nicht nur die Ähnlichkeit, sondern auch die Charakterzüge zu zeigen? Das sind all die Fragen, die während des Kurses beantwortet werden. Der Kurs beginnt mit anatomischen Grundlagen wie der Kopfform, Positionierung der Augen, Nase, Hals und Schulter. Verschiedene Techniken wie Schraffur, lineare Zeichnung und auch Experimente mit Aquarellfarben ergänzen das Thema.

Zum 1. Kurstermin bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3, Zeichenutensilien, verschiedene Pinsel, Radiergummi, Becher für Wasser, Aquarellfarben oder Tusche, Küchenhandtücher.

MH2.07-075-H Oskar Ferschke

- 📅 5.–6.9.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
54,20 €, erm: 28,60 €

Die Welt der Tiere – Aquarell-Workshop

Wochenendworkshop

In diesem Wochenendworkshop werden die Anatomie, Bewegungsphasen und Körperhaltung der Tiere vermittelt. Mit Aquarellstiften und Aquarellfarbe werden statische und dynamische Bilder gemalt, die nicht nur Haustiere wie Katzen und Hunde darstellen, sondern auch die reiche Vielfalt von wilden Tieren aus Asien und Afrika. Nach bunten Vorlagen wird die Darstellung von Fall, Haut, Gefieder erklärt und künstlerisch umgesetzt. Gleichzeitig wird die individuelle Herangehensweise an dem entstehenden Bild gefördert und vertieft.

Zur Teilnahme am Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Er eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Benötigtes Material (bitte zum ersten Kurstermin mitbringen): Aquarell Haarpinsel (verschiedene Stärken), Bleistift, Radiergummi, Aquarellblock (mind. DIN A4-Format), Aquarellfarben, Aquarellstifte, mehrere Becher für Wasser.

MH2.07-076-H Oskar Ferschke

- 📅 7.–8.11.26, 14 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
47,80 €, erm: 25,40 €

Zeichnen – Einführung in Zeichentechniken, Methoden und Prinzipien

Wochenendworkshop

In diesem Kurs werden die Geheimnisse des Zeichnens vermittelt. Die Zeichnung ist ein äußerst wichtiges Element der Bildkomposition. Der Kurs vermittelt eine Reihe von Zeichentechniken und behandelt dynamisches und statisches Zeichnen, den Aufbau von Raum sowie die Suche nach den richtigen Proportionen.

Das Zeichnen mit verschiedenen Werkzeugen und auf unterschiedlichen Unterlagen wird praktisch angewendet. All dies wird ausführlich erklärt und in die Praxis umgesetzt. Auch die Konstruktion von Raum und Perspektive sowie die richtige Komposition des Bildes sind Teil des Kurses. Der Kursleiter garantiert die individuelle Betreuung jedes Teilnehmers sowie die Anpassung der Bewertungskriterien an das Niveau des jeweiligen Teilnehmers.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3, verschiedene Bleistifte, Radiergummi, schwarze Kohlestifte, Pastellstifte, und Küchenhandtücher.

MH2.07-077-H Oskar Ferschke

- 📅 14.–15.11.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
54,20 €, erm: 28,60 €

Experimentelle botanische Aquarellmalerei

NEU

Neuer Kurs

In diesem Kurs wird Ihnen nach der kurzen Einführung eine Zusammenfassung der Grundlagen vorgestellt. Es werden die wesentlichen Schritte und Regeln zur Ausarbeitung eines Motivs erläutert und eine Konturzeichnung erarbeitet.

Anschließend werden Sie ein Motiv nach Wahl als Aquarell ausarbeiten. Je Termin entwickeln Sie verschiedene Motive zu zauberhaften Aquarellen und versuchen sich dabei auch in Darstellungen abseits des Fotorealismus.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Bleistifte, Knetradierer oder anderer Radiergummi, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, ggf. Mischpalette, Wasserglas, Aquarellpinsel, Küchenkrepp, Aquarellpapier 300 g, Skizzenpapier, Zeichenfeder und Zeichentusche oder Fineliner (wasserfest, lichtbeständig).

Bei Bedarf können die Materialien gegen eine Nutzungsgebühr von 7,00 € leihweise zur Verfügung gestellt werden.

MH2.07-091-H Cordula Kerlikowski

📅 28.8.–25.9.26, 20 UE

🕒 Fr. 15.00–18.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

67,00 €, erm: 35,00 €

Prächtige Sommerblumen – Intensivkurs

NEU

Neuer Kurs

In diesem Intensivkurs wird Ihnen nach der kurzen Einführung eine Zusammenfassung der Grundlagen vorgestellt. Es werden die wesentlichen Schritte und Regeln zur Ausarbeitung eines Motivs erläutert und Konturzeichnungen erarbeitet. Anschließend entwickeln Sie Motive Ihrer Wahl zu farbenfrohen Aquarellen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Bleistifte, Knetradierer oder anderer Radiergummi, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, ggf. Mischpalette, Wasserglas, Aquarellpinsel, Küchenkrepp, Aquarellpapier 300 g, Skizzenpapier.

Bei Bedarf können die Materialien gegen eine Nutzungsgebühr von 7,00 € leihweise zur Verfügung gestellt werden.

MH2.07-092-H Cordula Kerlikowski

📅 29.–30.8.26, 10 UE

🕒 Sa./So., 10.00–14.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

37,14 €, erm: 20,07 €

Winterliche Motive – Intensivkurs

Neuer Kurs

Botanische Motive wie z. B. Christrose, Weihnachtsstern, und Ilex, aber auch kleine verschneite Landschaften uvm. stehen im Mittelpunkt dieses Intensivkurses. Nach der kurzen Einführung wird Ihnen eine Zusammenfassung der Grundlagen vorgestellt. Es werden die wesentlichen Schritte und Regeln zur Ausarbeitung eines Motivs erläutert und Vorzeichnungen erarbeitet. Anschließend entwickeln Sie Motive Ihrer Wahl zu farbenfrohen Aquarellen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Bleistifte, Knetradierer oder anderer Radiergummi, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, ggf. Mischpalette, Wasserglas, Aquarellpinsel, Küchenkrepp, Aquarellpapier 300 g, Skizzenpapier.

Bei Bedarf können die Materialien gegen eine Nutzungsgebühr von 7,00 € leihweise zur Verfügung gestellt werden.

MH2.07-093-H Cordula Kerlikowski

📅 14.–15.11.26, 10 UE

🕒 Sa./So., 10.00–14.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

37,14 €, erm: 20,07 €

Weihnachtsmotive und kleine Geschenke aquarellieren

Neuer Kurs

In diesem Kurs wird Ihnen nach der kurzen Einführung eine Zusammenfassung der Grundlagen vorgestellt. Es werden die wesentlichen Schritte und Regeln zur Ausarbeitung eines Motivs erläutert und eine Konturzeichnung erarbeitet.

Anschließend werden Sie ein Motiv nach Wahl als Aquarell ausarbeiten. Je Termin entwickeln Sie verschiedene Motive zu zauberhaften Aquarellen und kleinen Geschenken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Bleistifte, Knetradierer oder anderer Radiergummi, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, ggf. Mischpalette, Wasserglas, Aquarellpinsel, Küchenkrepp, Aquarellpapier 300 g, Skizzenpapier, Zeichenfeder und Zeichentusche oder Fineliner (wasserfest, lichtbeständig)

Bei Bedarf können die Materialien gegen eine Nutzungsgebühr von 7,00 € leihweise zur Verfügung gestellt werden.

MH2.07-094-H Cordula Kerlikowski

📅 19.11.–3.12.26, 12 UE

🕒 Do., 10.00–13.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

41,40 €, erm: 22,20 €

Kürbis, Früchte, bunte Blätter – Kleinserien in Aquarell – Intensivkurs

NEU

Neuer Kurs

In diesem Intensivkurs wird Ihnen nach der kurzen Einführung eine Zusammenfassung der Grundlagen vorgestellt. Es werden die wesentlichen Schritte und Regeln zur Ausarbeitung eines Motivs erläutert und Konturzeichnungen erarbeitet. Anschließend entwickeln Sie Motive Ihrer Wahl zu einer kleinen Serie von farbenfrohen Aquarellen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Bleistifte, Knetradierer oder anderer Radiergummi, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, ggf. Mischpalette, Wasserglas, Aquarellpinsel, Küchenkrepp, Aquarellpapier 300 g, Skizzenpapier.

Bei Bedarf können die Materialien gegen eine Nutzungsgebühr von 7,00 € leihweise zur Verfügung gestellt werden.

MH2.07-095-H Cordula Kerlikowski

📅 17.–18.10.26, 10 UE

🕒 Sa./So., 10.00–14.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

37,14 €, erm: 20,07 €

Menschen und Haustiere malen (Portraits)

Öl, Tempera, Acryl – Malerei

In diesem Workshop gestalten wir ausdrucksstarke Portraits von Menschen oder Tieren mit Ölfarben, Tempera oder Acryl. Schritt für Schritt werden die Techniken für Proportionen, Licht, Schatten und lebendige Details erlernt – ganz praxisnah an Vorlagen oder eigenen Fotos.

Der Workshop eignet sich für Anfänger*innen ebenso wie für Malerfahrende, die ihren Ausdruck vertiefen möchten. Im Mittelpunkt stehen Spaß am kreativen Arbeiten, individuelle Unterstützung und das Entwickeln des persönlichen Stils.

Mitzubringendes Material: Skizzenblock für Öl oder Acryl (mind. DIN A4) oder Leinwand, Bleistift, Radiergummi Farben (Öl, Tempera, Acryl), Pinsel.

MH2.07-228-H Ivan Kostolov

📅 31.10.–1.11.26, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00 – 16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

51,80 €, erm: 27,40 €

Keramik für Beginnende und Weiterführende (Di)

Teil 1

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, einen individuellen Zugang zum Material Ton zu finden. Grundlage dafür ist die Vermittlung verschiedener Aufbautechniken (Wulst- und Daumentchnik, Plattenaufbau, Einfurmtechnik). Der Arbeitsprozess wird durch eine individuelle Beratung insbesondere bei der Gestaltung der Oberflächen (strukturieren, bemalen, glasieren) begleitet. Kosten für Material werden nach Verbrauch (4,00 € pro Kg gebrannte Keramik) mit der Kursleiterin verrechnet.

MH2.08-001-H **Barbara Dietzel**

- 📅 8.9.–24.11.26, 30 UE
- 🕒 Di., 18.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 108,00 €, erm: 55,50 €

Keramik für Beginnende und Weiterführende (Do)

Teil 1

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, einen individuellen Zugang zum Material Ton zu finden. Grundlage dafür ist die Vermittlung verschiedener Aufbautechniken (Wulst- und Daumentchnik, Plattenaufbau, Einfurmtechnik). Der Arbeitsprozess wird durch eine individuelle Beratung insbesondere bei der Gestaltung der Oberflächen (strukturieren, bemalen, glasieren) begleitet. Kosten für Material werden nach Verbrauch (4,00 € pro Kg gebrannte Keramik) mit der Kursleiterin verrechnet.

MH2.08-002-H **Barbara Dietzel**

- 📅 10.9.–26.11.26, 30 UE
- 🕒 Do., 17.00–19.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 108,00 €, erm: 55,50 €

Teller individuell bemalen, nicht nur für Weihnachten

Keramikkurs

In diesem Kurs werden auf der Töpferscheibe gedrehte Teller dekoriert. Es kann mit Engobe oder Fayence gemalt werden. Beide Techniken werden erklärt. Die Teller haben einen Durchmesser von ca. 22 cm und jeweils einen kleinen Rand. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Jedoch sollte man schon mal mit dem Material Ton Erfahrung haben.

Wer gute Pinsel, in unterschiedlichen Größen hat, sollte diese mitbringen.

Preis pro Teller sind 12,00 €, die mit der Kursleiterin verrechnet werden.

MH2.08-003-H **Barbara Dietzel**

- 📅 4.–11.11.26, 8 UE
- 🕒 Mi. 17.00–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 31,00 €, erm: 17,00 €

Plastisches Gestalten – Keramik

Keramik am Montag –

Vormittagskurs Herbst 1

Sie wollen etwas mit Ihren Händen kreieren, sehen was entsteht, gestalten, mit Form und Farbe spielen, verschiedene Techniken ausprobieren und Ihre Kreativität ausleben? Mit Ton ist fast alles möglich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal töpfern wollten, die begeistert vom Töpfen sind, an Beginnende und Fortgeschrittene.

Es wird in Aufbautechnik getöpft. Sie lernen die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik kennen sowie das Gestalten mit Engoben und Glasuren.

Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne in der Umsetzung und Realisierung Ihrer Ideen.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Es fallen für jedes getöpferte Stück Material-/Brennkosten an (8,00–25,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-041-H **Ines Wordelmann**

- 📅 31.8.–12.10.26, 28 UE
- 🕒 Mo., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 120,60 €, erm: 61,80 €

Keramik am Montag-Nachmittag – Herbst 1

Sie wollen etwas mit Ihren Händen kreieren, sehen was entsteht, gestalten, mit Form und Farbe spielen, verschiedene Techniken ausprobieren und Ihre Kreativität ausleben? Mit Ton ist fast alles möglich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal töpfern wollten, die begeistert vom Töpfen sind, an Beginnende und Fortgeschrittene.

Es wird in Aufbautechnik getöpft. Sie lernen die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik kennen sowie das Gestalten mit Engoben und Glasuren.

Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne in der Umsetzung und Realisierung Ihrer Ideen.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Es fallen für jedes getöpferte Stück Material-/Brennkosten an (8,00–25,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-042-H **Ines Wordelmann**

- 📅 31.8.–12.10.26, 18 UE
- 🕒 Mo., 15.30–17.30 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 81,41 €, erm: 42,21 €

Keramik am Montag –

Vormittagskurs Herbst 2

Sie wollen etwas mit Ihren Händen kreieren, sehen was entsteht, gestalten, mit Form und Farbe spielen, verschiedene Techniken ausprobieren und Ihre Kreativität ausleben? Mit Ton ist fast alles möglich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal töpfern wollten, die begeistert vom Töpfen sind, an Beginnende und Fortgeschrittene.

Es wird in Aufbautechnik getöpft. Sie lernen die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik kennen sowie das Gestalten mit Engoben und Glasuren.

Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne in der Umsetzung und Realisierung Ihrer Ideen.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Es fallen für jedes getöpferte Stück Material-/Brennkosten an (8,00–25,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-043-H **Ines Wordelmann**

- 📅 2.11.–7.12.26, 24 UE
- 🕒 Mo., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 103,80 €, erm: 53,40 €

Keramik am Montag-Nachmittag – Herbst 2

Sie wollen etwas mit Ihren Händen kreieren, sehen was entsteht, gestalten, mit Form und Farbe spielen, verschiedene Techniken ausprobieren und Ihre Kreativität ausleben? Mit Ton ist fast alles möglich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal töpfern wollten, die begeistert vom Töpfeln sind, an Beginnende und Fortgeschrittene.

Es wird in Aufbautechnik getöpft. Sie lernen die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik kennen sowie das Gestalten mit Engoben und Glasuren.

Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne in der Umsetzung und Realisierung Ihrer Ideen.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Es fallen für jedes getöpferte Stück Material-/Brennkosten an (8,00–25,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-044-H Ines Wordelmann

📅 2.11.–7.12.26, 16 UE

🕒 Mo., 15.30–17.30 Uhr

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
70,20 €, erm: 36,60 €

Keramik am Dienstag – Vormittagskurs Herbst 1

Sie wollen etwas mit Ihren Händen kreieren, sehen was entsteht, gestalten, mit Form und Farbe spielen, verschiedene Techniken ausprobieren und Ihre Kreativität ausleben? Mit Ton ist fast alles möglich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal töpfern wollten, die begeistert vom Töpfeln sind, an Beginnende und Fortgeschrittene.

Es wird in Aufbautechnik getöpft. Sie lernen die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik kennen sowie das Gestalten mit Engoben und Glasuren.

Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne in der Umsetzung und Realisierung Ihrer Ideen.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Es fallen für jedes getöpferte Stück Material-/Brennkosten an (8,00–25,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-045-H Ines Wordelmann

📅 1.9.–13.10.26, 28 UE

🕒 Di., 10.00–13.00 Uhr

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
120,60 €, erm: 61,80 €

Keramik am Dienstag – Vormittagskurs Herbst 2

Sie wollen etwas mit Ihren Händen kreieren, sehen was entsteht, gestalten, mit Form und Farbe spielen, verschiedene Techniken ausprobieren und Ihre Kreativität ausleben? Mit Ton ist fast alles möglich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal töpfern wollten, die begeistert vom Töpfeln sind, an Beginnende und Fortgeschrittene.

Es wird in Aufbautechnik getöpft. Sie lernen die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik kennen sowie das Gestalten mit Engoben und Glasuren.

Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne in der Umsetzung und Realisierung Ihrer Ideen.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Es fallen für jedes getöpferte Stück Material-/Brennkosten an (8,00–25,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-046-H Ines Wordelmann

📅 3.11.–8.12.26, 24 UE

🕒 Di., 10.00–13.00 Uhr

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
103,80 €, erm: 53,40 €

Keramik Grundkurs – Von Vase bis Skulptur

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um Ihre erste Vase oder Ihre erste Skulptur aus Ton herzustellen. In der gemütlichen Atmosphäre unserer Keramikwerkstatt lernen Sie verschiedene Modellierungstechniken kennen – wie die Wulst-Technik für die Herstellung von Geschirr, oder die Plattentechnik für abstrakte und kantige Formen. Sie lernen Ihre Arbeit mit Engoben oder Glasuren zu bemalen und am Ende werden die Werke im Ofen gebrannt. Sie werden ermutigt, nach dem Erlernen der ersten Methoden, zu experimentieren und eigene Keramikprojekte umzusetzen. Egal, ob Sie an einem figurativen, abstrakten Stück oder Gefäß arbeiten – der Kursleiter unterstützt Sie individuell auf der Reise zum fertigen Objekt: Von der Konzeption bis zur Farbwahl. Dieser Kurs eignet sich gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene.

Von den Teilnehmenden bitte mitzubringen: eine Packung 10 kg Ton mit 25 bis 30 % Schamottierung in der Korngröße 0,2 mm, Modellierhölzer, Plastiktüten, alte Stoffe, Skizzenblock und Stift. Bitte bringen Sie eine Schürze mit, oder tragen Sie Bekleidung, die schmutzig werden darf.

MH2.08-051-H Francesco Petruccelli

📅 14.9.–7.12.26, 44 UE

🕒 Mo., 11.00–14.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
157,00 €, erm: 80,00 €

MH2.08-052-H Francesco Petruccelli

📅 14.9.–7.12.26, 44 UE

🕒 Mo., 15.00–18.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
157,00 €, erm: 80,00 €

Plastische Gestaltung – Kreativ mit Ton

In diesem Kurs wird Sie der Kursleiter und Bildhauer Francesco Petruccelli anleiten Ihr eigenes Keramik-Projekt zu verwirklichen. Sie lernen Ihre gewünschte Plastik aufzubauen und zu modellieren. Bei der Ideenfindung unterstützt Sie der Kursleiter gerne. Sie werden ermutigt nach dem Erlernen der ersten Methoden, zu experimentieren und eigene Keramikprojekte umzusetzen. Egal, ob Sie an einem figurativen, abstrakten Stück oder Gefäß arbeiten – der Kursleiter unterstützt Sie individuell auf der Reise zum fertigen Objekt. Sie werden in verschiedene Modellierungstechniken eingeführt, um mit dem Ton zu arbeiten und den gewünschten Effekt zu erzielen. Sie lernen im Kurs sich von den Formen der Natur inspirieren zu lassen, um mit Ton Formen zu gestalten oder Ihrer Fantasie und Intuition zu folgen, um abstrakte Formen in Keramik zu schaffen. Dieser Kurs eignet sich gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene.

Von den Teilnehmenden bitte mitzubringen: eine Packung 10 kg Ton mit 25 bis 30 % Schamottierung in der Korngröße 0,2 mm, Modellierhölzer, Plastiktüten, alte Stoffe, Skizzenblock und Stift. Bitte bringen Sie eine Schürze mit, oder tragen Sie Bekleidung, die schmutzig werden darf.

MH2.08-056-H Francesco Petruccelli

📅 14.9.–7.12.26, 44 UE

🕒 Mo., 18.30 – 21.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
157,00 €, erm: 80,00 €

Töpfer-Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Töpfer-Kurs besteht aus 10 aufeinanderfolgenden Terminen und ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Die Teilnehmenden lernen die Möglichkeiten und den Umgang mit Ton kennen und können entsprechend der individuellen Wünsche Kunststücke für Haus und Garten gestalten.

Sie werden verschiedene Arten des Handaufbaus, sowie Oberflächendekorationen behandeln. Zudem werden die gebrannten Stücke mit Glasuren, Dekofarben oder Engoben weiter gestaltet. Verbrauchsabhängige Materialkosten betragen ca. 6,00 € pro Kilogramm Ton und sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Fragen im Kurs können auf Deutsch und Russisch beantwortet werden.

MH2.08-071-H Olga Paulsen

- 📅 1.9.–17.11.26, 30 UE
- 🕒 Di., 10.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 108,00 €, erm: 55,50 €

MH2.08-072-H Olga Paulsen

- 📅 2.9.–18.11.26, 30 UE
- 🕒 Mi., 10.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 108,00 €, erm: 55,50 €

Keramik-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene auf Russisch und Deutsch

Dieser Töpfer-Kurs besteht aus 10 aufeinanderfolgenden Terminen und ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Die Teilnehmenden lernen die Möglichkeiten und den Umgang mit Ton kennen und können entsprechend der individuellen Wünsche Kunststücke für Haus und Garten gestalten.

Sie werden die verschiedenen Arten des Handaufbaus, sowie Oberflächendekorationen behandeln. Zudem werden die gebrannten Stücke mit Glasuren, Dekofarben oder Engoben weiter gestaltet.

Verbrauchsabhängige Materialkosten betragen ca. 6,00 € pro Kilogramm Ton und sind zum Kursbeginn bei der Kursleiterin zu bezahlen.

MH2.08-073-H Olga Paulsen

- 📅 3.9.–19.11.26, 30 UE
- 🕒 Do., 13.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 108,00 €, erm: 55,50 €

Töpfer-Workshop: Vogelfutterhäuschen

Dieser Kurs besteht aus 2 aufeinanderfolgenden Samstagsterminen. Es werden nach eigenen Ideen/Vorstellungen Vogelfutterhäuschen getöpft.

Am ersten Samstag werden die verschiedenen Arten des Handaufbaus sowie Oberflächendekorationen behandelt.

Am zweiten Samstag werden die dann bereits gebrannten Kunststücke mit Glasuren oder Engoben weiter gestaltet.

Verbrauchsabhängige Materialkosten betragen ca. 7,00 € und sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Fragen im Unterricht können auf Deutsch und Russisch beantwortet werden.

MH2.08-074-H Olga Paulsen

- 📅 29.8.–12.9.26, 8 UE
- 🕒 2× Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 31,00 €, erm: 17,00 €

Töpfer-Workshop: Halloween Teelichter

Dieser Kurs besteht aus zwei Samstagsterminen. Es werden nach eigenen Ideen/Vorstellungen Teelichter getöpft.

Am ersten Samstag werden verschiedene Arten des Handaufbaus, sowie Oberflächendekorationen behandelt.

Am zweiten Samstag werden die dann bereits gebrannten Kunststücke mit Glasuren oder Dekofarben weiter gestaltet.

Verbrauchsabhängige Materialkosten betragen 7,00 € und sind zum Kursbeginn bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Fragen im Unterricht können auf Deutsch und Russisch beantwortet werden.

MH2.08-075-H Olga Paulsen

- 📅 26.9.–10.10.26, 8 UE
- 🕒 2× Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 31,00 €, erm: 17,00 €

Töpfer-Workshop: Adventskränze

Dieser Kurs besteht aus 2 Samstagsterminen.

Es werden nach eigenen Ideen/Vorstellungen Adventskränze getöpft.

Am ersten Samstag werden verschiedene Arten des Handaufbaus, sowie Oberflächendekorationen behandelt.

Am zweiten Samstag werden die dann bereits gebrannten Kunststücke mit Glasuren oder Engoben weiter gestaltet.

Verbrauchsabhängige Materialkosten betragen 7,00 € und sind zum Kursbeginn bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Fragen im Kurs können auf Deutsch und Russisch beantwortet werden.

MH2.08-076-H Olga Paulsen

- 📅 7.–21.11.26, 8 UE
- 🕒 2× Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 31,00 €, erm: 17,00 €

Keramik am Samstag: Kerzenhalter und Kerzengefäße

Wenn die Tage kürzer werden, zieht die Gemütlichkeit in unsere Häuser und Wohnungen ein. Was gibt es schöneres als eine Kerze zu entzünden oder von einer LED-Beleuchtung in einem schönen Gefäß in der dunklen Jahreszeit empfangen zu werden. In diesem Samstagskurs geht es um Gefäße, Teller, Tiere, Häuser für Kerzen oder ähnlichem. Schaffen Sie sich Ihre ganz individuelle Gemütlichkeit mit einem Unikat.

Wir töpfeln in Aufbautechnik.

Ob Sie noch nie mit Ton gearbeitet haben oder schon erfahren sind, hier findet jeder seinen individuellen Raum zur Umsetzung seiner Vorstellungen und natürlich unterstützt die Kursleiterin bei der Umsetzung und Realisierung ihrer Pläne. Die nach dem ersten Termin geschnittenen Stücke werden beim zweiten Termin glasiert. Es ist auch möglich mit Engoben zu arbeiten, verschiedene Techniken in der Gestaltung und dem Aufbau auszuprobieren und zu erlernen.

Es fallen Brenn- und Materialkosten (ca. 8,00–22,00 €) je nach Verbrauch und Größe an, die bei der Kursleiterin zu begleichen sind.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein kleines Handtuch zum trocknen der Hände und vielleicht eine Idee mit.

MH2.08-141-H Ines Wordelmann

- 📅 26.9.–10.10.26, 8 UE
- 🕒 2× Sa., 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
- 36,60 €, erm: 19,80 €

Keramik am Samstag: Botanik – den Spätsommer einfangen

Die Sommerferien liegen hinter uns, aber der Herbst ist noch nicht da. Lassen Sie uns diese schöne Zwischenzeit nutzen. Die Blätter von Bäumen und Sträuchern, Blumen, Früchte, Rinden und Kräuter lassen sich in den Ton drücken, stempeln und so den Sommer einfangen und konservieren um uns im grauen Herbst und Winter daran zu erfreuen. Werden Sie kreativ.

Töpfern Sie in Aufbautechnik was ihr Herz begehrt. Eine Schüssel, eine Dekoration für die Wand.

Ob Sie noch nie mit Ton gearbeitet haben oder schon erfahren sind, hier findet jeder seinen individuellen Raum zur Umsetzung seiner Vorstellungen und natürlich unterstützt die Kursleiterin bei der Umsetzung und Realisierung ihrer Pläne. Die nach dem ersten Termin geschrühten Stücke werden beim zweiten Termin glasiert. Es ist auch möglich mit Engoben zu arbeiten, verschiedene Techniken in der Gestaltung und dem Aufbau auszuprobieren und zu erlernen.

Es fallen Brenn- und Materialkosten (ca. 8,00–22,00 €) je nach Verbrauch und Größe an, die bei der Kursleiterin zu begleichen sind.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein kleines Handtuch zum trocknen der Hände und vielleicht eine Idee mit.

MH2.08-142-H **Ines Wordelmann**

📅 29.8.–12.9.26, 8 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr (2x)

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
36,60 €, erm: 19,80 €

Keramik am Samstag: Weihnachtswerkstatt

Weihnachten steht vor der Tür, da brauchen Sie individuelle Dekorationen aus Ton. Fertigen Sie einen Leuchter für Kerzen, einen Weihnachtsmann oder einen Engel, einen Plätzchenteller oder ein paar Anhänger für Geschenke und Baum. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Es wird in Aufbautechnik, mit der Hand, getöpft. Sie erlernen auch den Umgang mit Glasuren, Engoben und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kursleiterin unterstützt sie bei der Umsetzung Ihres Projekts.

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein kleines Handtuch zum Händetrocknen mit.

Es fallen Material-/Brennkosten an (ca. 5,00–20,00 €), die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

MH2.08-147-H **Ines Wordelmann**

📅 14.–28.11.26, 8 UE

🕒 2x Sa., 10.00–13.00 Uhr

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
36,60 €, erm: 19,80 €

Töpfern mit der Natur

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Töpferkurs wird dich kreativ inspirieren. Du tauchst in die Welt der Keramik ein und entdeckst wie du mit Elementen aus der Natur wunderschöne einzigartige Werke erschaffen kannst. Die Kursleiterin Roswitha Babig, die in Berlin-Friedrichshain eine Töpferwerkstatt leitet, verbindet Ton mit Naturelementen. Es entstehen wunderbare einzigartige Keramiken. Dazu werden Pflanzen, Blätter, Pflanzenteile und weitere Element aus der Natur genutzt. Die Naturelemente werden durch verschiedene Techniken auf den Ton gebracht. In diesem Kurs lernst du grundsätzliche Techniken der Aufbauseramik und das Aufbringen von Pflanzen, Formen uvm. auf den noch weichen Ton kennen. So entstehen wunderschöne Vasen, Schalen, Kannen und Becher, die nach ca. einer Woche nach langsamem Trocknen bei 900 Grad gebrannt werden. Am 2. Termin werden die gefertigten Gegenstände mit Glasur bemalt und noch einmal im Keramikofen gebrannt. Mit Blick auf die geschaffenen Werke finden die Kurse bei einem Gläschen Limo oder Saft einen gemütlichen Ausklang. Dieser Workshop ist für alle offen, die Spaß an kreativen Arbeiten mit Ton haben und gern experimentieren.

Es entstehen für Materialien (Ton, Glasur) Kosten in Höhe von ca. 15,00 €/Teilnehmer.

MH2.10-062-H **Roswitha Babig**

📅 11.9.–9.10.26, 8 UE

🕒 2x Fr., 10.00–13.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
29,00 €, erm: 16,00 €

Textiles Gestalten

Matinäh – Nähen am Vormittag

In diesem Kurs nähen Sie Kleidung oder Accessoires Ihrer Wahl. Die Kursleiterin unterstützt Sie bei der Gestaltung Ihrer Mode und der Verarbeitung von Verschlüssen, Ausschnitten, Kragen, Taschen, Schlitzten, Säumen usw. Mittels Anproben schulen Sie Ihren Blick für Design und Passformoptimierung. Der Umgang mit Schnittmustern, verschiedenen Materialien und Nähmaschinen wird vertieft und fördert Fertigkeiten und Freude bei der Entwicklung Ihrer Kreationen. Erste Nähkenntnisse oder ein Einstiegsworkshop Nähen lernen sind empfehlenswert.

Bitte mitbringen: eigene Ideen, Schnittmuster, Stoff, Kurzwaren, 3,00 € Materialkosten an die Kursleiterin
Nähmaschinen und Bügeleisen sind vorhanden.

MH2.09-001-H **Anne-Luise Vierling**

📅 22.9.–17.11.26, 21 UE

🕒 Di., 11.00–13.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
76,50 €, erm: 39,75 €

Schneiderkurs am Nachmittag

In diesem Kurs fertigen Sie Nähprojekte aller Art. Die Kursleiterin unterstützt Sie individuell bei der Verwirklichung Ihrer Vorhaben. Ob Kleidung, Accessoires oder Heimtextilien – gemeinsam optimieren Sie Gestaltung und Passform. Der Umgang mit Schnittmustern, verschiedenen Materialien und Nähmaschinen wird dabei vertieft und fördert Fertigkeiten und Freude bei der Entwicklung Ihrer Kreationen. Erste Nähkenntnisse oder ein Einstiegsworkshop Nähen lernen sind empfehlenswert.

Bitte mitbringen: eigene Ideen, Schnittmuster, Stoff, Kurzwaren, 3,00 € Materialkosten an die Kursleiterin
Nähmaschinen und Bügeleisen sind vorhanden

MH2.09-002-H **Anne-Luise Vierling**

📅 22.9.–17.11.26, 21 UE

🕒 Di., 15.15–17.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
76,50 €, erm: 39,75 €

Offener Schneiderkurs

In diesem fortlaufenden Kurs fertigen Sie nach eigenen Vorstellungen und handwerklichem Vermögen Nähprojekte aller Art. Die Kursleiterin unterstützt Sie individuell bei der Verwirklichung Ihrer Vorhaben. Ob Kleidung, Accessoires oder Heimtextilien – gemeinsam optimieren Sie Gestaltung und Passform. Der Umgang mit Schnittmustern, verschiedenen Materialien und Nähmaschinen wird dabei vertieft und fördert Fertigkeiten und Freude bei der Entwicklung Ihrer Kreationen. Erste Nähkenntnisse oder ein Einstiegsworkshop Nähen lernen sind empfehlenswert.

Bitte mitbringen: eigene Ideen, Schnittmuster, Stoff, Kurzwaren, 3,00 € Materialkosten an die Kursleiterin
Nähmaschinen und Bügeleisen sind vorhanden

MH2.09-003-H **Anne-Luise Vierling**

- 📅 22.9.–17.11.26, 28 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 101,00 €, erm: 52,00 €

Nähen mit der Overlock-Maschine I – Einstiegsworkshop

Wie benutze ich (m)eine Overlock? In diesem Tagesworkshop lernen Sie die grundlegenden Näh- und Einstellmöglichkeiten einer Overlockmaschine kennen. Durch logisches Verständnis von Aufbau, Differentialtransport, Fadenspannung usw. können Sie Ihre Maschine dann einfädeln, justieren und mit Freude Projekte noch besser gestalten. Dabei erfahren Sie auch die Vermeidung typischer Fehler sowie Tipps und Tricks rund um das Verarbeiten von Webware und Jersey.

Dieser Kurs kann gut mit dem anschließenden Aufbauworkshop – Nähen mit der Overlock-Maschine II kombiniert werden. Bitte mitbringen: eigene Overlockmaschine (3 sind vorhanden) inklusive Zubehör und Anleitung, Maschinennadeln, Garne, Stoffreste aus Webware und Jersey, je nach Verbrauch ca. 5,00 € Materialkosten an die Kursleiterin

MH2.09-004-H **Anne-Luise Vierling**

- 📅 10.10.26, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 31,00 €, erm: 17,00 €

Nähen mit der Overlock-Maschine II – Aufbauworkshop

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse über Einstell- und Nähmöglichkeiten einer Overlockmaschine. Sie lernen Nutzen und Gebrauch von Zubehör wie speziellen Nähfüßen und Garnen für die Overlock kennen und probieren diese aus. So üben Sie besondere Nähtechniken (u.a. Kräuseln, Blindstich, Wellensaum, Festonstich) und können diese direkt an Ihren mitgebrachten Projekten anwenden. Dabei erfahren Sie auch die Vermeidung typischer Fehler sowie Tipps und Tricks rund um das Verarbeiten von Webware und Jersey.

Dieser Kurs kann gut mit dem vorhergehenden Einstiegsworkshop – Nähen mit der Overlock-Maschine I kombiniert werden. Bitte mitbringen: eigene Overlockmaschine (3 sind vorhanden) inklusive Zubehör und Anleitung, passende Nähfüße (ggf. als Sonderzubehör), Maschinennadeln, Garne, Stoffreste aus Webware und Jersey, je nach Verbrauch ca. 5,00 € Materialkosten an die Kursleiterin

MH2.09-005-H **Anne-Luise Vierling**

- 📅 11.10.26, 8 UE
- 🕒 So., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 31,00 €, erm: 17,00 €

Taschenworkshop – Sling Bag nähen

Erst braucht man unterwegs nicht viel und möchte die Hände frei haben, doch plötzlich fehlt eine Tasche? Die Zwei-in-Eins-Tasche ist die Lösung für Radfahrer, Konzertbesucherinnen und Reisende! Die Tasche bietet mit Innenaufteilung und äußeren Reißverschlussaschen Ordnung und Stauraum für Ihre Siebensachen! Hier nähen wir eine so genannte Sling Bag, die sich wie eine Hüfttasche diagonal um den Körper tragen und dank Rolltop mit wenigen Handgriffen zur größeren Tasche mit Schulterriemen erweitern lässt. Bei der Fertigung beschäftigen wir uns ausführlich mit Nähtechniken, die allgemein nützlich sind, wie das Verarbeiten von Einlagen, Verschlüssen und Gurtbändern. Die Taschengröße hat A4-Format, in der Erweiterung A3. Die Sling Bag ist ein Taschenprojekt für Interessierte mit Näherfahrung.

Die detaillierte Materialliste wird ca. 4 Wochen vor dem Workshop bekannt gegeben.

Nähmaschinen sind vorhanden, die eigene darf gern mitgebracht werden.

MH2.09-006-H **Anne-Luise Vierling**

- 📅 14.–15.11.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,00 €, erm: 31,00 €

Nähen lernen für Anfänger*innen – Workshop

Ein Kurs für alle, die das Nähen an der Maschine lernen wollen: Nach einer Einführung in die Grundlagen des Zuschnitts von Stoffen lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine mit den wichtigsten Funktionen. Es wird Ihnen ein Nahttuch mit verschiedenen Nähten vorgestellt, das Sie auf Wunsch nachnähen können. Danach erstellen Sie Ihr eigenes Nähprojekt. Dies kann eine einfache Tasche, ein Utensilo oder ein Kissenbezug sein. Das Produkt kann selbst entworfen sein oder aus einer Auswahl von Inspirationen gewählt werden. Neben den unterschiedlichen Sticharten der Nähmaschine werden verschiedenen Nahtarten, das Bügeln von Nähten und Kanten sowie das Einnähen von Reißverschlüssen thematisiert. Zu Fehlerquellen bei der Nähmaschine werden die typischen Ursachen erläutert, sodass Sie am Ende des Kurses in der Lage sein werden, selbstständig und sicher eine Maschine bedienen zu können. Bitte Stoff, Nähgarn und einen Reißverschluss mitbringen. Übungsstoff (auch für ein kleineres Projekt) kann zur Verfügung gestellt werden. Nähmaschinen stehen zur Verfügung, es kann aber auch eine eigene mitgebracht werden.

MH2.09-021-H **Wilfried Pletzinger**

- 📅 12.–13.9.26, 15 UE
- 🕒 Sa. 10.00–16.30, So. 10.00–15.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 55,50 €, erm: 29,25 €

MH2.09-023-H **Wilfried Pletzinger**

- 📅 12.–13.12.26, 15 UE
- 🕒 Sa. 10.00–16.30, So. 10.00–15.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 55,50 €, erm: 29,25 €

Freie Nähwerkstatt

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, Nähprojekte Ihrer Wahl umzusetzen oder aber auch bereits angefangene Arbeiten fortzusetzen. Vielleicht haben Sie ein Projekt, mit dem Sie nicht vorankommen, weil Sie konkrete Fragenstellungen oder Probleme haben. Dabei kann es sich um das Einarbeiten von Reißverschlüssen, Kragen, Ärmeln und vieles mehr handeln. Auch kann der Zuschnitt, die Korrektur oder Veränderung von Schnittmustern sowie die Optimierung der Passform thematisiert werden.

Sie vertiefen an diesem Wochenende Ihre Fertigkeiten und lernen neue Verarbeitungstechniken.

Mitzubringen ist Stoff oder angefangene Näharbeiten und die benötigten Zutaten, wie passendes Garn, Reißverschlüsse oder Bügeleinlage.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

MH2.09-022-H Wilfried Pletzinger

📅 21.–22.11.26, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
59,00 €, erm: 31,00 €

Eine Tunika oder ein klassisches Langarmshirt nähen.

Nähworkshop

In diesem Wochenendworkshop nähen Sie eine lockere und bequeme Tunika oder ein klassisches Langarmshirt. Der Kursleiter stellt Ihnen einen Grundschnitt für diese Modelle mit langen Ärmeln bis Größe 50 zur Verfügung. Dieses wird bei Bedarf Ihren individuellen Maßen angepasst.

Für den Sommer empfiehlt es sich, einen luftigen, leichten Leinen- oder Baumwollstoff zu wählen. Für den Herbst ist ein bequemer Strickstoff eine gute Alternative.

Das Modell ist mit einem Reißverschluss im Rücken vorgesehen. Auf diesen kann verzichtet werden, wenn Sie auf eine Taillierung vollständig verzichten und den Halsausschnitt mit einem kleinen Schlitz versehen. Der Kursleiter wird Sie über Alternativen persönlich beraten.

Sie lernen u.a.: Anpassungen und Veränderungen von Schnittmustern, das Einnähen von Belegen, Reißverschlüssen und Abnähern.

Zur Anprobe empfiehlt es sich, enganliegende Unterbekleidung zu tragen.

Mitzubringen ist: Schnittpapier 2,20 Stoff 150 cm breit, passendes Nähgarn, 60 cm

Bügeleinlage, 40 cm Reißverschluss, Schnittpapier können Sie für ca. 1,00–2,00 € beim Kursleiter erwerben.

Grundkenntnisse im Nähen sind wünschenswert.

MH2.09-024-H Wilfried Pletzinger

📅 5.–6.9.26, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
59,00 €, erm: 31,00 €

Der perfekte Hosenschnitt

Es fällt Ihnen schwer eine gut sitzende Hose zu finden? Oder Sie wollen, dass Material, Passform und Schnitt Ihren Vorstellungen entsprechen?

Ziel dieses Kurses ist es, einen Hosenschnitt nach Ihren eigenen Maßen zu erstellen. Der Kurs eignet sich für alle, die sich eine gut sitzende Hose nähen möchten und sich diese in ihrem selbst gewähltem Stoff nähen wollen.

Mit Hilfe eines bewährten Schnittsystems (Rüdiger/Jansen) werden Sie in diesem Kurs einen Hosengrundschnitt nach Ihren persönlichen Körpermaßen erstellen. Dieser wird dann in einem Probestoff genäht, um notwendige Korrekturen vorzunehmen. Diese wiederum werden dann auf das Schnittmuster übertragen, welches Sie über einen langen Zeitraum nutzen können. Sie können ihn auf Wunsch variieren und ihn bei Veränderung der Körpermaße anpassen.

Zur Anprobe des Nesselmodells empfiehlt es sich, enganliegende Unterbekleidung zu tragen.

Für diesen Workshop sind Basis-Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine empfehlenswert (Nähmaschine einfädeln und eine normale, gerade Naht nähen sowie gerne auch wissen, was eine Nahtzugabe und ein Abnäher ist).

Da mehrere Anproben nötig sein werden, empfiehlt es sich dünne, enganliegende Unterbekleidung/Unterwäsche zu tragen. Probestoff und Schnittpapier können Sie zum Selbstkostenpreis für 6,00–8,00€ beim Kursleiter erwerben.

MH2.09-025-H Wilfried Pletzinger

📅 19.–20.9.26, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
59,00 €, erm: 31,00 €

Wie hat Oma das gemacht? Kleidung nachhaltig und individuell gestalten

In diesem Kurs lernst du einfache Näh- und Reparaturtechniken, die per Hand durchgeführt werden können. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmer*innen die Kompetenz zu vermitteln, einerseits die Lebensdauer ihrer Kleidungsstücke zu verlängern, aber auch Änderungen durchzuführen, die ein Kleidungsstück besser an die individuellen Bedürfnisse oder den Stil anpassen.

Zu entrichtende Materialkosten: 5,00 €

Die Teilnehmenden benötigen keine Vorkenntnisse. Es gibt einen Grundstock an Materialien (Nadeln, Stecknadeln, Schneidkredie, etc.).

Bitte bringen Sie eine Schere mit, und natürlich Kleidungsstücke, die Sie reparieren oder verschönern möchten.

Fragen im Kurs können auch auf Englisch beantwortet werden.


MH2.09-034-H Astrid Grabner

📅 10.–11.10.26, 10 UE

🕒 Sa./So., 10.00–13.45 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
34,00 €, erm: 18,50 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**



**Zukunft leben.
Bildung für
Nachhaltigkeit.**

Handwerklich-künstlerisches Gestalten

Blumensträuße selber binden

Lernen Sie in diesem Kurs, eigene Blumensträuße zu gestalten. Im Kurs werden theoretische Gestaltungslehre und praktische Anwendung miteinander verbunden. Es werden zwei Bindetechniken vorgestellt. Die Technik wird jeweils erklärt, geübt und an eigenen Werkstücken gestaltet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eigenes Material, Blumen und Beiwerk kann gern mitgebracht, jedoch auch von der Kursleiterin gestellt werden.

Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch, ca. 15,00–20,00 € und werden bei der Kursleiterin vor Ort in bar beglichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

MH2.10-001-H Sabine le Vrang

- 📅 5.9.26, 5 UE
 - 🕒 Sa., 09.30–13.30 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 20,06 €, erm: 11,53 €

Blumensträuße mit Geschenken

In diesem Workshop fertigen Sie Ihren eigenen individuellen Strauß zum Verschenken an. Die Blumen und das Beiwerk sind wirkungsvoll und farbtintensiv. Der runde Strauß wird auf ein Gerüst aus Zweigen und Ästen gebunden, die zur Stabilisierung und zum Befestigen eines Geschenks dienen. Dabei wirkt das Gerüst wie eine Umrahmung für Ihr Präsent. Mit einem solchen selbstgestalteten Strauß setzen Sie Ihr Geschenk gekonnt in Szene und hinterlassen einen bleibenden Eindruck.

Bitte bringen Sie eine kleine Geschenkidee mit. Das Produkt sollte nicht zu groß und schwer sein (es eignen sich z. B. Süßigkeiten, Kosmetikartikel, Apothekenprodukte)

Materialkosten für Blumen und Grünsortiment richten sich nach dem Verbrauch, ca. 15,00–20,00 € und werden bei der Kursleiterin vor Ort in bar beglichen.

MH2.10-002-H Sabine le Vrang

- 📅 12.9.26, 5 UE
 - 🕒 Sa., 09.00–13.00 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 20,06 €, erm: 11,53 €

Zimmerpflanzen – natürliche Sauerstoffspender

Zimmerpflanzen sind nicht nur dekorativ, sie tragen auch zum Wohlbefinden in Räumen bei. Doch wie gelingt die richtige Pflege, welche Pflanze passt in welchen Raum und welche Bedingungen brauchen gesunde Pflanzen?

Sie erfahren etwas über: Standortansprüche, Soforthilfeprogramm bei Mangelerscheinungen, Vermehrung, Dünger, Spurenelemente und ihre Wirkung, Pflege von Grünpflanzen, Wachstumseigenschaften, Pflanzenbeispiele für schöne grüne Räume. Am praktischen Beispiel können Kursteilnehmer*innen die Vermehrung von Pflanzen ausprobieren.

Lernen Sie in diesem Kurs, worauf es ankommt und stellen Sie gern Ihre Fragen.

Materialkosten für Pflanzen, Pflanztöpfe und Erde von ca. 5,00–10,00 € werden bei der Kursleiterin vor Ort beglichen.

MH2.10-003-H Sabine le Vrang

- 📅 26.9.26, 5 UE
 - 🕒 Sa. 09.30–13.30 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 20,06 €, erm: 11,53 €

Gestalten mit Trockenblumen

Ein Angebot für kreative Bastler*innen. Mit verschiedenen Trockenblumen, Fruchtständen, Gehölzen, Gräsern und Naturmaterial gestalten wir haltbaren Raumschmuck. Als Strauß, Gesteck oder Kranz zum Stehen, Hinlegen oder Hängen. Unter fachlicher Anleitung wird viel Technik gezeigt und erklärt. Drahten, fädeln, kleben, stecken – alles ist möglich. Es gibt viel zu probieren und zu experimentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch, ca. 10,00–20,00 € und werden bei der Kursleiterin vor Ort in bar beglichen.

MH2.10-004-H Sabine le Vrang

- 📅 10.10.26, 5 UE
 - 🕒 Sa., 09.30–13.30 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 20,06 €, erm: 11,53 €

Kränze im Advent

Unter fachlicher Anleitung lernen Sie, eigene Gestaltungsideen umzusetzen. Viele verschiedene Tannen, Koniferenarten und Naturmaterialien lassen uns einen sehr individuellen Kranz gestalten. Wir binden, stecken und kleben.

Unter fachlicher Anleitung wird viel Technik erklärt. Naturmaterial wird bevorzugt verwendet.

Der Materialkostenanteil beträgt ca. 20,00 €.

Bitte Schürze, Gartenschere und Messer mitbringen.

MH2.10-005-H Sabine le Vrang

- 📅 28.11.26, 5 UE
 - 🕒 Sa., 09.30–13.30 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 20,06 €, erm: 11,53 €

Adventsdekoration gestalten

Unter fachlicher Anleitung lernen Sie, eigene Gestaltungsideen umzusetzen. Wir stecken, kleben, drahten, binden je nach Material und Vorstellung. Die Vielfalt der Werkstoffe lässt Raum zum Experimentieren. Es ist kein gestalterisches Grundwissen nötig. Es ist empfehlenswert, eigene Materialien, wie Gefäße, Körbe, Bänder, Kerzen mitzubringen. Ihre Werkstücke können als Geschenk zu Weihnachten, als Dekoration oder als Raum- oder Tischschmuck verwendet werden. Der Materialkostenanteil beträgt je nach Verbrauch 5,00–15,00 €.

Bitte Schürze, Gartenschere und Messer mitbringen.

MH2.10-006-H Sabine le Vrang

- 📅 22.11.26, 5 UE
 - 🕒 So., 09.30–13.30 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 20,06 €, erm: 11,53 €

Korbflechten für Haus und Garten

In diesem Kurs lassen wir uns zu verschiedenen geflochtenen Objekten für Haus und Garten inspirieren. Sie können die Anregungen der Kursleiterin aufgreifen oder eigene Ideen entwickeln. Dabei lernen Sie die Grundtechniken des Weidenflechtens kennen und erfahren viel Interessantes über ein ebenso traditionelles wie modernes Handwerk.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Hammer, ein scharfes Messer mit möglichst breiter Klinge (z. B. Opinel), Arbeitskleidung, Abdeckung für den Arbeitsplatz (alte Decke oder Wachstuchdecke, Pappe, Zeitung für eine dicke Schicht o.ä.). Wenn vorhanden: größere Holzstücke aller Art, Baumscheiben, Äste, Wurzeln u. a. Materialkosten von ca. 25,00 € (je nach Verbrauch) bezahlen Sie bitte bei der Kursleiterin vor Ort in bar. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bringen Sie sich gern einen Mittagsimbiss mit. Bei gutem Wetter kann der Kurs draußen im Gartenbereich stattfinden.

MH2.10-012-H Lydia Nagel

- 📅 26.–27.9.26, 16 UE
 - 🕒 Sa./So., 10.00–16.30 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 54,20 €, erm: 28,60 €

Ich will aber meine eigene Sammelfigur haben! Kreiere deine eigene personalisierte Figurine im Comicstil

In diesem Kurs gestaltest du deine eigene Sammelfigur! Nach deinem Abbild (oder dem einer anderen Person) modellierst du eine etwa 5–7 cm große Figur aus lufttrocknender Modelliermasse, die sich wunderbar als einzigartiges Geschenk oder Blickfang in der Vitrine eignet. Der Kurs lehrt die Grundlagen der Figurenmodellierung von dem Skelett bis hin zur Kleidung. Am Ende wird die Figur bemalt, um ihr Leben einzuhauchen. Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Farben und Modelliermaterial werden zur Verfügung gestellt, einige Farbtöne müssen aber ggf. gemischt werden.

Materialkosten: 9,00 €

Fragen im Kurs können auch auf Englisch beantwortet werden.

MH2.10-033-H Astrid Grabner

📅 14.–15.11.26, 10 UE

🕒 Sa./So., 10.00–13.45 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

34,00 €, erm: 18,50 €

Häkeln und Stricken für den Herbst und Winter

Strick- und Häkelworkshop

Wollen Sie häkeln oder stricken lernen? Die VHS Marzahn-Hellersdorf bietet Workshops für alle an, die diese Handarbeit erlernen wollen. Ob Junge, Ältere, Kreative oder Neugierige; alle sind herzlich willkommen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Häkelns und Strickens kennen und können dann bald einen Schal, Sommertop, Schmuck, Tasche oder einen schicken Hut selber gestalten. Alles ist möglich. Dieser Kurs richtet sich nicht nur an Anfänger*innen. Auch das Auffrischen der vorhandenen Kenntnisse ist möglich.

Neben den Kursgebühren fallen eventuell 5,00–8,00 € Materialkosten (Wolle, Strick- bzw. Häkelnadel usw.) an, die direkt bei der Kursleiterin zu entrichten sind. Alle Teilnehmenden können ihre Materialien aber auch selbst mitbringen.

MH2.10-061-H Roswitha Babig

📅 15.9.–17.11.26, 20 UE

🕒 Di, 15.00–18.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

67,00 €, erm: 35,00 €

Foto, Film und Medienpraxis

Winteroase – Fotowalk durch die Gewächshäuser des Botanischen Garten (indoor)

Bei Wohlfühltemperaturen entfliehen wir dem Winter und reisen in nur wenigen Stunden durch verschiedene Kontinente und Jahreszeiten. Der Botanischer Garten ist ein ganz besonderer Ort, wenn es darum geht fremdartige Pflanzen mit ihren eigenartigen Formsprachen zu entdecken. Inspiriert von streng formalen Fotografien wie von Renger-Patzsch oder den Farbspielen von Linkersdorff nehmen wir typische Pflanzenmotive neu wahr. Wir studieren Formen und Strukturen, experimentieren mit gigantischen Gewächsen und Raum oder setzen kleine Details in den Fokus. Wir verfremden Blätter und Blüten, nutzen vorhandene Farben, fotografieren aber auch wenn erforderlich in schwarz-weiß. Zusätzlich helfen uns kleine Tipps/Tricks bei der Bildgestaltung.

In der anschließende Bildbesprechung lernen wir u. a. unsere Aufnahmen nach inhaltlichen und gestalterischen Gesichtspunkten zu erfassen, um die eigene Bildsprache zu vertiefen.

Der Fotokurs findet im Botanischen Garten/Bezirk Steglitz-Zehlendorf (Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr/Tagesticket für den Botanischen Garten (Eingang Königin-Luise-Platz): 6,00 €/ermäßigt: 3,00 €) statt.

Treffpunkt ist am Samstag, 07.11.26, 10.00 Uhr vor dem Haupteingang des Botanischen Garten.

Kontakt der Kursleitung: 0160 2781790. Die weitgehend selbstständige Bedienung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt. Denken sie bei der Kleidung an die unterschiedlichen Temperaturen in den Gewächshäusern!

MH2.11-011-H Anne Ida Helmer

📅 7.–8.11.26, 11 UE

🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr; So., 11.00–14.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

38,20 €, erm: 20,60 €

Herbstfeeling in der Platte – Fotoexkursion (Tageskurs)

Marzahn ist ein vielfältiger Bezirk mit Plattenbausiedlung und Einfamilienhäusern, in denen etwa 274.000 Einwohner*innen leben. Und außerdem ist er einer der grünsten Bezirke Berlins. Unsere Fotoexkursion führt uns vorbei an herbstlichen Gartenanlagen und unzähligen Plattenbauten, die man mit den Kürzeln WBS 70 oder P2 betitelt und die von großen breitspurigen Straßen unterbrochen werden.

Mit unserer Kamera untersuchen wir den Kontrast zwischen Natur und Platte und klären dabei inwieweit wir es schaffen, die Merkmale des Herbstes inmitten der Plattenbauten aufzuspüren. Nach der Fotoexkursion besprechen und selektieren wir unsere Fotos in der VHS Marzahn, um so vor allem die eigene Bildsprache zu festigen.

Treffpunkt am 10.10.26 um 9.15 Uhr S Bhf. Marzahn am Gleis (stadtauswärts, Mitte des Bahnsteigs). Kontakt der Kursleitung: 0160 2781790.

Bitte eine Kamera mitbringen. Die weitgehend eigenständige Bedienung der Kamera wird vorausgesetzt. Außerdem bitte an wetterfeste Kleidung denken.

MH2.11-012-H Anne Ida Helmer

📅 10.10.26, 10 UE

🕒 Sa., 09.15–17.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

35,00 €, erm: 19,00 €

Dein eigenes Showreel. Szenen auf Englisch-Intensiv-Kurs

Erfolgreich bewerben im Filmgeschäft

Dieses Seminar ermöglicht unter professionellen Drehbedingungen ein eigenes Showreel für eine erfolgreiche Bewerbung im Filmgeschäft zu erstellen.

Wir finden eine geeignete Szene auf Englisch, entwickeln eine Figur, proben mit Partner*in und finden den passenden Drehort. Sie erhalten wichtige Einblicke, was hinter der Kamera vor sich geht. Was macht die Regieassistent, die Aufnahmeleitung, die Continuity etc. Am Ende des Kurses haben Sie ein 2- bis 3-minütiges professionelles Showreel für ihre erfolgreiche Bewerbung. 50,00 € zusätzliche Kosten für die komplette Bearbeitung (Schnitt, Grading, Mischung) sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

MH2.11-021-H **Andreas Arnstedt**

- 📅 26.–30.10.26, 50 UE
- 🕒 Mo.–Fr. 09.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 178,00 €, erm: 90,50 €

E-Casting, Professionelles Auftreten vor der Kamera

Dieser Kurs ist das Richtige für Dich, wenn Du als Schauspieler*in, Kleindarsteller*in oder Komparse/Komparsin für Serien, Werbung und Commercials arbeitest oder arbeiten willst. Am Anfang steht in der Regel immer das Casting. Der Trend der Produktionsfirmen geht seit einigen Jahren zum E-Casting, da dadurch sehr effektiv eine Vorauswahl getroffen werden kann. Aber worauf legen die Caster*innen besonderen Wert? Worauf musst Du beim Dreh eines E-Castings achten? Und wie fällt Dein E-Casting besonders auf? In diesem Kurs schaffen wir eine E-Casting-Situation, und arbeiten mit Original-Werbecastingtexten aus den letzten Jahren. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf folgenden Punkten:

- **Auftritt/Präsentation:** Wie stelle ich mich vor?
- **Setting:** Wie sieht ein guter Hintergrund aus? Wie und wo wird die Kamera ideal positioniert? Wie wird eine gute Beleuchtung geschaffen?
- **Verhalten vor der Kamera/Dos und Don'ts:** Sprechweise, Körperhaltung, Ausstrahlung. Die E-Castings werden im Anschluss von den Teilnehmenden und dem Dozenten gemeinsam ausgewertet. Dabei gibt es sofort ein konstruktives Feedback. Ein E-Casting besteht immer aus der persönlichen Vorstellung, die bei jedem E-Casting gleich ist. Darauf folgt dann die Spielszene. In diesem Kurs erhalten alle das Material für eine perfekte Vorstellung, die vor jedes E-Casting geschnitten werden kann.

Zusatzinformation: Der sichere Umgang mit dem Smartphone/Computer wird für diesen Kurs vorausgesetzt. Auf Wunsch kann der Kursleiter das Videomaterial für die Vorstellung im E-Casting schneiden und graden, dafür ist eine Gebühr von 40,00 € im Kurs an den Dozenten zu entrichten.

Der Dozent ist Andreas Arnstedt – Schauspieler, Regisseur, Produzent und Autor preisgekrönter Spielfilme. Er bringt mehr als 20 Jahre Berufserfahrung bei Film und Fernsehen mit.

Mehr Informationen finden Sie unter www.questionmark-entertainment.de

MH2.11-022-H **Andreas Arnstedt**

- 📅 31.10.–1.11.26, 20 UE
- 🕒 Sa./So., 09.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 73,00 €, erm: 38,00 €

Musik/Gesang

Akustische Gitarre und Liedbegleitung – für Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt erweiterte Kenntnisse in Akkordbegleitung, Rhythmik, Anschlag- und Picking-Techniken auf der Akustikgitarre. Entlang populären Materials aus verschiedenen Stilrichtungen werden individuelle Liedbegleitung, Rhythmussicherheit und das Zusammenspiel in der Gruppe weiterentwickelt und die musikalische Kommunikation gefördert.

Ein geeignetes eigenes Instrument ist notwendig. Gute Grundkenntnisse des Gitarrenspiels sind wünschenswert.

MH2.13-001-H **Florian Rothe**

- 📅 19.8.–9.12.26, 32 UE
- 🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 100,60 €, erm: 51,80 €

MH2.13-003-H **Florian Rothe**

- 📅 20.8.–10.12.26, 32 UE
- 🕒 Do., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 100,60 €, erm: 51,80 €

Akustische Gitarre und Liedbegleitung – für leicht Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt Kenntnisse in Akkordbegleitung, Rhythmik, Anschlag- und Picking-Techniken. Entlang populären Materials aus verschiedenen Stilrichtungen werden individuelle Liedbegleitung, Rhythmussicherheit und das Zusammenspiel in der Gruppe entwickelt und die musikalische Kommunikation gefördert.

Ein geeignetes eigenes Instrument ist notwendig. Erste Kenntnisse in Akkord- und Rhythmusspiel sind wünschenswert.

MH2.13-002-H **Florian Rothe**

- 📅 19.8.–9.12.26, 32 UE
- 🕒 Mi., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 100,60 €, erm: 51,80 €

MH2.13-004-H **Florian Rothe**

- 📅 20.8.–10.12.26, 32 UE
- 🕒 Do., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 100,60 €, erm: 51,80 €

Einsteiger E-Gitarren Workshop

Wochenendworkshop

Die E-Gitarre fasziniert Jung und Alt und warum es nicht selbst probieren?!

Auf unkomplizierte Art und Weise machen wir uns mit den Grundlagen der Spielweise dieses Instruments vertraut. Anhand der Klassiker von AC/DC, Beatles, Deep Purple, Kiss, Santana und anderen Hits werden wir die Powerchords, das Plektrumspiel, einfache Intros und verzerrte Spielweise kennenlernen.

Da im Gegensatz zu akustischer Gitarre die meisten Griffe mit einem bzw. zwei Fingern gespielt werden können ist auch der Einstieg nicht so mühsam und kann während des Workshops erfahren werden.

Für die Teilnahme benötigen Sie eine E-Gitarre und wenn vorhanden einen kleinen Gitarrenverstärker. Wer keinen hat, wird über den im Unterrichtsraum vorhandenen spielen können. Also kommen Sie vorbei, denn: „Rock'n'Roll will never die!“

MH2.13-011-H **Gerd Muchow**

- 📅 14.–15.11.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 60,60 €, erm: 31,80 €

Blues-/Country-Gitarre

Wochenendworkshop

Ein Workshop für leicht fortgeschrittene Gitarrist*innen, die ihre Spieltechnik erweitern möchten und z. B. den Wechselbass, das Folkpicking und den Dur- und Moll-Blues in seiner Form kennenlernen wollen. Es wird auch eine Einführung in das einfache Solospiel erprobt.

Bitte ein eigenes Instrument mitbringen.

Der Kursleiter Hr. Gerd Muchow hat eine 30-jährige Berufserfahrung als Musiklehrer und Studiogitarrist.

MH2.13-012-H Gerd Muchow

📅 28.–29.11.26, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
60,60 €, erm: 31,80 €

Spielend Gitarre lernen – für Beginnende

Wochenendworkshop

Ein Wochenend-Workshop für Einsteiger*innen, bei dem auch ohne Noten-Kenntnisse die wichtigsten Grundlagen einer Gitarrenbegleitung vermittelt werden. Diese wird in Form von Schlag-, Zupf- u. Plektrum-Techniken vorgestellt und anhand einfacher Folk-, Pop-, Rock-, und Blueslieder ausprobiert.

Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter bereitgestellt.

Für den Kurs benötigen Sie eine Konzert- oder Westerngitarre. Der Kursleiter Hr. Gerd Muchow hat eine 30-jährige Berufserfahrung als Musiklehrer und Studiogitarrist.

MH2.13-013-H Gerd Muchow

📅 26.–27.9.26, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
60,60 €, erm: 31,80 €

Ukulele für Einsteiger*innen

Wochenendworkshop

Dieser Wochenendworkshop bietet einen Einstieg in die Spielweise des kleinen 4-Saiters. Das handliche Musikinstrument ist leicht zu transportieren, erzeugt wunderbare Klänge und ist in jedem Alter gut erlernbar. Ob allein oder in der Gruppe – die Ukulele ist ein Instrument, das beinahe keine Grenzen kennt.

Sie erlernen die Grundlagen, wie Stimmweise und Spielweise – Plektrumspiel und Fingerspiel, Begleitung und Solospiel. Gemeinsam werden einfache Lieder zum sofort Spielen geübt: Oldies, Klassiker und moderne Lieder, die Ukulele ist vielseitig einsetzbar.

Bitte ein eigenes Instrument mitbringen. Auf Wunsch berät Sie der Kursleiter im Vorfeld zu einem geeigneten Einstiegsmodell.

MH2.13-014-H Gerd Muchow

📅 19.–20.9.26, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
60,60 €, erm: 31,80 €

Ukulele

für leicht Fortgeschrittene

NEU

Neuer Kurs

Ein Kurs ist für leicht fortgeschrittene SpielerInnen, die bereits einige Akkorde und einfache Anschlags- und Zupf-Muster beherrschen und an einer weiterführenden und auch solistischen Spielweise nach Tabularuren interessiert sind. Es werden berühmte, aber einfache Melodien ausprobiert und interessante Anschlags- und Zupftechniken (auch mit Plektrum) vorgestellt. Es werden deutsche, englische aber auch berühmte Instrumentalstücke aus Pop, Rock, Folk und Klassik gespielt. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie vom Kursleitenden. Bitte ein eigenes Instrument mitbringen.

MH2.13-015-H Gerd Muchow

📅 10.–11.10.26, 16 UE

🕒 Sa./So. 10.00–17.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
60,60 €, erm: 31,80 €

Spielend Gitarre lernen – für leicht Fortgeschrittene

Wochenendworkshop

Ein Wochenend-Workshop für leicht Fortgeschrittene, in dem auch ohne Notenkenntnisse die wichtigsten Grundlagen einer guten Liedbegleitung, einfachen Solospiels und die Einführung in die Improvisation vermittelt werden. Er baut auf dem Workshop für „Beginnende“ auf, kann aber auch separat gebucht werden.

Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter bereitgestellt.

Für den Kurs benötigen Sie eine Konzert- oder Westerngitarre.

MH2.13-016-H Gerd Muchow

📅 7.–8.11.26, 16 UE

🕒 Sa./So., 10.00–17.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
60,60 €, erm: 31,80 €

Ukulele für Anfänger – Workshop

Die Ukulele ist Kult – Das kleine und schöne Instrument mit seinem inspirierenden Klang ist einfach zu transportieren, eignet sich sehr gut für Einsteiger*innen und macht Spaß. Schon nach kurzer Zeit des Lernens können mit ihr die ersten einfachen Lieder gespielt werden.

In diesem Workshop lernen Sie anhand bekannter Songs aus dem Pop, Rock und Blues mit einfachen Akkorden das Spielen einer Ukulele. Sie lernen Spieltechniken wie z. B. Schlagen, Zupfen, Liedbegleitung und das Spielen von Solis.

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen, die einen kompakten Einstieg in die Spielpraxis wünschen. Bitte bringen Sie eine Ukulele mit. Sollten Sie noch keine haben, berät Sie auf Anfrage im Vorfeld die Kursleiterin gerne zu einem möglichen Einstiegsmodell.

MH2.13-020-H Beata Kossowska

📅 21.11.26, 4 UE

🕒 Sa., 10.00–13.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,80 €, erm: 9,40 €

Mundharmonika – Workshop

Die Autorin des Mundharmonika-Lehrbuchs „Die Mundharmonika in der Praxis“, Beata Kossowska kommt zu einem Mundharmonika-Kurs an unsere VHS. Mit bekannten Songs und Melodien aus Blues und Pop werden auf der Mundharmonika die Grundlagen wie Atemtechnik, Einzeltonspiel, Skalen, Riffs und Licks erlernt. Spieltechniken wie Bending, Effekte wie Wah-Wah oder Vibrato, sowie Improvisationstechniken erweitern das spielerische Können.

Für den Workshop sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Benötigt wird eine Bluesharp in C-Stimmung. Auf Wunsch kann bei der Dozentin ein Instrument zwischen 10,00–60,00 € erworben werden.

MH2.13-021-H Beata Kossowska

- 📅 12.9.26, 7 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 26,46 €, erm: 14,73 €

Mundharmonika – Workshop

Folgekurs

Dieser Folgekurs ist für alle, die bereits schon einen Mundharmonikaworkshop/Kurs gemacht haben, geeignet. Es werden bekannte Melodien und Blues, Blueslicks, Bluesriffs, Banding und andere Technik gelernt.

MH2.13-022-H Beata Kossowska

- 📅 12.9.26, 4 UE
- 🕒 Sa., 16.00–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 15,80 €, erm: 9,40 €

Offenes Singen für Seniorinnen und Senioren

In Kooperation mit der Hans-Werner-Henze-Musikschule

Singen ist gesund, es belebt Körper und Geist, muntert auf, tröstet, macht einfach Spaß. Singen hilft, jung zu bleiben – sowohl im Kopf als auch im Herzen. Deswegen ist dieser Kurs eine Einladung zum Mitsingen. Gemeinsam wird altes Liedgut wiederentdeckt, vom Kirchenlied über Volksmusik bis zum Gassenhauer. Nicht die Schönheit des Gesangs ist wichtig, sondern die Freude am gemeinsamen Erlebnis.

MH2.13-063-H Dörthe Zauber

- 📅 28.8.–18.12.26, 20 UE
- 🕒 Fr., 10.00–11.00 Uhr
- 📍 Musikschule, Maratstr. 182
- 💰 65,00 €, erm: 34,00 €

MH2.13-071-H Sheida Damghani

- 📅 27.8.–17.12.26, 20 UE
- 🕒 Do., 10.30–11.30 Uhr
- 📍 Musikschule Haus Babylon, Stephan-Born-Str. 4
- 💰 65,00 €, erm: 34,00 €

Kulturgeschichte/Schreibwerkstatt

Deutsche Kurrentschrift und Sütterlin schreiben und lesen – Grundkurs

Viele von uns besitzen noch alte Dokumente, die schwer lesbar sind, weil sie in sog. Sütterlin geschrieben sind. Dabei handelt es sich in den meisten Fällen um die deutsche Kurrentschrift. Wir wüssten gern, wovon in den Dokumenten die Rede ist, doch die Schrift ist uns nicht ohne weiteres zugänglich. Die Kenntnis der Schriftzeichen mag hilfreich sein, gedruckte oder schulmäßige Schrift lesen zu können. Wenn es um das Lesen individueller Handschriften geht, ist eigene Schreibkompetenz unbedingt erforderlich. Deshalb verbindet der Kurs Schreib- und Leseübungen. Übrigens ist es reizvoll, sich kalligrafisch mit der Kurrent zu beschäftigen.

Am Ende des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, Deutsche Kurrent (ggf. mit Hilfe einer Vorlage) zügig zu schreiben und „leicht“ lesbare Dokumente zu transkribieren. (Wer die Deutsche Kurrent lesen bzw. schreiben kann, hat keine Schwierigkeiten mit der deutschen Sütterlin.)

Zielgruppe

- Menschen, die sich aus privatem Interesse (z. B. Stammbaumforschung) oder aus wissenschaftlichen bzw. beruflichen Gründen (z. B. Arbeit in Archiven) mit der deutschen Kurrent befassen wollen.
 - Beginnende, die grundlegende Kenntnisse der Deutschen Kurrent sowie Schreib- und Lesekompetenz erwerben wollen. Benötigte Voraussetzung seitens der Teilnehmenden bitte mitbringen:
 - Schreibpapier und Füllfederhalter mit nicht zu breiter Feder (empfohlen: F).
 - Teilnehmende mit kalligrafischen Neigungen: Federhalter mit hochelastischer Stahlfeder (z. B. Stenofeder) und Tinte, Bristol-Karton bzw. glattes Schreibpapier ab 120 g
- Ggf. entstehen Kosten für Kopien der Arbeitsmaterialien.

MH2.20-001-H Dr. Gerhard Schüler

- 📅 17.10.26, 7 UE
- 🕒 Sa. 10.30–16.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 27,50 €, erm: 15,25 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Deutsche Kurrentschrift schreiben und lesen – Aufbaukurs

Kurs für Fortgeschrittene

Viele Menschen befassen sich aus privatem Interesse (z. B. Stammbaumforschung) oder aus wissenschaftlichen bzw. beruflichen Gründen (z. B. Arbeit in Archiven) mit der deutschen Kurrentschrift. Sie können Deutsche Kurrent schreiben und korrekt geschriebene Dokumente lesen. Ihre Kenntnisse reichen aber nicht aus, um individuell ausgeprägte Handschriften zu entziffern. Diese Kompetenz soll im Kurs erworben werden.

Am Ende des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, Deutsche Kurrent flüssig zu schreiben und „mittelschwere“ Texte, bei denen die Handschrift sehr individuell ausgeprägt bzw. flüchtig ist oder die unter ungünstigen Umständen (z. B. Kriegstagebücher) niedergeschrieben wurden, zu lesen.

Von den Teilnehmenden mitzubringen:

- Schreibpapier und Füllfederhalter mit nicht zu breiter Feder (empfohlen: F).
- Teilnehmende mit kalligrafischen Neigungen: Federhalter mit hochelastischer Stahlfeder (z. B. Stenofeder) und Tinte, Bristol-Karton bzw. glattes Schreibpapier ab 120 g
- Ggf. entstehen Kosten für Kopien der Arbeitsmaterialien. Benötigte Voraussetzung seitens der Teilnehmenden vorausgesetzt werden:
- Kenntnis der Schriftzeichen der Deutschen Kurrent,
- Fähigkeit, Deutsche Kurrent (ggf. mit Hilfe einer Vorlage) zügig zu schreiben
- Kompetenz, Dokumente zu transkribieren, deren Kurrent-Handschriften einen individuellen Charakter haben, dabei aber das Grundmuster der Schrift noch gut erkennen lassen (Stufe „leicht“, s. Lernziel Grundkurs)

Bitte mitbringen:

- Schreibpapier und Füllfederhalter mit nicht zu breiter Feder (empfohlen: F), Bleistift.

Ggf. entstehen Kosten für Kopien der Arbeitsmaterialien.

MH2.20-002-H Dr. Gerhard Schüler

- 📅 12.11.–3.12.26, 8 UE
- 🕒 Do. 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 31,00 €, erm: 17,00 €

Deutsche Kurrentschrift und Sütterlin schreiben und lesen – für Fortgeschrittene

Kurs für Fortgeschrittene

Viele Menschen befassen sich aus privatem Interesse (z. B. Stammbaumforschung) oder aus wissenschaftlichen bzw. beruflichen Gründen (z. B. Arbeit in Archiven) mit der deutschen Kurrentschrift. Sie können Deutsche Kurrent flüssig schreiben und „mittelschwere“ Dokumente lesen. Ihre Lektürekompetenz kommt aber an ihre Grenze, wenn die Handschriften schwer zu entziffern sind.

Diese Grenze soll im Kurs überwunden werden. Es werden Strategien der Einarbeitung in schwer lesbare Handschriften entwickelt und bei der Lektüre entsprechender Dokumente (z. B. Goethe, Bismarck u. a.) angewendet.

Am Ende des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, Dokumente zu transkribieren, bei denen KI-Lösungen (noch) stark fehlerhafte Ergebnisse liefern.

Vorausgesetzt werden:

- Fähigkeit, Deutsche Kurrent ohne Vorlage flüssig zu schreiben
- Kompetenz, „mittelschwere“ Texte, bei denen die Handschrift sehr individuell ausgeprägt bzw. flüchtig ist oder die unter ungünstigen Umständen (z. B. Kriegstagebücher) niedergeschrieben wurden, zu lesen (s. Lernziel Aufbaukurs)

Bitte mitbringen:

- Schreibpapier und Füllfederhalter mit nicht zu breiter Feder (empfohlen: F), Bleistift.

Ggf. entstehen Kosten für Kopien der Arbeitsmaterialien.

MH2.20-003-H Dr. Gerhard Schüler

- 📅 3.9.–8.10.26, 12 UE
- 🕒 Do. 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 45,00 €, erm: 24,00 €

Schreiben wie im Mittelalter – Kalligrafie alter Schriften mit der Vogelfeder (karolingische Minuskel)

Bei der Kalligrafie alter Schriften mit modernem Schreibgerät ist das Ergebnis oft enttäuschend, weil der Charakter der Vorbilder nicht getroffen wird. Das liegt nicht zuletzt an der Verwendung industriell hergestellter Federn mit festgelegten Schrägen und Breiten. Der mittelalterliche Schreiber verwendete eine Vogelfeder und konnte dieses Naturprodukt seiner Hand anpassen. Nach einer kurzen Einführung in die mittelalterlichen Schriften stellen wir einen Schreibkiel aus einer Vogelfeder (Gans, Truthahn, Schwan) her und lernen die verschiedenen Federschnitte kennen. Mit Eisengallustinte auf Bristolkarton üben wir die karolingische Minuskel, die zwischen 800 und 1050 die wichtigste Buchschrift war. Auf diese Weise kommen wir dem mittelalterlichen Schrifteindruck nahe.

Von den Teilnehmenden mitzubringen:

- Ein schreibfertiger Federkiel, [z. B. <https://www.der-roemer-shop.de/Schreibfeder-Weiss-Kalligrafie-Feder-echter-schreibfertiger-Federkiel-penna-scriptoria-Gaensekiel>] und eine unbehandelte Gänse-, Schwanen- oder Truthahnfeder, aus der im Kurs ein Schreibkiel hergestellt wird. Beides kann auch vom Kursleiter erworben werden.
- Ein Schreibpult mit verstellbarer Neigung für DIN A4, improvisiert, oder z. B. eine Tischstaffelei
- Ein Messer mit auswechselbarer Klinge, gerade und rund, z. B. ECOBRA-Schablonenmesser) und eine harte Scheidunterlage (z. B. bruchfestes Glas, hartes Küchenschneidbrett)
- Eisen-Gallus-Tinte, z. B. ROHRER & KLINGNER Schreibtinte „Salix“
- Bristolkarton, DIN A4, z. B. CANSON DIN A4, 180 g
- Lineal (30 cm), Bleistift (F) und Radiergummi

MH2.20-004-H Dr. Gerhard Schüler

- 📅 10.10.26, 7 UE
- 🕒 Sa. 10.30–16.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,50 €, erm: 15,25 €

Gesundheitsbildung


45 **Fachgebietsübergreifende Kurse**

46 **Entspannung/Stressbewältigung**

54 **Bewegung/Fitness**

58 **Gesundheitspflege**

58 **Essen und Trinken/Ernährung**



Dr. Holger Michael
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

**Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie Anmeldung:**

Telefon: (030) 90293 2590

E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im 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, 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. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Das sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Zuschüsse durch Krankenkassen

Die Anerkennung von Präventionskursen erfolgt ab dem 1.1.2017 ausschließlich über die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) der gesetzlichen Krankenkassen. Die ZPP schreibt zusätzlich zu den bisherigen Rahmenbedingungen starre Kurskonzepte und Stundenpläne vor. Diese sind mit den didaktisch-methodischen Grundsätzen der Volkshochschulen, die großen Wert auf die Teilnehmerorientierung und die Förderung individueller Lernprozesse legen, nicht vereinbar. Unter diesen Bedingungen sieht sich die Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf außerstande, sich an den Präventionsmaßnahmen gemäß § 20 SGB V zu beteiligen. Gleichwohl bedauern wir es sehr, dass unsere Teilnehmenden nach mehr als 15 Jahren nun auf die Krankenkassenzuschüsse zu ihren Kursen verzichten müssen.

Die Berliner Volkshochschulen sind Mitglied bei „Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.“, der Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg.

Über 100 Organisationen und weitere 50 Einzelmitglieder haben das gemeinsame Ziel, das Anliegen der Gesundheitsförderung in der Region und bundesweit voranzubringen. Schwerpunkt der Arbeit ist es, die gesundheitlichen Belange der Menschen ins öffentliche Bewusstsein zu bringen und dabei insbesondere sozial Benachteiligten Gesundheitschancen zu ermöglichen.

Methodik unseres Angebots

Im Programmbereich Gesundheit bieten wir Ihnen die verschiedensten Angebote zur Gesundheitsförderung, aber auch zur Gesundheitsvorsorge. Je nach Bedürfnissen und zeitlichen Möglichkeiten können Sie wählen zwischen Vorträgen, Workshops und wöchentlichen Kursangeboten über mehrere Wochen.

Information und Beratung

An den Berliner Volkshochschulen werden keine Therapien angeboten. Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung, der Hilfe zur Selbsthilfe. Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor, befragen Sie bitte vor einer Anmeldung Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, ob der gewählte Kurs für Sie der richtige ist. Achten Sie bitte während eines Kurses auf die Signale Ihres Körpers, trainieren Sie nicht bis an Ihre Leistungsgrenze, nehmen Sie die Fachkompetenz Ihrer Kursleiterin bzw. Ihres Kursleiters in Anspruch. Haben Sie Fragen zum Kurs oder zur Kursauswahl lassen Sie sich vor Kursbeginn beraten, auch telefonisch.

Gesundheitliche Bildung

Fachgebietsübergreifende Kurse

Mehr Energie und Leistungskraft durch gesunde Ernährung und Entspannung

Im Beruf und Alltag – Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Der Arbeitsalltag in seiner wachsenden Komplexität verlangt von vielen einen hohen Einsatz ihrer mentalen und körperlichen Kräfte. Perioden anhaltenden Stresses sind keine Seltenheit in der Arbeitswelt. Umso wichtiger ist es, die Batterien immer wieder aufzuladen, sich gut zu versorgen und ausreichend Momente der Regeneration und Ruhe zu haben.

Die in dieser Bildungszeit behandelten Themenfelder Ernährung und Entspannung sind zwei der wirkungsvollsten Säulen, um sich selbst wieder ins Gleichgewicht bringen zu können. Das Integrieren dieser leicht umsetzbaren Impulse in den Alltag verhilft Ihnen zu mehr Gesundheit und innerer Balance, zu einem höheren Energie-Level und einem klaren Kopf. Das steigert das Wohlbefinden, macht den Umgang mit Stress leichter und schenkt mehr Leistungskraft, Tag für Tag.

An 4 Vormittagen beschäftigen wir uns mit Ernährungs- und Körperwissen:

- Welche Ernährung ist physiologisch sinnvoll und mit welchen Fallstricken konfrontiert uns die gängige Zivilisationskost?
- Was macht Sinn bei der Auswahl von Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen und wo bekommen wir die wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und anderen Vitalstoffe her?
- Umsetzungsideen für eine bessere Ernährung, Ernährungsregeln, die das Leben leichter machen
- Einbezug der Sinne in die Ernährung, Sinnestraining mit Geschmacks- und Geruchsschule.

An 4 Nachmittagen werden unterschiedliche Entspannungsmethoden vorgestellt:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Atemtechniken zur Entspannung
- Bodyscan
- Traumreise

Die theoretische Einführung in die jeweilige Methode beantwortet Fragen nach der Herkunft, Bedeutung, der Anwendung und Durchführung sowie der Wirkungsweise auf körperlicher und mentaler Ebene. Abgerundet wird die Theorie durch intensive Praxisanwendung und Erleben der Entspannungsmethoden im Anschluss.

Der letzte Seminartag ist ein reiner Praxistag. Gemeinsam bereiten wir in der VHS-Küche erfrischende und vitale Rezepte zu, die Sie im Arbeitsalltag gut durch den Tag kommen lassen. Freuen Sie sich auf ein gemeinsames Essen!

Für den Praxistag zur Ernährung sind pro Teilnehmende im Kurs 14,00 € für die Lebensmittel zu entrichten.

Zusatzinfo: für die 4 Nachmittage bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch sowie evtl. eine leichte Decke mitbringen.

MH3.00-001-H-BZ Axinia Voigtländer

📅 12.–16.10.26, 45 UE

🕒 Mo.–Do., 09.00–16.00 Uhr; Fr., 09.00–14.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

147,00 €, erm: 75,00 €

YOGA und PILATES für den Beruf

Eine Investition in die Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit (Bildungszeit)

Der moderne Berufsalltag ist oft geprägt von langen Stunden im Sitzen, hohen Anforderungen und konstantem Druck. Inmitten dieser Hektik ist es eine Herausforderung, Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten. Yoga und Pilates bieten eine effektive Möglichkeit, diesen Belastungen entgegenzuwirken.

Während der Bildungszeit-Tage lernen wir Übungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Muskelgruppen zu stärken, die durch langes Stehen oder im Sitzen am Schreibtisch belastet werden. Dazu gehören Übungen zur Stärkung des Rückens, der Bauchmuskulatur, der Beine und des Schultergürtels. Ein starker und gesunder Körper bildet die Grundlage für eine verbesserte Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.

Indem Sie sich auf Ihre körperliche Gesundheit konzentrieren, können Sie Ihre Produktivität steigern und gleichzeitig das Risiko von Verletzungen und Krankheiten reduzieren. Durch gezielte Atemtechniken und fließende Bewegungen aus dem Yoga, kann Stress reduziert werden, die selbst in stressigen Situationen helfen, ruhig zu bleiben.

Zudem werden gelenkschonende Yoga- und Pilates-Übungen vorgestellt, die in Minipausen auch am Schreibtisch ausgeführt werden können. Die Übungen sind praxisorientiert und lassen sich leicht in Ihren Arbeitsalltag integrieren. Yoga und Pilates fördern die Konzentration und helfen dabei, fokussiert und produktiv zu bleiben, selbst bei anspruchsvollen Aufgaben.

Bitte mitbringen: Schreibsachen und Papier für Notizen und eine Mattenaufgabe. Yogamatten und -Klötze, Decken und Kissen sind vorhanden.

MH3.00-106-H-BZ Carmen Rodina

📅 7.–11.9.26, 40 UE

🕒 Mo.–Fr., 8.30–14.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

125,00 €, erm: 64,00 €

Tanz & Yoga Workshop

NEU

Bewegung trifft Balance

Erlebe die Kraft des Tanzes und die Tiefe des Yoga in einem besonderen Workshop! Komm ins Spüren, komm in Deinen Flow! Erlebe ein Wochenende voller Entspannung mit wohltuenden Yoga-Einheiten und Freude an der Bewegung. Tanzen ist ein komplettes Ganzkörpertraining. Wer viel tanzt, trainiert seine Flexibilität und gleichzeitig noch seine Körperhaltung. Unsere exklusive Tanz- und Yoga-Workshop-Reihe bietet dir die optimale Kombination aus belebender Tanzbewegung und regenerierenden Yoga-Einheiten, ganz ohne Vorkenntnisse, mit Fokus auf Erleben, Kennenlernen und Spaß an der Bewegung. Durch verschiedene Übungen erforschen wir unsere ganz eigene Bewegungssprache.

Du bist eingeladen, Dich im Einklang mit Dir zu bewegen, ganz ohne Leistungsdruck.

Bitte bringe bequeme Kleidung, etwas zu trinken und evtl. eine Kleinigkeit zum Essen für die Pause mit.

Wir bewegen uns barfuß. Yogamatten, Yogaklötze und Decken sind vorhanden.

MH3.00-112-H Carmen Rodina

📅 5.9.26, 5 UE

🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

19,26 €, erm: 11,13 €

Aktuelle Informationen zu Änderungen und Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Tanz & Yoga Workshop

NEU

Bewegung trifft Balance

Erlebe die Kraft des Tanzes und die Tiefe des Yoga in einem besonderen Workshop Komm ins Spüren, komm in deinen Flow! Erlebe ein Wochenende voller Entspannung mit wohltuenden Yogaeinheiten und Freude an der Bewegung. Tanzen ist ein komplettes Ganzkörpertraining.

Wer viel tanzt, trainiert seine Flexibilität und gleichzeitig noch seine Körperhaltung. Unsere exklusive Tanz- und Yoga-Workshop-Reihe bietet dir die optimale Kombination aus belebender Tanzbewegung und regenerierenden Yoga-Einheiten, ganz ohne Vorkenntnisse, mit Fokus auf Erleben, Kennenlernen und Spaß an der Bewegung.

Durch verschiedene Übungen erforschen wir unsere ganz eigene Bewegungssprache.

Du bist eingeladen, dich so zu bewegen, im Einklang, was dir entspricht, ganz ohne Leistungsdruck.

Bitte bringe bequeme Kleidung, etwas zu trinken und evtl. eine Kleinigkeit zum Essen für die Pause mit.

Wir bewegen uns barfuß. Yogamatten, Yogaklötze und Decken sind vorhanden.

MH3.00-113-H Carmen Rodina

- 📅 17.10.26, 5 UE
- 🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
19,26 €, erm: 11,13 €

Entspannung/Stressbewältigung

Effektives Stressmanagement & Resilienz – Gesund im Beruf

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Stressmanagement umfasst Methoden, die Ihr inneres Gleichgewicht wiederherstellen sollen. Dieser Kurs zielt explizit darauf ab, psychisch belastenden Stress im Arbeitsalltag zu reduzieren oder sogar komplett abzubauen. Durch ein gezieltes Training können Bewältigung und Erholungskompetenzen aufgebaut und die Stressverarbeitung positiv verändert werden. Auf diese Weise können Sie ihr psychisches Wohlbefinden stärken.

Sie werden mehr über die Wirkung von Stress erfahren, lernen ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und mit Hilfe von individuellen Kraftressourcen konstruktiv zu verändern. Kognitive Strategien zum Umgang mit negativen, einschränkenden und stressenden Gedanken werden ergänzt durch gezielte Entspannungsmethoden, um mehr Gelassenheit in Ihrem Alltag zu entwickeln. Dabei ist ein Blick auf Ihre persönlichen Ziele und Ressourcen stets wichtig, um die eigene Resilienz Fähigkeit zu erweitern und Ihre Lebensqualität zu steigern. Sie werden Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren.

Kursinhalt: Was ist Stress?; Persönliche Bestandsaufnahme für den Umgang mit Stress, individuelle Stressanalyse; Methoden zur effektiven Stressbewältigung, Entspannungstechniken: Progressive Muskelrelaxation (PMR); Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Meditationen, Atemübungen, Selbstmassage mit Aromaölen, Bewegungs-, Dehn- und Kraftübungen, Klangreise, Selbstreflexion; Erarbeiten einer persönlichen Strategie zum Umgang mit Stress; Wie kann ich die Theorie praktisch in meinem Berufsalltag umsetzen?

Jede Einheit beginnen wir mit einer Meditation, Atem-, und Dehnübungen, um frisch und gesund in den Tag zu starten. Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig. Bitte etwas zu trinken, Snacks, bequeme Kleidung und Schreibsachen (Block, Stift, etc.) mitbringen.

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH3.01-024-H-BZ Tanja Tress

- 📅 26.–30.10.26, 36 UE
- 🕒 Mo.–Fr., 9.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
114,84 €, erm: 58,92 €

Dein wöchentlicher Yoga-Flow – Gesundheitsprävention

Entspannung im Arbeits-Alltag

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich auf der Matte selbst zu erfahren und durch Yoga-, Atem und Meditationsübungen wieder ein Stück mehr bei sich selbst anzukommen. Im Alltag werden Körper und Geist oft als voneinander getrennt angesehen, obwohl sie eine untrennbare Einheit darstellen.

Im Yoga wird dieser Aspekt aufgegriffen und Körper und Geist werden über die Atmung in Verbindung mit achtsamer Bewegung wieder in Einklang gebracht.

Über Yoga und Meditationen erfahren Sie hier einmal wöchentlich einen neuen Zugang zu sich selbst und Ihrem Körper, tun ihm nebenbei noch etwas Gutes und dürfen in die Yogaphilosophie eintauchen. Der hier angebotene Kurs wird aus Elementen des Hatha bzw. Vinyasa Flow Yoga konzipiert.

MH3.01-101-H Tanja Tress

- 📅 25.8.–1.12.26, 18 UE
- 🕒 Di., 13.15–14.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
59,94 €, erm: 31,47 €

Dein wöchentlicher Yoga-Flow – Gesundheitsprävention

Entspannung im Arbeits-Alltag

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich auf der Matte selbst zu erfahren und durch Yoga-, Atem und Meditationsübungen wieder ein Stück mehr bei sich selbst anzukommen.

Im Alltag werden Körper und Geist oft als voneinander getrennt angesehen, obwohl sie eine untrennbare Einheit darstellen. Im Yoga wird dieser Aspekt aufgegriffen und Körper und Geist werden über die Atmung in Verbindung mit achtsamer Bewegung wieder in Einklang gebracht.

Über Yoga und Meditationen erfahren Sie hier einmal wöchentlich einen neuen Zugang zu sich selbst und Ihrem Körper, tun ihm nebenbei noch etwas Gutes und dürfen in die Yogaphilosophie eintauchen. Der hier angebotene Kurs beinhaltet Elemente aus dem Hatha- bzw. Vinyasa-Flow-Yoga.

MH3.01-114-H Tanja Tress

- 📅 25.8.–1.12.26, 18 UE
- 🕒 Di., 14.30–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 82,30 €, erm: 42,65 €

Kraft schöpfen durch Achtsamkeit, Entspannung und Selbstfürsorge

In diesem Kurs geht es um Dich! Wenn Du täglich 150% in Job und Familie gibst, oft mehr für andere da bist, als für Dich selbst, dann erschöpfen sich deine Energien schnell.

Dieser Kurs dient sowohl dem Auftanken und dem Stärken Deiner Kräfte als auch dem Vermitteln von Impulsen, wie Du mit Deinen Kräften besser haushältst. Ein wohltuender Mix aus Entspannungstechniken und zwei beruhigenden Atemübungen, Achtsamkeits-Tools, einer Traumreise, wertvollen Wahrnehmungs- und Reflexionsübungen zu den 4 Säulen der Lebensbalance – und eine kleine Teezeremonie zaubern für Dich einen Tag voller Inspirationen für Deine ganz eigene Selbstfürsorge.

MH3.01-104-H Axinia Voigtländer

- 📅 19.9.26, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,80 €, erm: 15,40 €

Kurs für körperliche Bewegung und Achtsamkeit

In diesem Kurs geht es darum, durch gezielte Bewegungsübungen, Atemtechniken und Entspannungsmethoden zu mehr körperlicher und mentaler Ausgeglichenheit zu finden. Du wirst lernen, Dich besser zu spüren, Deine Flexibilität zu verbessern und gleichzeitig Stress abzubauen.

Ich gehe individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein und helfe, die Übungen an das eigene Tempo und Niveau anzupassen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Decken und Matten werden von der VHS gestellt.

MH3.01-106-H Delia Borowiak

- 📅 26.8.–2.12.26, 26 UE
- 🕒 Mi., 9.15–10.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 82,30 €, erm: 42,65 €

Kurs für körperliche Bewegung und Achtsamkeit

In diesem Kurs geht es darum, durch gezielte Bewegungsübungen, Atemtechniken und Entspannungsmethoden zu mehr körperlicher und mentaler Ausgeglichenheit zu finden. Du wirst lernen, Dich besser zu spüren, Deine Flexibilität zu verbessern und gleichzeitig Stress abzubauen.

Ich gehe individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein und helfe, die Übungen an das eigene Tempo und Niveau anzupassen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Decken und Matten werden von der VHS gestellt.

MH3.01-107-H Delia Borowiak

- 📅 26.8.–2.12.26, 26 UE
- 🕒 Mi., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 82,30 €, erm: 42,65 €

Bauch-Beine-Po-Expresstraining (BBP)

Entspannung im Arbeits-Alltag

Dieser Bauch-Beine-Po-Kurs ist auch für Einsteiger/innen konzipiert. Hier kann jede/r teilnehmen, die/der die Figur straffen und die typischen Problem-Zonen (BBP) gezielt angehen will. Bei BBP-Fitness geht es nicht um „höher-schneller-weiter“, sondern um ein gemeinsames Gute-Laune-Workout mit praktischen Übungen – für genau den Körperbereich, den wir trainieren wollen. Wir beginnen mit einem kurzen Warm-up und starten dann in die entsprechenden Übungsrunden. Hier gehen wir jeden Muskel gezielt an und straffen mit etwas Ausdauer Deine Problem-Zonen. BBP-Fitness endet mit einem relaxten Cool Down. Bitte mitbringen: Kleines Handtuch und etwas zu trinken.

MH3.01-108-H Tanja Tress

- 📅 6.10.–1.12.26, 14 UE
- 🕒 Di., 15.45–17.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 45,70 €, erm: 24,35 €

Hatha Yoga am Dienstag I

Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende – den Bedürfnissen der Menschen entsprechend – entwickelt hat. Dieser Kurs ist speziell für jüngere und ältere Menschen, Anfänger/innen sowie Mittelstufe gedacht und gestaltet sich individuell.

Zu Beginn der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Zudem bringen wir durch verschiedene Übungen den Organismus ins Gleichgewicht. Auf diese Weise fördern wir die Durchblutung fördern, entspannen Körper und Geist, befreien ihn von Stress – und verjüngen uns dadurch.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen.

MH3.01-115-H Sandro Grüner

- 📅 18.8.–1.12.26, 30 UE
- 🕒 Di., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 Haus des Sports, Eisenacher Str. 121
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Hatha Yoga am Dienstag II

Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende – den Bedürfnissen der Menschen entsprechend – entwickelt hat. Dieser Kurs ist speziell für jüngere und ältere Menschen, Anfänger/innen sowie Mittelstufe gedacht und gestaltet sich individuell.

Zu Beginn der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Zudem bringen wir durch verschiedene Übungen den Organismus ins Gleichgewicht. Auf diese Weise fördern wir die Durchblutung fördern, entspannen Körper und Geist, befreien ihn von Stress – und verjüngen uns dadurch.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen.

MH3.01-116-H Sandro Grüner

📅 18.8.–1.12.26, 30 UE

🕒 Di., 19.00–20.30 Uhr

📍 Haus des Sports, Eisenacher Str. 121
93,00 €, erm: 48,00 €

Anfängeryoga für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aufgrund körperlicher Einschränkungen (bspw. alters-, gewichts- und/oder unfallbedingt) noch keinen Zugang zum Yoga gefunden haben. Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung sinnvoll und kann Beschwerden – vor allem im Schulter-/Nackengebiet, in der Hüfte, im Rücken – lindern sowie eine fehlende Muskulatur gezielt aufbauen.

Der Kurs enthält ausschließlich sanfte und entspannende Elemente aus dem Restorativen Yoga, dem Yin-Yoga, dem Hatha-Yoga und aus der Yogatherapie. Es wird mit Hilfsmitteln gearbeitet, um Yogapositionen für jede/n zugänglich zu machen. Auch wer nicht auf dem Boden sitzen kann oder mag oder wer schon lange nicht mehr Sport getrieben hat, ist hier richtig. Durch leichte runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und durch Gleichgewichtsübungen die Körperkoordination verbessert. Die Übungen kräftigen die Wirbelsäule und begünstigen die Aufrichtung. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen erholen sich Körper und Geist. Sie tanken neue Kräfte und fühlen sich insgesamt wohler.

Der Kurs ist offen für alle. Keine Vorkenntnisse erforderlich; für Einsteiger/innen sowie alle Fitnesslevel geeignet.

Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und etwas zu trinken mit.

MH3.01-121-H Tanja Tress

📅 27.8.–3.12.26, 26 UE

🕒 Do. 10.15–11.45 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
82,30 €, erm: 42,65 €

Hatha Yoga am Donnerstag I

Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende – den Bedürfnissen der Menschen entsprechend – entwickelt hat. Dieser Kurs ist speziell für jüngere und ältere Menschen, Anfänger/innen sowie Mittelstufe gedacht und gestaltet sich individuell.

Zu Beginn der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Zudem bringen wir durch verschiedene Übungen den Organismus ins Gleichgewicht. Auf diese Weise fördern wir die Durchblutung fördern, entspannen Körper und Geist, befreien ihn von Stress – und verjüngen uns dadurch.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen.

MH3.01-122-H Sandro Grüner

📅 20.8.–3.12.26, 30 UE

🕒 Do., 16.50–18.20 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
93,00 €, erm: 48,00 €

Hatha Yoga am Donnerstag II

Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende – den Bedürfnissen der Menschen entsprechend – entwickelt hat. Dieser Kurs ist speziell für jüngere und ältere Menschen, Anfänger/innen sowie Mittelstufe gedacht und gestaltet sich individuell.

Zu Beginn der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Zudem bringen wir durch verschiedene Übungen den Organismus ins Gleichgewicht. Auf diese Weise fördern wir die Durchblutung fördern, entspannen Körper und Geist, befreien ihn von Stress – und verjüngen uns dadurch.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen.

MH3.01-123-H Sandro Grüner

📅 20.8.–3.12.26, 30 UE

🕒 Do., 19.15–20.45 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
93,00 €, erm: 48,00 €

Bewegen und Entspannen mit Klangschalen

Wir kombinieren Bewegungsübungen aus dem Pilates, Faszientraining, Yoga und Yin-Yoga, welches zur Lockerung, Dehnung, Kräftigung, Vitalisierung und Entspannung des gesamten Körpers führt. Steigern Sie Ihre Körperbewusstheit, indem Sie auch Fehlhaltungen wahrnehmen und korrigieren. Wir werden stetig Muskelverspannungen abbauen und unsere Ruhepunkte finden bei Entspannungsübungen.

Zum Ende der Stunde tauchen Sie in eine geführte Klangschalen-Meditation ein, die auch Atemübungen beinhaltet. Die Töne der Klangschalen berühren unser Innerstes, bringen die Seele zum Schwingen und schenken Entspannung. Entspannen ist für unseren Körper wichtig, um sich zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht zu finden.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Jede/r ist willkommen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine leichte Decke, ein kleines Kissen sowie etwas zu trinken.

MH3.01-125-H Tanja Tress

📅 26.8.–2.12.26, 26 UE

🕒 Mi. 11.00–12.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
82,30 €, erm: 42,65 €

Hatha Yoga am Mittwoch I

Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende – den Bedürfnissen der Menschen entsprechend – entwickelt hat. Dieser Kurs ist speziell für jüngere und ältere Menschen, Anfänger/innen sowie Mittelstufe gedacht und gestaltet sich individuell.

Zu Beginn der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Zudem bringen wir durch verschiedene Übungen den Organismus ins Gleichgewicht. Auf diese Weise fördern wir die Durchblutung fördern, entspannen Körper und Geist, befreien ihn von Stress – und verjüngen uns dadurch.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen.

MH3.01-126-H Sandro Grüner

- 📅 19.8.–2.12.26, 30 UE
- 🕒 Mi., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Hatha Yoga am Mittwoch II

Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende – den Bedürfnissen der Menschen entsprechend – entwickelt hat. Dieser Kurs ist speziell für jüngere und ältere Menschen, Anfänger/innen sowie Mittelstufe gedacht und gestaltet sich individuell.

Zu Beginn der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Zudem bringen wir durch verschiedene Übungen den Organismus ins Gleichgewicht. Auf diese Weise fördern wir die Durchblutung fördern, entspannen Körper und Geist, befreien ihn von Stress – und verjüngen uns dadurch.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen.

MH3.01-127-H Sandro Grüner

- 📅 19.8.–2.12.26, 30 UE
- 🕒 Mi., 19.15–20.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,00 €, erm: 48,00 €

Yoga für Anfänger

Yoga ist für jeden gesunden Menschen geeignet, unabhängig vom Alter oder der körperlichen Ausgangssituation. Sivananda-Yoga ist ein klassisches Yoga, das mit dem Wechsel von Spannung und Entspannung arbeitet. Die Körperübungen (Asanas) werden von Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Savasana) begleitet.

Anfänger/innen werden hier Schritt für Schritt mit den klassischen Körperhaltungen vertraut gemacht. Die regelmäßigen Yoga-Übungen kräftigen die Muskeln, fördern Beweglichkeit und bessere Haltung. Stress kann abgebaut, Gelassenheit und positives Denken geübt werden.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Der Kurs ist für Menschen mit starken körperlichen Einschränkungen nicht geeignet.

MH3.01-129-H Regine Bruckmann

- 📅 18.8.–1.12.26, 26 UE
- 🕒 Di., 15.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 81,00 €, erm: 42,00 €

Yoga für Geübte

In diesem Kurs werden die Übungen des klassischen Sivananda-Yoga weiterentwickelt.

Wir üben verschiedene Variationen zur Hüftöffnung, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Stärkung des Gleichgewichtes in wechselnden Schwerpunkten. Die Körperübungen (Asanas) werden wie gewohnt von Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Savasana) begleitet. Um mehr und mehr in Ruhe und Konzentration anzukommen und die innere Stille zu erfahren, werden zudem kleine Meditationsübungen eingebaut.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-130-H Regine Bruckmann

- 📅 18.8.–1.12.26, 26 UE
- 🕒 Di., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 81,00 €, erm: 42,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist eine Jahrtausende alte Methode, die durch gezielte Körperstellungen und bewusstes Atmen geistige, seelische und körperliche Verspannungen aufzulösen vermag.

Durch achtsames Üben erfährt man neue Lebenskraft und Freude. Sivananda-Yoga ist ein meditatives Yoga, das gehaltene Stellungen (Asanas) mit Entspannung (Savasana) und Atemübungen (Pranayama) kombiniert. In diesem Kurs werden fortgeschrittene Variationen geübt und die Stellungen länger gehalten.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-131-H Regine Bruckmann

- 📅 18.8.–1.12.26, 26 UE
- 🕒 Di., 18.45–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 81,00 €, erm: 42,00 €

Yoga für Schultern, Nacken, Hals und Kopf

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Rücken- und Gelenkproblemen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich bspw. in Rücken- und Gelenkschmerzen äußern) zu lösen, insbesondere die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen. Gleichzeitig wird die Körperwahrnehmung geschult und der Atem wird voller, tiefer und gleichmäßiger.

Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers gespürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-132-H Nicolai Romanowski

- 📅 1.9.–1.12.26, 24 UE
- 🕒 Di., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 76,20 €, erm: 39,60 €

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Rücken- und Gelenkproblemen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich bspw. in Rücken- und Gelenkschmerzen äußern) zu lösen, insbesondere die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen. Gleichzeitig wird die Körperwahrnehmung geschult und der Atem wird voller, tiefer und gleichmäßiger.

Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers erspürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-133-H Nicolai Romanowski

- 📅 1.9.–1.12.26, 24 UE
- 🕒 Di., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 76,20 €, erm: 39,60 €

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Rücken- und Gelenkproblemen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich bspw. in Rücken- und Gelenkschmerzen äußern) zu lösen, insbesondere die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen. Gleichzeitig wird die Körperwahrnehmung geschult und der Atem wird voller, tiefer und gleichmäßiger.

Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers erspürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-134-H Nicolai Romanowski

- 📅 31.8.–30.11.26, 24 UE
- 🕒 Di., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 76,20 €, erm: 39,60 €

Yoga als Ausgleich

Yoga als Ausgleich für einen stressigen Berufsalltag, dem vielen Sitzen sowie langem Schauen auf den PC-Bildschirm. Sie bekommen mehr Abstand von persönlichen Problemen und Einschränkungen.

Es wird ein entspanntes Yoga auf der Grundlage der uralten Yoga-Tradition und modernen westlichen Verfahren gelehrt. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gedacht.

MH3.01-135-H Nicolai Romanowski

- 📅 31.8.–30.11.26, 24 UE
- 🕒 Mo., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 76,20 €, erm: 39,60 €

Yogakurs – Vinyasa Flow und Hatha Flow

NEU

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Der Vinyasa Flow-Yoga-Stil wird als erwärmend, kräftigend und vitalisierend erlebt. Er ist fordernd für den Körper und beruhigend für den Geist. Wer im Alltag stark gefordert wird, kann während der fließenden Übungen die Gegensätze von Kraftaufbau und Loslassen, von Energieaufladung und Entspannung erleben.

Die Teilnehmenden bekommen einen Weg gezeigt, eine starke, kraftvolle Verbindung zu sich selbst zu finden. Atmung, Körperbewusstsein und Achtsamkeit stehen dabei im Vordergrund.

Lernziel: Der Fokus ist ein positives Körpergefühl mit Kräftigung und Dehnung zu erlangen sowie den Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Kursinhalte:

- Pranayama – Atemübungen, kontrollieren und lenken Lebensenergie
- aufbauende Yogasequenzen – kreativer Flow
- statische Asanas – Kombination von Atmung, Bewegung und Konzentration
- Meditation – mentales Training zur tiefen Entspannung
- Mantra in Verbindung mit entspannter Musik – heilige Verse mit besonderer Wirkung auf Menschen

Bitte bequeme Kleidung und – wenn vorhanden – eine eigene Matte oder Handtuchauflage mitbringen. Als Empfehlung auch etwas zu trinken.

MH3.01-151-H Monique Metz

- 📅 3.9.–12.11.26, 14 UE
- 🕒 Do., 16.45–18.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 45,70 €, erm: 24,35 €

Yoga für Schwangere ab 2. Trimester

NEU

Im Leben von Frauen gehören zu den aufregendsten und tiefsten Erfahrungen: Schwangerschaft, Geburt und Mutter-Sein. In dieser Zeit hilft Yoga auf allen Ebenen. In der Yogastunde wird mit gezielten Asanas der Körper mit sanfter Bewegung unterstützt. Atmung, Konzentration und Entspannung sind im Fokus die ideale Geburtsvorbereitung. Yoga gibt Impulse und Energie für die erste Zeit mit Baby.

Kursinhalte:

- spezielle Meditationen und Entspannungsübungen
- Varianten und angepasste Asanas für die Schwangerschaft
- Sequenzen für die verschiedenen Stadien der Schwangerschaft
- Pranayama zur Geburtsvorbereitung
- Mantren zur seelischen Unterstützung (in Verbindung mit entspannter Musik)

Bitte bequeme Kleidung und – wenn vorhanden – eine eigene Matte oder Handtuchauflage mitbringen. Als Empfehlung auch etwas zu trinken.

MH3.01-152-H Monique Metz

- 📅 3.9.–26.11.26, 12 UE
- 🕒 Do., 15.30–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,60 €, erm: 21,30 €

YOGA und PILATES zum Wochen Ausklang

– Nicht nur für Einsteiger –

Mit Yoga und Pilates haben wir eine Kraftquelle, um neu aufzutanken. In diesem Kurs verbinden wir die Techniken des Hatha-Yoga mit den Prinzipien der Pilates-Methode. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur.

Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Durch die Asana (Körperhaltungen) aus dem Yoga können sich Verspannungen lösen und die gesamte Muskulatur wird gedehnt. Yoga bezieht sich auf den Menschen in seiner Ganzheit, schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper.

Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele lässt Momente tiefer Entspannung entstehen.

MH3.01-170-H Carmen Rodina

- 📅 21.8.–16.10.26, 18 UE
- 🕒 Fr., 15.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 57,90 €, erm: 30,45 €

YOGA und PILATES zum Wochen Ausklang

– Nicht nur für Einsteiger –

Mit Yoga und Pilates haben wir eine Kraftquelle, um neu aufzutanken. In diesem Kurs verbinden wir die Techniken des Hatha-Yoga mit den Prinzipien der Pilates-Methode. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur.

Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Durch die Asana (Körperhaltungen) aus dem Yoga können sich Verspannungen lösen und die gesamte Muskulatur wird gedehnt. Yoga bezieht sich auf den Menschen in seiner Ganzheit, schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper.

Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele lässt Momente tiefer Entspannung entstehen.

MH3.01-171-H Carmen Rodina

- 📅 21.8.–16.10.26, 18 UE
- 🕒 Fr., 16.45–18.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 57,90 €, erm: 30,45 €

YOGA und PILATES zum Wochenstart

Mit Yoga und Pilates haben wir eine Kraftquelle, um neu aufzutanken. In diesem Kurs verbinden wir die Techniken des Hatha-Yoga mit den Prinzipien der Pilates-Methode. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur.

Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Durch die Asana (Körperhaltungen) aus dem Yoga können sich Verspannungen lösen und die gesamte Muskulatur wird gedehnt. Yoga bezieht sich auf den Menschen in seiner Ganzheit, schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper.

Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele lässt Momente tiefer Entspannung entstehen.

MH3.01-172-H Carmen Rodina

- 📅 18.8.–6.10.26, 16 UE
- 🕒 Di., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,80 €, erm: 27,40 €

Fit mit Pilates I

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen unabhängig von Ihrem Alter die Möglichkeit, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln.

Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das „Powerhouse“ führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung sowie mehr Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-200-H Birgit Bollmann

- 📅 24.8.–23.11.26, 20 UE
- 🕒 Mo., 17.30–18.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 64,00 €, erm: 33,50 €

Fit mit Pilates II

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen unabhängig von Ihrem Alter die Möglichkeit, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln.

Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das „Powerhouse“ führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung sowie mehr Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-201-H Birgit Bollmann

- 📅 24.8.–23.11.26, 20 UE
- 🕒 Mo., 19.00–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 64,00 €, erm: 33,50 €

Jungbrunnen Pilates 50+

Sie wollen Ihren Körper vom Scheitel bis zur Sohle sanft, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend formen und sich danach gekräftigt und entspannt fühlen?

Dieses Basis-Training auf der Matte bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Balance zu entwickeln. Auf schonende und doch spürbare Weise können Sie Ihre Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessern. Stärkt Rücken und Beckenbodenmuskulatur und entspannt rundum.

Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-209-H Birgit Bollmann

- 📅 4.9.–27.11.26, 18 UE
- 🕒 Fr., 10.00–11.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 58,91 €, erm: 30,96 €

Jungbrunnen Pilates 50+ II

Sie wollen Ihren Körper vom Scheitel bis zur Sohle sanft, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend formen und sich danach gekräftigt und entspannt fühlen?

Dieses Basis-Training auf der Matte bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Balance zu entwickeln. Auf schonende und doch spürbare Weise können Sie Ihre Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessern. Stärkt Rücken und Beckenbodenmuskulatur und entspannt rundum.

Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-210-H Birgit Bollmann

- 📅 4.9.–27.11.26, 18 UE
- 🕒 Fr., 11.30–12.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 58,91 €, erm: 30,96 €

Pilates in Hönow

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen unabhängig von Ihrem Alter die Möglichkeit, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln.

Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das „Powerhouse“ führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung sowie mehr Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-213-H Birgit Bollmann

📅 26.8.–25.11.26, 20 UE

🕒 Mi., 19.15–20.30 Uhr

📍 Schule am Mummelsoll, Eilenburger Str.4/
Eing. Böhlener Str. 83
64,00 €, erm: 33,50 €

Pilates am Morgen

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen unabhängig von Ihrem Alter die Möglichkeit, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln.

Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das „Powerhouse“ führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung sowie mehr Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-215-H Birgit Bollmann

📅 1.9.–17.11.26, 16 UE

🕒 Di., 10.00 – 11.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
53,84 €, erm: 28,42 €

Pilates – Gesundheitsprävention

Sitzen auch Sie gerade viel und haben schon den Bildschirmblick? Zieht und kneift es überall im Rücken? Dann sind Sie hier genau richtig!

Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln sowie die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination.

Eine Reise durch den Körper, die unsere Atmung in Bewegung bringt.

MH3.01-217-H Carmen Rodina

📅 18.8.–6.10.26, 10 UE

🕒 Di., 14.45–15.45 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
35,54 €, erm: 19,27 €

Pilates für Anfänger

Pilates, diese einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, wurde in den 1920er Jahren von Joseph Hubertus Pilates entwickelt. Basis der Übungen ist die Arbeit mit der Stabilisationsmuskulatur des Rumpfes, dem sogenannten Powerhouse. Pilates setzt bei der Aktivierung und Stärkung der tiefliegenden Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur an.

Die Übungen werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen und mit großer Konzentration auf eine bewusste Atmung ausgeführt. Pilates ist gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig und der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Er ist offen für alle.

Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und etwas zu trinken mit.

MH3.01-219-H Tanja Tress

📅 27.8.–3.12.26, 28 UE

🕒 Do., 8.45–10.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
88,40 €, erm: 45,70 €

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen – (Satz 1)

Für Einsteigende und Teilnehmende jeden Alters

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.

Es wird zur Therapieunterstützung in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert.

Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen nicht nur die Muskulatur. Sie stärken ebenso die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an und sorgen für einen tieferen Schlaf. Auf diese Weise wird physischer und psychischer Stress gemindert. Das Ergebnis ist eine gestiegene Vitalität.

Herr Huu Minh Nguyen hat sich von Kindesbeinen an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-303-H Huu Minh Nguyen

📅 15.9.–8.12.26, 24 UE

🕒 Di., 10.30–12.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
76,20 €, erm: 39,60 €

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen – (Satz 1)

Für Einsteigende und Teilnehmende jeden Alters

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.

Es wird zur Therapieunterstützung in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert.

Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen nicht nur die Muskulatur. Sie stärken ebenso die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an und sorgen für einen tieferen Schlaf. Auf diese Weise wird physischer und psychischer Stress gemindert. Das Ergebnis ist eine gestiegene Vitalität.

Herr Huu Minh Nguyen hat sich von Kindesbeinen an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-308-H Huu Minh Nguyen

📅 16.9.–2.12.26, 22 UE

🕒 Mi., 16.00–17.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
70,10 €, erm: 36,55 €

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen – (Satz 2)

mit Vorkenntnissen

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.

Es wird zur Therapieunterstützung in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert.

Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen nicht nur die Muskulatur. Sie stärken ebenso die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an und sorgen für einen tieferen Schlaf. Auf diese Weise wird physischer und psychischer Stress gemindert. Das Ergebnis ist eine gestiegene Vitalität.

Herr Huu Minh Nguyen hat sich von Kindesbeinen an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-309-H **Huu Minh Nguyen**

- 📅 16.9.–2.12.26, 22 UE
- 🕒 Mi., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,10 €, erm: 36,55 €

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen – (Satz 2)

Für Fortgeschrittene

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.

Es wird zur Therapieunterstützung in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert.

Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen nicht nur die Muskulatur. Sie stärken ebenso die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an und sorgen für einen tieferen Schlaf. Auf diese Weise wird physischer und psychischer Stress gemindert. Das Ergebnis ist eine gestiegene Vitalität.

Herr Huu Minh Nguyen hat sich von Kindesbeinen an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-311-H **Huu Minh Nguyen**

- 📅 17.9.–3.12.26, 22 UE
- 🕒 Do., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,10 €, erm: 36,55 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan/Beijingform) – Aufbaustufe

In diesem Kurs werden vor allem die 24 Folgen Tai Ji Quan ergänzt und verfeinert. Zudem Sie lernen hier eine praktische Anwendung des Tai Ji Quan – die -Pushing Hands- bzw. -Partner Tai Ji- kennen.

Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die bereits eine Tai Ji Quan Form oder irgendeine andere asiatische Kampfkunst gelernt haben.

Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

MH3.01-314-H **Honghao Wang**

- 📅 2.9.–2.12.26, 24 UE
- 🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 76,20 €, erm: 39,60 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan/Beijingform) für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden vor allem die 24 Folgen Tai Ji Quan ergänzt und verfeinert. Zudem Sie lernen hier eine praktische Anwendung des Tai Ji Quan – die -Pushing Hands- bzw. -Partner Tai Ji- kennen.

Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die bereits eine Tai Ji Quan Form oder irgendeine andere asiatische Kampfkunst gelernt haben.

Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

MH3.01-315-H **Honghao Wang**

- 📅 2.9.–2.12.26, 24 UE
- 🕒 Mi., 18.40–20.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 76,20 €, erm: 39,60 €

Qi Gong – für Einsteiger die 8-Brokate

Die 8-Brokate-Qi-Gong-Übung ist gut geeignet, das Qi Gong kennenzulernen oder wieder damit zu beginnen. Die 8 aufeinander folgenden Übungen können leicht erlernt werden. Es ist eine Übungsfolge im Stehen. Durch Konzentration auf die Übung und den Atem kommt der Geist zur Ruhe und kann sich vom Alltag erholen.

Aufgrund des geringen Platzbedarfs kann die Übungsfolge sehr gut zu Hause weiter geübt und in den Alltag integriert werden. Es wird das Tragen lockerer Kleidung und rutschfester flacher Schuhe (oder rutschfester Socken) empfohlen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, für Anfänger zum Kennenlernen einer Qi Gong-Form gut geeignet.

MH3.01-318-H **Olaf Schöttke**

- 📅 29.9.–24.11.26, 16 UE
- 🕒 Di., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,80 €, erm: 27,40 €

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen – Workshop

Für Anfängende

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.

Es wird zur Therapieunterstützung in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert.

Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen nicht nur die Muskulatur. Sie stärken ebenso die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an und sorgen für einen tieferen Schlaf. Auf diese Weise wird physischer und psychischer Stress gemindert. Das Ergebnis ist eine gestiegene Vitalität.

Herr Huu Minh Nguyen hat sich von Kindesbeinen an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-319-H **Huu Minh Nguyen**

- 📅 31.10.–1.11.26, 18 UE
- 🕒 Sa./So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,94 €, erm: 31,47 €

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen (Satz 2) – Workshop

Für Anfänger

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.

Es wird zur Therapieunterstützung in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert.

Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen nicht nur die Muskulatur. Sie stärken ebenso die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an und sorgen für einen tieferen Schlaf. Auf diese Weise wird physischer und psychischer Stress gemindert. Das Ergebnis ist eine gestiegene Vitalität.

Herr Huu Minh Nguyen hat sich von Kindesbeinen an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-320-H **Huu Minh Nguyen**

- 📅 12.–13.12.26, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,94 €, erm: 31,47 €

Chen Taijiquan 9er Form – Workshop

Für Anfängende

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie überzeugt in ihrer umfassenden Wirkung als Gesundheitstraining, Atemschulung, zur Entwicklung innerer Stärke und als Weg zur Selbstentfaltung.

Taijiquan stärkt und verbessert Ihr Körpergefühl und hilft nachweislich bei stressbedingten Beschwerden. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. In diesem Kurs erlernen Sie die komplette 9er Form nach Großmeister Chen Xiao Wang. Huu Minh Nguyen ist seit 2006 Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-321-H **Huu Minh Nguyen**

- 📅 5.–6.12.26, 18 UE
- 🕒 Sa./So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 59,94 €, erm: 31,47 €

Chen Taijiquan 18er Form

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie überzeugt in ihrer umfassenden Wirkung als Gesundheitstraining, Atemschulung, zur Entwicklung innerer Stärke und als Weg zur Selbstentfaltung.

Taijiquan stärkt und verbessert Ihr Körpergefühl und hilft nachweislich bei stressbedingten Beschwerden. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus.

In diesem Kurs erlernen Sie die komplette 18er Form. Huu Minh Nguyen ist seit 2006 Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-322-H **Huu Minh Nguyen**

- 📅 17.9.–3.12.26, 22 UE
- 🕒 Do., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,10 €, erm: 36,55 €

Taijiquan Chen Stil 38er Form (Teil 1)

Chen Taijiquan 38 er Form (Teil 1) Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie überzeugt in ihrer umfassenden Wirkung als Gesundheitstraining, Atemschulung, zur Entwicklung innerer Stärke und als Weg zur Selbstentfaltung. Taijiquan stärkt und verbessert Ihr Körpergefühl und hilft nachweislich bei stressbedingten Beschwerden. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. In diesem Kurs erlernen Sie die 38er Form (Teil 1) nach Großmeister Chen Xiao Wang.

Huu Minh Nguyen ist seit 2006 Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-330-H **Huu Minh Nguyen**

- 📅 17.9.–3.12.26, 22 UE
- 🕒 Do., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,10 €, erm: 36,55 €

Bewegung/Fitness

Aqua-Fitness im Tiefwasser I

Aquafitness im Tiefwasser ist ein effektives Muskelaufbau- und Ausdauertraining mit verschiedenen Auftriebsmitteln, das effizient Kalorien verbrennt. Es ist dabei gelenkschonend und genau das Richtige, wenn Sie ihre Koordination und Beweglichkeit beibehalten oder optimieren möchten.

Außerdem bringt es das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und macht Spaß für jede Altersgruppe. Dieses Fitnessangebot eignet sich auch für Untrainierte und Personen mit Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen.

Die Eintrittsgebühren für die Schwimmhalle sind am jeweiligen Kurstag an der Kasse in der Schwimmhalle zu entrichten.

MH3.02-062-H **Kathrin Kowal**

- 📅 25.8.–24.11.26, 16 UE
- 🕒 Di., 19.00–20.00 Uhr
- 📍 Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
- 84,20 €, erm: 58,60 €

Aqua-Fitness im Tiefwasser II

Aquafitness im Tiefwasser ist ein effektives Muskelaufbau- und Ausdauertraining mit verschiedenen Auftriebsmitteln, das effizient Kalorien verbrennt. Es ist dabei gelenkschonend und genau das Richtige, wenn Sie ihre Koordination und Beweglichkeit beibehalten oder optimieren möchten.

Außerdem bringt es das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und macht Spaß für jede Altersgruppe. Dieses Fitnessangebot eignet sich auch für Untrainierte und Personen mit Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen.

Die Eintrittsgebühren für die Schwimmhalle sind am jeweiligen Kurstag an der Kasse in der Schwimmhalle zu entrichten.

MH3.02-063-H **Kathrin Kowal**

- 📅 25.8.–24.11.26, 16 UE
- 🕒 Di., 20.00–21.00 Uhr
- 📍 Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
- 84,20 €, erm: 58,60 €

Gymnastik von Kopf bis Fuß am Springpfehl

Einfach Turnschuhe und Handtuch einpacken und los geht's: Gymnastik mit Musik bringt uns in Schwung, fördert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Dabei trainieren wir den gesamten Körper dynamisch im Stand und auf der Matte. Auch Themen wie Koordination, Dehnung und Balance kommen nicht zu kurz. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Einsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Bitte Handtuch als Mattenauflege, Hallenturnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

MH3.02-103-H Birgit Bollmann

📅 27.8.–26.11.26, 20 UE

🕒 Do., 17.30–18.45 Uhr

📍 Grundschule unter dem Regenbogen, Murtzener Ring 35–37
64,00 €, erm: 33,50 €

Fitness Gymnastik am Springpfehl

Lust auf mehr Bewegung, Spaß und ein gutes Körpergefühl? Mit diesem abwechslungsreichen Training zu dynamischer Musik mit Elementen aus Aerobic, Gymnastik und Matwork stärkst und formst Du Deinen gesamten Körper, inklusive Bauch, Beine, Po, steigert Ausdauer und Koordination – und fühlst Dich einfach gut!

Die Trainingsstunde klingt mit gezielten Übungen auf der Matte sowie einer Entspannungsphase aus.

Für Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Indoor Sportschuhe, Handtuch für die Matte, etwas zu trinken.

MH3.02-107-H Birgit Bollmann

📅 27.8.–26.11.26, 20 UE

🕒 Do., 19.00–20.15 Uhr

📍 Grundschule unter dem Regenbogen, Murtzener Ring 35–37
61,00 €, erm: 32,00 €

Bewegung leicht gemacht mit der Feldenkraismethode

Vormittagskurs

Die Feldenkraismethode, also von Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung, führen oft unmittelbar zur Entlastung sowie deutlichen Steigerung der Flexibilität, des Wohlbefindens und der Körperhaltung.

Die Lektionen richten sich sowohl gezielt an bestimmte Muskelgruppen und/oder Gelenke, als auch auf den gesamten Organismus. So wird auf subtile Weise auch das Nervensystem geschult, „alte“ Bewegungsabläufe werden zu „neuen“ transformiert.

Die Bewegungen werden auf spielerische, leichte Weise in verschiedenen Variationen erforscht.

MH3.02-201-H Ines Wordelmann

📅 2.9.–2.12.26, 24 UE

🕒 Mi., 10.00–11.30 Uhr

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
77,40 €, erm: 40,20 €

Bewegung leicht gemacht mit der Feldenkraismethode

Nachmittagskurs

Die Feldenkraismethode, also von Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung, führen oft unmittelbar zur Entlastung sowie deutlichen Steigerung der Flexibilität, des Wohlbefindens und der Körperhaltung.

Die Lektionen richten sich sowohl gezielt an bestimmte Muskelgruppen und/oder Gelenke, als auch auf den gesamten Organismus. So wird auf subtile Weise auch das Nervensystem geschult, „alte“ Bewegungsabläufe werden zu „neuen“ transformiert.

Die Bewegungen werden auf spielerische, leichte Weise in verschiedenen Variationen erforscht.

MH3.02-204-H Ines Wordelmann

📅 2.9.–2.12.26, 24 UE

🕒 Mi., 16.00–17.30 Uhr

📍 Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
77,40 €, erm: 40,20 €

Pilates am Vormittag

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen unabhängig von Ihrem Alter die Möglichkeit, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln.

Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das „Powerhouse“ führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung sowie mehr Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.02-205-H Birgit Bollmann

📅 24.8.–23.11.26, 20 UE

🕒 Mo., 10.45–12.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
64,00 €, erm: 33,50 €

Konditionstraining –

Gesundheitsprävention III

In diesem Kurs werden sowohl Ausdauer als auch Kraft trainiert, um die Kondition zu verbessern und die Muskeln zu straffen. Wir nutzen dazu kleine Geräte wie Thera-Bänder, Sitzbälle, um das Training vielseitig und interessant zu gestalten.

Ergänzend werden selbstverständlich auch Übungen zur Dehnung und Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit einbezogen. Es wird gestreckt, gedehnt, entspannt und gerollt; letzteres mit Hilfe von größeren und kleineren Rollen, die auf das Bindegewebe (Faszien) wie eine tiefgehende Massage wirken. Die Muskeln werden wieder geschmeidiger und Verspannungen lassen nach. Die Mühe lohnt sich!

Alle Übungen werden rücken- und gelenkschonend durchgeführt und sind sowohl für Frauen als auch Männer aller Altersgruppen geeignet. Auch individuell angepasste Übungen sind innerhalb der Übungsstunden möglich.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Sportschuhe, ein größeres Handtuch.

MH3.02-302-H Roswitha Scharmann

📅 22.9.–1.12.26, 13 UE

🕒 Di., 14.45–15.45 Uhr

📍 Haus des Sports, Eisenacher Str. 121
43,66 €, erm: 23,33 €

Konditionstraining – Gesundheitsprävention IV

In diesem Kurs werden sowohl Ausdauer als auch Kraft trainiert, um die Kondition zu verbessern und die Muskeln zu straffen. Wir nutzen dazu kleine Geräte wie Thera-Bänder, Sitzbälle, um das Training vielseitig und interessant zu gestalten.

Ergänzend werden selbstverständlich auch Übungen zur Dehnung und Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit einbezogen. Es wird gestreckt, gedehnt, entspannt und gerollt; letzteres mit Hilfe von größeren und kleineren Rollen, die auf das Bindegewebe (Faszien) wie eine tiefgehende Massage wirken. Die Muskeln werden wieder geschmeidiger und Verspannungen lassen nach. Die Mühe lohnt sich!

Alle Übungen werden rücken- und gelenkschonend durchgeführt und sind sowohl für Frauen als auch Männer aller Altersgruppen geeignet. Auch individuell angepasste Übungen sind innerhalb der Übungsstunden möglich.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Sportschuhe, ein größeres Handtuch.

MH3.02-303-H Roswitha Scharmann

📅 22.9.–1.12.26, 13 UE

🕒 Di., 16.00–17.00 Uhr

📍 Haus des Sports, Eisenacher Str. 121
43,66 €, erm: 23,33 €

Fitness – Kondition – Wohlbefinden

Dieser Kurs beinhaltet eine Konditions- und Ausgleichsgymnastik für durchschnittlich Trainierte.

Den Bewegungsmangel sowie einseitige Belastungen und Stress steckt man/frau einige Jahre weg (und auch ein). Nicht ohne Folgen! Dieser Kurs soll helfen, Kondition und Spannkraft des Körpers zu erhöhen.

MH3.02-305-H Christian Schumann

📅 17.8.–30.11.26, 28 UE

🕒 Mo., 18.30–20.00 Uhr

📍 Marcana-Schule, Flämingstr. 16/18
88,40 €, erm: 45,70 €

Problemzonengymnastik – intensiv I

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

In diesem Kurs werden durch sehr gezielte Gymnastik die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt. Die Balance-Trainingseinheit verstärkt den erhofften Effekt und kann dauerhaft etwas für die Straffung der Problemzonen und den Muskelaufbau tun.

Abgerundet wird der Kurs mit einem kleinen Herz-Kreislauf-Training, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Aufrecht und gekräftigt in den Tag, so wie ich mich lieber mag.

Dieser Kurs ist auch hervorragend für Beginnende geeignet. Umkleidezeiten sind in der Kursdauer enthalten.

MH3.02-401-H Maike Bartz

📅 10.9.–3.12.26, 14 UE

🕒 Do., 18.00–19.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
47,74 €, erm: 25,37 €

Problemzonengymnastik – intensiv II

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

In diesem Kurs werden durch sehr gezielte Gymnastik die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt. Die Balance-Trainingseinheit verstärkt den erhofften Effekt und kann dauerhaft etwas für die Straffung der Problemzonen und den Muskelaufbau tun.

Abgerundet wird der Kurs mit einem kleinen Herz-Kreislauf-Training, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Aufrecht und gekräftigt in den Tag, so wie ich mich lieber mag.

Dieser Kurs ist auch hervorragend für Beginnende geeignet. Umkleidezeiten sind in der Kursdauer enthalten.

MH3.02-403-H Maike Bartz

📅 10.9.–3.12.26, 14 UE

🕒 Do., 19.00–20.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
47,74 €, erm: 25,37 €

Fit mit Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Sie wünschen sich eine gute Körperhaltung, wollen Rücken- und Nackenbeschwerden entgegenwirken oder sich einfach beweglicher fühlen? Dieses sanfte Ganzkörpertraining mit Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, durch vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen Ihr muskuläres Gleichgewicht wieder herzustellen. Auch Themen wie Körperwahrnehmung, Balance und Koordination kommen nicht zu kurz.

Kleingeräte intensivieren das abwechslungsreiche Training im Stehen und auf der Matte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus.

Der Kurs ist für Beginnende und Fortgeschrittene gedacht.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.

MH3.02-405-H Birgit Bollmann

📅 24.8.–23.11.26, 16 UE

🕒 Mo., 9.30–10.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
51,80 €, erm: 27,40 €

Fit mit Wirbelsäulengymnastik

Sie wünschen sich eine gute Körperhaltung, wollen Rücken- und Nackenbeschwerden entgegenwirken oder sich einfach beweglicher fühlen? Dieses sanfte Ganzkörpertraining mit Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, durch vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen Ihr muskuläres Gleichgewicht wieder herzustellen. Auch Themen wie Körperwahrnehmung, Balance und Koordination kommen nicht zu kurz.

Kleingeräte intensivieren das abwechslungsreiche Training im Stehen und auf der Matte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus.

Der Kurs ist für Beginnende und Fortgeschrittene gedacht.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.

MH3.02-406-H Birgit Bollmann

📅 26.8.–25.11.26, 16 UE

🕒 Mi., 18.00–19.00 Uhr

📍 Schule am Mummelsoll, Eilenburger Str.4/
Eing. Böhlener Str. 83
51,80 €, erm: 27,40 €

Der bewegte Rücken

Ein Bewegungskurs, vorbeugend gegen Rücken- und Nackenbeschwerden, der den Teilnehmenden vielseitige Angebote macht: Sanftes Ganzkörperkräftigungs-Training mit und ohne Einsatz von einfachen Sportgeräten sowie Musik. Ebenso kommen Dehn- und Entspannungstechniken in diesem Kurs nicht zu kurz.

Dieser Kurs ist gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet, da verschiedene Schwierigkeitsgrade angeboten werden.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und ein Handtuch mitbringen.

MH3.02-409-H Karsten Prosche

- 📅 26.8.–2.12.26, 17 UE
- 🕒 Mi., 19.10–20.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 55,86 €, erm: 29,43 €

Stärke deinen Rücken – Gesundheitsprävention

In diesem Kurs widmen wir uns der Rückenmuskulatur sowie der Körperstabilität. Mittels verschiedener Übungen wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Auch wird Wert auf die Verbesserung der Achtsamkeit und des Körpergefühls gelegt.

MH3.02-410-H Michael Bornschein

- 📅 7.9.–9.11.26, 10 UE
- 🕒 Mo., 15.00–16.00 Uhr
- 📍 Bürodienstgebäude, Premnitzer Str. 11/13
- 35,54 €, erm: 19,27 €

Stärke deinen Rücken – Gesundheitsprävention

Ein starker Rücken ist die Grundlage für Wohlbefinden, Beweglichkeit und einen entspannten Alltag.

Der Kurs startet mit einer wohltuenden Erwärmung, bei der Atemübungen sanft mit Bewegungen kombiniert werden.

Anschließend folgt eine aktivierende Trainingsphase mit ganzheitlichen Übungen, bei denen der Fokus gezielt auf der Stärkung des Rückens liegt.

Ein ruhiges Ausklingen mit entspannenden Elementen rundet die Einheit ab und schafft eine angenehme Einstimmung auf einen erholsamen Feierabend.

MH3.02-411-H Michael Bornschein

- 📅 7.9.–9.11.26, 10 UE
- 🕒 Mo., 16.00–17.00 Uhr
- 📍 Bürodienstgebäude, Premnitzer Str. 11/13
- 35,54 €, erm: 19,27 €

Stärke deinen Rücken – Gesundheitsprävention

Ein starker Rücken ist die Grundlage für Wohlbefinden, Beweglichkeit und einen entspannten Alltag.

Der Kurs startet mit einer wohltuenden Erwärmung, bei der Atemübungen sanft mit Bewegungen kombiniert werden.

Anschließend folgt eine aktivierende Trainingsphase mit ganzheitlichen Übungen, bei denen der Fokus gezielt auf der Stärkung des Rückens liegt.

Ein ruhiges Ausklingen mit entspannenden Elementen rundet die Einheit ab und schafft eine angenehme Einstimmung auf einen erholsamen Feierabend.

MH3.02-412-H Michael Bornschein

- 📅 9.9.–11.11.26, 10 UE
- 🕒 Mi., 13.45–14.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 35,54 €, erm: 19,27 €

Stärke deinen Rücken – Gesundheitsprävention

Ein starker Rücken ist die Grundlage für Wohlbefinden, Beweglichkeit und einen entspannten Alltag.

Der Kurs startet mit einer wohltuenden Erwärmung, bei der Atemübungen sanft mit Bewegungen kombiniert werden.

Anschließend folgt eine aktivierende Trainingsphase mit ganzheitlichen Übungen, bei denen der Fokus gezielt auf der Stärkung des Rückens liegt.

Ein ruhiges Ausklingen mit entspannenden Elementen rundet die Einheit ab und schafft eine angenehme Einstimmung auf einen erholsamen Feierabend.

MH3.02-413-H Michael Bornschein

- 📅 9.9.–11.11.26, 10 UE
- 🕒 Mi., 14.45–15.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 35,54 €, erm: 19,27 €

Dance Fit 50+

Tanzen macht Spaß und hält fit!

Mit kurzen Schrittfolgen und Kombinationen verbessern wir zu unterschiedlicher Musik unsere Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Vorkenntnisse oder Tanzpartner/innen sind nicht erforderlich, aber Freude an der Bewegung.

Bitte bequeme Alltags-/Freizeitbekleidung, leichte Sportschuhe und eine Trinkflasche mitbringen.

MH3.02-501-H Sabine Gebauer

- 📅 3.9.–3.12.26, 17 UE
- 🕒 Do., 18.30–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 53,26 €, erm: 28,13 €

Ganzheitliche Mobilisierung und Kräftigung des ganzen Körpers – Gesundheitsprävention

Ein Kurs für Vielbeschäftigte, um etwas für Ihre Fitness zu tun und Ihren Körper in Schwung zu bringen. Dieser Kurs bietet Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. Ideal, wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen.

Trainingsziel: Kraftaufbau und Verbesserung der Dehnfähigkeit von Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur – Mobilisieren der Wirbelsäule und der großen Gelenke (Schultern und Hüfte) – Bei vielen Übungen werden auch die Faszien in das Training einbezogen.

Benötigt werden: Bequeme Kleidung, Handtuch

Voraussetzung: Selbstständiges Ablegen und Aufstehen vom Boden

keine Altersbeschränkung

MH3.02-502-H Björn Lissan

- 📅 18.8.–1.12.26, 17 UE
- 🕒 Di., 15.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 54,99 €, erm: 28,99 €

Ganzheitliche Mobilisierung und Kräftigung des ganzen Körpers – Gesundheitsprävention

Dieser Kurs ist für Vielbeschäftigte gedacht, um etwas für ihre Fitness zu tun und ihren Körper in Schwung zu bringen. Er bietet Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. Ideal, wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen.

Trainingsziel: Kraftaufbau und Verbesserung der Dehnfähigkeit von Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur – Mobilisieren der Wirbelsäule und der großen Gelenke (Schultern und Hüfte) – Bei vielen Übungen werden auch die Faszien in das Training einbezogen.

Es besteht keine Altersbeschränkung. Voraussetzung zur Teilnahme ist selbstständiges Ablegen und Aufstehen vom Boden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch

MH3.02-503-H Björn Lissan

- 📅 19.8.–2.12.26, 17 UE
- 🕒 Mi., 15.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 54,99 €, erm: 28,99 €

Multi-Mix mit Balance-Kick

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

Problemzonen werden durch Kräftigungs-, Beckenboden- und Balancetraining in Angriff genommen. Dadurch erreichen Sie schlanke, flexible Muskeln und eine Kräftigung des Bindegewebes.

Im Herz-Kreislauf-Workout fließen einfache tänzerische Elemente aus Samba, Salsa und Modern Dance in das Training ein. Das Ergebnis ist ein abwechslungsreiches Multi-Mix-Training, von sinnlich bis schweißtreibend! Das fördert die Koordination und Kondition.

Umkleidezeiten sind in der Kurzeit enthalten.

MH3.02-601-H Maike Bartz

- 📅 10.9.–3.12.26, 14 UE
- 🕒 Do., 20.00–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 47,74 €, erm: 25,37 €

Frauen-Power 50+

Ein Fitness-Training mit Musik für Frauen, die wieder in Form kommen oder bleiben wollen. Ausdauer-Elemente in Kombination mit Krafttraining für den ganzen Körper, Stretching und Entspannungsübungen bieten ein abwechslungsreiches Programm, in das auch Themen wie -Rückenschule-, -Bauch-Beine-Po- und Pilates integriert sind

MH3.02-701-H Sabine Gebauer

- 📅 3.9.–3.12.26, 21 UE
- 🕒 Do., 19.45–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 65,84 €, erm: 34,42 €

Gesundheitspflege

Gesunde Zähne – Zahngesundheit und Ernährung

Für Eltern, Jugendliche und Kinder

Zahngesundheit und Ernährung – Fit beim Zähneputzen und gesunde Süßigkeiten selbst herstellen!

MH3.04-001-H Regina-Christine Wiemann

- 📅 19.9.26, 5 UE
- 🕒 Sa., 9.00–14.00 Uhr
- 📍 Kompass Haus im Stadtteil, Kummerower Ring 42
- 0,00 €, erm: 0,00 €

Handmassage

Unsere Hände sind unsere wichtigsten Werkzeuge im Alltag, selbstverständlich und stets griffbereit. Wurden Sie schon einmal durch eine wohltuende Handmassage verwöhnt? Handmassage fördert die Durchblutung und Erholung unserer strapazierten Hände und wirkt über Nervenbahnen, Reflexzonen und Akupressurpunkte entspannend auf den ganzen Körper.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich selbst und anderen eine solche Massage geben können. Neben praktischen Massagegriffen und Berührungsformen erhalten Sie Hintergrundwissen über wichtige Reflexzonen und Akupressurpunkte an den Händen.

Lassen Sie sich überraschen und überzeugen von einer praktischen, leicht einsetzbaren und wirksamen Form der Berührung für die Hände und für Ihr gesamtes körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch und Ihre persönliche Handcreme mit.

MH3.04-101-H Cornelia Jakob

- 📅 28.11.26, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

Essen und Trinken/Ernährung

Indische Currys

Currys sind wunderbar schnelle Alltagsgerichte, in denen Frische und Gewürzvielfalt die Hauptrolle spielen. Durch den Einfluss des Ayurveda vereint ein Curry zudem mehrere Geschmacksrichtungen und wirkt sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele aus.

Im Kurs bereiten wir drei verschiedene Currys zu (Hähnchencurry mit Blumenkohl und Mandeln, Paprika-Auberginen-Curry mit indischem Rahm-Paneer-Käse, Hülsenfrüchte-Curry mit Cashews). Begleitet werden die Currys von indischem Karottensalat, hauchdünnen Papadams (kross gebackene Linsenfladen), Minze-Joghurt-Raita (Dip) und Reis. Chai-Tee als Begleitung darf auch nicht fehlen!

Die Kosten für die Lebensmittel liegen bei 14,00 € und sind am Kurstag bei der Dozentin zu bezahlen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Neugier und Lust auf Neues mitbringen!

Sie können gern auch eine Schürze und ein Behältnis für übriggebliebenes mitbringen.

MH3.05-101-H Axinia Voigtländer

- 📅 14.11.26, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,60 €, erm: 12,30 €

Thai Küche

Aromenvielfalt, Frische und leichter Genuss

Die Thai Küche begeistert mit leichten Zutaten, sanfter Zubereitung und intensiven, exotischen Geschmacksnuancen. Verschiedene Currypasten, Kokosmilch, Fisch- und Austernsauce, Galgant, Ingwer, Lemongras, Knoblauch, Palmzucker sind ein paar ihrer bekanntesten Vertreter.

In diesem Kurs kredenzen wir einen traditionellen Glasnudelsalat mit Erdnüssen, Limettenaroma und Garnelen, eine Hühnchen-Kokossuppe mit Champignons und Zitronenblättern, ein typisches Thai-Curry mit Mini-Auberginen, Schlangenbohnen und Thai-Reis sowie köstlich ummantelte und ausgebackene Ananas- und Bananenstücke.

Die Kosten für verwendete Zutaten betragen 14,00 € und sind direkt am Kurstag in bar bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch, eine Schürze sowie ein Behältnis für übrig gebliebene Köstlichkeiten mit.

MH3.05-102-H Axinia Voigtländer

- 📅 24.10.26, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,60 €, erm: 12,30 €

Falafel hin, Gemüse her

Steaks und Koteletts? Hamburger und Bouletten? Immer mehr Menschen lehnen dankend ab und suchen nach Alternativen – der Gesundheit wegen. Eine solche Alternative könnten Falafel sein, die berühmten levantinischen Gemüseklopse in Sesamsoße. Wer sie probiert, bedauert, dass er/sie diese nicht selbst zubereiten kann.

Zum Glück kann in diesem Fall geholfen werden. Wer wissen will, wie libanesische Kochkünste dies vermögen und darüber hinaus am interkulturellen Erfahrungsaustausch interessiert ist, ist ein gern gesehener Gast.

Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

Bitte bringen Sie ein Küchenhandtuch und eine Dose zum Mitnehmen der gefertigten Speise mit.

MH3.05-105-H Thassein Hage-Ali

📅 18.9.26, 4 UE

🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,80 €, erm: 9,60 €

Arabische Vorspeisen

In den arabischen Mittelmeerländern bestehen die sogenannten Vorspeisen, die Mezza, aus mehreren Gerichten. Wie sollte es mit gefüllten Weinblättern, verschiedenen Gemüsepasten, Joghurt-Dipp-Variationen und frischen Salaten auch anders sein! Sie alle werden in kleineren Schälchen serviert und ergeben zusammen eine vollwertige, sehr gesunde Mittags- oder Abendmahlzeit.

Jedes Gericht für sich genommen eignet sich überdies hervorragend als Snack zum Stillen des kleinen Hungers zwischendurch. Gesundheitsfördernd ist das allemal.

Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 12,00 € an die Dozentin zu entrichten.

Bitte bringen Sie ein Küchenhandtuch sowie eine Dose zur Mitnahme der gefertigten Speisen mit.

MH3.05-107-H Thassein Hage-Ali

📅 16.10.26, 4 UE

🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,50 €, erm: 9,30 €

Suppen sind mein Leibgericht

Suppen spielen in der libanesischen Küche eine große Rolle. Sie sind berühmt wegen ihrer Vielfalt und ihres Geschmacks. Insbesondere gut betuchte Araber aus den Golfstaaten fliegen eigens nach Beirut, um eine richtige Schorba zu löffeln. So weit müssen Sie nicht reisen. Es reicht, sich für diesen Kurs mit interkulturellem Erfahrungsaustausch anzumelden.

Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch, eine Schürze sowie ein Behältnis für übrig gebliebene Köstlichkeiten mit.

MH3.05-110-H Thassein Hage-Ali

📅 13.11.26, 4 UE

🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,40 €, erm: 9,20 €

Festtagsmenüs aus dem Vorderen Orient

Anlässe, sich und seine Liebsten mit einem Festschmaus zu verwöhnen, gibt es glücklicherweise zuhauf; Ideen, was man seinen Gästen auftafeln könnte, leider schon weniger. Dabei kommt es immer gut an, seine Tafelrunde mit einem Schlemmermenü aus dem Feinschmeckerparadies Libanon zu verwöhnen.

Denn es wird garantiert kaum einen geben, der nach dem Genuss einer orientalischen Tomaten-Hackbällchen-Suppe, einem Mandelhähnchen mit Gurken-Minze-Joghurt auf Reis und einem eisgekühlten Avocado-Cocktail nicht begeistert ist – dem Austausch interkultureller Kocherfahrungen sei Dank.

Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 14,00 € an die Dozentin zu entrichten.

Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch, eine Schürze sowie ein Behältnis für übrig gebliebene Köstlichkeiten mit.

MH3.05-111-H Thassein Hage-Ali

📅 4.12.26, 4 UE

🕒 Fr., 18.00–21.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,40 €, erm: 9,20 €

Speisen und Literatur – Kita regenbogenhaus (Volkssolidarität GmbH)

Astrid Lindgren – Schwedische Gerichte

MH3.05-612-H Regina-Christine Wiemann

📅 1.–3.12.26, 20 UE

🕒 Di., Mi., Do.. 7.00–12.00 Uhr

0,00 €, erm: 0,00 €

Schulbrote-Programm – FIPP e.V. Lubminerstraße

lecker, abwechslungsreich, gesund!

MH3.05-615-H Regina-Christine Wiemann

📅 24.10.26, 6 UE

🕒 Sa., 10.00–16.00 Uhr

0,00 €, erm: 0,00 €

Schulbrote-Programm – Jukiez 96

lecker, abwechslungsreich, gesund!

MH3.05-616-H Regina-Christine Wiemann

📅 26.9.26, 6 UE

🕒 Sa., 10.00–16.00 Uhr

0,00 €, erm: 0,00 €

Kochen mit Eltern und Jugendlichen – Jugendeinrichtung Kompass FIPP e. V.

Wir bereiten europäische Gerichte für Eltern, Kinder und Jugendliche von Deutschland bis nach Italien zu.

MH3.05-617-H Regina-Christine Wiemann

📅 1.–5.9.26, 26 UE

🕒 Di.–Sa., 13.00–18.00 Uhr

📍 Kompass Haus im Stadtteil, Kummerower Ring 42
0,00 €, erm: 0,00 €

Kochen mit Kindern, Jugendlichen, Eltern – Jukiez 96

Koch- und Lesewettbewerb für Jugendliche und Kinder – Einladung für Eltern zum Essen der selbst zubereiteten Gerichte.

- MH3.05-618-H Regina-Christine Wiemann**
 📅 7.–22.9.26, 53 UE
 🕒 Mo., Di., Do., Fr., 13.00–18.00 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 0,00 €, erm: 0,00 €

Kochen mit Eltern und Jugendlichen – Jugendeinrichtung Kompass FIPP e. V.

Koch- und Lesewettbewerb für Jugendliche und Kinder – Einladung für Eltern zum Essen der selbst zubereiteten Gerichte

- MH3.05-619-H Regina-Christine Wiemann**
 📅 24.9.–10.10.26, 53 UE
 🕒 Mo., Di., Do., Fr., Sa., 13.00–18.00 Uhr
 📍 Kompass Haus im Stadtteil, Kummerower Ring 42
 0,00 €, erm: 0,00 €

Kochen mit Kindern, Jugendlichen und Eltern – FIPP e. V. Lubminerstraße

Eintöpfe und Suppen, gesund, schnell zubereitet und preisgünstig

- MH3.05-620-H Regina-Christine Wiemann**
 📅 12.–26.10.26, 53 UE
 🕒 Mo., Di., Do., Fr., Sa., 13.00–18.00 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 0,00 €, erm: 0,00 €

Kochen mit Eltern und Kindern- Kita Hummelburg FIPP e. V.

Speisen und Literatur: Kochen nach Kinderbüchern – gesund, herzhaft und süß

- MH3.05-621-H Regina-Christine Wiemann**
 📅 16.–28.11.26, 53 UE
 🕒 Mo., Di., Do., Fr., Sa., 7.00–12.00 Uhr
 📍 Kompass Haus im Stadtteil, Kummerower Ring 42
 0,00 €, erm: 0,00 €

Kochen mit Kindern, Eltern und Jugendlichen – Jugendeinrichtung Kompass FIPP e. V.

Speisen zur Weihnachtszeit aus aller Welt – Plätzchen und Pralinen selbstgemacht!

- MH3.05-622-H Regina-Christine Wiemann**
 📅 21.11.–4.12.26, 53 UE
 🕒 Mo.–Fr., 13.00–18.00 Uhr
 📍 Kompass Haus im Stadtteil, Kummerower Ring 42
 0,00 €, erm: 0,00 €

Fermentieren und Haltbarmachen

Nachhaltig kochen

Fermentation ist eine natürliche, gesunde Konservierung von Lebensmitteln, die ohne zusätzlichem Energieeinsatz auskommt. In diesem Kurs stellen wir gemeinsam Sauerkraut, Kimchi und Kräuter-Öl her und probieren die Ergebnisse.

Gern werden Fragen zu gesunder Ernährung, richtiger Lagerung von Lebensmitteln, kreativer Resteverwertung, u.v.m. beantwortet.

Die Materialkosten in Höhe von 8,00 € pro Person für Infomaterial und Lebensmittelzukaufe sind vor Ort in bar bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Mehrere Schraubgläser, ein großes Messer, Schürze, Schreibzeug für Rezepte und Spaß am Schnippeln und Rühren. Teilnahme für Kinder ab 6 Jahren, nur in Begleitung einer erwachsenen Person. Kinder müssen ebenfalls angemeldet werden.

- MH3.05-800-H Catrin Bechimer**
 📅 8.–9.10.26, 10 UE
 🕒 Do., Fr., 16.30–20.30 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 35,54 €, erm: 19,27 €

Fermentieren und Haltbarmachen

Nachhaltig kochen

Fermentation ist eine natürliche, gesunde Konservierung von Lebensmitteln, die ohne zusätzlichem Energieeinsatz auskommt. In diesem Kurs stellen wir gemeinsam Sauerkraut, Kimchi und Kräuter-Öl her und probieren die Ergebnisse.

Gern werden Fragen zu gesunder Ernährung, richtiger Lagerung von Lebensmitteln, kreativer Resteverwertung, u.v.m. beantwortet.

Die Materialkosten in Höhe von 8,00 € pro Person für Infomaterial und Lebensmittelzukaufe sind vor Ort in bar bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Mehrere Schraubgläser, ein großes Messer, Schürze, Schreibzeug für Rezepte und Spaß am Schnippeln und Rühren. Teilnahme für Kinder ab 6 Jahren, nur in Begleitung einer erwachsenen Person. Kinder müssen ebenfalls angemeldet werden.

- MH3.05-800-H Catrin Bechimer**
 📅 6.–7.11.26, 10 UE
 🕒 Fr., 16.30–20.30 Uhr; Sa. 12.00–16.00 Uhr
 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
 35,54 €, erm: 19,27 €

Deutsch als Zweitsprache

62 Integrationskurse

63 Anmeldung

64 Berufssprachkurse

64 Deutschkurse für Geflüchtete

**65 Deutschkurse B2 bis C1 und
Ergänzungsprogramm**

65 Einbürgerung



Sylwia Klara

Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

Michela Serini

Koordinatorin Deutschkurse
für Geflüchtete

Tabea Rossol

Pädagogische Programmassistenz

**Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie
Anmeldung**

Telefon: (030) 90293 2590

E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Deutsch als Zweitsprache

Von Integrationskursen bis zum Einbürgerungstest. Unser Deutschbereich bietet Integrationskurse, Berufssprachkurse, Deutschkurse für Geflüchtete, Prüfungsvorbereitungen, Konversationskurse, Phonetikkurse, Einbürgerungstests und vieles mehr an.

Integrationskurse

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) fördert auf Basis des Zuwanderungsgesetzes seit 01.01.2005 sogenannte Integrationskurse. Sie bestehen aus einem Sprachkurs (600 Stunden) und einem Orientierungskurs (100 Stunden), in dem Wissen über das Leben in Deutschland, Kultur, Rechtsordnung und Geschichte vermittelt wird. Der Integrationskurs endet mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das „Zertifikat Integrationskurs“.

Was kostet die Teilnahme?

Für Teilnehmende mit Zulassung zum Integrationskurs kostet eine Unterrichtsstunde 2,29 €.

Eine Kostenbefreiung durch das Bundesamt ist möglich.

Teilnehmende ohne Zulassung zum Integrationskurs zahlen ein erhöhtes Entgelt von 2,65 € pro Stunde. Eine Ermäßigung seitens der Volkshochschule ist nicht möglich.

Was kosten die Lehrbücher?

Die Kosten für Lehrbücher für Integrationskurse sind im Entgelt nicht enthalten. Die Lehrbücher müssen käuflich erworben werden.

Wer kann eine Kostenbefreiung beantragen?

Wenn Sie Arbeitslosengeld I bzw. II oder Sozialgeld beziehen, können Sie über die Volkshochschule eine Kostenbefreiung beim Bundesamt beantragen. Ein aktueller Leistungsbescheid muss vorgelegt werden.

Sind Sie aus sonstigen Gründen finanziell bedürftig (Härtefallregelung), benötigen wir für den Antrag auf Kostenbefreiung einen Bescheid über den Erhalt von Wohngeld, Kinderzuschlag, Befreiung von Kita- oder GEZ-Gebühren, ggf. Ihre Lohnabrechnung vom Arbeitgeber.

Wer erhält die Zulassung zu einem Integrationskurs?

- Neu zugewanderte Ausländer/innen mit einem auf Dauer angelegten Aufenthalt zu Erwerbszwecken, zum Zweck des Familiennachzugs, aus humanitären Gründen oder wenn eine Niederlassungserlaubnis vorliegt.
- Spätaussiedler/innen und ihre Familienangehörigen
- Das Jobcenter kann zur Teilnahme verpflichten bzw. berechtigen, wenn fehlende Deutschkenntnisse ein Hindernis bei der Arbeitsvermittlung sind.

Wo erhalten Sie die Zulassung zu einem Integrationskurs?

- Jobcenter
- Landesamt für Einwanderung (Berlin) bzw. Ausländerbehörde

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Anmeldung für Integrationskurse

Die Anmeldung für einen Integrationskurs kann nur nach persönlicher Beratung erfolgen. Ein Termin zur Beratung kann telefonisch oder persönlich gebucht werden: ab 17.08.2026 Montag und Mittwoch: 10.00–12.00 Uhr am Donnerstag 15.00–18.00 Uhr im Servicebüro, telefonisch unter (030) 90293-2590 oder per E-Mail an infovhs@ba-mh.berlin.de

Beachten Sie bitte!

Während der Schulferien finden keine Beratungen statt!

Bitte zur Beratung/Anmeldung mitbringen:

- Pass (Original) oder Ausweis
- aktuellen Bescheid über den Leistungsbezug, falls Sie Arbeitslosengeld I oder II oder Sozialgeld beziehen
- aktuelle Meldebescheinigung (kostenlos im Bürgeramt erhältlich)
- ggf. Ihre Lohnabrechnung
- Falls vorhanden: Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs (von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder dem BAMF)

Please, have with you for consulting and registration:

- your passport (original),
- a current proof of obtaining benefits, if you are entitled to unemployment benefit type I or II, or income support (Sozialgeld),
- a current registration certification (available for free at the Bürgeramt),
- if in possession of: a Certificate of Eligibility for the participation in integration courses (available at the foreigners authority, the employment office or the Federal Office for Migration and Refugees)

Por favor, tenga consigo para consultación y registraci3n:

- su pasaporte (en original),
- una atestaci3n actual de recibir prestaciones sociales, si recibe usted subsidio de desempleo tipo II u otros subsidios sociales,
- una atestaci3n actual de residencia (la obtiene gratuitamente en el B3rgeramt),
- si lo tiene: un certificado de tener el derecho de participar en un curso integrativo (se lo obtiene en ext-ranjería, el centro de empleo o de la Oficina Fedral)

Aby zapisać się na kurs bądź teź na poradę proszę przynieść ze sobą:

- paszport (w orginale)
- zaświadczenie o miejscu zamieszkania (dostępne bezpłatnie w urzędzie miasta)
- aktualne zaświadczenie o otrzymywaniu zasiłku dla bezrobotnych lub socjalnego
- oraz zaświadczenie potwierdzające uprawnienie do kursu języka (jeśli je państwo posiadają)

Khi đi đăng ký/ tư vấn đề nghị mang theo giấy tờ sau:

- Hộ chiếu (bản gốc) có giấy phép cho lưu trú (Aufenthaltstitel)
- Chứng nhận hiện tại về an sinh xã hội, trong trường hợp ông/bà nhận được tiền thất nghiệp loại II hay tiền trợ cấp xã hội
- Giấy chứng nhận đăng ký nơi ở hiện nay
- Giấy chứng nhận tham gia khóa học hội nhập (nếu có) do Sở ngoài kiều, Trung tâm giới thiệu việc làm hay Văn phòng liên bang (Bundesamt)

На консултация и для регистраци необходимо иметь при себе:

- паспорт (оригинал)
- в случае получения пособия по безработице или других платежей,
- документы, подтверждающие таковые с актуальными суммами
- актуальную справку о прописке
- если уже имеется, разрешение на обучение от отдела иностранных дел
- или биржи труда (Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs)

لي ج ستل/ة راشت ستل دن ع اهل ج قمزال ل قى ائ اول

- رفس ل زواج
- دوقن و ا قى ع ام ت ج ل ات ادع اس م ل ل ع ل و ص ح ل ا ة داهش
- (نانا ث ا م ق ر) ة ل اط ب ل ا
- (نا ج م ل ا ب ا ه ل ل ع ل و ص ح ل ا) قى ل ا ح ل ا ل ن ك س ل ا ة داهش
- ف ر ط ن م) ج ا م د ن ل ا س و ر د ي ف ة ك ر ا ش م ل ا ق ا ق ح ت س ل ا ة داهش
- ل م ع ل ا ب ت ك م / ب ن ا ج ا ل ا ط ر ش
- (ن ي قى ج ل ل ا و ة ر ج ه ل ل قى ل ا ر د ف ل ا ح ل ص م ل ا

За регистрация или консултация моля носете следните документи:

- Документ за самоличност (лична карта или задграничен паспорт).
- Адресна регистрация (безплатно се издава от общината).
- Актуален документ, за получаване на социални помощи (Leistungsbescheid)
- при наличие на такъв.
- Документ за участие в интеграционен курс (Berechtigungsschein)
- при наличие на такъв.

Berufssprachkurse

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung (§ 45a) baut auf dem Integrationskurs nach § 43 des Aufenthaltsgesetzes auf. Sie dient dem Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern.

Hier wird zwischen Basismodulen (aktuell sind Module mit dem Ziel B2 und C1 möglich!) und Spezialmodulen unterschieden.

Die Basismodule dienen der Erreichung

1. des Sprachniveaus B2, ausgehend vom Niveau B1 oder
 2. des Sprachniveaus C1, ausgehend vom Niveau B2 oder
 3. des Sprachniveaus C2, ausgehend vom Niveau C1
- des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Ein Basismodul umfasst in der Regel 400 Unterrichtseinheiten und endet mit der entsprechenden Zertifikatsprüfung nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Für die Anmeldung wird die Teilnahmeberechtigung benötigt.

Anmeldung für Berufssprachkurse

Die Anmeldung für einen Berufssprachkurs kann nur nach persönlicher Beratung erfolgen.

Sprechzeiten:

Montag: 10.00–12.00 Uhr

Donnerstag: 15.00–18.00 Uhr

Raum 108

Bitte zur Beratung/Anmeldung mitbringen

- Pass (Original) oder Ausweis
- Berechtigung zur Teilnahme am Berufssprachkurs vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit im Original
- aktuelles Sprachzertifikat

Falls Sie arbeiten und keine Leistungen vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit erhalten, können Sie über die Volkshochschule einen Antrag auf Teilnahme am Berufssprachkurs stellen.

Deutschkurse für Geflüchtete

Für Personen, die sich im Asylverfahren befinden, ihren Wohnsitz in Berlin und keinen Zugang zu anderen staatlich geförderten Sprachkursen haben, bieten wir Deutschkurse für Geflüchtete an. Diese durch den Senat von Berlin geförderten Kurse entsprechen dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen und umfassen Alphabetisierungs- und Sprachkurse von A1.1 bis B1.2.

Kosten

Die Kurse sind entgeltfrei.

Anmeldung

Die Anmeldung kann nur nach persönlicher Beratung erfolgen.

Sprechzeiten:

Montag: 10.00–12.00 Uhr

Mittwoch: 10.00–12.00 Uhr

Raum 107.

Bitte zur Beratung/Anmeldung mitbringen

- Aufenthaltsgestattung/Duldung
- Meldebescheinigung

**Aktuelle
Prüfungstermine und
Preise finden Sie unter:
[https://www.berlin.de/
vhs/volkshochschulen/
marzahn-hellersdorf/
kurse/deutsch/](https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/marzahn-hellersdorf/kurse/deutsch/)**

Deutschkurse B2 bis C1 und Ergänzungsprogramm

Neben den Deutschkursen in den Niveaustufen B2 bis C1 bieten wir Ihnen Kurse an, die gezielt Ihre Kompetenzen (z.B. Schreiben, Konversation, Phonetik) trainieren oder Sie auf eine Prüfung vorbereiten. Eine ausführliche Beschreibung der Kurse und die Preise finden Sie auf unserer Webseite:

<https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/marzahn-hellersdorf/kurse/deutsch/>

Anmeldung

Die Anmeldung für diese Kurse ist ohne vorherige Beratung möglich und kann online oder persönlich erfolgen:

Montag, Mittwoch: 10.00–12.00 Uhr
und am Donnerstag: 15.00–18.00 Uhr
infovhs@ba-mh.berlin.de

Einbürgerung

Die Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf bietet den Einbürgerungstest und den Sprachtest zur Einbürgerung an.

Einbürgerungstest

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben möchte, muss seit 2008 einen Einbürgerungstest ablegen. Der Einbürgerungstest ist ein schriftlicher Test.

Es werden Kenntnisse über die deutsche Rechts- und Gesellschaftsordnung und die deutschen Lebensverhältnisse abgefragt. 310 Testfragen, aus denen 33 für den Test vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) ausgewählt werden, sind im Internet veröffentlicht (www.bamf.de). 17 davon müssen richtig beantwortet werden, um den Test zu bestehen. Der Test dauert eine Stunde.

Anmeldung

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist nur noch über das Terminvergabeportal <https://service.berlin.de/dienstleistung/351180/> möglich. Bitte buchen Sie dort online einen Termin zur Anmeldung für den Test.

Bringen Sie zum Termin für die Anmeldung einen gültigen Pass oder einen Personalausweis mit. Die Prüfung kostet 25,00 € und muss direkt vor Ort per SEPA-Lastschrift bezahlt werden. Barzahlungen sind leider nicht möglich.

Sprachtest zur Einbürgerung

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie ausreichende Deutschkenntnisse (Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen) nachweisen. Wer über keinen anerkannten Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse verfügt, kann an einer Berliner Volkshochschule einen Sprachtest zur Einbürgerung ablegen.

Anmeldung

Die Anmeldung für den Sprachtest ist ohne vorherige Beratung möglich und kann nur persönlich erfolgen:

Montag, Mittwoch: 10.00–12.00 Uhr
und am Donnerstag: 15.00–18.00 Uhr

Kosten

Der Sprachtest zur Einbürgerung kostet 75,00 €.

Bitte zum Sprachtest mitbringen

- Pass oder Ausweis
- Anmeldebestätigung



**Vielfalt leben.
Weiterbilden.**

Fremdsprachen

68 **Aufbau des Sprachen-
programms**

69 **Beratung und
Einstufungstests**

69 **Freiwillige Sprachprüfungen**

69 **Von Arabisch bis
Vietnamesisch**

70 **Aufbau des Sprachen-
programms**

71 **Kompetenzstufen und
ihre Lernziele**

72 **Neue Kursleitungen
Fremdsprachen im
Herbstsemester 2026**

73 **Europäischer Tag
der Fremdsprachen**

74 **Fachgebietsübergreifende/
sonstige Kurse**

74 **Arabisch**

75 **Chinesisch**

76 **Dänisch**

76 **Englisch**

81 **Französisch**

83 **Italienisch**

86 **Japanisch**

87 **Norwegisch**

88 **Polnisch**

88 **Russisch**

89 **Spanisch**

92 **Georgisch**

94 **Koreanisch**

94 **Rumänisch**



Stefan Carl
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung



**Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie Anmeldung**

Servicebüro
Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: infovhs@ba-mh.berlin.de

In der Welt zu Hause

Fremdsprachen zu lernen ist heute wichtiger denn je. In einer globalisierten und vernetzten Welt eröffnen Sprachkenntnisse neue berufliche und persönliche Möglichkeiten. Sie erleichtern das Reisen, ermöglichen interkulturelle Begegnungen und stärken das Verständnis für andere Kulturen.

Fremdsprachen sind außerdem eine Schlüsselqualifikation auf dem Arbeitsmarkt und fördern die berufliche Mobilität. Darüber hinaus trainieren sie das Gedächtnis, halten geistig fit und unterstützen lebenslanges Lernen. Wer mehrere Sprachen spricht, erweitert nicht nur den eigenen Horizont, sondern gewinnt auch mehr Unabhängigkeit und Selbstvertrauen im Alltag.

Auch im Herbstsemester 2026 bietet die Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf ein vielseitiges Angebot an Sprachkursen für Sie an. Neu im Programm sind z. B. Sprachkurse in Arabisch, Japanisch und Französisch (siehe neue Kursleitungen). Nutzen Sie also die Chance, eine neue Sprache zu erlernen oder Ihre vorhandenen Kenntnisse auszubauen.

Aufbau der Sprachkurse

Die VHS Marzahn-Hellersdorf orientiert sich bei ihrem Angebot an Sprachkursen am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Der GER bietet eine europaweit vergleichbare Einteilung in sechs Kompetenzstufen – von A1 (Grundkurse ohne Vorkenntnisse) bis C2 (annähernd muttersprachliche Kenntnisse).

Bitte beachten Sie, dass jede Kompetenzstufe einen Umfang von ca. 90 bis 120 Unterrichtsstunden hat, ein Kurs jedoch weitaus weniger Unterrichtsstunden umfasst, sodass Sie mehrere Semester bzw. Kurse benötigen, um eine Stufe zu absolvieren, also A1.1, A1.2 usw.

Möglichkeiten des Online-Lernens

Lernen Sie zeitlich wie auch räumlich mobil und im eigenen Tempo. Kombinieren Sie die Lernmöglichkeiten und nutzen Sie die Vorteile der unterschiedlichen Lernformen. Unterstützt wird Ihr Lernprozess durch die vhs.cloud – die Lernplattform der Berliner Volkshochschulen in Deutschland. Hier können Sie auf Lernmaterialien zugreifen, Ihren Lernfortschritt weiter vorantreiben oder sich mit anderen Teilnehmenden austauschen.

Beratung und Einstufungstests

Es ist nicht einfach, das eigene Sprachniveau einzuschätzen und den passenden Kurs für sich zu finden. Zur Einschätzung Ihrer sprachlichen Kenntnisse führen Sie bitte einen Einstufungstest durch, den Sie auf der Internetseite der VHS unter www.vhs-marzahn-hellersdorf.de oder über die Berliner Volkshochschulen unter www.vhs.berlin.de finden.

Wenn möglich, bringen Sie das Ergebnis des Einstufungstests gern zur Sprachberatung mit.

Lassen Sie sich gern zu einzelnen Sprachkursen oder den Niveaustufen bei uns in der VHS beraten oder legen Sie direkt vor Ort einen Einstufungstest für Englisch oder Spanisch ab. Die Termine sind am:

Dienstag, 18. August 2026, 10.00–12.30 Uhr

Donnerstag, 27. August 2026, 15.00–18.00 Uhr

Dienstag, 24. November 2026, 10.00–12.30 Uhr

Donnerstag, 3. Dezember 2026, 15.00–18.00 Uhr

Sie finden die VHS Marzahn-Hellersdorf in der Mark-Twain-Str. 27, 12627 Berlin.

Eine Sprachberatung ist nicht erforderlich, wenn Sie über keinerlei Kenntnisse verfügen. In diesem Fall ist die Stufe A1.1 richtig.

Lehrbücher

Bei vielen Kursen finden Sie einen Hinweis im Ankündigungstext, welches Lehrbuch benutzt wird. Beachten Sie bitte, dass die Kosten für Lehrbücher nicht im Kursentgelt enthalten sind. Sie sollten sich das jeweilige Buch kaufen, um den Unterricht mitverfolgen zu können. Bei neuen Kursen oder einer neuen Kursstufe (z. B. A1.1 oder A2.1) erwerben Sie das Lehrbuch bitte erst kurz vor Kursbeginn.

Freiwillige Sprachprüfungen

Auf jeder Kompetenzstufe kann eine Prüfung abgelegt werden. Diese Prüfungen sind freiwillig, kostenpflichtig und werden an der Prüfungszentrale der Berliner Volkshochschulen im Servicezentrum in 13597 Berlin, Freiheit 6, durchgeführt. Ansprechpartner ist Herr Sergio Weigandt, der die Fremdsprachenprüfungen betreut und unter der Telefonnummer (030) 90279-5232 bzw. unter dieser E-Mail: pz@vhs-servicezentrum.berlin.de zu erreichen ist.



Von Arabisch bis Vietnamesisch

In den Berliner Volkshochschulen können Sie über 40 Sprachen erlernen. Den aktuellen Flyer über das Sprachkursangebot an allen 12 Berliner Volkshochschulen erhalten Sie an der VHS Marzahn-Hellersdorf.

Melden Sie sich für Ihren gewünschten Sprachkurs entweder über die VHS-Kurssuche der Berliner Volkshochschulen an und buchen Sie Ihren Kurs dort online. Dazu geben Sie in das Suchfeld ganz einfach die Kursnummer für den Kurs ein, den Sie besuchen möchten.

Oder Sie füllen das Formular am Ende des Programmhefts aus und geben es bei uns ab oder schicken es uns per E-Mail zu. Weitere Informationen zu den Kursen und zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website. Kontaktieren Sie uns gern direkt per E-Mail unter infovhs@ba-mh.berlin.de oder telefonisch (030) 90293-2590.

Wir freuen uns darauf, Sie im Herbstsemester 2026 bei uns begrüßen zu dürfen!

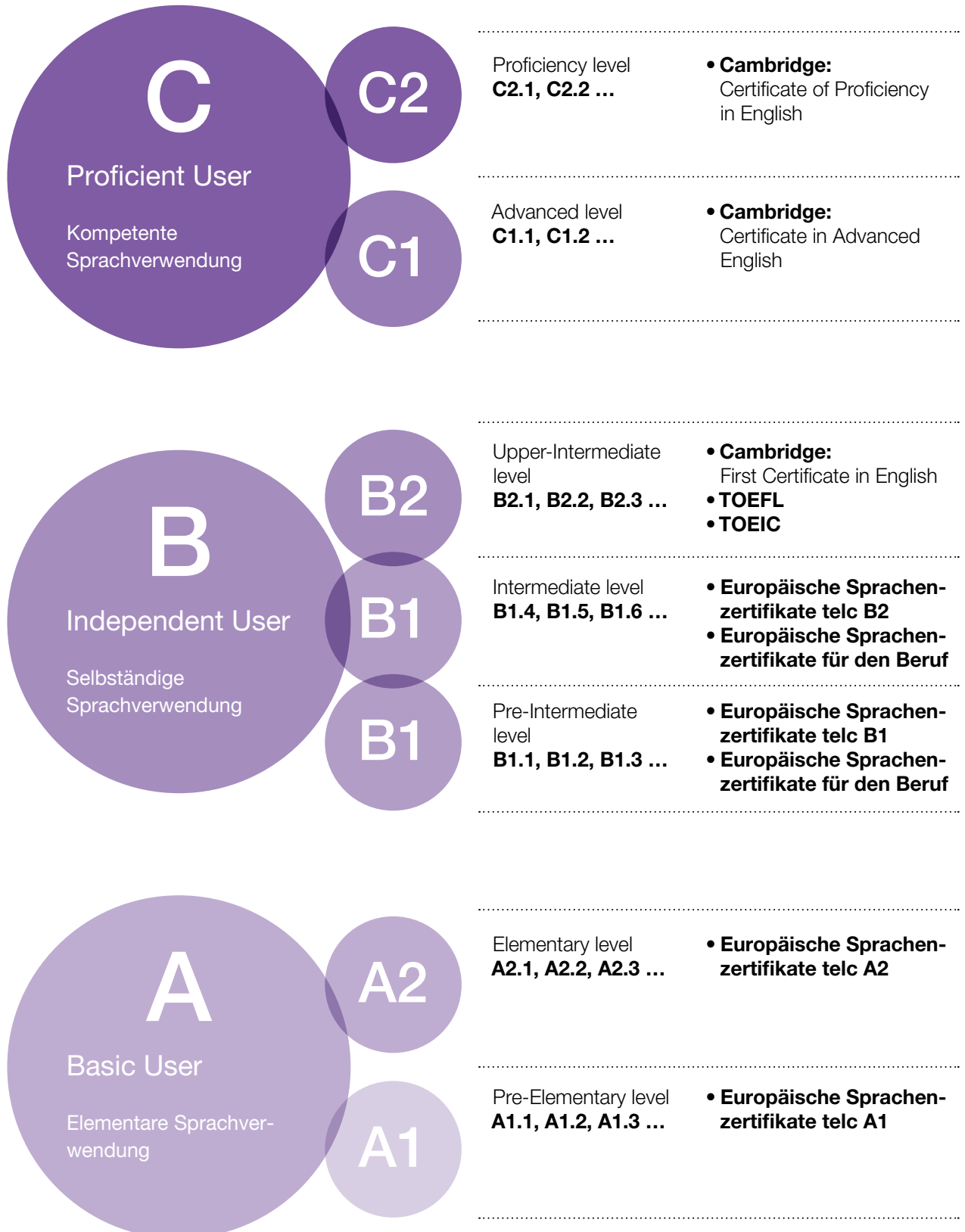


**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Aufbau des Sprachenprogramms (entsprechend dem vom Europarat festgelegten Stufensystem)

Kompetenzstufen

Prüfungen (Auswahl)



Kompetenzstufen und ihre Lernziele

| | A1 | A2 | B1 |
|-----------|--|---|--|
| Hören | <p>Ich kann</p> <ul style="list-style-type: none"> • alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird. | <p>Ich kann</p> <ul style="list-style-type: none"> • einzelne Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zur Familie, Einkaufen, Arbeit, zur näheren Umgebung geht. | <p>Ich kann</p> <ul style="list-style-type: none"> • das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. • manchen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird. |
| Lesen | <ul style="list-style-type: none"> • einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze erfassen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Prospekten. | <ul style="list-style-type: none"> • kurze, einfache Texte lesen. • in Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen konkrete Informationen auffinden. • kurze einfache persönliche Briefe verstehen. | <ul style="list-style-type: none"> • Texte verstehen, in denen vor allem häufig verwendete Alltags- oder Berufssprache vorkommt. • in privaten Briefen Beschreibungen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen verstehen. |
| Sprechen | <ul style="list-style-type: none"> • mich auf einfache Art verständigen, bin aber darauf angewiesen, dass mein Gesprächspartner etwas langsamer wiederholt. • einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um sehr vertraute Themen handelt. • einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne. | <ul style="list-style-type: none"> • mich über vertraute Themen und Tätigkeiten verständigen. • ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber kaum genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten. • mit einfachen Mitteln z. B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine berufliche Tätigkeit beschreiben. | <ul style="list-style-type: none"> • die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. • ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren (z.B. Familie, meine Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse). • in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse zu beschreiben. • meine Meinungen und Pläne kurz erklären und begründen. • die Handlung eines Films wiedergeben. |
| Schreiben | <ul style="list-style-type: none"> • eine einfache Postkarte, z.B. mit Feriengrüßen schreiben. • auf Formularen, z.B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen. | <ul style="list-style-type: none"> • eine kurze, einfache Notiz oder Mitteilung und einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben. | <ul style="list-style-type: none"> • einen einfachen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. • persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen erzählen und Eindrücke beschreiben. |
| | B2 | C1 | C2 |
| Hören | <p>Ich kann</p> <ul style="list-style-type: none"> • längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation folgen. • im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen. • die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird. | <p>Ich kann</p> <ul style="list-style-type: none"> • längeren Reden und Gesprächen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind. ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen. | <p>Ich kann</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesprochene Sprache verstehen, gleichgültig, ob „live“ oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen. |
| Lesen | <ul style="list-style-type: none"> • Artikel und Berichte, zeitgenössische literarische Prosatexte lesen und verstehen. | <ul style="list-style-type: none"> • komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und deren stilistische Merkmale wahrnehmen. Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu meinem Spezialgebiet stehen. | <ul style="list-style-type: none"> • alle Arten von geschriebenen Texten mühelos verstehen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z. B. Sachbücher, Fachartikel und literarische Werke. |
| Sprechen | <ul style="list-style-type: none"> • mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung für den Gesprächspartner oder für mich möglich ist. • mich aktiv an Diskussionen beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen. | <ul style="list-style-type: none"> • mich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Wörtern suchen zu müssen. • im gesellschaftlichen und beruflichen Leben meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen. | <ul style="list-style-type: none"> • mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. • mich fließend äußern und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdrucksschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man kaum etwas davon bemerkt. |
| Schreiben | <ul style="list-style-type: none"> • detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen aus meinem Interessengebiet schreiben. • in einem Bericht Informationen wiedergeben oder Gedankengänge ausführen. persönliche und formelle Briefe schreiben. | <ul style="list-style-type: none"> • mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansichten ausführlich darstellen. • in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. • in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen Leser angemessen ist. | <ul style="list-style-type: none"> • klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. • anspruchsvolle Briefe, längere Berichte oder Artikel zu komplexen Fragen verfassen. • Sachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen. |

Neue Kursleitungen Fremdsprachen im Herbstsemester 2026



Bashar Aloussi

Bashar Aloussi ist ein engagierter Lehrer und Sprachwissenschaftler, der an der Universität Al-Baath in Syrien ein Studium der französischen Sprache und Literatur mit dem Schwerpunkt Übersetzung

Arabisch-Französisch abgeschlossen hat. Er besitzt einen Abschluss in den Geisteswissenschaften. Nach seinem Studium unterrichtete er über sieben Jahre lang Französisch und Arabisch an privaten Sprachinstituten und bot Nachhilfeunterricht an. Im Unterricht legt er großen Wert auf die verständliche, strukturierte und praxisnahe Vermittlung der Inhalte. Seine Stärke liegt im Aufbau einer positiven Beziehung zu den Lernenden.

Die Tätigkeit als Sprachlehrer sieht er als seine Berufung an. Er ist überzeugt, dass Lehrkräfte nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Werte weitergeben und als Vorbilder dienen. Bildung betrachtet er als die wichtigste Grundlage für die Entwicklung von Gesellschaften und Kulturen. Für ihn ist das Unterrichten eine Herzensangelegenheit.

Kurstitel: Arabisch A1.1 – Kursnummer: MH4.01-002-H



Hiromi Itakura

Hiromi Itakura wurde in Japan geboren. Sie hat im Vereinigten Königreich (Schottland) gelebt und lebt derzeit in der Schweiz. In Japan studierte sie Pädagogik und besitzt eine Lehrbefähigung sowie Erfahrung im

Unterrichten der japanischen Sprache.

Neben Japanisch unterrichtet Frau Itakura auch traditionelle japanische Künste wie Kalligrafie und Origami an verschiedenen Erwachsenenbildungszentren. Sie verfügt über langjährige Erfahrung im Unterrichten von Lernenden aller Altersgruppen, von Kindern bis zu Erwachsenen.

In ihrem Unterricht legt sie großen Wert auf eine individuelle Förderung, die auf die Ziele und Bedürfnisse jedes Lernenden abgestimmt ist. Außerdem stellt sie sicher, dass die Lernenden die Schriftsysteme Hiragana und Katakana von Anfang an korrekt

beherrschen. Sie beantwortet stets gerne Fragen und erklärt Inhalte so lange, bis ein klares Verständnis erreicht ist. Darüber hinaus setzt sie Methoden ein, die eine nachhaltige Verankerung des Gelernten sowie eine effiziente Entwicklung der Fähigkeiten fördern.

Kurstitel: Hiragana Adventure – ein Japanisch-Online-Kurs für Einsteiger – Kursnummer: MH4.10-002-H Online

Alexandre Schuck

Alexandre Schuck ist Kursleiter für Französisch an der Volkshochschule. Als Deutsch-Franzose ist er in Grenoble (Frankreich) aufgewachsen, wo er frühzeitig seine Leidenschaft für Sprachen entdeckt hat. Nach dem Bachelorstudium, in dessen Rahmen er ein Jahr als Erasmus-Student in Heidelberg verbrachte, studierte er weiter in Regensburg und Madrid und absolvierte schließlich einen Masterstudengang in interkulturellen Europastudien. Seine akademische Laufbahn führte ihn zudem in die USA, wo er ein Stipendium für Tennis erhielt. Seit vielen Jahren lebt er in Deutschland, derzeit in Berlin.

In seinen Kursen legt er besonderen Wert darauf, dass auf das Verständnis und die individuellen Bedürfnisse jedes Teilnehmenden geachtet wird. Er nimmt sich Zeit, die sprachlichen Grundregeln der französischen Sprache klar zu vermitteln. Wichtig für ihn ist von Beginn an auch die Aussprache, die er als solides Fundament für das Erlernen einer Sprache betrachtet.

Kurse: Französisch am Donnerstag A1.1 (Online-Kurs) – MH4.08-004-H Online; Französisch am Freitag A1.1 (Online-Kurs) – MH4.08-006-H Online; Französisch – Konversation A2/B1 (Online-Kurs) – MH4.08-180-H Online

Europäischer Tag der Fremdsprachen – Kostenfreie Schnupperkurse

Entdecken Sie neue Sprachen und Kulturen: Anlässlich des Europäischen Tags der Fremdsprachen bieten wir mehrere kostenlose Schnupperkurse an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – ideal also zum Ausprobieren, für die Reisevorbereitung oder einfach aus Neugier und Interesse.

Schnupperkurs Dänisch

Erste Wörter, Aussprache, Einblicke in dänische Kultur und praktische Reisetipps – 135 Minuten dänische Lebensart zum Kennenlernen.

MH4.03-002-H Per Apel Jensen

- 📅 Sa, 26.09.2026
- 🕒 14.00–16.30 (3 UE)
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 0,00 €

Schnupperkurs Norwegisch

Einführung in Sprache und Kultur Norwegens, Aussprache und Alphabet; Vorstellung geeigneter Lehrbücher; für Reisende und Neugierige.

MH4.15-002-H Irina G. Voronova

- 📅 Sa, 26.09.2026
- 🕒 15.00–17.30 (3 UE)
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 0,00 €

Schnupperkurs: Polen entdecken – Sprache, Kultur und Reisetipps

Landesporträt, Regionen, Traditionen und erste Grundlagen der polnischen Sprache mit interaktiven Übungen und praktischen Reisetipps.

MH4.17-004-H Kamila Zgubińska

- 📅 Mo, 21.09.2026
- 🕒 18.15–20.30 (3 UE)
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 0,00 €

Olé – Spanisch lernen (Schnupperkurs)

Einführung in Spanisch, regionale Vielfalt Spaniens und Lateinamerikas, grundlegende Zeitformen sowie kulturelle Highlights.

MH4.22-016-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 Sa, 26.09.2026,
- 🕒 15.00–17.00 (2 UE)
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 0,00 €

Rumänisch (Schnupperkurs)

Einführung in die rumänische Sprache und Kultur; historische Einflüsse und Gemeinsamkeiten mit anderen Sprachen; Einblick in eine einzigartige lateinische Exklave in Osteuropa.

MH4.40-002-H Dorina Achelaritei

- 📅 Do, 24.09.2026
- 🕒 16.00–18.15 (3 UE)
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 0,00 €

Die Anzahl
der Plätze
ist begrenzt, deshalb
melden Sie sich
bitte rechtzeitig an.

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Fremdsprachen

Fachgebietsübergreifende/ sonstige Kurse

Fremdsprachenberatung und Einstufung

Kursprogramm Fremdsprachen im Herbstsemester 2026

Für Ihren optimalen Lernerfolg ist es wichtig, dass Sie einen Sprachkurs der für Sie passenden Kompetenzstufe besuchen. Voraussetzung dafür ist der Besuch der VHS-Einstufungsberatung. Dieses Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie erhalten von uns die Empfehlung der für Sie geeigneten Kursstufe sowie nähere Informationen über Kursinhalte und Lernziele. Bitte planen Sie für die Beratung etwas Zeit ein. Eine Beratung ist nicht notwendig, wenn Sie über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Dann ist die Stufe A1.1 richtig.

MH4.00-002-H Bernhard Petzold

- 📅 18.8.26, 4 UE
- 🕒 Di, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

MH4.00-004-H Bernhard Petzold

- 📅 27.8.26, 5 UE
- 🕒 Do, 15.00–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

Fremdsprachenberatung und Einstufung

Kursprogramm Fremdsprachen im Frühjahrssemester 2027

MH4.00-006-H Bernhard Petzold

- 📅 24.11.26, 4 UE
- 🕒 Di, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

MH4.00-008-H Bernhard Petzold

- 📅 3.12.26, 5 UE
- 🕒 Do, 15.00–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

Tradition und Wandel:

Die japanische Gesellschaft im Spiegel von Geschichte und Kultur (Online-Kurs auf Englisch, ab B1-Niveau)



Tradition and Change: Japanese Society in the Mirror of History and Culture (Online course in English, starting from B1 level)

Planen Sie eine Reise nach Japan oder einen längeren Aufenthalt dort? Möchten Sie Ihr Wissen über dieses faszinierende Land und seine Kultur vertiefen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Dieser einzigartige Kurs bietet Ihnen eine umfassende Einführung in die japanische Kultur, Landeskunde, Geschichte und Denkweise. Dieser Kurs wird auf Englisch und online durchgeführt. Gute Englischkenntnisse mindestens auf dem Niveau B1 werden vorausgesetzt.

Are you planning a trip to Japan or a longer stay there? Would you like to deepen your knowledge of this fascinating country and its culture? Then this course is just right for you. This unique course offers you a comprehensive introduction to Japanese culture, regional studies, history and way of thinking. This course will be conducted in English and online. Good English skills at least at the B1 level are required.

MH4.00-110-H Online Ikuya Takahashi

- 📅 5.9.–21.11.26, 20 UE
- 🕒 Sa, 14.30–16.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 67,00 €, erm: 35,00 €

Arabisch

Arabisch A1.1

In diesem Kurs werden Sie in die arabische Schrift eingeführt. Sie lernen die Schriftzeichen, lesen einfache hocharabische Texte, üben Dialoge für typische Alltagssituationen und schreiben leichte Sätze. (z. B. sich begrüßen, vorstellen, telefonieren). Lehrbuch: Salam! Neu A1 bis A2, ISBN: 978-3-12-528835-5. Bitte erst kurz vor Kursbeginn selbst erwerben.

MH4.01-002-H Bashar Aloussi

- 📅 4.9.–27.11.26, 33 UE
- 🕒 Fr, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 105,30 €, erm: 54,15 €

Arabisch A1.2 – Online-Kurs



geringe Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Salam! Neu A1 bis A2 (ISBN 978-312-5288355), ab Lektion 3. Darüber hinaus wird vom Dozenten vereinzelt eigenes themenabgestimmtes Lehrmaterial (besonders bzgl. Grammatik) zur Verfügung gestellt.

MH4.01-010-H Online Abdulsalam Alnayf

- 📅 31.8.–16.11.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

Arabisch A1.3 – Online-Kurs



geringe Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Salam! Neu A1 bis A2 (ISBN 978-312-5288355), ab Lektion 6. Darüber hinaus wird vom Kursleiter vereinzelt eigenes themenabgestimmtes Lehrmaterial (besonders bzgl. Grammatik) zur Verfügung gestellt.

MH4.01-020-H Online Abdusalam Alnayf

- 📅 1.9.–17.11.26, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Arabisch – Vorbereitungskurs für das Niveau A2

Auffrischung und Wiederholung von Grammatik und Wortschatz

Lehrbuch: Salam! Neu A1–A2, Klett Verlag. Zusätzlich wird der Kursleiter eigenes Material bereitstellen.

MH4.01-030-H Online Abdusalam Alnayf

- 📅 19.8.–16.9.26, 15 UE
- 🕒 Mi, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 50,25 €, erm: 26,63 €

Arabisch A2.1 – Online-Kurs



geringe Vorkenntnisse erforderlich

Dieser Kurs baut auf dem A1.3-Kurs des letzten Semesters auf. Es ist vorteilhaft, wenn der vorherige Auffrischkurs zur Vorbereitung auf den A2.1 besucht wurde. Eine vertiefte Wiederholung bekannter Grammatik findet nicht statt. Das Beherrschen des arabischen Alphabets wird vorausgesetzt.

Wir werden den sprachlichen Umgang in alltäglichen Situationen vertiefen und neue grammatikalische Strukturen erlernen und anwenden. Die Themen umfassen Familie, Wohnen, Arbeiten und Freizeit. Der Schwerpunkt liegt auf dem Perfekt, dem gebrochenen Plural, der Verneinung und dem Konjunktiv.

Am Ende des Kurses sollten die Teilnehmenden in der Lage sein, kleine Texte fließend zu lesen, kurze Dialoge zu verstehen und darauf zu antworten sowie selbst kurze Texte zu schreiben.

Lehrbuch: Salam! Neu A1–A2, Klett Verlag. Wir beginnen mit Lektion 9. Vorab bieten wir außerdem einen Vorbereitungskurs (MH4.01-030-H Online) zur Wiederholung der Grammatik aus den vorherigen Niveaustufen an. Die Teilnahme daran ist empfehlenswert, insbesondere für neue Interessenten. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden umfangreiches Material vom Kursleiter.

MH4.01-100-H Online Abdusalam Alnayf

- 📅 23.9.–2.12.26, 33 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 106,95 €, erm: 54,98 €

Arabisch A2.2

Lehrbuch: Salam! Neu A1–A2, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-528835-5), ab Lektion 11.

Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden umfangreiches Material vom Kursleiter.

MH4.01-104-H Online Abdusalam Alnayf

- 📅 3.9.–19.11.26, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 116,40 €, erm: 59,70 €

Chinesisch

Schnupperkurs – Chinesisch zum Kennenlernen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Schnupperkurs werden Sie die chinesische Sprache kennenlernen. In vier Unterrichtsstunden üben Sie die Aussprache mit den vier Grundtönen und lernen verschiedene alltägliche Anwendungen kennen.

Das System der Schriftzeichen wird ebenfalls vorgestellt, und die Zahlen von eins bis zehn werden eingeübt.

Auf Fragen der Teilnehmenden wird ausführlich eingegangen. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin während des Unterrichts ausgegeben.

MH4.02-002-H Yun Li

- 📅 29.8.26, 4 UE
- 🕒 Sa, 10.00–13.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 0,00 €, erm: 0,00 €

Chinesisch A1.1

Zu Beginn des Kurses erfolgt eine Einführung in die Phonetik der chinesischen Sprache, gefolgt von intensivem Üben. Das Grundwissen über die chinesischen Schriftzeichen wird vermittelt, die Grundregeln werden erklärt und die Schreibweise wird geübt. Nach dem Phonetikbereich schließen sich die regulären Lektionen an. In Lektion 1 lernen die Teilnehmer, wie man nach dem Namen fragt und sich begrüßt. In Rollenspielen üben sie Gespräche, die die Vorstellung, die persönliche Situation und die Äußerung von Wünschen umfassen. Geduld und Sorgfalt sind dabei selbstverständlich.

Lehrbuch: Das neue praktische Chinesisch, Bd. 1, Lehrbuch (ISBN: 9787561950319), Lektionen: Phonetik I+II, Lektion 1. Bitte erwerben Sie das Lehrbuch erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.02-004-H Yun Li

- 📅 1.9.–1.12.26, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Chinesisch A1.2

Lehrbuch: Das neue praktische Chinesisch, Bd. 1, Lehrbuch (ISBN: 9787561950319), Lektionen 2–4. Bitte erwerben Sie das Lehrbuch erst zu Kursbeginn.

MH4.02-006-H Yun Li

- 📅 31.8.–30.11.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Dänisch

Schnupperkurs Dänisch

Europäischer Tag der Sprachen

Brausen Dänemarks Küsten und Sprache in Ihnen? Zum Europäischen Tag der Sprachen haben wir für Sie einen kostenlosen Schnupperkurs im Angebot. Machen Sie mit, lernen Sie Ihre ersten Worte auf Dänisch in 135 min!

Der Schnupperkurs vermittelt einen ersten Einblick in die dänische Sprache und Kultur und praktische Reiseempfehlungen.

MH4.03-002-H Per Apel Jensen

- 📅 26.9.26, 3 UE
- 🕒 Sa, 14.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 0,00 €, erm: 0,00 €

Dänisch A1.3 am Wochenende

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet

Lehrwerk: „Vi snakkes ved! aktuell A2“, Hueber Verlag 2024, ISBN 978-3-19-225379-9. Bitte kaufen Sie das Buch erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.03-004-H Per Apel Jensen

- 📅 29.8.–5.12.26, 36 UE
- 🕒 Sa, 11.00–13.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch

Englisch A1.1 – Online-Kurs



keine oder geringe Vorkenntnisse erforderlich

Der Sprachkurs dieser Niveaustufe A1 vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten einer elementaren Sprachverwendung. Der Sprachkurs der Niveaustufe A1 wendet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse oder geringen Sprachkenntnissen der englischen Sprache.

Als Unterrichtsmaterial wird das Kurs- und Arbeitsbuch Englisch A1 „Go for it“ (Hueber Verlag) verwendet.

MH4.06-004-H Online Ingo Kleinhardt

- 📅 21.8.–27.11.26, 36 UE
- 🕒 Fr, 16.00 – 18.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A1.1

Dieser praktische Kurs wird von einer Muttersprachlerin unterrichtet und ist ideal für absolute Anfänger, die selbstbewusst kommunizieren möchten. Sie lernen wichtige Vokabeln und Redewendungen, grundlegende Grammatik, Aussprache und die Bausteine für einfache Gespräche über sich selbst, Ihre Familie, Ihre Arbeit, Ihre Gewohnheiten, Zeit und Wegbeschreibungen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und zu beantworten und alltägliche Situationen zu meistern.

Lehrmaterial: Go for it! A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8

MH4.06-006-H Brittani Karhoff

- 📅 27.8.–26.11.26, 36 UE
- 🕒 Do, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A1.3

Vorkenntnisse: A1.2 oder geringe Vorkenntnisse erforderlich

Unterrichtsmaterial: Go for it – A1, Kurs- und Arbeitsbuch Englisch, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8, Lektionen 7–9.

MH4.06-022-H Susanne Voigt

- 📅 2.9.–2.12.26, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud; Victor-Klempere-Kolleg
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A1.3

Lehrmaterial: Go for it! A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8

MH4.06-024-H Brittani Karhoff

- 📅 26.8.–25.11.26, 36 UE
- 🕒 Do, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A1.3 –

Online-Kurs



geringe Vorkenntnisse erforderlich

Als Unterrichtsmaterial wird das Kurs- und Arbeitsbuch Englisch A1 „Go for it“ (Hueber Verlag) verwendet.

MH4.06-026-H Online Ingo Kleinhardt

- 📅 26.8.–25.11.26, 36 UE
- 🕒 Mi, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A1.3

Lehrmaterial: Go for it! A1, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002938-9), Lektionen 8–12.

MH4.06-028-H Anna Liukova

- 📅 28.9.–7.12.26, 30 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 96,00 €, erm: 49,50 €

Englisch A1.3 – Englisch für den Alltag

geringe Vorkenntnisse erforderlich

Als Unterrichtsmaterial wird das Kurs- und Arbeitsbuch Englisch A1 „Go for it“ (Hueber Verlag) verwendet.

MH4.06-030-H Ingo Kleinhardt

- 📅 25.8.–17.11.26, 36 UE
- 🕒 Di, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A1.3 –

Pre-Elementary Level

Lehrmaterial: Go for it! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, (ISBN 978-3-19-002938-9), ab Unit 7

MH4.06-032-H Brian Lok

- 📅 2.9.–2.12.26, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A1.4 – Pre-Elementary Level

Lehrmaterial: Go for it! A1, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-002938-9), ab Unit 10

MH4.06-038-H Lothar Wengel

- 📅 27.8.–26.11.26, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 💰 114,60 €, erm: 57,30 €

Englisch A1.6 – Elementary Level mit Muße

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrmaterial: At your leisure A1, Englisch mit Zeit und Muße, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-102936-4, ab Unit 8

MH4.06-070-H Andrea Lohmar

- 📅 4.9.–4.12.26, 36 UE
- 🕒 Fr, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

Englisch A1/A2 – Sprechen und Hören (Online-Kurs)



Praxisorientierter Kommunikationskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1/A2-Niveau

Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf praktische Anwendung und aktive Kommunikation. In diesem Kurs üben Sie englische Gespräche in realistischen Alltagssituationen, verbessern gezielt Ihr Hörverstehen mit authentischen Materialien und erweitern Ihren Wortschatz durch viele mündliche Übungen. Der Unterricht ist stark praxisorientiert: kurze Inputs, viele Dialoge, Rollenspiele und interaktive Übungen stehen im Mittelpunkt. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin am Unterrichtstag ausgegeben.

MH4.06-090-H Online Anna Liukova

- 📅 27.8.–5.11.26, 30 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 96,00 €, erm: 49,50 €

Englisch A2 – Konversation für Alltag und Urlaub mit einer Prise Grammatik (Flexikurs)

Sie wollen Ihre Schulkenntnisse (ca. 10. Klasse) auffrischen, insbesondere die Sprechfertigkeit und das Vokabular festigen und erweitern, dann kann dieser Kurs der Richtige für Sie sein. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

MH4.06-102-H Wolf Böttcher

- 📅 10.9.–3.12.26, 22 UE
- 🕒 Do, 09.30–11.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 72,30 €, erm: 37,65 €

Englisch A2 für Alltag und Beruf

Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits Grundkenntnisse in Englisch auf dem abgeschlossenen A1-Niveau haben und mehr Sicherheit in alltäglichen Situationen gewinnen möchten.

Sie erlernen, einfache Sätze zu verstehen, alltägliche Fragen zu stellen und zu beantworten sowie über vertraute Themen wie Arbeit, Familie, Hobbys, Reisen und Tagesabläufe zu sprechen. Abwechslungsreiche Übungen bringen Sie schnell zur mündlichen Kommunikation.

Wir wiederholen wichtige Zeitformen und lernen neue Strukturen kennen, darunter die Zukunftsform mit going to, sowie das Present Perfect Simple. Zusätzlich behandeln wir Komparative und Superlative, um Personen und Dinge genauer zu beschreiben. Am Ende des Kurses können Sie über Ihre Erfahrungen sprechen, einfache Zukunftspläne ausdrücken und in kurzen, alltäglichen Gesprächen sicherer kommunizieren.

Im Anschluss daran können Sie den Spracherwerb in einem Kurs der Stufe A2.2–A2.3 fortsetzen.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleiterin kostenlos zur Verfügung gestellt.

MH4.06-104-H BZ Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 26.–30.10.26, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 09.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 114,00 €, erm: 58,50 €

Englisch A2 – Weekend Refresher Course

Sie möchten Ihre verschütteten Schulkenntnisse rasch auffrischen oder wollen nach einer längeren Pause wieder mehr Englisch lernen? Dann ist dieser Kurs geeignet, Vokabeln und Grammatik konzentriert zu reaktivieren. Perfekt auch, um anschließend einen Semesterkurs zu besuchen. Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmenden auf Wunsch eine Empfehlung für einen passenden Folgekurs.

Das Lehrmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

MH4.06-142-H Wolf Böttcher

- 📅 28.–29.11.26, 10 UE
- 🕒 Sa/So, 9.00–13.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 34,50 €, erm: 18,75 €

Englisch A2.4 Elementary Level (Flexikurs)

Lehrmaterial: Go for it! A2, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-102939-5), ab Unit 9

MH4.06-188-H Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 2.9.–2.12.26, 36 UE
- 🕒 Mi, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 116,40 €, erm: 59,70 €

Englisch A2.4 – Elementary Level

Für Teilnehmende, die die Stufe A1 abgeschlossen haben

Lehrmaterial: Go for it! A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Verlag Hueber, ab Unit 10

MH4.06-190-H Lothar Wengel

- 📅 24.8.–23.11.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 💰 116,40 €, erm: 59,70 €

Winter Warm-Up: Englisch für die Feiertage (A2/B1)

Dieser unterhaltsame und interaktive zweitägige Englischkurs wird von einer Muttersprachlerin unterrichtet und ist ideal für Lernende der Niveaustufen A2–B1, die während der Winterferien selbstbewusst Englisch sprechen möchten. Sie üben anhand von Spielen, Diskussionen und Kommunikationsaufgaben reale Gespräche über Familientraditionen, Urlaubspläne, Reisen, Wetter und saisonale Aktivitäten. Wir behandeln verschiedene Feiertage wie Weihnachten, Chanukka, Diwali, das chinesische Neujahr, das amerikanische Erntedankfest usw. sowie verschiedene Winteraktivitäten wie Schlittensfahrten, Eislaufen, Backen und Basteln. Am Ende des Kurses können Sie leichter über Ihre Urlaubserlebnisse plaudern, Geschichten austauschen und alltägliches Englisch in festlichen, realen Situationen verstehen. Das Lehrmaterial wird von der Kursleiterin bereitgestellt.

MH4.06-196-H **Brittani Karhoff**

- 📅 21.–22.11.26, 6 UE
- 🕒 Sa/So, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,90 €, erm: 12,45 €

Englisch A2/B1 – Konversation mit Muße

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2/B1-Niveau

Verwenden Sie Ihre bislang erworbenen Englischkenntnisse auf A2/B1-Niveau, um sich in entspannter Atmosphäre über alles, was Sie interessiert, auszutauschen. Ganz nebenbei lernen Sie neue Vokabeln, frischen Ihre Grammatik auf und trainieren Ihre Fähigkeiten im freien Sprechen. Ohne Lehrmaterial.

MH4.06-198-F **Andrea Lohmar**

- 📅 26.8.–2.12.26, 13 UE
- 🕒 Mi, 11.30–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 43,95 €, erm: 23,48 €

Englisch A2/B1 – Konversation und Grammatik für den Alltag

Sie wollen Ihre Schulkenntnisse (10. Klasse) aufpolieren, um im Urlaub und in Alltagssituationen sprachlich fit zu sein? Dann sollte dieser Kurs der Richtige sein. Die Themen sind u. a.: Angaben zur Person, Familie, Interessen und Hobbys, die Buchung von Unterkünften und Flügen, am Flughafen, im Hotel, Beschwerden, Smalltalk u.v.m.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bereitgestellt.

MH4.06-200-H **Wolf Böttcher**

- 📅 11.9.–20.11.26, 30 UE
- 🕒 Fr, 09.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 97,50 €, erm: 50,25 €

Englisch B1 – General English – Improving your skills (Online-Kurs)



This course helps you to improve your general English skills. All four skills will be covered: reading; listening; speaking; writing. In this class, participants will have lots of opportunities to speak especially. If you want to brush up your English, this course is for you.

Topic examples: talking about preferences; understanding a short story; explaining why something is a problem; writing a simple official email; talking about experiences and events; understanding simple technical information; explaining how to use an electronic device; describing habits; understanding a talk; asking people for help

Grammatical points covered: comparative and superlative; question tags; past perfect; used to; phrasal verbs; should/ought to; reflexive pronouns; reported speech

Textbook: Go for it! B1 Kurs- und Arbeitsbuch Englisch ISBN: 978-3-19-102940-1 (from Unit 7)

MH4.06-202-H Online **Ikuya Takahashi**

- 📅 5.9.–5.12.26, 24 UE
- 🕒 Sa, 9.45–11.15 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 79,80 €, erm: 41,40 €

Englisch B1

Du möchtest Englisch entspannt und praxisnah verbessern? Hier übst du Small Talk, Buchungen, kurze Texte, Videos und klare Meinungsäußerungen. Wir arbeiten mit authentischen Situationen, bauen Wortschatz auf und stärken dein Hörverstehen. Du lernst, sicherer zu sprechen – ob für Reisen, Alltag oder Job. Wenn du dein Englisch auf ein stabiles B1-Niveau bringen willst, dann melde dich an!

Lehrbuch: Go for it! B1. Englisch / Kursbuch + Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, ISBN 978-3-19-102940-1

MH4.06-204-H **Dr. phil. Dima Dozenko**

- 📅 1.9.–1.12.26, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klemperer-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B1 – Conversation and Grammar mit Muße (Flexikurs)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2/B1-Niveau
Der Kurs dient der Auffrischung und Wiederholung von bislang erworbenen Kenntnissen im Wortschatz und Grammatik und ermöglicht einen sanften Einstieg in die Welt der englischen Sprache. In einer entspannten Atmosphäre und mit spielerischen Elementen werden Sie Ihre Sprach- und Hörfähigkeiten verbessern. Sie wenden Ihre Sprachkenntnisse an, um Gesprächssituationen im direkten Austausch zu vertrauten Themen (z. B. Auskünfte einholen und weitergeben, Vorlieben, Meinungen auszudrücken, über Erlebnisse und Ereignisse zu sprechen) ohne Vorbereitung zu bewältigen.
Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

MH4.06-232-H **Anna Bielawska-Bernsee**

- 📅 2.9.–2.12.26, 36 UE
- 🕒 Mi, 14.30–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B1 Pre-Intermediate Auffrischung Konversation und Grammatik (Flexikurs)

Sie verfügen über Englischkenntnisse etwa auf dem Niveau der 10. Klasse und wollen diese in einer entspannten und angenehmen Atmosphäre reaktivieren und erweitern. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, relevante Grammatikstrukturen (Zeitformen, Präpositionen, -ing Form oder to infinitive etc.), Vokabular zu Alltagsthemen sowie vor allem Ihre Sprechfertigkeit zu vertiefen und zu verbessern.

Der Kurs kann auch als Vorbereitung auf einen B2 Intermediate Kurs dienen.

Lehrbuch: Speak Out B1 plus, 3rd Edition, ab Unit 3, ISBN-13: 978-1292407463

MH4.06-246-H Wolf Böttcher

- 📅 10.9.–26.11.26, 33 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 108,60 €, erm: 55,80 €

Englisch B1.2 – Pre-Intermediate Level (Flexikurs)

Lehrmaterial: Go for it! B1, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-102940-1)

MH4.06-252-H Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 3.9.–3.12.26, 36 UE
- 🕒 Do, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B1.2 – Pre-Intermediate Level mit Muße

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2/B1-Niveau

Lehrmaterial: At your leisure B1, Englisch mit Zeit und Muße, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-302936-2, Unit 3

MH4.06-254-H Andrea Lohmar

- 📅 26.8.–2.12.26, 26 UE
- 🕒 Mi, 9.30–11.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 86,20 €, erm: 44,60 €

Englisch B1.2 Pre-Intermediate Level

Lehrbuch: GO FOR IT! B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002940-2, Units 3–5

MH4.06-256-H Peter Klaar

- 📅 3.9.–3.12.26, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B1.3 Pre-Intermediate Level mit Muße (Flexikurs)

Lehrmaterial: Go for it! B1, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online, Verlag Hueber, (ISBN 978-3-19-102940-1)

MH4.06-272-H Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 31.8.–30.11.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 14.30–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B1+ Intermediate Level – Consolidation (Flexikurs)

Previous knowledge: Level B1 or about 6 years of school English
Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

MH4.06-280-H Anna Bielawska-Bernsee

- 📅 31.8.–30.11.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B1.4 (Flexikurs)

This course is meant to refresh and build on the English you have already learned as well as develop your speaking and listening skills in a relaxed atmosphere. Some of our topics for the semester focus on free-time activities and hobbies, experiences, understanding information in longer texts and writing e-mails. We will also look at new grammar aspects and practice their usage.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende der abgeschlossenen Stufe A2 und ist der Fortsetzungskurs nach Englisch B1.3 des Frühjahrssemesters 2026. Weitere Teilnehmende mit vergleichbaren Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial: Go for it! B1, Kursbuch + Arbeitsbuch mit Audios und Videos online (ISBN 978-3-19-102940-1) Units 10–12.

MH4.06-284-H Susanne Voigt

- 📅 7.9.–7.12.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud; Victor-Klemperer-Kolleg
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B1.6 – Intermediate Level mit Muße

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2/B1-Niveau

Lehrmaterial: At your leisure B1, Englisch mit Zeit und Muße, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-302936-2, ab Unit 9

MH4.06-286-H Andrea Lohmar

- 📅 1.9.–1.12.26, 36 UE
- 🕒 Di, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B1.6 – Intermediate Level mit Muße

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2/B1-Niveau

Lehrmaterial: At your leisure B1, Englisch mit Zeit und Muße, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-302936-2, ab Unit 9

MH4.06-288-H Andrea Lohmar

- 📅 3.9.–3.12.26, 36 UE
- 🕒 Do, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B1/B2 Intermediate Conversation and Grammar mit Muße (Flexikurs)

Have fun and practise your English together with other people interested in this beautiful and useful language. Come and enjoy!

Lehrmaterial: SPEAK OUT B 2, 3rd edition, ISBN 978-1-292-35954-0, ab Unit 2

MH4.06-290-H Wolf Böttcher

- 📅 9.9.–9.12.26, 32 UE
- 🕒 Mi, 10.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 105,40 €, erm: 54,20 €

Englisch Conversation B1/B2

An informal conversation course designed to improve fluency, with grammar revision incorporated. Each week, we will focus on a specific topic, and the subject for the following lesson will be provided in advance. Topics will include small talk and social English, leisure activities, as well as current issues from the news.

At the beginning of the course, the group will have the opportunity to decide together which topics are of particular interest. Educational material will be provided by the teacher.

MH4.06-292-H Brian Lok

- 📅 1.9.–1.12.26, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B1/B2 – Intermediate: Conversation

This course focuses on conversation in addition to traditional grammar lessons and vocabulary practice. At the start of each class, time is given for open conversation practice about any subjects that the students, or teacher, find interesting. This is followed by a grammar lesson and/or workbook material. Classes typically end with one of a number of English vocabulary/speaking games available, all in a relaxed atmosphere.

Lehrmaterial: In Conversation II, Konversationskurs Englisch B1/B2 mit Audio CD (ISBN 978-3-12-501556-2)

MH4.06-294-H Brian Lok

- 📅 31.8.–30.11.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B2.1

This course is taught by a native speaker and is aimed at learners who want to use English confidently and accurately. You will expand your vocabulary, improve your grammar skills, and enhance your language proficiency through engaging, practical topics and interactive activities. By the end of the course, you will be able to understand the main ideas of complex texts, participate naturally in discussions, and express clear, well-developed opinions in both spoken and written English.

Lehrmaterial: Go for it! B2, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN 978-3192029400

MH4.06-304-H Brittani Karhoff

- 📅 3.–24.9.26, 12 UE
- 🕒 Do, 15.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 41,40 €, erm: 22,20 €

Englisch B2 Upper Intermediate: Conversation and Grammar (Flexikurs)

You have a good and profound knowledge of English and want to keep it alive by talking to each other about interesting topics and revising essential grammar as well as expanding your vocabulary – then you are welcome to this course.

Lehrmaterial: Speak Out B2 plus, 3rd edition, ISBN-13: 978-1292407470, ab Unit 2

MH4.06-336-H Wolf Böttcher

- 📅 11.9.–4.12.26, 33 UE
- 🕒 Fr, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 108,60 €, erm: 55,80 €

Englisch B2 – Upper-Intermediate Conversation (Flexikurs)

You want to keep your good command of English (B2 skills or Abitur level at school) alive? We are going to talk about general as well as current topics to develop your speaking abilities and expand your vocabulary. Different grammatical issues (tenses, prepositions, phrasal verbs etc.) will be revised as well.

Lehrmaterial: SPEAK OUT B 2, ISBN 978-1-292-35954-0, ab Unit 3

MH4.06-342-H Wolf Böttcher

- 📅 7.9.–30.11.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B2 – Let's Talk Intermediate Level

You have acquired a good command of English (B2 level or similar knowledge)? You want to practice and develop your speaking and listening skills in a lively atmosphere and at the same time revise various grammatical topics? Then this might be the right course for you.

SPEAK OUT B 2, 3rd edition, ISBN 978-1-292-35954-0, ab Unit 3

MH4.06-362-H Wolf Böttcher

- 📅 8.9.–8.12.26, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B2/C1 – Grammar and Conversation (Flexikurs)

Schichtkurs

You have a good and profound knowledge of English and want to keep it alive by talking to each other about interesting topics and revising essential grammar as well as expanding your vocabulary – then you are welcome to this course.

Lernmaterial: SPEAK OUT B 2 plus, 3rd edition, ISBN 978-1292407470, ab Unit 2

MH4.06-408-H Wolf Böttcher

- 📅 9.9.–9.12.26, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B2/C1 – Grammar and Conversation (Flexikurs)

Schichtkurs

You have a good and profound knowledge of English and want to keep it alive by talking to each other about interesting topics and revising essential grammar as well as expanding your vocabulary – then you are welcome to this course.

Lehrmaterial: SPEAK OUT B 2 plus, 3rd edition, ISBN-13 978-1292407470, ab Unit 2

MH4.06-410-H Wolf Böttcher

- 📅 7.9.–7.12.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 09.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch B2/C1 – Grammar and Conversation (Flexikurs)

Schichtkurs

You have a good and profound knowledge of English and want to keep it alive by talking to each other about interesting topics and revising essential grammar as well as expanding your vocabulary – then you are welcome to this course.

Lehrmaterial: SPEAK OUT B 2 plus, 3rd edition, ISBN-13: 978-1292407470, ab Unit 2

MH4.06-412-H Wolf Böttcher

- 📅 8.9.–8.12.26, 36 UE
- 🕒 Di, 09.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Englisch C1 – Advanced Level

In this course you will deal with a wide range of topics to practise your skills preparing and presenting challenging subjects. In this way you will revise, practise and improve advanced grammar and vocabulary of formal and informal English (everyday language, idiomatic phrases). Listening, reading, speaking and writing as the four major language skills will be the predominant parts of your classes and work at home. Additionally, regular conversation on literary and present-day issues will be part of the classes.

Das Lehrmaterial wird zu Beginn des Kurses mitgeteilt.

MH4.06-492-H Klaus Oldenburg

- 📅 10.9.–10.12.26, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 121,80 €, erm: 62,40 €

Englisch C1 – In The Newsroom (Online-Kurs)



If you wish to practice your English on a wide variety of topics, but especially on topics related to the news and the newsroom, then this course is the one for you.

Are you interested in speaking English and practicing everything you have learned over the years? Do you enjoy reading, engaging in conversations, and discussing topics of current interest? If so, then this is the course for you.

You are more than welcome to join and express your opinions on different topics, even if they are sometimes controversial – whether they relate to cultural, social, or political issues of the present or the past.

MH4.06-494-H Online Dorina Achelaritei

- 📅 14.9.–30.11.26, 30 UE
- 🕒 Mo, 18.30–21.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 102,00 €, erm: 52,50 €

Französisch

Französisch am Morgen – entspannt lernen A1.1 (Online-Kurs)



keine Vorkenntnisse erforderlich

In einer entspannten und ruhigen Atmosphäre erwerben die Teilnehmenden die Französisch-Grundlagen für eine einfache Alltagskommunikation: Begrüßung und Vorstellung, Reisen und Unterkunft sowie Freizeit und Interessen.

Eingeführt werden die Basisgrammatik wie: häufige Verben im Präsens, Artikel, einfache Fragen und Verneinung; auch die Aussprache wird von Beginn an geübt.

Alle Fertigkeiten (Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben) werden gleichermaßen berücksichtigt. Das Lerntempo ist eher ruhig und die Kursleiterin richtet sich nach den Bedürfnissen der Gruppe. Neue Inhalte folgen erst, wenn die vorherigen gefestigt sind. Lehrwerk: Rencontres en français A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN: 978-3-12-529647-3 – Kaufen Sie das Lehrwerk bitte erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.08-002-H Online Nadia Imane Amghar

- 📅 28.9.–30.11.26, 16 UE
- 🕒 Mo, 10.00–11.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 52,60 €, erm: 27,80 €

Französisch am Donnerstag A1.1 (Online-Kurs)



für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Französisch von Grund auf lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann ist dieser A1-Kurs genau das Richtige für Sie.

Was Sie erwartet:

Grundlagen der französischen Sprache: Sie erlernen die wesentlichen grammatikalischen Strukturen, einschließlich der Konjugation regelmäßiger und unregelmäßiger Verben sowie der Satzbildung.

Wortschatz: Wir behandeln wichtige alltägliche Themen wie Begrüßen, Einkaufen und Wegbeschreibungen. Sie erweitern Ihren Wortschatz durch praktische Übungen und Dialoge.

Grammatik: Wir legen besonderen Wert auf die Verwendung des Artikels, der Geschlechter und der Pluralformen.

Kaufen Sie das Lehrbuch bitte erst kurz vor Kursbeginn: Rencontres en français A1; Klett Verlag; ISBN: 978-3-12-529647-3

MH4.08-004-H Online Alexandre Schuck

- 📅 10.9.–3.12.26, 36 UE
- 🕒 Do, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,60 €, erm: 58,80 €



Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Französisch am Freitag A1.1 (Online-Kurs)



für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Französisch von Grund auf lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann ist dieser A1-Kurs genau das Richtige für Sie.

Was Sie erwartet: Grundlagen der französischen Sprache: Sie erlernen die wesentlichen grammatikalischen Strukturen, einschließlich der Konjugation regelmäßiger und unregelmäßiger Verben sowie der Satzbildung.

Wortschatz: Wir behandeln wichtige alltägliche Themen wie Begrüßen, Einkaufen und Wegbeschreibungen. Sie erweitern Ihren Wortschatz durch praktische Übungen und Dialoge.

Grammatik: Wir legen besonderen Wert auf die Verwendung des Artikels, der Geschlechter und der Pluralformen.

Kaufen Sie das Lehrbuch bitte erst kurz vor Kursbeginn: Rencontres en français A1; Klett Verlag; ISBN: 978-3-12-529647-3

MH4.08-006-H Online Alexandre Schuck

- 📅 11.9.–4.12.26, 36 UE
- 🕒 Fr, 17.30–20.00 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Französisch – Ein Schnupperkurs für Neugierige (Online-Veranstaltung)



für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Dieser Schnupperkurs Französisch gibt Neugierigen einen kompakten Einblick in Sprache und Kultur Frankreichs. Spielerisch werden erste Wörter, Redewendungen und die Aussprache geübt. Kurze Dialoge und spannende kulturelle Informationen machen Lust auf mehr. Ideal für alle, die Frankreich entdecken und die Sprache in einem kompakten, leicht zugänglichen Kurs ausprobieren möchten.

Alle Materialien stellt die Kursleiterin zur Verfügung.

MH4.08-008-H Online Nadia Imane Amghar

- 📅 1.10.26, 3 UE
- 🕒 Do, 14.00–16.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 0,00 €, erm: 0,00 €

Französisch A1 am Nachmittag – Online-Kurs



für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erwerben die Lernenden grundlegende sprachliche Mittel für die einfache Kommunikation im Alltag. Vorkenntnisse im Französischen sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen Begrüßung und Vorstellung, Reisen und Unterkunft sowie Freizeit und persönliche Interessen.

Parallel dazu werden wichtige Basisstrukturen der französischen Grammatik eingeführt, insbesondere häufige Verben im Präsens, Artikel, einfache Frageformen und Verneinung. Auch die Aussprache wird von Anfang an gezielt geübt. Der Kurs legt großen Wert auf eine ausgewogene Förderung aller Kompetenzen: Die Lernenden trainieren Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. So entwickeln sie Schritt für Schritt Sicherheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck auf elementarem Niveau.

Lehrwerk: Rencontres en français A1- Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN: 978-3-12-529647-3 – Kaufen Sie das Lehrbuch bitte erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.08-010-H Online Nadia Imane Amghar

- 📅 8.10.–3.12.26, 21 UE
- 🕒 Do, 14.00–16.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 74,10 €, erm: 41,55 €

Französisch A1.2

Le francais un plaisir

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse bzw. mit geringen Vorkenntnissen, die Französisch in einer Gruppe lernen möchten und ebenfalls die Kultur unseres Nachbarlandes kennenlernen wollen. Entdecken Sie gemeinsam und mit Freude die Schönheit der französischen Sprache. Es handelt sich um einen Fortsetzungskurs.

Folgende Themen sind Gegenstand des Kurses: Städte, Sehenswürdigkeiten und Wege beschreiben, Einkaufsgespräche führen, über touristische Aktivitäten sprechen, Verabredungen treffen, Personen und Alltagsaktivitäten beschreiben, französische Lieder hören, verstehen und eventuell mitsingen.

Lehrmaterial: Klett: Rencontres en français A1, ISBN: 978-3-12-529647-3.

MH4.08-016-H Kathrin Pahlke

- 📅 9.9.–25.11.26, 30 UE
- 🕒 Mi, 10.00–12.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 96,00 €, erm: 49,50 €

Französisch A1.3

Vorkenntnisse auf A1.2-Niveau erforderlich

In diesem Französischkurs erwerben die Teilnehmenden die sprachlichen Kompetenzen, um über Freizeitaktivitäten, Sehenswürdigkeiten und den Alltag zu sprechen sowie Verabredungen zu treffen.

Behandelt werden zentrale Grammatikthemen wie die Verben pouvoir, préférer, das passé composé, Zeitangaben und die Verwendung von Adjektiven.

Durch praxisorientierte Kommunikationsübungen zu den Themen Reisen, Familie und Arbeit wird die Ausdrucksfähigkeit im Alltag gezielt erweitert.

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen (A1.2) geeignet.

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529647-3.

MH4.08-020-H Marc Derveaux

- 📅 14.9.–30.11.26, 20 UE
- 🕒 Mo, 16.00–17.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 65,00 €, erm: 34,00 €

Französisch A2.1

Vorkenntnisse auf abgeschlossenem A1-Niveau erforderlich

Im Kurs werden grundlegende kommunikative Kompetenzen für Alltag und persönliche Interaktion vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, sich vorzustellen, über Gewohnheiten, Biografien und vergangene Ereignisse zu sprechen sowie Bitten und Begründungen zu formulieren. Grammatische Schwerpunkte umfassen u.a. reflexive Verben, passé composé und imparfait. Aussprache und Wortschatz werden systematisch vertieft.

Der Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die die Stufe A1 abgeschlossen haben.

Lehrwerk: Rencontres en français A2, ISBN: 978-3-12-530078-1, Lektionen 1–3

MH4.08-032-H Marc Derveaux

- 📅 14.9.–30.11.26, 30 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Französisch mit Muße A2.2

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer sich über Ernährung, Gesundheit und Sport auszutauschen, sich am Telefon zu verständigen und Termine zu vereinbaren, über Einkaufsgewohnheiten zu sprechen und Kaufgespräche zu führen, von einem Ereignis und dessen Begleitumständen zu berichten, nachzufragen und etwas zu erklären. Sie lernen den Unterschied zum Québec-Französisch kennen. Jede Unterrichtsstunde beginnt mit einem französischen Chanson, wir sprechen auch über Filme und Literatur.

Lehrmaterial: „Rencontre en français A2“. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-530078-1, ab Lektion 4

MH4.08-120-H Kathrin Pahlke

- 📅 11.9.–27.11.26, 30 UE
- 🕒 Fr, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 97,50 €, erm: 50,25 €

Französisch – Konversation A2/B1 (Online-Kurs)



Sie haben bereits Grundkenntnisse in Französisch und möchten jetzt flüssiger sprechen und mehr Sicherheit im Gespräch gewinnen? Dann ist unser Konversationskurs A2/B1 genau das Richtige für Sie!

Was Sie erwartet:

- Praktische Gespräche zu Alltagsthemen wie Reisen, Kultur, Arbeit und Freizeit. Sie üben nicht nur das Sprechen, sondern auch das aktive Zuhören, um Ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern.
- Aussprache und Hörverständnis: Durch gezielte Übungen und interaktive Aktivitäten fördern wir die Natürlichkeit Ihrer Aussprache und das Verständnis gesprochener Sprache.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

MH4.08-180-H Online Alexandre Schuck

- 📅 8.9.–1.12.26, 24 UE
- 🕒 Di, 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 78,60 €, erm: 40,80 €

Französisch B1.1

Französisch für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Lernende mit guten Grundkenntnissen auf A2-Niveau, die nun ihre Französischkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Folgende Themen sind Gegenstand des Kurses:

Vorlieben und alltägliche Gewohnheiten, freundschaftliche Beziehungen, Gründe angeben und eine Auswahl erklären, Hilfe anbieten, vor Gefahren warnen, Treffen im Internet, berufliche Erfahrungen und Arbeitsbedingungen. Die Regionen Bretagne, Franche-Comté und Lorraine werden vorgestellt. Wir lesen kleine Lektüren, u. a. „Le Petit Prince“ von Saint-Exupéry, und beginnen jeden Unterrichtstag mit einem Lied zum Einstieg.

Unterrichtsmaterial: Klett: Rencontres en français B1, ISBN: 978-3-12-530079-8. – Kaufen Sie das Lehrbuch bitte erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.08-234-H Kathrin Pahlke

- 📅 8.9.–24.11.26, 30 UE
- 🕒 Di, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Französisch B1/B2 – Auffrischung und Konversation mit Muße

In diesem Kurs sollen in entspannter Atmosphäre erworbene Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik vertieft, erweitert und in Gesprächssituationen angewandt werden, die für Alltag, Ferien und Freizeit relevant sind. Außerdem lesen und besprechen wir aktuelle Artikel aus Kultur, Geschichte und Wirtschaft. Das Lehrmaterial wird durch den Kursleiter bereitgestellt.

MH4.08-250-H Dominique Mallassagne

- 📅 21.8.–4.12.26, 24 UE
- 🕒 Fr, 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 79,80 €, erm: 41,40 €

Italienisch

Schnupperkurs Italienisch (Online-Kurs)



Kostenfreie Teilnahme, um Anmeldung wird gebeten

Entdecken Sie die italienische Sprache in unserem einmaligen Schnupperkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie erste italienische Wörter, verbessern Sie Ihre Aussprache und gewinnen Sie spannende Einblicke in Land und Leute. Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich für die italienische Kultur interessieren oder eine Reise nach Italien planen.

MH4.09-002-H Online Dr. Lucia Sandroni

- 📅 14.9.26, 2 UE
- 🕒 Mo, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 0,00 €, erm: 0,00 €

Italienisch A1.1 (Online-Kurs)



für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger, die ihre Reise zum Erlernen der italienischen Sprache beginnen möchten. Während des Kurses werden die Teilnehmer die grundlegenden Fähigkeiten erwerben, die notwendig sind, um alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die für die Erfüllung konkreter Bedürfnisse nützlich sind.

Der Kurs deckt die Grundlagen der Grammatik, des Grundwortschatzes und des Hörverstehens und Sprechens ab und bietet einen umfassenden Überblick über die Kenntnisse, die für die Stufe A1 gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) erforderlich sind.

Kursbuch: Dieci A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7, Lektionen 1–3. Kaufen Sie das Lehrbuch bitte erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.09-004-H Online Dr. Lucia Sandroni

- 📅 28.9.–30.11.26, 16 UE
- 🕒 Mo, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 52,60 €, erm: 27,80 €

Italienisch A1.1 Online-Kurs am Vormittag



Träumen Sie davon, Italienisch zu sprechen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige Startpunkt! Er richtet sich an absolute Anfängerinnen und Anfänger und führt Sie Schritt für Schritt in die italienische Sprache ein – verständlich, praxisnah und mit viel Freude am Lernen.

Schon nach kurzer Zeit können Sie erste Alltagssituationen auf Italienisch meistern: Sie verstehen häufige Ausdrücke, bilden einfache Sätze und gewinnen Sicherheit im Sprechen. Der Kurs vermittelt Ihnen alle wichtigen Grundlagen – von der Basisgrammatik über einen alltagstauglichen Wortschatz bis hin zu Hörverstehen und aktiver Kommunikation.

So erhalten Sie einen umfassenden und praxisnahen Einstieg in alle Kompetenzen, die für das Sprachniveau A1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) erforderlich sind – ideal, um motiviert und sicher weiterzulernen.

Kursbuch: Dieci A1, Hueber, ISBN 978-3-19-005647-7, Lektionen 1 – Kaufen Sie das Lehrbuch bitte erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.09-008-H Online Giampiero Dall'Angelo

- 📅 2.9.–2.12.26, 36 UE
- 🕒 Mi, 10.00 – 12.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

Italienisch A1 (Bildungszeit)

keine Vorkenntnisse erforderlich

Der Kurs ist ideal für alle, die italienische Sprachkenntnisse in alltäglichen und beruflichen Kontexten erwerben möchten. Der Kurs bietet eine Einführung in die italienische Sprache mit Blick auf grundlegende Grammatik und alltägliche Konversation. Der Fokus wird auf Beruf und Arbeit, Kommunikation im Berufsalltag, Interaktionen mit Kollegen/Kunden, Reservierungen in Hotels und Restaurants gelegt.

Kursbuch: Dieci A1, Hueber, ISBN 978-3-19-005647-7, Lektionen 1–5; Benvenuto! L'italiano per il lavoro e la vita quotidiana, Hoepli, ISBN 978-8820367138. Kaufen Sie das Lehrbuch bitte erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.09-014-H-BZ Roberto Caponetti

- 📅 12.–16.10.26, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 9.00–14.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 114,00 €, erm: 58,50 €

Italienisch A1.3

Vorkenntnisse auf dem Niveau A1.2 sind erforderlich.

Kursbuch: Dieci A1, Hueber, ISBN 978-3-19-005647-7, Lektionen 7–9. Zusätzliche Lernmaterialien werden den Teilnehmenden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

MH4.09-020-H Roberto Caponetti

- 📅 15.9.–1.12.26, 20 UE
- 🕒 Di, 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 65,00 €, erm: 34,00 €

Italienisch A1.3 mit Muße – Präsenzkurs

Im Kurs werden die bereits im vorherigen A1.2-Kurs erworbenen Kenntnisse weiter vertieft. Der Lernstoff wird auf eine Weise vermittelt, die mehr Rücksicht auf die Lernzeiten und ein langsames Lerntempo nimmt.

Lehrbuch: Dieci A1 – Lezioni di italiano, Hueber Verlag. ISBN: 978-3190056477, Lektionen 6–9

MH4.09-022-H Filippo Benedetti

- 📅 14.9.–30.11.26, 22 UE
- 🕒 Mo, 15.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 71,20 €, erm: 37,10 €

Italienisch A1.3 – lunedì (Online-Kurs)



für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die die Module A1.1 und A1.2 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: Dieci A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7, ab Lektion 4

MH4.09-024-H Online Dr. Lucia Sandroni

- 📅 28.9.–30.11.26, 16 UE
- 🕒 Mo, 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 52,60 €, erm: 27,80 €

Italienisch A1.3 – giovedì (Online-Kurs)



für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die die Module A1.1 und A1.2 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: „Con Piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 7

MH4.09-026-H Online Dr. Lucia Sandroni

- 📅 1.10.–3.12.26, 24 UE
- 🕒 Do, 15.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 77,40 €, erm: 40,20 €

Italienisch A2.1

Lernziele des Kurses: über sich, Hobbys, Charakter, Aussehen zu sprechen; sich über Wünsche äußern, Vermutungen anstellen, Unternehmungen vorschlagen, höfliche Bitten formulieren, Gefühle ausdrücken, sich zu einem Kurs anmelden, Preise und Zeiten angeben, über die eigene Ausbildung sprechen; vom Urlaub erzählen; berichten, was man gerade tut und über Vergangenheit sprechen.

Erforderliche Vorkenntnisse für die Teilnahme: einen A1 Kurs abgeschlossen zu haben oder die ausreichenden Sprachkenntnisse für Italienisch A1 zu haben.

Kursbuch: Dieci A2, Hueber, ISBN 978-3-19-015647-4, Lektionen 1–3 – Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.09-100-H Roberto Caponetti

- 📅 15.9.–1.12.26, 30 UE
- 🕒 Di, 18.45–21.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 97,50 €, erm: 50,25 €

Italienisch A2.2 (Bildungszeit)

Geeignet für Teilnehmende mit Kenntnissen auf A2.1-Niveau

Der Kurs ist ideal für alle, die ihre italienischen Sprachkenntnisse in alltäglichen und beruflichen Kontexten vertiefen möchten. Der Fokus wird auf Beruf und Arbeit, Kommunikation im Berufsalltag, Interaktionen mit Kollegen/Kunden, schriftliche Korrespondenz, Besprechungen und einfache Verhandlungen, präzise Selbstpräsentationen gelegt.

Erforderliche Vorkenntnisse für die Teilnahme: ausreichende Sprachkenntnisse auf dem Niveau Italienisch A2.1.

Kursbuch: Dieci A2, Hueber, ISBN 978-3-19-015647-4, Lektionen 6–10.

Benvenuto! L'italiano per il lavoro e la vita quotidiana, Hoepli, ISBN 978-8820367138. Bitte kaufen Sie die Lehrbücher erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.09-102-H BZ Roberto Caponetti

- 📅 2.–6.11.26, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 9.00–14.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 114,00 €, erm: 58,50 €

Italienisch zur Auffrischung A2 – Ripasso (Online-Bildungszeitkurs)



für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende auf A2-Niveau, die ihre Kenntnisse festigen möchten. Ziel ist es, schulisches Wissen in operative Kompetenz zu verwandeln.

Grammatik-Fokus: Passato Prossimo & Imperfetto; Modalverben und Höflichkeitsformen (Condizionale) für formelle Anfragen; Präpositionen und Pronomen für Termine und Dokumente.

Lernziele: Schriftliche Kommunikation (E-Mails, Terminbestätigungen); Telefonieren (Anrufe entgegennehmen, Nachrichten notieren); Business-Socializing (Small Talk bei Geschäftsessen).

MH4.09-104-H BZ Online Dr. Lucia Sandroni

- 📅 14.–18.9.26, 30 UE
- 🕒 Mo, 16.00–17.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,00 €, erm: 58,50 €

Italienisch Online- Konversationskurs (Niveau A2)



Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits die Grundlagen der italienischen Sprache beherrschen und ihre Sprechfähigkeiten auf A2-Niveau weiterentwickeln möchten.

Im Verlauf des Kurses haben Sie die Möglichkeit, wichtige grammatikalische Themen aufzufrischen und gleichzeitig die Sprache aktiv zu üben. Wir werden uns mit spannenden Themen rund um Italien beschäftigen, die die Teilnehmenden besonders interessieren, wie Musik, Kunst, Kultur und Gastronomie.

Dieser Kurs ist ideal für Italienliebhaber und perfekt zur Vorbereitung auf Ihren nächsten Urlaub.

Tauchen Sie einmal pro Woche in die italienische Sprache ein und halten Sie „Ihr Italienisch“ lebendig.

MH4.09-106-H Online Dr. Lucia Sandroni

- 📅 28.9.–30.11.26, 16 UE
- 🕒 Mo, 14.00–15.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 53,40 €, erm: 28,20 €

Italienisch A2.2 – Präsenzkurs

Im Kurs werden die bereits in den vorherigen A2.1 Kurs erworbenen Kenntnisse weiter vertieft.

Lehrbuch: Dieci A2 lezioni di italiano, Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-015647-4, Lektionen 4–6

MH4.09-130-H Filippo Benedetti

- 📅 14.9.–30.11.26, 30 UE
- 🕒 Mo, 17.00–19.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 97,50 €, erm: 50,25 €

Italienisch A2/B1 – La signora in giallo

Für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben

Nach dem Abschluss des Niveau A2 laden wir dich ein zu einem spannenden Krimiabend ein. Wir lesen einen Krimi und suchen den Mörder und erweitern damit unseren Wortschatz und unsere Ausdrucksmöglichkeiten. Die Grammatik wird nach Bedarf wiederholt.

Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

MH4.09-190-H Lucia Santoni

- 📅 10.9.–26.11.26, 30 UE
- 🕒 Do, 17.30–20.00 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 97,50 €, erm: 50,25 €

Italienisch A2/B1 – Lettura, esercizio e conversazione – Online-Kurs



Lassen Sie uns gemeinsam in die faszinierende Welt des authentischen Italienisch eintauchen. In diesem Kurs lernen wir nicht nur die Sprache, sondern entdecken auch die reiche Kultur und Gesellschaft Italiens. Wir erkunden lebendige Städte und male- rische Regionen, lernen bedeutende italienische Persönlichkeiten kennen und erfahren, was Italien und seine Menschen wirklich ausmacht. Durch vielfältige Übungen in Grammatik sowie im Lese- und Hörverständnis verbessern wir unsere Sprachkenntnisse und erleben Italien auf eine ganz neue Weise. Machen Sie mit uns eine spannende Reise durch Sprache und Kultur. Lehrmaterial: Nuovo Spazio Civiltà A2–B1 – Edizione ibrida, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525169-4) – Kaufen Sie das Buch bitte erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.09-190-H Online Giampiero Dall'Angelo

- 📅 1.9.–1.12.26, 36 UE
- 🕒 Di, 10.45 – 13.15 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 116,40 €, erm: 59,70 €

Italienisch B1.2

Lehrbuch: Dieci B1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-135476-3, Lektion 3–5

MH4.09-220-H Lucia Santoni

- 📅 9.9.–25.11.26, 30 UE
- 🕒 Mi, 17.30–20.00 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Italienisch B1.3

Lehrbuch: Dieci B1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-135476-3, Lektionen 5–7

MH4.09-230-H Lucia Santoni

- 📅 11.9.–27.11.26, 30 UE
- 🕒 Fr, 17.00–19.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Italienisch B1/B2 – Wiederholung und Auffrischung mit Muße

Per partecipanti che hanno concluso il livello B1 e che vogliono ampliare le loro conoscenze della lingua, della cultura, dell'attualità italiana. Leggeremo testi autentici e/o guarderemo film per parlarne poi insieme. Ripasseremo anche la grammatica. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

MH4.09-240-H Lucia Santoni

- 📅 11.9.–27.11.26, 30 UE
- 🕒 Fr, 14.30–17.00 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Viva la Befana – Italienische Weihnachtstraditionen

kostenfreies Angebot, keine Vorkenntnisse erforderlich

La Befana Lucia möchte euch mit italienischen Weihnachtstraditionen, Bräuchen, Spielen und Köstlichkeiten verzaubern. Dazu lernen wir auch ein paar italienische Wörter. Buon Natale!

MH4.09-910-H Lucia Santoni

- 📅 5.12.26, 3 UE
- 🕒 Sa, 14.00–16.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 0,00 €, erm: 0,00 €

Japanisch

Hiragana Adventure – ein Japanisch-Online-Kurs für Einsteiger



keine Vorkenntnisse erforderlich; Kurssprache ist Englisch (ab A2-Niveau)

Hiragana Adventure is a five-week online course taught in English for complete beginners. Step by step, participants learn all 76 hiragana characters, 10 useful phrases, and common everyday expressions.

By combining handmade flashcards, clear explanations by native instructor Hiromi Itakura, and practical exercises using the Marugoto Plus app, the course aims to support effective and long-lasting learning.

After completing the course, students will be able to read all basic hiragana and will find it easier to continue their Japanese studies, including katakana and kanji.

--

Hiragana Adventure ist ein fünfwöchiger Onlinekurs auf Englisch für absolute Anfängerinnen und Anfänger. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden alle 76 Hiragana-Zeichen, 10 nützliche Redewendungen und häufig verwendete Ausdrücke des Alltags. Durch die Kombination aus handgefertigten Lernkarten, klaren Erklärungen der muttersprachlichen Lehrerin Hiromi Itakura und praktischen Übungen mit der Marugoto Plus App wird ein effektives und nachhaltiges Lernen ermöglicht. Nach Abschluss des Kurses können die Lernenden alle grundlegenden Hiragana lesen und finden den Einstieg in das weitere Japanisch lernen – einschließlich Katakana und Kanji – deutlich leichter.

MH4.10-002-H Online Hiromi Itakura

- 📅 6.11.–4.12.26, 10 UE
- 🕒 Fr, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,60 €, erm: 18,50 €

Japanisch A1.2 – Online-Kurs



für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Marugoto Katsudoo, ISBN 978-4-384-05752-2, Lektionen 8–13.

MH4.10-008-H Online Mieko Fisch

- 📅 1.9.–1.12.26, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Japanisch A1.3 – Online-Kurs



für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Marugoto Katsudoo, ISBN 978-384-05752-2, Lektionen 14–18.

MH4.10-010-H Online Mieko Fisch

- 📅 3.9.–3.12.26, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Japanisch A1.3 – Online-Kurs



Sie haben bereits erste Kenntnisse der japanischen Sprache erworben.

Lehrmaterial: Marugoto: A1, Katsudoo, Buske Verlag (Hrsg.), ISBN 978-3-87548-707-7, ab Lektion 14. Bitte erwerben Sie das Lehrbuch erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.10-012-H Online Naoe Adami

- 📅 5.9.–28.11.26, 36 UE
- 🕒 Sa, 11.00–13.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Japanisch A1.3

Konnichiwa – Willkommen im Japanisch-Kurs für Anfänger!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Hiragana und Katakana lesen können.

Lehrmaterial: Marugoto, Japanese language and culture, Starter AI Katsudoo (ISBN 978-3875487084), Lektionen 13–18

MH4.10-014-H Ritsuko Takeyama

- 📅 27.8.–3.12.26, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klempere-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Japanisch A1.4 – Online-Kurs



Fortsetzung des Japanischkurses für alle, die ihre Grammatikkenntnisse, Dialogfähigkeit und Hörverständnis festigen möchten. Lehrbuch: Minna no Nihongo Band 1, ab Lektion 7, Verlag 3A Corporation, ISBN 978-4-88319-603-6. Bitte erwerben Sie das Buch selbst und erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.10-020-H Online Naoe Adami

- 📅 5.9.–28.11.26, 36 UE
- 🕒 Sa, 14.00–16.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Japanisch A1.5

Japanisch mit Vorkenntnissen – Bringen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf das nächste Level

Sie beherrschen bereits die Grundlagen, können einfache Sätze bilden und kennen sich mit Hiragana, Katakana sowie den ersten Kanji aus? Dann ist es Zeit, tiefer in die Sprache einzutauchen. In diesem Kurs konzentrieren wir uns darauf, Ihre Ausdrucksweise natürlicher und vielfältiger zu gestalten. Issho ni ganbarimasho!

Lehrmaterial: Minna no Nihongo Band 1, Syokyu 1 Second Edition Main Textbook 1 Kanji-Kana version (ISBN 978-4883196036), Lektionen 9–13.

MH4.10-030-H Ritsuko Takeyama

- 📅 24.8.–30.11.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Victor-Klempere-Kolleg, Nebengebäude hinter der Turnhalle
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Japanisch B1.2 – Online-Kurs



Wir wiederholen und festigen vorhandene Grammatikkenntnisse und trainieren die Dialogfähigkeit und das Hörverständnis. Außerdem lernen Sie u. a. die „te-Form imasu“ für Gewohnheiten und Zustände kennen.

Lehrmaterial: Minna no nihongo shokyu II, (ISBN 978-4883196463), ab Lektion 28

MH4.10-202-H Online Yukihiro Rüsing-Sakai

- 📅 9.9.–2.12.26, 30 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
99,00 €, erm: 51,00 €

Japanisch B1.8 – Online-Kurs



Möchten Sie Ihre Japanisch-Kenntnisse erweitern? In unserem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten im Lesen, Hören, Schreiben sowie in der Kommunikationsfähigkeit und Grammatik gezielt zu verbessern.

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu, Band 2, ISBN 978-4-88319-646-3 C0081, ab Lektion 49. Bitte erwerben Sie das Buch erst zu Kursbeginn.

MH4.10-256-H Online Naoe Adami

- 📅 7.9.–23.11.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
118,20 €, erm: 60,60 €

Japanisch B2.2 Teil 2 – Online-Kurs



Wir wiederholen und festigen vorhandene Grammatikkenntnisse und trainieren die Dialogfähigkeit und das Hörverständnis.

In lateinischer Schrift: kono ko-su wa B1 o owatta kata o taishou ni shite imasu. kono ko-su de wa chuukyuu no benkyou o shimasu. Kyokasho wa „Chukyu o Manabo Dai 2-Han Nihongo no Bunkei to Hyogen 56 Chukyu Zenki“ o tsukaimasu ga, jugyo de wa purinto de benkyo shimasu.

Das Lehrmaterial: wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt. Sie sollten das Niveau B1 abgeschlossen haben, um an diesem Kurs teilzunehmen.

MH4.10-302-H Online Yukihiro Rüsing-Sakai

- 📅 7.9.–30.11.26, 30 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
99,00 €, erm: 51,00 €

Koto – Ein traditionelles japanisches Instrument (Workshop)

Kostenfreie Veranstaltung

Haben Sie schon einmal die Koto erlebt? Tauchen Sie ein in die Welt dieses faszinierenden 13-saitigen Instruments, das seit Jahrhunderten die japanische Hofmusik prägt.

Die Meisterin Ritsuko Takeyama entführt Sie in einem spannenden Vortrag in die Geschichte und kulturelle Bedeutung dieser traditionellen Kunst. Nutzen Sie diese seltene Gelegenheit, in die Welt der japanischen Ästhetik einzutauchen und die Harmonie der Saiten unmittelbar zu spüren.

MH4.10-908-H Ritsuko Takeyama

- 📅 26.9.26, 2 UE
- 🕒 Sa, 13.00–15.00 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
0,00 €, erm: 0,00 €

Norwegisch

Norwegisch B1/B2

Konversation:

Norsk bokklubben (Online-Kurs)



mit Vorkenntnissen der abgeschlossenen Stufe B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Niveaustufe B1 beherrschen, ihre Sprachkenntnisse im Norwegischen beibehalten und ihre Sprachfertigkeiten üben und verbessern möchten. Wir werden zusammen ein Buch wählen, das wir dann lesen und diskutieren.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

MH4.15-290-H Online Irina G. Voronova

- 📅 3.9.–26.11.26, 24 UE
- 🕒 Do, 18.00–19.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
79,80 €, erm: 41,40 €

Norwegisch A2.1 (Online-Kurs)



für Teilnehmende mit abgeschlossener Kursstufe A1

Sie besitzen bereits elementare Sprachkenntnisse und können diese durch ausgewählte Sprechübungen im Kurs festigen und erweitern.

Kursinhalte: Anweisungen und Ratschläge, Reisen und Wegbeschreibungen, Lebensabschnitten, Menschen beschreiben, Gefühle u. a.

Grammatik: Verben im Perfekt und Plusquamperfekt, indirekte Rede, unbestimmte Pronomen, Relativpronomen som, Possesivpronomen, S-Verben, Steigerung von Adjektiven u. a.

Lehrmaterial: Norsk for deg neu, Verlag Klett (ISBN 978-3-12-528925-3), Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-528926-0)

MH4.15-102-H Online Irina G. Voronova

- 📅 1.9.–24.11.26, 33 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
106,95 €, erm: 54,98 €

Norwegisch B1.3 (Flexikurs)

Erforderliche Vorkenntnisse: Abgeschlossene Stufe B1.2

Norsk og samfunnskap

Emner: Norge i oljealderen, velferdsstaten, noen glimt fra Norges historie, menneskerettigheter.

Grammatikk: s-passiv, sammensatte konjunksjoner og substantiv, hjelpeverb, tekstbinding.

Das Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

MH4.15-208-H Irina G. Voronova

- 📅 2.9.–25.11.26, 33 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
108,60 €, erm: 55,80 €

Polnisch

Witam! Aktuell – Polnischkurs A1

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Der Kurs Witam! Aktuell A1 ist ein Anfängerkurs für alle, die Polnisch lernen möchten und keine Vorkenntnisse besitzen. Er basiert auf dem gleichnamigen Lehrbuch des Hueber-Verlags und führt Sie Schritt für Schritt in die polnische Sprache ein. Die Teilnehmenden lernen grundlegendes Vokabular und einfache Grammatikstrukturen und üben von Anfang an das Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Der Kurs bereitet auf typische Alltagssituationen vor, zum Beispiel sich vorstellen, einkaufen gehen oder nach dem Weg fragen. Nach Abschluss des Kurses können die Teilnehmenden einfache Gespräche führen, kurze Texte und Dialoge verstehen und sich in grundlegenden Situationen des Alltags auf Polnisch verständigen.

Lehrmaterial: Witam! aktuell A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, ISBN 978-3-19-125369-1

MH4.17-002-H Kamila Zgubinska

- 📅 2.9.–25.11.26, 20 UE
- 🕒 Mi, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 65,00 €, erm: 34,00 €

Polnisch A1.3 – Präsenzkurs

für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits die wichtigsten polnischen Redewendungen und grundlegende Strukturen kennen und nun ihre Kenntnisse gezielt erweitern möchten. Wir wiederholen kurz die zentralen Basisinhalte, bevor wir gemeinsam neue, praxisnahe Themen behandeln. Der Fokus liegt auf dem Ausbau Ihres Wortschatzes, dem sicheren Umgang mit der polnischen Grammatik und dem flüssigen Sprechen. So klingt Ihr Polnisch Schritt für Schritt natürlicher und selbstbewusster. Das Kursmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

MH4.17-012-H Kamila Zgubinska

- 📅 7.–8.11.26, 10 UE
- 🕒 Sa/So, 09.30–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 34,00 €, erm: 18,50 €

Russisch

Russisch A1.1 – Präsenzkurs

ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, das Alphabet, Leseregeln und grundlegende Grammatikkenntnisse zu erwerben. Nach erfolgreicher Teilnahme verfügen Sie über einen Grundwortschatz von 150-200 Begriffen und Ausdrücken – und sind in der Lage, sich an Konversationen zu Alltagsthemen zu beteiligen. Sie beherrschen ausreichende Kenntnisse, sich auf Russisch vorzustellen sowie über Ihr berufliches sowie persönliches Umfeld eine Unterhaltung zu führen. Sie erhalten Einblicke in die Kultur jener Länder, in denen Russisch als Alltagssprache dient.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst kurz vor Kursbeginn: Do vstreci! Band 1, E. Weber Verlag (ISBN 978-3-85253-531-9), Kapitel 1–4

MH4.19-002-H Dr.phil. Dima Dozenko

- 📅 2.9.–2.12.26, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Russisch A1.1 (Teil 1)

Keine Vorkenntnisse erforderlich

In diesem Kurs entdecken Sie die kyrillische Schrift und erlernen gleichzeitig die phonetisch korrekte Aussprache des neuen Wortschatzes. Sie machen Fortschritte im ersten Schritt des grammatischen Systems und üben sich in echten Sprechansätzen auf Anfängerniveau – von Begrüßung über Vorstellung bis hin zu Informationen zu Herkunft, Nationalität, Wohnort, Adresse, Familie, Wohnung und Arbeit.

Starten Sie jetzt ohne Vorkenntnisse und erleben Sie jeden Tag kleine, sichtbare Lernerfolge.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst kurz vor Kursbeginn: Do vstreci! Band 1, Russisch für Anfänger. E. Weber Verlag. ISBN-Nummer: 978-3-85253-531-9. Lektionen 1–4.

MH4.19-004-H Natalia Dorogan

- 📅 12.9.–10.10.26, 12 UE
- 🕒 Sa, 13.30–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 40,20 €, erm: 21,60 €

Russisch A1.1 –

Online-Kurs



keine Vorkenntnisse erforderlich

In diesem Kurs lernen Sie das kyrillische Alphabet, die Aussprache der Buchstaben und Laute und wie man auf Russisch liest. Am Ende dieses Kurses werden Sie Wörter und Sätze lernen, um sich zu begrüßen, zu verabschieden und vorzustellen und eine einfache Unterhaltung über alltägliche Themen zu führen. Sie werden auch mehr über die russische Kultur und Traditionen erfahren.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin am ersten Unterrichtstag ausgegeben.

MH4.19-006-H Online Anna Liukova

- 📅 2.9.–2.12.26, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Russisch A1.2 –

Online-Kurs



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Kurs A.1.1 abgeschlossen haben oder bereits über ca. 30 Stunden Russisch-Vorkenntnisse verfügen und weiter lernen möchten. Lehrmaterial: Do vstreci! Band 1. Russisch für Anfänger (mit online-Hörtexten) – Lehrbuch + E-Book, Kapitel 5–8

MH4.19-022-H Online Anna Liukova

- 📅 4.9.–4.12.26, 36 UE
- 🕒 Fr, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 114,60 €, erm: 58,80 €

Russisch zur Auffrischung – Grammatik und Konversation A1/A2 (Teil 1)

Geringe Vorkenntnisse erforderlich

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die bereits Russisch gelernt haben, aber die Kenntnisse auffrischen möchten, um einen schnellen Wiedereinstieg in die Sprache und Kultur zu erlangen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen werden dabei wiederholt. Probieren Sie kreative Lernstrategien aus, um eine Fremdsprache mit Freunden zu entdecken.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst kurz vor Kursbeginn: Do vstreci! Band 1, Russisch für Anfänger. E. Weber Verlag. ISBN-Nummer: 978-3-85253-531-9. Lektionen 1–4. Zusätzliche Materialien werden von der Lehrkraft am Unterrichtstag ausgegeben.

MH4.19-080-H Natalia Dorogan

- 📅 12.9.–10.10.26, 16 UE
- 🕒 Sa, 9.30–12.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
52,60 €, erm: 27,80 €

Russisch A2.1 – Präsenzkurs

Hast du schon Grundkenntnisse in Russisch und willst sicherer sprechen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

Ein Taxi in Riga bestellen? Kein Problem!

Einen coolen Museumstipp in Tallinn finden? Leicht!

Einen Anzug im Moskauer ZUM kaufen? Nach unserem Kurs kannst du das locker!

Wir üben gemeinsam Alltagssituationen, verbessern dein Sprachgefühl und machen dich fit für Gespräche. Egal, ob du reist, neue Leute triffst oder einfach nur dein Russisch auf das nächste Level bringen willst – komm vorbei und mach mit!

Lehrbuch: Do vstreci! Band 1, E. Weber Verlag (ISBN 978-3-85253-531-9), Kapitel 9–12

MH4.19-102-H Dr.phil. Dima Dozenko

- 📅 31.8.–30.11.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00 – 20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
116,40 €, erm: 59,70 €

Spanisch

Spanisch A1.1 – Español con calma (Online-Kurs)



ohne Vorkenntnisse

Willkommen zum Spanisch A1 Kurs!

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die gerade erst anfangen, Spanisch zu lernen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse: Hier fangen Sie bei null an. In diesem Kurs werden Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen und grundlegende spanische Ausdrücke zu verstehen.

Stellen Sie sich vor und begrüßen Sie andere Menschen.

Sprechen Sie über sich, Ihre Familie, Ihre Stadt und Ihre Hobbies.

Lernen Sie Fragen zu stellen und zu beantworten zu Themen wie Uhrzeiten, Adressen, Essen oder Preisen, die wichtigsten Verben und einfache Unterhaltungen und Texte verstehen.

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Spanisch in Ihrem eigenen Tempo und ohne Eile lernen möchten.

Lehrwerk: Perspectivas contigo, A1 – Kurs- und Übungsbuch mit Vokabeltaschenbuch, ISBN 978-3-06-120933-9, ab Lektion 1.

MH4.22-002-H Online Meritxell Lopez Colominas

- 📅 24.8.–7.12.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
114,60 €, erm: 58,80 €

Spanisch A1 – Spanisch für Alltag und Beruf, Teil 1 (Bildungszeit)

keine Vorkenntnisse erforderlich

Für Teilnehmende, die beruflich Spanisch benötigen und sich schnell Grundkenntnisse aneignen müssen. Besonders geeignet für Beschäftigte in Dienstleistungsbranchen wie Hotel, Gaststättengewerbe, Handel, Tourismus, Öffentlicher Dienst.

Hauptthemen sind u. a.: sich und andere vorstellen – Bestellungen vornehmen – Wegbeschreibungen – grammatische Grundlagen: Präsens der regelmäßigen und unregelmäßigen Verben, Verben ser und estar, Adjektive, Fragewörter.

Dieser Kurs und der Folgekurs (Teil 2, Kursnummer MH4.22-006-H-BZ) können nacheinander gebucht werden oder auch unabhängig voneinander. Die Inhalte in beiden Kursen überschneiden sich nicht.

MH4.22-004-H BZ Enriqueta Castello Klein

- 📅 17.–21.8.26, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 8.30–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
114,00 €, erm: 58,50 €

Spanisch A1 – Spanisch für Alltag und Beruf, Teil 2 (Bildungszeit)

keine Vorkenntnisse erforderlich

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die bereits vorhandenes oder im Kurs MH4.22-020-H-BZ erworbenes Wissen vertiefen und festigen wollen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag und Beruf (z. B. Telefongespräche, Meetings, Konferenzen, Buchungen von Hotels und Flügen, Grammatik: Perfekt, reflexive Verben, Pronomen).

Besonders geeignet für Beschäftigte in Dienstleistungsbranchen wie Hotel, Gaststättengewerbe, Handel, Tourismus, Öffentlicher Dienst.

Dieser Kurs und der Vorgängerkurs (Teil 1, Kursnummer MH4.22-004-H-BZ) können nacheinander gebucht werden oder auch unabhängig voneinander. Die Inhalte in beiden Kursen überschneiden sich nicht.

MH4.22-006-H BZ Enriqueta Castello Klein

- 📅 24.–28.8.26, 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 8.30–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
114,00 €, erm: 58,50 €

Spanisch A1.1 am Vormittag (Online-Kurs)



keine Vorkenntnisse erforderlich

Wir werden die Aussprache, Begrüßungen und Angaben zur Person lernen. Die wichtigen Verben „ser“ und „estar“ und die regelmäßigen Verben werden erklärt. Sie werden in der Lage sein, sich selbst und andere Personen vorzustellen.

Lehrbuch: Con gusto neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

MH4.22-008-H Online Enriqueta Castello Klein

- 📅 17.9.–3.12.26, 36 UE
- 🕒 Do, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
114,60 €, erm: 58,80 €

Spanisch A1.1 am Abend (Online-Kurs)



keine Vorkenntnisse erforderlich

Planen Sie eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika und möchten grundlegende Sprachkenntnisse erwerben? Nach Abschluss dieses Kurses können Sie sich auf Spanisch vorstellen und über sich selbst sprechen, in typischen Alltagssituationen oder in Restaurants und Geschäften kurze einfache Gespräche führen. Wir behandeln die Grundlagen der Grammatik, Verbkonjugationen, Artikel und das Bilden einfacher Sätze.

Nach diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in einen A1.2-Kurs einzusteigen.

Lehrbuch: Con gusto neu (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6), Lektionen 1–3

MH4.22-010-H Online **Enriqueta Castello Klein**

- 📅 17.9.–3.12.26, 36 UE
- 🕒 Do, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

Spanisch A1 – Spanisch für die Reise

In diesem kurzen Anfängerkurs lernen Sie, sich in typischen Urlaubssituationen zurechtzufinden, wie zum Beispiel: sich vorstellen, andere Menschen kennenlernen, einkaufen, Informationen einholen und in einer Bar etwas bestellen.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Das Lehrmaterial wird vom Lehrer bereitgestellt.

MH4.22-012-H **Dr. Mauricio Niño**

- 📅 7.–21.11.26, 15 UE
- 🕒 Sa, 10.00–14.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 49,50 €, erm: 26,25 €

Spanisch für Anfänger – A1.1 (Online-Kurs)



keine Vorkenntnisse erforderlich

In unserem Spanischkurs für Anfängerinnen und Anfänger lernen Sie die Grundlagen der Sprache: sich vorzustellen, einfache Gespräche zu führen und alltägliche Situationen zu meistern. Am Ende des Kurses können Sie sich auf Spanisch verständigen und haben eine solide Basis für den weiteren Spracherwerb. Dank unseres Onlineformats lernen Sie flexibel und bequem von überall aus. Interaktive Übungen und Live-Unterricht sorgen für schnelle Fortschritte.

Lehrmaterial: Perspectivas Contigo, Kurs- und Übungsbuch A1 Spanisch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

MH4.22-014-H Online **Zaira Martín Martín**

- 📅 9.9.–25.11.26, 20 UE
- 🕒 Mi, 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 65,00 €, erm: 34,00 €

Olé – Spanisch lernen – Schnupperkurs

Europäischer Tag der Sprachen

Mauricio Niño gibt Ihnen eine kleine Einführung in die spanische Sprache. Sie lernen die verschiedenen Sprachen und Gebiete in Spanien und in Lateinamerika kennen, sowie die Zeitformen der spanischen Sprache. Außerdem wird Wissen über kulturelle Höhepunkte wie besondere Feste, Flamenco, Stierkampf u. a. vermittelt.

Kommen Sie vorbei und tauchen Sie in die Lebensart der Menschen in Spanien und Lateinamerika ein.

MH4.22-016-H **Dr. Mauricio Niño**

- 📅 26.9.26, 2 UE
- 🕒 Mi, 17.00–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

Spanisch A1 mit Muße

keine Vorkenntnisse erforderlich

Sie lernen, persönliche Angaben wie Namen, Herkunft usw. anzugeben und nach dem Befinden zu fragen sowie die Begrüßungsformen zu beherrschen. Außerdem werden Sie die Verwandtschaftsbezeichnungen, das Aussehen und den Charakter von Personen beschreiben können. Es wird das Bestellen von Tapas und Getränken geübt. Grammatikalisch befassen Sie sich u. a. mit der Aussprache im Spanischen und Betonung der Wörter, dem Verb ser, mit den regelmäßigen Verben und den Zahlen von 1 bis 100.

Lehrmaterial: Perspectivas contigo, Kurs- und Übungsbuch A1 Spanisch, Cornelsen Verlag, ISBN 9783061209339, ab Lektion 1 Bitte besorgen Sie sich das Lehrmaterial erst kurz vor Kursbeginn.

MH4.22-018-H **Dr. Mauricio Niño**

- 📅 3.9.–3.12.26, 36 UE
- 🕒 Do, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

Spanisch A1.3 mit Muße – Online-Kurs



entspannt und langsam lernen

Lehrmaterial: Perspectivas Contigo, Kurs- und Übungsbuch A1 Spanisch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9, ab Lektion 7

MH4.22-030-H Online **Zaira Martín Martín**

- 📅 8.9.–1.12.26, 20 UE
- 🕒 Di, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 65,00 €, erm: 34,00 €

Spanisch A1.4 mit Muße

Lehrmaterial: Perspectivas contigo, Kurs- und Übungsbuch A1 Spanisch, Cornelsen Verlag, ISBN 9783061209339, ab Lektion 11

MH4.22-032-H **Dr. Mauricio Niño**

- 📅 2.9.–2.12.26, 36 UE
- 🕒 Mi, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 114,60 €, erm: 58,80 €

Spanisch A1.4 (Online-Kurs)



Lehrmaterial: Perspectivas Contigo, Kurs- und Übungsbuch A1 Spanisch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9, ab Lektion 10

MH4.22-034-H Online **Marilisa Ciammetti**

- 📅 10.9.–26.11.26, 20 UE
- 🕒 Do, 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 65,00 €, erm: 34,00 €

Spanisch für Anfänger – A1.4 (Online-Kurs)



Ihre Spanischreise geht weiter

Lehrmaterial: Perspectivas Contigo, Kurs- und Übungsbuch A1 Spanisch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9, ab Lektion 10

MH4.22-036-H Online **Zaira Martín Martín**

- 📅 7.9.–23.11.26, 20 UE
- 🕒 Mo, 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 65,00 €, erm: 34,00 €

Spanisch A1.6 mit Muße

Lehrmaterial: Perspectivas A1, Verlag Cornelsen, Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-464-20488-7), ab Lektion 10

MH4.22-050-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 1.9.–1.12.26, 36 UE
- 🕒 Di, 10.00–12.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
114,60 €, erm: 58,80 €

Spanisch A2

Auffrischung und Konversation

In diesem Kurs werden wir aktiv die Verwendung der wichtigsten Zeiten der Vergangenheit vertiefen: Perfekt, Präteritum, Imperfekt. Die Beschreibung des Tagesablaufs wird eingeübt sowie die Anwendung des Subjunktivs nach Verben der Willensäußerung und Gefühlsäußerung. Mit vielen schriftlichen, mündlichen und audiovisuellen Aktivitäten.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bereitgestellt.

MH4.22-100-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 2.9.–25.11.26, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
116,40 €, erm: 59,70 €

Spanisch A2.1 – Online-Kurs



In diesem Kurs beginnen wir mit dem Niveau A2. Wir werden folgende Grammatikthemen behandeln: die Konjugation und Verwendung des Pretérito indefinido und des Pretérito imperfecto, Begleiter und Pronomen und den Unterschied zwischen desde und desde hace.

Außerdem werden wir uns unter anderem auf Spanisch über unsere Hobbys, Hausarbeiten, Kindheit, wie es früher war und wie es jetzt ist, Ereignisse aus der Vergangenheit unterhalten. Lehrmaterial: Perspectivas A2, Verlag Cornelsen (ISBN 978-3-464-20489-4), ab Lektion 1

MH4.22-104-H Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 31.8.–30.11.26, 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
116,40 €, erm: 59,70 €

Spanisch A2.2

Lehrmaterial: Perspectivas Contigo A2, Verlag Cornelsen (ISBN 978-3-06-120935-3), ab Lektion 4

MH4.22-108-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 3.9.–3.12.26, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
116,40 €, erm: 59,70 €

Spanisch A2/B1 – Auffrischung und Konversation

Dieser Konversationskurs richtet sich an alle, die ihre Sprachkenntnisse erweitern und vertiefen möchten. Er ist für Teilnehmende geeignet, die bereits die Stufe A2 im Spanisch absolviert haben. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Beschreibung von Erlebnissen aus der Vergangenheit und sprechen über Beziehungen sowie persönliche Konflikte.

Die Grammatik umfasst folgende Themen: den Gebrauch des Perfekts, Imperfekts und Indefinidos sowie den Einsatz des Subjuntivo.

Das Lehrmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

MH4.22-198-H Dr. Mauricio Niño

- 📅 1.9.–1.12.26, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
116,40 €, erm: 59,70 €

Spanisch B1 – Español con películas (Online-Kurs)



Este es un curso de español para amantes del cine. Juntos veremos y analizaremos escenas de películas para mejorar la comprensión, ampliar el vocabulario y practicar la expresión oral. Vamos a usar la ficción para entender la realidad, la lengua y el contexto detrás de cada película, ganar seguridad al hablar, y conocer más sobre la cultura hispana, sus costumbres y su humor. Este curso es para ti si ya tienes un nivel de B1 de español, te gusta el cine y quieres seguir aprendiendo de una forma dinámica y divertida.

MH4.22-202-H Online Meritxell Lopez Colominas

- 📅 24.9.–3.12.26, 27 UE
- 🕒 Do, 17.00–19.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
89,40 €, erm: 46,20 €

Spanisch B1/B2 – Conversación y gramática – Online-Kurs



En este curso vamos a hablar en español sobre variados e interesantes temas para practicar la conversación y también vamos a repasar diferentes temas gramaticales que hemos aprendido durante el nivel B1 (tiempos y usos del subjuntivo, pasados, estilo indirecto, etc), empezando a usar también estructuras y vocabulario propios del nivel B2.

No es necesario comprar ningún libro, ya que el profesor proporciona todos los materiales a los participantes.

MH4.22-290-H Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 1.9.–1.12.26, 36 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
118,20 €, erm: 60,60 €

Spanisch B1/B2 – Conversación y gramática (Online-Kurs)



En este curso vamos a hablar en Español sobre variados e interesantes temas para practicar la conversación y también vamos a repasar diferentes temas gramaticales que hemos aprendido durante el nivel B1 (tiempos y usos del subjuntivo, pasados, estilo indirecto, etc), empezando a usar también estructuras y vocabulario propios del nivel B2.

No es necesario comprar ningún libro, ya que el profesor proporciona todos los materiales a los participantes.

MH4.22-292-H Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 2.9.–25.11.26, 36 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 118,20 €, erm: 60,60 €

Spanisch B2.5 – Conversación y gramática – Online-Kurs



En este curso vamos a seguir ampliando nuestros conocimientos gramaticales y nuestro vocabulario del nivel B2, practicando la conversación y usando para ello expresiones y estructuras propias de este nivel. Además, vamos a repasar y consolidar la gramática aprendida hasta este momento en los anteriores cursos del nivel B2.

No es necesario adquirir ningún libro, ya que el profesor proporciona todos los materiales a los/as participantes.

MH4.22-320-H Online Alfonso Gutiérrez Quijano

- 📅 3.9.–3.12.26, 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 121,80 €, erm: 62,40 €

Spanisch kochen – Tapas, Sangría und viel mehr

(ohne Vorkenntnisse, ab A1)

Gemeinsam werden wir spanische Spezialitäten, sogenannte Tapas, vorbereiten. Das sind kleine Appetithäppchen mit Fleisch oder Fisch oder auch vegetarisch. Danach werden wir alles mit einem guten Wein, Sangria und anderen Getränken aus Spanien probieren. Dazu hören wir im Hintergrund spanische und lateinamerikanische Musik.

Es sind keine spanischen Sprachkenntnisse erforderlich. Der Kostenbeitrag für die Lebensmittel (12,00 €) ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

MH4.22-900-H Enriqueta Castello Klein

- 📅 21.8.26, 6 UE
- 🕒 Fr, 17.00–21.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 25,20 €, erm: 14,10 €

Spanisch kochen – Spezialitäten aus Mallorca und den Kanarischen Inseln (ab A1)

(ohne Vorkenntnisse, ab A1)

Möchten Sie die authentische Küche Mallorcas und der Kanarischen Inseln kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kochkurs genau richtig.

Gemeinsam werden wir in die Welt der mediterranen Küche eintauchen und typische Spezialitäten zubereiten. Im Mittelpunkt stehen die gesunde Mittelmeerdiet, die sich durch eine Mischkost aus frischem Obst und Gemüse, viel Fisch und etwas Fleisch auszeichnet. Lassen Sie sich von den Aromen und dem Geschmack der Balearen und Kanaren verzaubern.

Es sind keine spanischen Sprachkenntnisse erforderlich. Der Kostenbeitrag für die Lebensmittel (12,00 €) ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

MH4.22-902-H Enriqueta Castello Klein

- 📅 27.8.26, 6 UE
- 🕒 Do, 17.00–21.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 25,20 €, erm: 14,10 €

Georgisch

Georgisch – Schritt für Schritt (Online-Kurs)



Eine Einführung in das georgische Alphabet und die Aussprache

Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen der georgischen Sprache. Im Mittelpunkt steht das Erlernen des georgischen Alphabets sowie die sichere Aussprache der georgischen Laute.

Die Teilnehmenden lernen alle Buchstaben zu lesen, zu schreiben und korrekt auszusprechen. Besonderes Augenmerk liegt auf ungewohnten Lauten und Konsonantenverbindungen. Schrittweise wird das Alphabet mit einfachen Wörtern und kurzen Beispielsätzen angewendet.

Ergänzend werden erste grundlegende Sprachbausteine vermittelt, wie Begrüßungen, einfache Vorstellungsformen und häufige Alltagswörter. Kurze Hör-, Lese- und Schreibübungen unterstützen den Lernprozess.

Lernziele:

- Kenntnis und sichere Anwendung des georgischen Alphabets
 - Lesen und Schreiben einfacher Wörter
 - Erste Einblicke in die georgische Sprache und Kultur
- Der Kurs bietet eine solide Grundlage für weiterführende Georgischkurse.

MH4.26-002-H Online Nato Khomasuridze

- 📅 15.9.–1.12.26, 20 UE
- 🕒 Di, 17.30 – 19.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 65,00 €, erm: 34,00 €

Georgisch A1.1 (Online-Kurs)



ohne Vorkenntnisse, ab A1

In diesem Grundkurs lernen Sie, wie man sich auf Georgisch begrüßt und verabschiedet, wie man sich vorstellt und andere Personen nach ihrem Namen fragt. In kleinen Dialogen üben Sie, wie man seine Adresse und seine Telefonnummer angibt oder danach fragt, woher jemand kommt und wo man wohnt. Sie lernen Zahlen und dazu einige nützliche Ausdrücke, die Sie im Alltag anwenden können. Sie lernen, wie man jemanden nach seinem Wohlbefinden fragt und über das eigene berichtet. Sie üben die georgische Aussprache und das Buchstabieren. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, einfache Aussagesätze und Fragen zu formulieren und vielleicht sogar schon ein wenig Smalltalk auf Georgisch zu machen. Wir freuen uns auf Sie.

MH4.26-004-H Online **Nato Khomasuridze**

- 📅 17.9.–3.12.26, 18 UE
- 🕒 Do, 17.30–19.00 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
58,80 €, erm: 30,90 €

Georgisch A1.2 (Online-Kurs)



für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
(ca. 30 Stunden Lernzeit)

Sie kennen das georgische Alphabet und haben die ersten Wörter und Sätze gelernt? Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse bequem von zu Hause aus. Unser Online-Kurs baut auf vorhandenem Wissen auf. Wir erweitern den Wortschatz, üben Konversationen für den Alltag und erweitern Ihre Grammatikkenntnisse. Wir freuen uns auf Sie.

MH4.26-010-H Online **Nato Khomasuridze**

- 📅 16.9.–25.11.26, 18 UE
- 🕒 Mi, 17.30–19.00 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
58,80 €, erm: 30,90 €

Eine kulinarische Reise nach Georgien: Chatschapuri und Badrijani

ohne Vorkenntnisse, ab A1

Unser Kurs ist eine faszinierende kulinarische Erfahrung und bietet Ihnen die Möglichkeit, die reiche und vielfältige georgische Küche zu entdecken. In den knapp vier inspirierenden Stunden erfahren Sie viele nützliche Kochtipps für die traditionellen und beliebtesten Gerichte Georgiens und bereiten diese gemeinsam zu.

Diesmal geht es um Chatschapuri (Käsefladenbrot) und Badrijani (Auberginenröllchen).

Anschließend probieren Sie an einer schön gedeckten Tafel, der so genannten „Supra“, Ihre selbst zubereiteten Speisen und den besten georgischen Wein.

Bitte mitbringen: ein Geschirrhandtuch, eine Schürze, Behälter für Kostproben und 10,00 € als Kostenbeitrag für die Lebensmittel (bitte passend).

MH4.26-900-H **Nato Khomasuridze**

- 📅 26.9.26, 5 UE
- 🕒 Sa, 10.00–13.45 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,50 €, erm: 12,25 €

Eine kulinarische Reise nach Georgien: Khinkali und Gemüsesalat

ohne Vorkenntnisse, ab A1

Unser Kurs ist eine faszinierende kulinarische Erfahrung, die Ihnen die Möglichkeit bietet, die reiche und vielfältige georgische Küche zu entdecken. Die vier inspirierenden Stunden sind dafür da, um nützliche Kochtipps für die traditionellen, beliebtesten Gerichte Georgiens kennenzulernen und sie zuzubereiten. An diesem Tag geht es um Khinkali (georgische Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen) und Gemüsesalat.

Anschließend probieren Sie an einer schön gedeckten Tafel, der so genannten „Supra“, Ihre selbst zubereiteten Speisen und den besten georgischen Wein.

Bitte mitbringen: ein Geschirrhandtuch, eine Schürze, Behälter für Kostproben und 15,00 € als Kostenbeitrag für die Lebensmittel (bitte passend).

MH4.26-902-H **Nato Khomasuridze**

- 📅 10.10.26, 5 UE
- 🕒 Sa, 10.00–13.45 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,50 €, erm: 12,25 €

Eine kulinarische Reise nach Georgien: Phkali, Lobiani und Kubdari

ohne Vorkenntnisse, ab A1

Unser Kurs ist eine faszinierende kulinarische Erfahrung und bietet Ihnen die Möglichkeit, die reiche und vielfältige georgische Küche zu entdecken. In den knapp vier inspirierenden Stunden erfahren Sie viele nützliche Kochtipps für die traditionellen und beliebtesten Gerichte Georgiens und bereiten diese gemeinsam zu.

Diesmal lernen Sie Phkali (eine traditionelle Vorspeise mit Walnüssen und Gemüse), Lobiani (Bohnenfladenbrot) und Kubdari (mit Fleisch gefülltes Brotgericht) kennen.

Anschließend probieren Sie an einer schön gedeckten Tafel, der so genannten „Supra“, Ihre selbst zubereiteten Speisen und den besten georgischen Wein.

Bitte mitbringen: ein Geschirrhandtuch, eine Schürze, Behälter für Kostproben und 15,00 € als Kostenbeitrag für die Lebensmittel (bitte passend).

MH4.26-904-H **Nato Khomasuridze**

- 📅 28.11.26, 5 UE
- 🕒 Sa, 10.00–13.45 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,50 €, erm: 12,25 €

Koreanisch

Koreanisch A1.1 – Online-Kurs



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse im Koreanischen. In diesem Kurs lernen Sie die Konsonanten und Vokale des koreanischen Alphabets (Hangeul), deren Aussprache sowie Schreibweise und Kombinationsregeln. Anschließend lernen Sie, sich durch alltägliche Konversationen zu verständigen, wie etwa bei Begrüßungen, Vorstellungen, der Benennung von Gegenständen, dem Zählen von Zahlen, Bestellungen sowie dem Fragen nach dem Weg. Dabei lernen Sie auch die dazugehörige Kultur kennen und das Geburtstagslied auf Koreanisch. Elf Kurstermine am Montag und zwei am Samstag. Lehrbuch: New Sogang Korean 1A Students Book (ISBN 9788976995728) und New Sogang Korean 1A Workbook (ISBN 9788976995735), Lektion: Hangeul 1-Vorbereitung 4

MH4.35-010-H Online Seo-Ok Yoon

- 📅 7.9.–30.11.26, 28 UE
- 🕒 11 x Mo, 17.15–18.45 Uhr/2 x Sa, 16.15–18.45 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 89,80 €, erm: 46,40 €

Koreanisch A1.4 – Online-Kurs



Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die das koreanische Lehrbuch 1A vollständig bearbeitet haben und in der Lage sind, auf Koreanisch über ihre vergangenen und gegenwärtigen Handlungen sowie zukünftige Pläne zu sprechen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihr Koreanisch, indem Sie weitere Ausdrucksweisen für Versuche, Fähigkeiten und Pflichten sowie respektvolle Sprache erlernen. Dabei werden Sie auch die dazugehörige Kultur kennenlernen. Diese Ausdrücke werden in praktischen Übungen angewendet, um Ihnen zu helfen, sich in einer Vielzahl von alltäglichen Situationen besser zu verständigen. Elf Kurstermine am Donnerstag und zwei am Samstag.

Lehrbuch: New Sogang Korean 1B Students Book (ISBN 9788976995773) und New Sogang Korean 1B Workbook (ISBN 9788976995780), Lektion: Unit 2–4

MH4.35-040-H Online Seo-Ok Yoon

- 📅 10.9.–3.12.26, 28 UE
- 🕒 11 x Do, 17.15–18.45 Uhr/2 x Sa, 16.15–18.45 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 89,80 €, erm: 46,40 €

Koreanisch A2.2 – Online-Kurs



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau erfolgreich abgeschlossen haben. Wir lernen, über bereits getroffene Entscheidungen oder Pläne zu sprechen und subjektive Begründungen zu geben. Außerdem üben wir, Erlaubnis zu geben, Verbote auszudrücken und höfliche Vorschläge zu machen. Dabei verwenden wir auch Ausdrücke, mit denen man die Reaktion des Gegenübers erfragen kann. Zusätzlich behandeln wir die Nominalisierung von Verben und erweitern den Wortschatz im Bereich Farben. Ergänzend wird A2-Wortschatz vermittelt, um die kommunikative Kompetenz in vielen Alltagssituationen zu verbessern. Elf Kurstermine am Montag und zwei am Samstag.

Lehrbuch: New Sogang Korean 2A Students Book (ISBN 9788992491266) und New Sogang Korean 2A Workbook (ISBN 9788992491303), Lektion 5–7

MH4.35-120-H Online Seo-Ok Yoon

- 📅 7.9.–30.11.26, 28 UE
- 🕒 11 x Mo, 19.00–20.30 Uhr, 2 x Sa, 10.00–12.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 91,20 €, erm: 47,10 €

Koreanisch B1.5 – Online-Kurs



In unserem letzten Kurs auf dem B1-Niveau lernen wir, über Fehler zu sprechen, Ausreden zu machen, Erinnerungen zu erzählen, Bedauern auszudrücken und locker über Gedanken zu Plänen zu sprechen. Dafür lernen wir zum Beispiel Ausdrücke, mit denen man Überraschung über unerwartete Tatsachen ausdrückt, einmalige und wiederholte Ereignisse in der Vergangenheit beschreibt, gegensätzliche Situationen zu vergangenen Tatsachen annimmt und betont, dass ein Ereignis vollständig abgeschlossen ist, bevor ein anderes beginnt. Zusätzlich erweitern wir unseren Wortschatz auf dem B1-Niveau.

Lehrbuch: New Sogang Korean 3B Students Book (ISBN 9788992491464) und New Sogang Korean 3B Workbook (ISBN 9788992491501), Lektion 6–8.

MH4.35-250-H Online Seo-Ok Yoon

- 📅 10.9.–3.12.26, 28 UE
- 🕒 11 x Do, 19.00–20.30 Uhr, 2 x Sa, 10.00–12.30 Uhr
- 🏠 VHS MH Online, vhs.cloud
- 92,60 €, erm: 47,80 €

Rumänisch

Rumänisch Schnupperkurs

Europäischer Tag der Sprachen

– Kostenfreie Veranstaltung, keine Vorkenntnisse erforderlich – Was wissen Sie über Rumänien und die rumänische Sprache? Möchten Sie mehr darüber erfahren? In unserem kostenlosen Schnupperkurs entdecken Sie die faszinierenden Ähnlichkeiten der rumänischen Sprache mit dem Italienischen, Spanischen, Russischen und Türkischen – beeinflusst von Geschichte und Geographie.

Wussten Sie, dass es in Rumänien eine deutschsprachige Minderheit gibt? Lernen Sie mehr über die kulturellen Überschneidungen und die Einzigartigkeit der rumänischen Sprache, der einzigen lateinischen Exklave in Osteuropa. Nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit, um einen ersten Einblick in die rumänische Sprache und Kultur zu gewinnen.

MH4.40-002-H Dorina Achelaritei

- 📅 24.9.26, 2 UE
- 🕒 Do, 16.00–18.15 Uhr
- 🏠 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 0,00 €, erm: 0,00 €



Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Berufliche Bildung

96 Fachgebietsübergreifende Kurse

96 Mathematik-
Prüfungsvorbereitung

97 Weiterbildungen für Kita- und
Schulköche

98 IT-/Medien-Grundlagen/ Allgemeine Anwendungen

98 Allgemeine Anwendungen

99 Einführung in Betriebssysteme

99 Textverarbeitung

99 Tabellenkalkulation

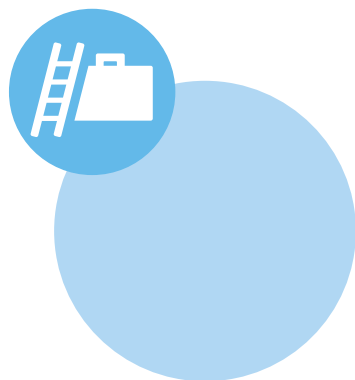
100 Gemischte Kurse

100 PowerPoint

101 Künstliche Intelligenz (KI)

102 Suchmaschinenoptimierung
(SEO)

103 Finanzbuchführung



Dr. Holger Michael
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

**Allgemeine Auskünfte und
Kundenberatung sowie Anmeldung:**

Telefon: (030) 90293 2590

E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse.

Kompetenzen unserer Kursleiter

Unsere Kursleiter verfügen über mehrjährige Unterrichtserfahrung, langjährige fachliche Praxis und in der Regel über ein abgeschlossenes Hochschulstudium. Sie erteilen einen praxisorientierten und kommunikativen Unterricht, was zu einer positiven Lernatmosphäre führt.

Berufliche Bildung

Fachgebietsübergreifende Kurse

Mathematik-Prüfungsvorbereitung

Mathe-Vorbereitung 10. Klasse Prüfung (MSA/eBBR) in den Herbstferien – Onlinekurs



In der vhs.cloud

Wir wiederholen und festigen die folgenden Inhalte:

- Binomische Formeln
- quadratische Gleichungen
- lineare Gleichungssysteme
- reelle Zahlen – Potenzen – Wurzeln – Logarithmen
- Trigonometrie

Zudem lösen wir MSA-Aufgaben.

Wünsche bezüglich der Themenauswahl werden gerne berücksichtigt.

MH5.00-071-H-Online **Sophie Maliszewski**

📅 26.–30.10.26, 20 UE

🕒 Mo.–Fr., 10.00–13.15 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

64,00 €, erm: 33,50 €

Mathe-Abiturvorbereitung in den Herbstferien – Onlinekurs



In der vhs.cloud

Wir wiederholen und festigen die Differential- und Integralrechnung. Des Weiteren üben wir Kurvendiskussion und Extremwertaufgaben – und lösen Prüfungsaufgaben.

Wünsche bezüglich der Themenwahl werden gerne berücksichtigt.

MH5.00-072-H-Online **Sophie Maliszewski**

📅 19.–23.10.26, 20 UE

🕒 Mo.–Fr., 10.00–13.15 Uhr

📍 VHS MH Online, vhs.cloud

64,00 €, erm: 33,50 €

Weiterbildungen für Kita- und Schulköche**Weiterbildung Kita- u. Schulköche –
Modul: Schwedische Gerichte,
Astrid Lindgrens Lieblingsgerichte**

Dieser Kurs wird im Rahmen einer Weiterbildungsreihe für Mitarbeiter/innen in Kita- und Schulküchen angeboten. Verschiedene ernährungswissenschaftliche Themen und Schwerpunkte zum Kochen für Kinder und Jugendliche werden praxisorientiert vorgestellt und angeleitet umgesetzt.

Thema: Schwedische Gerichte, Astrid Lindgrens Lieblingsgerichte

Praxis: von herzhaft bis süß

Theorie: Gedankenaustausch zum Thema

Ein Unkostenbeitrag in Höhe von € 10,00 für Lebensmittel sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.00-523-H-BZ Regina-Christine Wiemann

📅 16.9.26, 6 UE

🕒 So., 8.00–13.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
35,94 €, erm: 35,94 €

**Weiterbildung Kita- u. Schulköche –
Modul: Frühstück/Imbiss**

Dieser Kurs wird im Rahmen einer Weiterbildungsreihe für Mitarbeiter/innen in Kita- und Schulküchen angeboten. Verschiedene ernährungswissenschaftliche Themen und Schwerpunkte zum Kochen für Kinder und Jugendliche werden praxisorientiert vorgestellt und angeleitet umgesetzt.

Thema: Frühstück/Imbiss

Praxis: neue Rezepte

Theorie: Beantwortung von Fragen

Ein Unkostenbeitrag in Höhe von € 10,00 für Lebensmittel sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.00-524-H-BZ Regina-Christine Wiemann

📅 23.9.26, 6 UE

🕒 So., 8.00–13.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
35,94 €, erm: 35,94 €

**Weiterbildung Kita- u. Schulköche –
Modul: Allergien und Unverträglich-
keiten auf Lebensmittel**

**Fructoseintoleranz, Histaminunverträglichkeiten,
Zöliakie**

Dieser Kurs wird im Rahmen einer Weiterbildungsreihe für Mitarbeiter/innen in Kita- und Schulküchen angeboten. Verschiedene ernährungswissenschaftliche Themen und Schwerpunkte zum Kochen für Kinder und Jugendliche werden praxisorientiert vorgestellt und angeleitet umgesetzt.

Themen:

- Allergien und Unverträglichkeiten auf Lebensmittel – Fructoseintoleranz, Histaminunverträglichkeiten, Zöliakie
- Praxis und Theorie: Rezepte zu den unterschiedlichen Allergien / Unverträglichkeiten

Ein Unkostenbeitrag in Höhe von 10,00 € für Lebensmittel sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.00-525-H-BZ Regina-Christine Wiemann

📅 7.10.26, 6 UE

🕒 So., 8.00–13.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
35,94 €, erm: 35,94 €

**Weiterbildung Kita- u. Schulköche –
Modul: Herbstgemüse von Rüben,
Kohl und Kürbis, Brotsorten**

Dieser Kurs wird im Rahmen einer Weiterbildungsreihe für Mitarbeiter/innen in Kita- und Schulküchen angeboten. Verschiedene ernährungswissenschaftliche Themen und Schwerpunkte zum Kochen für Kinder und Jugendliche werden praxisorientiert vorgestellt und angeleitet umgesetzt.

Thema: Herbstgemüse von Rüben, Kohl und Kürbis, Brotsorten
Im Theorie teil wird erörtert, welches Gemüse Kinder im Alter zwischen 0 und 6 Jahren vertragen. Im Praxisteil werden dann neue Gerichte ausprobiert.

Ein Unkostenbeitrag in Höhe von 10,00 € für Lebensmittel sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.00-526-H Regina-Christine Wiemann

📅 14.10.26, 6 UE

🕒 So., 8.00–13.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
35,94 €, erm: 35,94 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Weiterbildung Kita- u. Schulköche – Modul: Pasta e basta – Nudeln und sonst nichts

Dieser Kurs wird im Rahmen einer Weiterbildungsreihe für Mitarbeiter/innen in Kita- und Schulküchen angeboten. Verschiedene ernährungswissenschaftliche Themen und Schwerpunkte zum Kochen für Kinder und Jugendliche werden praxisorientiert vorgestellt und angeleitet umgesetzt.

Thema: Pasta e basta – Nudeln und sonst nichts

Im Theorieteil wird der Frage nachgegangen: Was eignet sich zur Pastaherstellung: Vollkorn? Dinkel? Weizen? Im Praxisteil zaubern wir dann Pasta, Saucen und italienische Desserts. Ein Unkostenbeitrag in Höhe von 10,00 € für Lebensmittel sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.00-527-H-BZ Regina-Christine Wiemann

📅 4.11.26, 6 UE

🕒 So., 8.00–13.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
35,94 €, erm: 35,94 €

Weiterbildung Kita- u. Schulköche – Modul: Weihnachtsgerichte für Kinder und Plätzchen

Dieser Kurs wird im Rahmen einer Weiterbildungsreihe für Mitarbeiter/innen in Kita- und Schulküchen angeboten. Verschiedene ernährungswissenschaftliche Themen und Schwerpunkte zum Kochen für Kinder und Jugendliche werden praxisorientiert vorgestellt und angeleitet umgesetzt.

Thema: Weihnachtsgerichte für Kinder und Backen von Plätzchen. Ein Unkostenbeitrag in Höhe von 10,00 € für Lebensmittel sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes – BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.00-528-H-BZ Regina-Christine Wiemann

📅 18.11.26, 6 UE

🕒 So., 8.00–13.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
35,94 €, erm: 35,94 €

Kurs für Tagesmütter/-väter – Modul: Plätzchen aus aller Welt

Geschenke aus der Küche zur Weihnachtszeit

MH5.00-553-H Regina-Christine Wiemann

📅 25.11.26, 6 UE

🕒 Mi., 9.00–14.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
39,62 €, erm: 39,62 €

Hilfe bei Adipositas und Erkrankungen der Haut, durch Ernährungsumstellung

Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern, die unter Adipositas sowie endogenen Exemen wie bspw. Neurodermitis leiden. Durch die Umstellung der Ernährung soll eine bessere Gesundheit erzielt werden.

MH5.00-554-H Regina-Christine Wiemann

📅 7.11.26, 6 UE

🕒 Sa., 13.00–18.00 Uhr

📍 Kompass Haus im Stadtteil, Kummerower Ring 42
35,94 €, erm: 35,94 €

IT-/Medien-Grundlagen/ Allgemeine Anwendungen

Allgemeine Anwendungen

Senioren-Computer-Kurs

Der Computer ist für Sie kein unbekanntes Wesen mehr und die gängigen Programme kein Buch mit sieben Siegeln. Trotzdem möchten Sie mit der Zeit gehen und die neuesten Lösungen für Ihre alltäglichen Probleme bei der Arbeit mit einem Computer kennen lernen.

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Denn hier können Sie Ihre Fragen stellen und Computerprobleme unter Gleichgesinnten besprechen. Gründliche Antworten und Lösungen sowie Anregungen und Übungsmöglichkeiten sind garantiert!

MH5.01-018-H Thassein Hage-Ali

📅 26.8.–2.12.26, 42 UE

🕒 Mi., 14.45–17.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
137,40 €, erm: 70,20 €

Wie arbeite ich mit einem Computer?

Für arbeitssuchende Menschen mit Migrationshintergrund

Sie möchten lernen, mit einem Computer zu arbeiten? Oder ihre bisherigen Kenntnisse auffrischen? Vielleicht auch die neuesten Lösungen für Ihre alltäglichen Probleme bei der Arbeit mit dem Computer kennen lernen? Oder gar Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt erhöhen?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier können Sie Ihre Fragen stellen, sich mit Gleichgesinnten austauschen, Tipps ausprobieren und viele praktische Übungsmöglichkeiten nutzen. Es lohnt sich in jedem Fall. Und vielleicht gehören Sie dann auch zum Kreis ehemaliger Teilnehmer/innen, die mittels des Erwerbs von Computerwissen eine neue Arbeitsstelle gefunden haben.

MH5.01-019-H Thassein Hage-Ali

📅 5.9.–5.12.26, 60 UE

🕒 Sa., 9.00–13.00 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
0,00 €, erm: 0,00 €

Einführung in Betriebssysteme

Einführung in das Betriebssystem Windows, Word, Excel, Powerpoint

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

In diesem Bildungszeit-Kurs erlernen Sie die Basistechniken im Umgang mit dem Computer, insbesondere die Bedienung und individuelle Gestaltung der Benutzeroberfläche des Betriebssystems Windows sowie die Dateiverwaltung. Sie erhalten eine Einführung zur Nutzung der gängigen Standardsoftware Word, Excel und PowerPoint:

- Erstellen und Gestalten von Texten, (Zeichen- und Absatzformate)
- Erstellen und Berechnen einfacher Tabellen, Anlegen von einfachen Diagrammen,
- Kennenlernen wichtiger Präsentationstechniken in PowerPoint

Voraussetzung: geringe IT-Kenntnisse

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.01-030-H-BZ Thassein Hage-Ali

- 📅 14.–18.9.26, 35 UE
- 🕒 Mo.–Fr., 9.00–14.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 115,00 €, erm: 59,00 €

Textverarbeitung

Textverarbeitung mit MS Word – Kompakt

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Sie nutzen bereits die Textverarbeitung – aber immer noch als bessere Schreibmaschine? Nach einer Zusammenfassung und Übung zur Zeichen- und Absatzformatierung, erlernen Sie den Umgang mit Tabulatoren und Tabellen – arbeiten mit Aufzählungen und Nummerierungen – Rechtschreib- und Grammatikprüfung – gestalten den Text mit Rahmen, Schattierungen und Grafik – fügen Seitenzahlen sowie Kopf- und Fußzeilen ein. Voraussetzung: Grundkenntnisse Word

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.01-040-H-BZ Thassein Hage-Ali

- 📅 3.–4.12.26, 14 UE
- 🕒 Do. / Fr., 9.00–14.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 47,80 €, erm: 25,40 €

Tabellenkalkulation

Tabellenkalkulation mit MS Excel – Grundkurs

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Durch die Teilnahmen an dieser Veranstaltung lernen Sie grundlegende Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms Excel kennen:

- Allgemeiner Programmaufbau und individuelle Grundeinstellungen des Programms
- Erstellen von Tabellen, deren Berechnung (Grundrechenarten und statistische Funktionen)
- Gestaltung der Tabellen
- grafische Darstellung der Tabellen (Diagramme)

Voraussetzung: gute PC-Grundkenntnisse

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.01-052-H-BZ Thassein Hage-Ali

- 📅 24.–25.9.26, 14 UE
- 🕒 Do. / Fr., 9.00–14.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 47,80 €, erm: 25,40 €

Tabellenkalkulation mit MS-Excel – Grundkurs I

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL findet in Büro und Verwaltung vielfältig Anwendung. Im Grundkurs I erhalten Sie einen Überblick über Programmaufbau und die Grundeinstellungen im Programm, lernen aber auch wichtige Tastenkombinationen und Abläufe zur Arbeitsoptimierung kennen. Starten werden wir mit der Erstellung einfacher Tabellen inklusive Berechnungen/Formeln im Bereich der Grundrechenarten sowie der Nutzung von Grundfunktionen, wie Summe (), Mittelwert (), wenn (), etc. Die Entwicklung und Gestaltung von Diagrammen sowie die Datenbankfunktion werden grundlegend behandelt. Zudem werden das richtige Layout sowie der Druck von Tabellen und Diagrammen in vielfältigen praktischen Übungen trainiert.

Voraussetzung: Grundlegende praktische Erfahrungen bei der Nutzung von Maus und Tastatur und in Windows. Folgekursempfehlungen: MS Excel Grundkurs II

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.01-054-H-BZ Thassein Hage-Ali

- 📅 8.–9.10.26, 14 UE
- 🕒 Do./ Fr., 9.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 47,80 €, erm: 25,40 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

Tabellenkalkulation mit MS-Excel – Grundkurs II

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Die Grundlage des Kurses bilden die Inhalte des Excel-Grundkurses I. Zunächst wird mit absoluten, gemischten und relativen Zellbezügen gearbeitet. Mit Hilfe von bekannten und neu erlernten Funktionen entwickeln wir u.a. einen Kalender, bei dem sich durch bedingte Formatierung die Wochenenden automatisch farblich abheben. Praxisnahe Beispiele mit der Funktion „Sverweis“, sowie dem Arbeiten mit Uhrzeiten und Datenbankfunktionen zur Auswertung großer Datenbestände sind weitere Inhalte dieses Kurses.

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.01-058-H-BZ Thassein Hage-Ali

- 📅 26.–27.11.26, 14 UE
- 🕒 Do./ Fr., 9.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 47,80 €, erm: 25,40 €

Word II und Excel II

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Die Kursinhalte des Kurses WORD I und EXCEL I werden aufgefrischt bzw. vertieft. Hinzu kommen die folgenden Wordthemen:

- Tabulatoren, Schnellbausteine, Spaltentext, Grafikeinbindung und Grafikbearbeitung, – Kopf- und Fußzeilen und Serienbriefe, Nachverfolgung und Formulare

Excelthemen:

- Absoluter und relativer Zellbezug, erweiterte mathematische Funktionen,
- praxisnahe Beispiele mit der Funktion SVERWEIS
- die Arbeit mit Uhrzeiten sowie Datenbanken und Datenbankfunktionen.

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.01-062-H-BZ Thassein Hage-Ali

- 📅 9.–13.11.26, 30 UE
- 🕒 Mo.– Fr., 9.00– 14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 99,00 €, erm: 51,00 €

Gemischte Kurse

Word I und Excel I

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

Word und Excel sind die Standardprogramme, die in Büro und Verwaltung umfassend zum Einsatz kommen.

1. Teil: Word. Dieser Teil beinhaltet die Grundeinweisung in das Textverarbeitungsprogramm Word, Korrekturen, Markierungsmöglichkeiten und die komplette Textgestaltung, inklusive Silbentrennung, Nummerierungen/Aufzählungen, Kopf- und Fußzeilen und die Nutzung von Tabellen.

2. Teil: Excel. Dieser Teil umfasst die Grundeinweisung in das Tabellenkalkulationsprogramm. Berechnungen/Formeln im Bereich der Grundrechenarten und die Nutzung von Grundfunktionen werden praxisnah erläutert und trainiert. Die Entwicklung und Gestaltung von Diagrammen aber auch die Datenbankfunktion werden grundlegend behandelt. Das richtige Layout sowie der Druck von Tabellen und Diagrammen werden in vielfältigen praktischen Übungen einbezogen.

Folgekursempfehlungen: Word II und Excel II

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.01-061-H-BZ Thassein Hage-Ali

- 📅 12.–16.10.26, 30 UE
- 🕒 Mo.– Fr., 9.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 99,00 €, erm: 51,00 €

PowerPoint

PowerPoint – Eindrucksvoll präsentieren leicht gemacht – Kompaktkurs

Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)

In dieser eintägigen kompakten Weiterbildung lernen Sie, wie eine Präsentation geplant, erstellt und präsentiert wird – sei es im beruflichen Kontext oder für private Anlässe.

Anhand von Best-Practice-Fallbeispielen wird gezeigt, wie Texte, Fotos, Videos und Hyperlinks zweckmäßig in eine Folienpräsentation eingebunden und mit benutzerdefinierten Animationen wirkungsvoll gestaltet werden.

Folgende Inhalte werden in praktischen Übungen vermittelt:

- Einfügen von Schrift, Videos, Tabellen, Diagrammen, Zeichnungen, Folienübergang
- Layout- und Hintergrundgestaltung, Einrichten von Titel- und Folienmaster
- Inhalte und Dateien aus anderen Programmen, wie z. B. Excel, einfügen

Anschließend können Sie ein PowerPoint-Projekt für berufliche oder private Themen erstellen und präsentieren sowie durch das Feedback des Kursleiters optimieren. Begleitende Unterrichtsmaterialien werden vor Ort durch den Kursleiter René C. Mannhold und zusätzlich per E-Mail kostenlos angeboten.

Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen, die eine PowerPoint-Präsentation erstellen und/ oder ein vorhandenes PowerPoint Projekt weiter entwickeln wollen. Der Kursleiter geht gerne auf ihre Fragen und spezielle Anliegen ein.

Voraussetzung

zur Teilnahme: PC- und Windows Grundkenntnisse.

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.01-072-H-BZ René C. Mannhold

- 📅 7.9.26, 8 UE
- 🕒 Mo., 10.00–17.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 28,60 €, erm: 15,80 €

Künstliche Intelligenz (KI)**Künstliche Intelligenz (KI) –
Die Revolution in der Arbeitswelt****Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)**

Recherche – Text-, Foto- und Videoerstellung – Konzeption
Die Nutzung von ChatGPT und weiteren innovativen KI-Tools eröffnet für Unternehmen bahnbrechende Möglichkeiten Arbeitsprozesse effizienter zu gestalten, die Produktivität zu steigern und Kosten zu sparen.

KI ermöglicht es Trends in der eigenen Branche zu erkennen, Produkte zu optimieren, Zielgruppenanalysen zu erstellen und fachliche Fragestellungen in kürzester Zeit zu beantworten. Das Potenzial von KI zeigt sich für Unternehmen darin, dass Routineaufgaben automatisiert und Innovationen schneller umgesetzt werden können.

Das Anwendungsspektrum wächst kontinuierlich und umfasst die Text-, Foto-, Audio- und Videoproduktion, die Website- und Präsentationserstellung, umfangreiche Datenanalysen sowie komplexe Preis- und Finanzanalysen. In dieser Weiterbildung werden folgende Themen durch praktische Übungen vertieft:

- Einführung in die Funktionsweise und Nutzung von KI-Tools wie ChatGPT, Gemini und Perplexity
- KI-Accounts einrichten und optimieren, Strategien und Tipps zur effektiven Erstellung von Prompts – Möglichkeiten zum KI-Einsatz in Unternehmen oder Projekten, berufliche und rechtliche Herausforderungen
- Praxisorientiertes KI-Training: Bearbeitung einer Prompt-Challenge in AGs als Lernprojekt
- Reflexion über ethische Aspekte sowie über Risiken und Kontrollmöglichkeiten
- Aufbau von KI-Kompetenzen durch Anwendung ausgewählter KI-Tools für eigene Projekte

Viele KI-Apps bieten kostenlose Anwendungen zum Einstieg, mit denen sich viele Aufgaben direkt umsetzen lassen. Im Austausch mit dem Kursleiter und anderen Teilnehmenden können Sie lernen, wie Sie die passenden KI-Tools für Ihr Projektanliegen finden und in Ihrem beruflichen Arbeitsalltag integrieren. Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre KI-Kompetenzen entwickeln und innovative Lösungen ausprobieren möchten. Ein Handout mit Arbeitsmaterialien und KI-Linktipps ist für 3 € über den Kursleiter René C. Mannhold erhältlich.

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.01-073-H-BZ René C. Mannhold

- 📅 27.–28.8.26, 16 UE
 - 🕒 Do. / Fr., 9.30–16.30 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 51,80 €, erm: 27,40 €

ChatGPT und andere Künstliche Intelligenz**Problem oder Lösung?**

In der heutigen digitalen Ära gewinnen Künstliche Intelligenz (KI) und ihre Anwendungen zunehmend an Bedeutung. Dieser Kurs lädt Sie ein, sich mit dem faszinierenden Thema der KI auseinanderzusetzen und insbesondere den Einsatz von ChatGPT und anderen KI-Systemen zu untersuchen.

Dabei gehen wir auch der Frage nach: Sind sie ein Problem oder eine Lösung?

Im Verlauf des Kurses werden wir gemeinsam einen Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz gewinnen. Wir werden uns mit den Grundlagen der KI vertraut machen und versuchen zu verstehen, wie Maschinen mithilfe von Algorithmen lernen und menschenähnliche Aufgaben ausführen können.

Ein Schwerpunkt des Kurses liegt auf ChatGPT, einem fortschrittlichen Sprachmodell, das auf der GPT-3.5-Architektur basiert. Wir werden seine Funktionsweise erkunden, Vor- und Nachteile diskutieren und Anwendungsbeispiele aus verschiedenen Bereichen betrachten. Dabei betrachten wir auch ethische und soziale Implikationen von ChatGPT und ähnlichen KISystemen. Im Rahmen praktischer Übungen haben Sie die Möglichkeit, mit ChatGPT und anderen KI-Tools wie auch den Bild-generator „Midjourney“ zu interagieren. Sie werden erfahren, wie man sie effektiv einsetzt, um komplexe Probleme zu lösen, kreative Ideen umzusetzen oder nützliche Informationen abzurufen. Gleichzeitig werden wir kritisch hinterfragen, ob der zunehmende Einsatz von KI auch potenzielle Herausforderungen und Risiken mit sich bringt.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne spezifische Vorkenntnisse im Bereich der Künstlichen Intelligenz.

MH5.01-185-H Axel Lauer

- 📅 22.8.26, 8 UE
 - 🕒 Sa., 10.00–16.30 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,40 €, erm: 15,20 €

**ChatGPT II – OhBot OhBot OhBot –
mein eigenes ChatGPT**

Anders als der Vorgängerkurs, in dem insbesondere die theoretischen Grundlagen zum Verständnis der so genannten „Künstlichen Intelligenz“ behandelt wurden, werden wir uns in dieser Veranstaltung größtenteils dem praktischen Einsatz von GPT-3.5 und ChatGPT-4 zuwenden.

Er richtet sich an alle, die bereits grundlegende Kenntnisse über Generative Pre-trained Transformer (GPT)-Modelle besitzen und nun praktische Erfahrungen sammeln möchten.

Kursinhalt:

1. Einführung in GPT-3.5 und ChatGPT-4:
Wir beginnen mit einem Überblick über die neuesten Entwicklungen und Unterschiede von ChatGPT-4 gegenüber seinem Vorgängermodell GPT-3.5.

2. Interaktive Nutzung:
Lernen Sie, wie man ChatGPT-4 für alltägliche Aufgaben, wie Texterstellung, Programmierhilfe, Datenanalyse und kreative Projekte, effektiv nutzt.

3. Anwendung in der Programmierung:
Für Teilnehmer mit Programmierhintergrund zeigen wir, wie ChatGPT-4 beim Code-Debugging, bei der Entwicklung von Algorithmen und in der Software-Dokumentation eingesetzt werden kann.

4. Kreative Anwendungen:
Entdecken Sie, wie ChatGPT-4 in der Fotografie, im Grafikdesign und in anderen kreativen Bereichen als Assistenztool verwendet werden kann.

5. Einsatz in Bildungswesen:
Wir untersuchen, wie ChatGPT-4 im Bildungswesen eingesetzt werden kann, um komplexe Konzepte zu vermitteln und bei der Datenauswertung zu unterstützen.

6: Erstellung eigener Bots/GPTs

MH5.01-186-H Axel Lauer

- 📅 5.9.26, 8 UE
 - 🕒 Sa., 9.00–15.30 Uhr
 - 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,40 €, erm: 15,20 €

Effizienter arbeiten mit KI – Automatisierung und Optimierung in der Berufswelt

Bildungszeit

Dieser Kurs vermittelt die effektive Nutzung von ChatGPT, um systematischer am Computer zu arbeiten. Die Teilnehmer/innen lernen dabei praxisnahe Methoden, um sich wiederholende oder zeitaufwendige Aufgaben mit KI-Unterstützung zu erleichtern.

Kursinhalte und Anwendungsbeispiele:

- ChatGPT als persönlicher Assistent für Büroaufgaben
 - Automatisierung von Textverarbeitung: ChatGPT kann E-Mails, Berichte oder Präsentationen schneller erstellen und optimieren.
 - Schnellere Datenauswertung: Erstellung von Excel-Formeln oder Google Sheets-Skripten mit ChatGPT zur automatisierten Datenverarbeitung.
 - Smarte E-Mail-Verwaltung: Automatisierung von Standardantworten und das Erstellen von Vorlagen für häufige Anfragen.
- Automatische Skripterstellung für Tampermonkey und Browser-Automatisierung
 - Wie ChatGPT benutzerdefinierte JavaScript-Skripte für Tampermonkey generieren kann, um repetitive Klicks und Abläufe in Web-Apps zu automatisieren.
 - Beispiele: Automatisches Ausfüllen von Formularen, Scraping von Daten aus Webseiten oder Automatisierung von Web-Apps wie Gmail oder Google Drive.
 - Einführung in Browser-Automatisierung mit Selenium und Puppeteer für erweiterte Steuerungsmöglichkeiten.
- Batch- und Shell-Skripte für effizientere Workflows
 - ChatGPT als Helfer beim Erstellen von Windows-Batch-Skripten oder Linux-Shell-Skripten zur Automatisierung von Aufgaben wie Dateiverwaltung, Backup-Prozessen oder systemweiten Änderungen.
 - Beispiel: Automatisches Kopieren und Umbenennen von Dateien basierend auf Zeitstempeln oder anderen Kriterien.
- Python-Skripte mit ChatGPT für erweiterte Automatisierung
 - Einführung in Python für die Automatisierung von Büro- und Webprozessen, mit Skripten für Datenverarbeitung, API-Anfragen oder Dateiverwaltung.
 - Anwendungsbeispiele: Automatisches Sortieren und Umbenennen von Dateien, Generierung von Berichten oder Scraping von Webseiten für Marktrecherchen.
- Automatisierung mit KI-gestützten No-Code-Tools
 - Vorstellung von No-Code-Plattformen wie Zapier, Make oder n8n, mit denen man ohne Programmierkenntnisse Workflows zwischen verschiedenen Apps automatisieren kann.
 - Beispiele: Automatische Synchronisation von Kalendern, automatische Ablage von E-Mail-Anhängen in Cloud-Speichern oder automatische Benachrichtigungen für neue Daten-Einträge.

Ziel des Kurses:

Teilnehmende sollen verstehen, wie sie ChatGPT gezielt für produktivere Arbeitsabläufe einsetzen können. Anhand praxisnaher Beispiele lernen sie, wie sie mit KI wiederkehrende Aufgaben automatisieren, sich manuelle Arbeit sparen und ihren Workflow optimieren können. Der Kurs richtet sich an alle, die effizienter mit digitalen Tools arbeiten möchten – egal, ob im Büro, in der IT oder für persönliche Projekte.

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.01-197-H-BZ Axel Lauer

- 19.–23.10.26, 45 UE
- Mo.–Fr., 9.00–16.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
151,50 €, erm: 77,25 €

Suchmaschinenoptimierung (SEO)

SEO – Suchmaschinenoptimierung

Für Einsteiger/innen

Wir räumen mit Mythen auf, die sich um die SEO ranken. Wir klären insbesondere, was SEO eigentlich ist und lernen die drei Bereiche kennen, aus denen die SEO grundsätzlich besteht:

1: Technische Basics / Vermeidung von Fehlern die einer Suchmaschine „das Leben schwer machen“ bzw verhindern, dass diese Ihren Content ordentlich lesen und bewerten können. Dazu lernen wir an einem konkreten Beispiel die Voraussetzungen zu schaffen. Stichworte sind: SSL, Robots-Exclusion-Standard-Protokoll, Standarddomain, htaccess-Direktiven, etc....Klingt kompliziert, ist es aber nicht.

2: Onpage-Optimierung

Letzlich ist SEO – zumindest was die Optimierung auf Ihrer Website angeht – nichts weiter, als vernünftigen Inhalt zu verfassen und diesen sauber zu strukturieren. Sie lernen also etwas über Semantik, Überschriften verschiedener Ordnung, zudem beschäftigen wir uns mit HTML & CSS und natürlich mit Usability.

Die genannten Inhalte werden wir uns praxisnah anhand einer Übungswebsite, basierend auf Wordpress, erarbeiten. Darüber hinaus werden wir einen Blick auf diverse SEO-Tools werfen und lernen, dass diese zwar ganz nützlich sein können, aber Know-How und gesunden Menschenverstand nicht ersetzen können.

3: Offpage-Optimierung

Nachdem wir also herausgefunden haben, wie eine optimierte Website aussieht, fragen wir uns: Wie geht es weiter? Wie komme ich nun weiter in den Rankings nach oben? Was ist ein Backlink? Was sind Ankertexte? Social Signals?

Fazit: Wir haben uns nach diesem Kurs ein grundlegendes Verständnis dafür erarbeitet, was SEO eigentlich ist, worauf man beim Aufbau einer suchmaschinenfreundlichen Website zu achten hat – und haben gelernt, die Ergebnisse bestimmter Prüftools, wie bspw. Sistrix zu bewerten sowie einzuordnen.

MH5.01-187-H Axel Lauer

- 14.–15.11.26, 16 UE
- Sa./So., 9.00 – 15.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
51,80 €, erm: 27,40 €

Finanzbuchführung**Xpert Business – Finanzbuchführung
(Teil I)****Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)**

In diesem Kurs werden Sie systematisch und praxisbezogen in das Sachgebiet der doppelten Buchführung eingeführt. Sie lernen, die Systemlogik der Buchführung zu beherrschen, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge. Zudem vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens und erwerben Wissen und Fähigkeiten für das fachgerechte Behandeln laufender Buchungsfälle.

Zugangsvoraussetzungen: Keine

Zielgruppen:

- Beschäftigte im Handel, im Handwerk, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben;
- Selbstständige;
- Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

Lehrgangsinhalte: Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten, Inventur, Inventar und Bilanz, Einrichtung und Führung von Konten (Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten), erfolgswirksame und erfolgsneutrale Geschäftsfälle, gesetzliche und organisatorische Grundlagen, Systematik und Anwendung der Umsatzsteuer, Preisnachlässe und Umsatzsteuerkorrektoren, Besonderheiten beim Warenverkehr

Lehrbuch bitte mitbringen: Xpert Business Finanzbuchführung 1, Verlag Edu Media (edumedia.de), ISBN 978-386718-500-4 (Auflage 2026, auch vorhandene ältere Auflagen können genutzt werden).

Zusätzlich können die Teilnehmer das Buch Finanzbuchführung 1, Übungen und Musterklausuren, Edu Media, ISBN 978-386718-550-9 beim Verlag Edu Media erwerben (der Kauf ist jedoch für die Durchführung des Kurses nicht erforderlich).

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.04-022-H-BZ Dr. Uwe Strohbach

📅 21.–25.9.26, 36 UE

🕒 Mo.–Do., 9.00–16.00 Uhr/Fr., 9.00–12.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

111,00 €, erm: 57,00 €

**Xpert Business – Finanzbuchführung
(Teil II)****Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub)**

Ziel des Kurses ist eine systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Sie beherrschen die Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge. Ihre Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens werden vertieft. Zudem erwerben Sie Wissen und Fähigkeiten für das fachgerechte Behandeln laufender Buchungsfälle.

Zugangsvoraussetzungen: Keine

Zielgruppen:

- Beschäftigte im Handel, im Handwerk, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben,
- Selbstständige,
- Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

Lehrgangsinhalte: besondere Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten, Gewinnermittlungsarten, Einrichtung und Führung von Konten (Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten), Umsatzsteuer, umsatzsteuerrechtliches Ausland, Verbuchung von Anzahlungen, Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, Jahresabschluss, sachliche und zeitliche Abgrenzung, Bewertung von Anlage- und Umlaufvermögen (Abschreibungen, Wertberichtigung auf Forderungen), Sonderabschreibung, Investitionsabzugsbetrag, Rückstellung, Jahresabschluss

Lehrbuch bitte mitbringen: Xpert Business Finanzbuchführung 2, Verlag Edu Media (edumedia.de), ISBN 978-386718-501-1 (Auflage 2026, oder 2025, auch vorhandene ältere Auflagen können genutzt werden).

Zusätzlich können die Teilnehmer das Buch Finanzbuchführung 2, Übungen und Musterklausuren, Edu Media, ISBN 978-386718-551-6 beim Verlag Edu Media erwerben (der Kauf ist jedoch für die Durchführung des Kurses nicht erforderlich).

Dieser Kurs gilt gemäß § 10 Abs. 5 des Berliner Bildungszeitgesetzes BiZeitG (GVBl. vom 05.07.2021 S. 849) als Bildungsveranstaltung im Sinne der beruflichen Weiterbildung anerkannt. Diese Anerkennung gilt nur für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gemäß § 1 Abs. 1 des oben genannten Gesetzes, die bei einem Arbeitgeber im Bundesland Berlin beschäftigt sind.

MH5.04-023-H-BZ Dr. Uwe Strohbach

📅 9.–13.11.26, 36 UE

🕒 Mo.–Do., 9.00–16.00 Uhr/Fr., 9.00–12.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

111,00 €, erm: 57,00 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

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 Begegnungs-orte 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.

BAU  RBEITEN IM 
ERDGESCHOSS DER
VOL  SHOCHSCHULE
 MARZ  AHN-
HELLERSDORF 
VORAUSSICHTLICH 
13.07.  13.11.2026

Durch
Baumaßnahmen
eingeschränkte
Barrierefreiheit


Auch wenn wir bemüht sind, die Auswirkungen dieser Baumaßnahmen auf den Kursbetrieb so gering wie möglich zu halten, kann es kurzfristig zu Raumverlegungen oder anderen baubedingten Beeinträchtigungen kommen.

Leider können wir im genannten Zeitraum auch keine vollständige Barrierefreiheit anbieten, da der Fahrstuhl im Zuge der Baumaßnahmen im Erdgeschoss nicht hält.

Wir bitten diese Unannehmlichkeiten bereits jetzt zu entschuldigen.
Ihr Team der VHS Marzahn-Hellersdorf



Besuchte 2019 den
Kurs „Meine Rechte
in der Demokratie“



**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Gestalte Demokratie mit. Bring dich ein. Nutze unsere Angebote zur politischen Bildung. Erlebe spannende Vorträge und Diskussionen. Finde jetzt den richtigen Kurs für dich.

Anmeldung für Kurse an den Berliner Volkshochschulen

Bitte **pro Teilnehmer/in eine** Anmeldung ausfüllen.

* erforderliche Angaben

Frau Herr divers Titel

PLZ, Ort

Familienname

Telefon*

Vorname

Mobil*

c/o

E-Mail*

Straße, Nummer

Fax*

Geburtsdatum*

unter 18 18–25 26–35 36–50 51–65 über 65

Ich melde mich für den folgenden Kurs/die folgenden Kurse verbindlich an:

| Kursnummer | Kurstitel/Stichwort | Beginn | Entgelt (in €) |
|------------|---------------------|--------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Ich beantrage eine Ermäßigung. Bitte Kopie des aktuellen Nachweises beifügen. Ermäßigungsberechtigt sind: Empfängerinnen und Empfänger von Sozialhilfe/Grundsicherung, Sozialgeld, Arbeitslosengeld, Wohngeld, Asylbewerberleistungen, Kinderzuschlag sowie Schülerinnen und Schüler, Studierende in Vollzeit, Wehr- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Auszubildende, Schulabgängerinnen und Schulabgänger und berlinpass-Inhaberinnen und -Inhaber.

Die Berliner Volkshochschulen verarbeiten meine Daten zur Vertragsanbahnung und -durchführung. Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner freiwillig angegebenen Daten in der Volkshochschuldatenbank erkläre ich mich zum Zweck der Kursdurchführung einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen, ohne dass dies einen Einfluss auf die Kursbuchung hat. Die gesetzlichen Regelungen des Datenschutzrechts werden bei der Verarbeitung meiner Daten beachtet. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Berliner Volkshochschulen.

Bei Anmeldung zu einer Sprachprüfung: Ich akzeptiere die Prüfungsordnung/AGB der Gesellschaft für Akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e. V. (g.a.s.t.) die Durchführung der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ gelten die Bedingungen der Integrationskurstestverordnung (IntTestV).

X

Datum Unterschrift Teilnehmer/-in bzw. gesetzliche Vertretung

SEPA-Lastschriftmandat

Land Berlin, vertreten durch die Bezirksämter, Gläubiger ID: DE02BEZ00000026026
Die Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Ich ermächtige die Berliner Volkshochschulen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den Berliner Volkshochschulen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die grundsätzlich 14-tägige Frist für die Information vor Einzug einer fälligen Zahlung bis auf einen Tag vor Belastung verkürzt werden kann.

Dieses Mandat wird für die o. g. Person: einmalig erteilt oder mehrmalig erteilt. Ein Mehrfachmandat liegt bereits vor.

Girokontoinhaber*in

Name des Kreditinstituts

Anschrift Kontoinhaber

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□
IBAN

□□□□□□□□□□
BIC

X

Datum Unterschrift Girokontoinhaber*in

Bitte senden Sie das Anmeldeformular mit Ihren zwei Unterschriften für Anmeldung und SEPA-Lastschriftmandat per Post, Fax oder E-Mail an die Volkshochschule, die die Kurse durchführt, oder geben Sie es in einer VHS-Geschäftsstelle ab.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Falls der Kurs ausgebucht ist, erfolgt ein Eintrag in die Warteliste.

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 Marzahn-Hellersdorf anmelden. Verantwortlich für die Erhebung gem. Art. 4 Abs. 7 Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) ist die Volkshochschule Berlin Marzahn-Hellersdorf, Mark-Twain-Str. 27, 12627 Berlin, als öffentliche Einrichtung des Bezirksamtes Marzahn-Hellersdorf von Berlin. Unseren Datenschutzbeauftragten Michael Kornmehl erreichen Sie unter Datenschutz@ba-mh.berlin.de, Alice-Salomon-Platz 3, 12591 Berlin.

2. Datenerhebung und -verwendung zur Vertragsabwicklung, bei Eröffnung eines Kundenkontos und sonstigen Anfragen

2.1. Wir erheben personenbezogene Daten, wenn Sie uns diese im Rahmen einer Kursanmeldung zukommen lassen. Pflichtfelder werden als solche (mit Sternchen) gekennzeichnet, da wir diese Daten zwingend zum Vertragsschluss und Vertragsabwicklung im Sinne des Art. 6 Abs. 1 lit. b sowie zur Eröffnung eines Kundenkontos benötigen. Welche Daten erhoben werden, ist aus dem Anmeldeformular ersichtlich. Hierzu gehören insbesondere Name, Adresse, Kommunikationsdaten und Ihre IBAN-Nummer, wenn Sie die Kursgebühr durch Lastschrift begleichen wollen. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Ihr Geburtsdatum erheben wir, um das Mindestalter für die Kursbuchung und Ihre Geschäftsfähigkeit beurteilen zu können. Ferner erheben wir das Alter aus unserem berechtigten Interesse Art. 6 Abs. 1 lit. f. zu statistischen Zwecken zur Verbesserung unseres Kursangebots sowie zur Identifikation der jeweiligen User im System. Für besondere Kurse, z.B. Integrationskurse können wir gesetzlich (z.B. IntegrationskursVO) dazu verpflichtet sein weitere persönliche Angaben zu erheben und zu verarbeiten. Dies ergibt sich aus dem jeweiligen Gesetz.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse (Art. 6 Abs. 1 lit. f), Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat (SEPA-Mandat) erteilen. In diesem Fall leiten wir Ihre Daten zum Einzug der Kursgebühr an unsere Bank/Sparkasse weiter. Ihre Kontodaten nutzen wir ggf. auch für die Erstattung etwaiger Guthaben.

2.2 Sollten Sie eine Ermäßigung der Kursgebühr beanspruchen, prüfen wir, ob die Voraussetzungen für die Ermäßigung tatsächlich vorliegen. Hierzu ist die Einreichung von entsprechenden Nachweisen notwendig. Bei Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, personenbezogene Daten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln.

2.3 Die von Ihnen in der Anmeldung abgegebenen Daten werden digitalisiert und in unserem Buchungssystem verarbeitet. Die hierfür verwendete Datenbank wird von der Geschäftsstelle VHS-IT betreut, die organisatorisch der Volkshochschule Neukölln zugeordnet ist. Darüber hinaus nutzt die VHS die kommunale IT-Struktur der Stadt Berlin.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter/-in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter 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 Kursleiter zur Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Die Volkshochschulen führen gemäß § 123 Nr. 7 SchulG Berlin zum Zweck der Erfüllung ihrer Bildungsaufgabe eine gemeinsame Teilnehmerdatenbank, um die bezirksübergreifende Teilnahme an Kursen zu ermöglichen und die Verwaltungsprozesse effizient zu gestalten.

4. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten gemäß der LHO Berlin zwischen sechs und zehn Jahren aufbewahrt. Ihre Daten werden für andere Verwendung gesperrt, es sei denn es liegt eine anderweitige Berechtigung im Sinne des Art. 6 DSGVO z.B. eine Einwilligung vor. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

5. Ihre Rechte

(1) Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an Torsten.Denke@ba-mh.berlin.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.

(2) Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu beschweren, z.B. wenn Sie davon ausgehen, dass diese ohne ausreichende rechtliche Grundlage erfolgt. Die für uns zuständige Aufsichtsbehörde ist die

Berliner Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit,
Alt-Moabit 59-61, 10555 Berlin
Telefon: +49 30 13889-0
Telefax: +49 30 2155050
E-Mail: mailbox@datenschutz-berlin.de
www.datenschutz-berlin.de

1. Vertrag

01. Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und ihrer Annahme durch die Volkshochschule zustande. Wird bei schriftlicher und fernmündlicher Anmeldung bzw. Anmeldung per E-Mail/online die Annahme von der Volkshochschule nicht ausdrücklich erklärt, kommt der Vertrag mit der Aushändigung der Anmeldebestätigung zustande. Nachträgliche Änderungen, insbesondere das nachträgliche Geltendmachen von Ermäßigungstatbeständen, kommen nicht in Betracht.
02. Zum Beleg und als Quittung erhalten die Teilnehmenden bei der Anmeldung zu einer Veranstaltung (mit Ausnahme der Anmeldung zu Einzelberatungen, Einstufungstests und Präsentationen von Volkshochschularbeit) eine Anmeldebestätigung. Die Teilnahmeberechtigung an der Kinderbeaufsichtigung wird auf der Anmeldebestätigung nachgewiesen. Die Anmeldebestätigung ist nicht übertragbar.
03. Die Verträge werden unter der Bedingung geschlossen, dass die im Volkshochschulprogramm veröffentlichte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird; dies gilt für abschlussbezogene Veranstaltungen mit mehr als einem Semester Dauer nur für das erste Semester.

2. Leistungsumfang und Teilnahmevoraussetzungen

01. Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule (Ort, Zeit, Dauer, Kurssthema, Bildungsziel) ergibt sich aus der Beschreibung im Volkshochschulprogramm in der zum Zeitpunkt der Anmeldung bekannt gemachten und in den Geschäftsräumen ausgehängten bzw. ausgelegten und im Internet veröffentlichten Fassung.
02. Die Volkshochschule kann die Teilnahme an einer Lehrveranstaltung von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen. Soweit möglich, wird über die erforderlichen Voraussetzungen im Volkshochschulprogramm und im Internet informiert.

3. Entgelte

01. Über die allgemeinen Regelungen zur Höhe der Entgelte und über die Ermäßigungsmöglichkeiten wird mit dem Volkshochschulprogramm und im Internet informiert.
02. Die Gesamtkosten für jede Veranstaltung (für Vollzahlende und für Teilnehmende mit Anspruch auf Entgeltermäßigung) werden im Volkshochschulprogramm und im Internet ausgewiesen.
03. Der Anspruch auf Entgeltermäßigung ist bei der Anmeldung durch Vorlage des erforderlichen gültigen Nachweises zu belegen. Eine nachträgliche Ermäßigung gebuchter Lehrveranstaltungen ist nicht möglich. Für bereits ermäßigte Veranstaltungen wird keine weitere individuelle Ermäßigung gewährt.

4. Zahlungsmodalitäten

01. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung der im Programm ausgewiesenen Kosten vor Beginn der Veranstaltung bei der Volkshochschule.
02. Barzahlung oder EC-Kartenzahlung erfolgt zum Zeitpunkt der Anmeldung und ist nur in den Geschäftsstellen der Volkshochschule möglich, die die Veranstaltung durchführt.
03. Bei der Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird das Entgelt vor Veranstaltungsbeginn fällig.
04. Kann eine Lastschrift wegen fehlerhafter Angaben der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden, mangelnder Kontendeckung oder wegen einer entgegenstehenden Anweisung der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden an ihre bzw. seine Bank nicht eingelöst werden, so hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die entstehenden Kosten zu tragen. Die Volkshochschule kann in einem solchen Fall den Vertrag kündigen und den Kursplatz neu vergeben.
05. Zahlung per Überweisung ist nur in Ausnahmefällen nach Absprache mit der Volkshochschule möglich.
06. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich.
07. In besonders begründeten Einzelfällen kann Ratenzahlung vereinbart werden.

5. Teilnahmebescheinigung

Bei regelmäßig erfolgter Teilnahme an einer Lehrveranstaltung (mindestens 70 Prozent) erstellt die Volkshochschule auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung. Die erste Ausfertigung innerhalb eines Jahres nach Beendigung der Veranstaltung ist unentgeltlich, für eine spätere Ausfertigung bzw. Zweitausfertigung wird eine Kostenpauschale von 10,00 € erhoben.

6. Organisatorische Änderungen

01. Es besteht kein Anspruch darauf, dass die Veranstaltung von dem oder der im Volkshochschulprogramm angekündigten Kursleitenden geleitet wird.
02. Wird eine Veranstaltung aufgrund einer zu geringen Zahl von Anmeldungen nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl. Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück.
03. Können Teile von Veranstaltungen nicht in der ursprünglich vorgesehenen Form durchgeführt werden (z.B. wegen Verhinderung der Kursleitung oder Schließung von Veranstaltungsräumen), bietet die Volkshochschule den Teilnehmenden insbesondere durch Nachholen ausgefallener Veranstaltungsteile gleichwertigen Ersatz. Kann ein gleichwertiger Ersatz nicht angeboten werden, oder können Teilnehmende von dem Ersatzangebot keinen Gebrauch machen, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Einzelheiten dazu sind unter Nummer 9 Absatz 1 bis 4 geregelt.
04. Schadenersatzleistungen in Geld sind – außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit – der Höhe nach auf das Entgelt für den laufenden Unterrichtsabschnitt begrenzt.

7. Haftungsausschluss

01. Für Unfälle und sonstige Schädigungen der Teilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen ihrer Sachen während der Lehrveranstaltung haftet das Land Berlin nur bei ihm zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.
02. Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt nicht, wenn die Volkshochschule Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der oder des Teilnehmenden.
03. Für Unfälle und sonstige Schädigungen während des Hin- bzw. Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt das Land Berlin keine Haftung.

8. Pflichten der Teilnehmenden

01. Bei jeder Teilnahme an einer Lehrveranstaltung der Volkshochschule ist die namentliche Eintragung in die Anwesenheitsliste (durch Kurzzeichen) erforderlich.
02. Auf Verlangen ist die Anmeldebestätigung vorzuzeigen. Ist dies nicht möglich, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende von der weiteren Teilnahme ausgeschlossen werden, wenn die Teilnahmeberechtigung nicht auf andere Weise nachgewiesen werden kann. Dies gilt auch für die Kinderbeaufsichtigung.
03. (3) Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer ist verpflichtet, die von ihr oder ihm benutzten Geräte, Einrichtungen und Veranstaltungsräume der Volkshochschule sorgsam zu behandeln sowie die Hausordnung und die Brandschutzordnung der Gebäude, in denen die Veranstaltungen stattfinden, sowie eventuelle Rauchverbote zu beachten.

9. Rücktritt und Kündigung durch die Volkshochschule

01. Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule nicht zu vertreten hat (z.B. wegen Verhinderung der Kursleitung oder Schließung von Veranstaltungsräumen), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann.
02. Die Volkshochschule kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes mit sofortiger Wirkung kündigen, wenn die tatsächliche Teilnehmerzahl einer Lehrveranstaltung dauerhaft (mindestens an drei aufeinander folgenden Veranstaltungsterminen) unter die unterrichtsmethodisch gebotene Mindestzahl von Teilnehmenden sinkt.

03. Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl. Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück. Wird eine Veranstaltung nur teilweise durchgeführt, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Gleiches gilt für den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung. Eine Rückerstattung der Verwaltungskostenpauschale sowie von Auslagen für in Anspruch genommene Verbrauchsmaterialien ist ausgeschlossen. In Fällen, in denen eine Berechnung der erbrachten Teilleistung unzumutbar wäre (insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist), erhalten die Teilnehmenden das entrichtete Entgelt, erhobene Entgeltzuschläge, ggf. den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück.
04. Die Volkshochschule kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes aus wichtigem Grund mit sofortiger Wirkung kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in den in Absatz 1 und 2 beschriebenen sowie in folgenden Fällen vor:
 - a. bei nicht erfolgter Zahlung des Entgeltes bzw. bei nicht rechtzeitiger Zahlung vereinbarter Raten,
 - b. bei fehlenden persönlichen oder sachlichen Voraussetzungen für die Teilnahme an der Lehrveranstaltung gemäß Nummer 2 Absatz 2,
 - c. bei gemeinschaftswidrigem Verhalten.
05. Kündigt die Volkshochschule gemäß Absatz 5 wegen fehlender persönlicher und sachlicher Voraussetzungen für die Teilnahme, so werden gegebenenfalls die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen wie unter Absatz 4 beschrieben zurückgezahlt.

10. Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden

01. Die Teilnehmende oder der Teilnehmenden kann den Vertrag schriftlich, persönlich, per FAX oder per E-Mail in der Geschäftsstelle der Volkshochschule kündigen.
02. Eine telefonische Mitteilung, die Abmeldung bei der Kursleitenden oder dem Kursleitenden oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Kündigung.
03. Die Kündigung wird von der Volkshochschule schriftlich bestätigt. Kündigungen per E-Mail können per E-Mail bestätigt werden.
04. Bei einer Kündigung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 6 € erstattet. Bei einer Kündigung ab dem 13. Tag bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 12 € erstattet. Entgelte unter 12 € werden in voller Höhe fällig.
05. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes, evtl. Entgeltzuschläge, der Verwaltungskostenpauschale sowie ggf. des Kostenbeitrages zur Kinderbeaufsichtigung.
06. Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die Volkshochschule auf den Mangel schriftlich hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
07. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
08. Soweit die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule aus öffentlichen Mitteln gefördert wird und die Förderungsbedingungen weitergehende Kündigungsmöglichkeiten zulassen als in diesen Geschäftsbedingungen vorgesehen, werden den Teilnehmenden diese eingeräumt.

11 Urheberrecht

Das Kopieren und die Weitergabe von Lehrmaterialien ist ohne Genehmigung nicht gestattet. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträgern in den Lehrveranstaltungen sind ohne Genehmigung nicht gestattet.

12 Speicherung personenbezogener Daten und Datenschutz

Zum Zwecke der Verwaltung der Lehrveranstaltungen setzen die Volkshochschulen eine automatisierte Datenverarbeitung ein. Die ausführliche Teilnehmer/inneninformation zu den Datenschutzbestimmungen findet sich im Programmheft und auf der Website der Volkshochschule unter: www.berlin.de/vhs/service/datenschutz Im Falle einer Anmeldung vor Ort wird die Datenschutzerklärung persönlich in Schriftform ausgehändigt. Im Zuge einer Online-Anmeldung über www.vhsit.berlin.de erhält die Kursteilnehmerin/der Kursteilnehmer automatisch mit der Buchung eine Erklärung zum Datenschutz.

13 Sonderveranstaltungen

Es gelten die Merkblätter der veranstaltenden Volkshochschulen.