

Volkshochschule Berlin Mitte

Programm August–Dezember 2026

Integrationskurs trifft Kunst



2 | 26

Sommer Sonne Streitkultur

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

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

Bühnen-
programm

Aktions-
stände

Speisen
und Getränke

Workshops

Spiele

Zum detaillierten
Programm:



www.berlin.de/vhs/Berlinwahl

teilhaben und teilgeben...



Performance von Tanya Pioniker. Erste Sitzreihe von links nach rechts:
Bezirksbürgermeisterin Stefanie Remlinger, Berliner Integrationsbeauftragte Katarina
Niewiedzial. Zweite Sitzreihe: u.a. BAMF-Koordinator*innen und weiteres Publikum

Foto: © Sascha Bachmann



Stefanie Remlinger

Bezirksbürgermeisterin
Bezirksamt Mitte von Berlin



Manjiri Palicha

Leiterin der Volkshochschule

Liebe Teilnehmer*innen, liebe Interessierte,

Berlin-Mitte ist kein fertiger Ort. Es ist ein Versprechen im Werden – so divers, so widersprüchlich, so lebendig wie die Menschen, die es täglich neu gestalten. „Eine Nation schafft sich die Einheit, die sie haben möchte“, sagt die Berliner Integrationsforscherin Naika Foroutan. Damit Zusammenhalt gelingt, braucht es Orte der Begegnung, verlässliche Strukturen und vielfältige Angebote zur Teilhabe.

Der Bezirk Mitte setzt hierfür auf konkrete Formate und Strukturen. Mit Rathaus vor Ort gehen wir direkt in die Quartiere und schaffen niedrigschwellige Gespräche zwischen Verwaltung und Bevölkerung. Dialogformate mit religiösen Gemeinden, darunter Moscheegespräche, fördern den Austausch über gesellschaftliche Fragen. Einbürgerungsfeiern machen Zugehörigkeit sichtbar und würdigen den Weg in die aktive Bürgerschaft. Ergänzt wird dies durch die kontinuierliche Arbeit der bezirklichen Integrations- und Partizipationsstrukturen, die Beteiligung vor Ort stärken.

Eine zentrale Partnerin in diesem Feld ist unsere Volkshochschule Mitte. Sie übernimmt eine wichtige Rolle bei der Umsetzung von Integrationsarbeit tagtäglich. Ihre Deutsch- und Integrationskurse schaffen die Grundlage für gesellschaftliche und berufliche Teilhabe

Diese Arbeit ist wertvoll – und sie braucht verlässliche Rahmenbedingungen. Umso genauer schauen wir auf Entwicklungen, die den Zugang zu Integrationskursen und anderen Bildungsangeboten erschweren. Neben knapper werdenden Landesmitteln geben auch Entscheidungen auf Bundesebene Anlass zur Sorge, insbesondere im Verantwortungsbereich des BAMF. Wenn Kursangebote schwerer planbar werden oder Menschen länger auf passende Angebote warten müssen, ist das für viele ganz konkret spürbar – auch hier in Mitte.

Gleichzeitig verändern sich die Anforderungen an Weiterbildung insgesamt. Klimawandel internationale Konflikte und gesellschaftliche Spannungen machen deutlich, wie wichtig Orte sind, an denen Menschen Orientierung finden, Neues lernen und zusammenkommen können. Die vhs Mitte greift diese Themen mit zeitgemäßen Formaten auf – etwa zu nachhaltigem Wohnen wie Balkon-Solaranlagen, Angeboten zur digitalen Grundbildung und Gesprächsformaten, die demokratische Kultur und gesellschaftlichen Dialog stärken.

Integration gelingt dort, wo Strukturen verlässlich sind und Menschen konkrete Möglichkeiten zur Teilhabe, Mitgestaltung und Begegnung haben. Daran arbeitet der Bezirk Mitte gemeinsam mit seinen Partner*innen jeden Tag.

Ich wünsche Ihnen viele Begegnungen beim Lernen in unseren Kursen!

Ihre
Stefanie Remlinger

Liebe Teilnehmer*innen, liebe Interessierte,

„vor einigen Jahren habe ich meine Integrations- und Deutschkurse an der vhs Mitte besucht. Diese Zeit war für mich sehr prägend – ein Ort, an dem ich nicht nur die Sprache gelernt habe, sondern auch mein erstes Gefühl von Zugehörigkeit in Berlin gefunden habe.“

So schrieb uns eine ehemalige Teilnehmerin eines Integrationskurses. Sie kam nach Berlin, um ein neues Leben aufzubauen – und blieb der vhs Mitte verbunden.

Diese Geschichte ist für uns keine bloße Inspiration, sondern eine Einladung, unsere Arbeit weiterzudenken: Wie können wir uns als Institution so öffnen, dass Menschen nicht nur Teilnehmende bleiben, sondern selbst zu Teilgebenden werden?

Genau dieser Frage ging dieselbe Teilnehmerin in ihrem Masterstudium nach. Ihr Abschlussprojekt untersuchte, wie Institutionen wie die Volkshochschule durch gestalterische Ansätze weiterentwickelt werden können, um Begegnungen zwischen den vielfältigen Menschen, die diese Einrichtung täglich aufsuchen, nachhaltig zu fördern. Nach intensivem Austausch und zwei Workshops entstanden konkrete Ideen, die aktuell im Haus Linienstraße umgesetzt werden. Genau das verstehen wir unter gelungener Integrationsarbeit.

Ein weiteres Beispiel: Die Künstlerin Tanya Pioniker, Teilnehmerin eines Deutschkurses an der vhs Berlin-Mitte, veröffentlichte Ende letzten Jahres eine Fibel über Berlin – aus ihrer Perspektive als Deutschlernende, inspiriert von ihren Mitlernenden. Sie stellte das Buch im Rahmen einer Lesung und Performance an der vhs Mitte vor: In diesem Moment wurde sie von der Teilnehmerin zur Kursleitenden (siehe Cover dieses Programmhefts).

Sie ist kein Einzelfall. Andere ehemalige Teilnehmende leiten heute Kurse an der vhs Mitte oder haben nach ihrem Integrationskurs eine Ausbildung oder ein Studium beginnen können. Kolleg*innen im Bezirksamt Mitte von Berlin haben hier Deutsch gelernt und sind heute Teil unseres Netzwerks.

Sprache und Bildung eröffnen Wege – zu Teilhabe, gemeinsamem Lernen und selbstständigem Handeln. Die Volkshochschule ist ein Ort, an dem Menschen lernen, Kontakte knüpfen und sich aktiv in die Gesellschaft einbringen können.

Ich lade Sie ein, unser Programm zu entdecken, Neues auszuprobieren und Teil dieser lebendigen Lern- und Begegnungsgemeinschaft zu werden.

Ihre
Manjiri Palicha

Anmeldung	6
Häufig gestellte Fragen (FAQ)	7
Registration	8
Frequently asked questions (FAQ)	9
Service- und Planungsteam der vhs Berlin Mitte	10
Auf Sie kommt es an!	12
Haupt-Lernorte	14
Crossover	16
Kurse in unterschiedlichen Sprachen	18
Kurse in Leichter Sprache	19

Gesellschaft Nachhaltigkeit

Programminfo	22
Gesellschaft, Nachhaltigkeit, Finanzen	22
Frauen in der Gesellschaft	28
Familien in der Gesellschaft	30
Geschichte – Philosophie – Religion	31
Psychologie und Selbsterfahrung	33
Jede Kultur is(s)t anders	38
Exkursionen	42

Afrika Akademie / Schwarze VHS

Afrika Akademie / Schwarze Volkshochschule (SVHS)	48
Afro-Samstagsschule	49
Black Youth for Empowerment and Leadership	49
African Women on the Winning Side	50
Parenting in the Diaspora	50
Aging in the Diaspora	50
Veranstaltungen	50

Kultur Gestalten

Programminfo	54
culture & business	55
Literatur, Text	56
Theaterarbeit, Stimme	63
Kunst-/ Kulturgeschichte	68
Malen, Zeichnen	70
Plastisches Gestalten	81
Tanz	85
Film, Medien	91
Foto	94
Kunsth Handwerk	97
Textilgestaltung	101

Gesundheit

Programminfo	106
Elternakademie	106
Entspannung, Körpererfahrung, sanfte Bewegung	107
Fitness, Gymnastik und Sport	128
Prävention, Erkrankung, Heilmethode	140
Gesunde Ernährung und internationale Küche	145

Deutsch

Beratung und Anmeldung	156
Überblick über alle Deutschkurse	157
Deutsch-Prüfungen	158
Berufssprachkurse	158
Deutschkurse für Geflüchtete	159
Teilhabe-Projekt	159
Integrationskurse	160
Deutsch A1 bis B1 (Integrationskurse)	165
Alphabetisierungskurse	172
B2.1 bis C2	175
Ergänzungskurse	178
Elternakademie	182
Elternkurse	183
Einbürgerung	186
Qualifikation der Lehrkräfte	187
Wichtige Adressen	188
Überblick über die Lehrbücher	189

Sprachen

Programminfo	192
Arabisch	193
Chinesisch	195
Deutsche Gebärdensprache	197
Englisch	199
Französisch	210
Hebräisch	215
Indonesisch	220
Italienisch	220
Japanisch	224
Koreanisch	229
Polnisch	231
Brasilianisches Portugiesisch	236
Portugiesisch	238
Spanisch	239
Thai	246
Tschechisch	247
Türkisch	249
Ungarisch	250

Berufliche Bildung

Programminfos	256
Berufliche Orientierung und Selbstorganisation	256
Existenzgründung	260
Kommunikation und Softskills	260
Fördermittel – Fundraising	263
Planung, Projekte und Agile Methoden	264
Marketing	265
Betriebswirtschaft, Rechnungswesen online oder vor Ort	265
Onlinekurse und Live-Webinare in BWL	267

Digitales

Programminfos	274
Grundlagen – Büro – Projekte – Künstliche Intelligenz	274
Social-Media Marketing und Marketing	282
Bildbearbeitung – Grafik – Video – 3D	284
Webseiten gestalten und Programmieren	287
Onlinekurse in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen	290

Institut für Schauspiel, Film- und Fernsehberufe (iSFF) an der VHS Berlin Mitte

Short Cuts: Das iSFF	298
Auszug aus unserem aktuellen Programm	298

Grundbildung Schulabschlüsse

Programminfo	302
Alphabetisierung und Elementarbildung	303
Rechnen und Mathematik	303
Mittlerer Schulabschluss / Ferienschule	304

Kompetenzstufen Sprachen (GER)	306
Unser Leitbild	308
VHS-Teams Impressum	309
Adressen der Berliner Volkshochschulen	310
Datenschutzbestimmungen Kursanmeldung	311
Allgemeine Geschäftsbedingungen	312
Annex	316
Stichwortverzeichnis	318
Bildnachweis	321
Anmeldeformular	322
Anmelde-formular – ERW-IN Kurse	324
Widerrufsformular	326



Logo für Online-Kurse



Logo für Blended-Learning-Kurse mit Terminen in Präsenz und Terminen online

GESELLSCHAFT
NACHHALTIGKEIT

AFRIKA AKADEMIE /
SCHWARZE VHS

KULTUR
GESTALTEN

GESUNDHEIT

DEUTSCH

SPRACHEN

BERUFLICHE
BILDUNG

DIGITALES

INSTITUT FÜR
SCHAUSPIEL,
FILM- UND
FERNSEHBERUFE (ISFF)

GRUNDBILDUNG
SCHULABSCHLÜSSE

GESELL-
SCHAFT

AFRIKA
AKADEMIE

KULTUR

GESUNDHEIT

DEUTSCH

SPRACHEN

BERUFLICHE
BILDUNG

DIGITALES

ISFF

GRUND-
BILDUNG

Anmeldung

Online

(nicht für Deutschkurse)

www.berlin.de/vhsmittle

E-Mail

(nicht für Deutschkurse)

vhs@ba-mittle.berlin.de

Schriftlich

(nicht für Deutschkurse)

Volkshochschule Berlin Mitte
Linienstraße 162
10115 Berlin

Anmeldeformular Seite 322
Anmeldeformular in Leichter Sprache
Seite 324

Infotelefon:
030 901 83 74 74

Montag bis Freitag
10.00 bis 16.00 Uhr

Persönliche Beratung

Deutschkurse

Sie können sich nur persönlich anmelden.
Sie müssen einen Termin buchen:

www.vhs.link/termin.

Mehr Informationen finden Sie unter
www.berlin.de/vhsmittle-deutsch
030-9018 374 74 oder
vhs-deutsch@ba-mittle.berlin.de

Sprachkurse (nicht Deutsch)

Alle Termine für Sprachkurs-Beratungen
finden Sie unter

www.berlin.de/vhsmittle-sprachkursberatung.

Berufssprachkurse (DeuFöV)

Wenn Sie eine Berechtigung vom Jobcenter
oder der Arbeitsagentur haben, schreiben
Sie bitte eine E-Mail an
DeutschBeruf@ba-mittle.berlin.de

Lesen und Schreiben lernen

Beratung und Anmeldung jeden Mittwoch
von 16 bis 18 Uhr, Antonstraße 37, Raum 103
(nicht in den Berliner Schulferien).

Für alle anderen Kurse

Beratung und Anmeldung
Dienstag 12 bis 14 Uhr und
Donnerstag 16 bis 19 Uhr,
Linienstraße 162, Raum 1.08
vhs@ba-mittle.berlin.de

www.berlin.de/vhsmittle

**English
version**
page 8

Häufig gestellte Fragen (FAQ)

1. Wie melde ich mich an?

Am einfachsten ist die Online-Anmeldung unter www.berlin.de/vhs. Sie können aber auch das Anmeldeformular Seite 322 nutzen und per Post oder Fax an uns schicken. Das Kursentgelt wird 14 Tage nach Ihrer Anmeldung von Ihrem Konto abgebucht. Ihr SEPA-Lastschrift-Mehrmandat läuft nach 3 Jahren aus, wenn sie es in der Zeit nicht bei uns benutzen.

Für Deutschkurse können Sie sich nur persönlich anmelden (siehe Seite 156).

2. Kann ich mich auch wieder abmelden?

Ja, bei einer Abmeldung behalten wir folgende Stornopauschale ein:

- bis 14 Tage vor Kursbeginn: 6 Euro
- 14 Tage bis einen Tag vor Kursbeginn: 12 Euro

Ab dem Tag des Veranstaltungsbegins besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes.

3. Wie kann ich die Volkshochschule Berlin Mitte kontaktieren?

Sie können uns per Mail, telefonisch, per Fax oder persönlich erreichen (siehe Übersicht links).

4. Für welche Kurse kann/muss ich mich beraten lassen?

Für unsere Deutschkurse können Sie sich nur nach persönlicher Beratung anmelden (siehe links). Für unsere anderen Sprachkurse empfehlen wir unsere Einstufungsberatung (siehe S. 156)

5. Findet mein Kurs auch während der Berliner Schulferien statt?

Bitte informieren Sie sich in Ihrem Kurs, ob während der Berliner Schulferien der Unterricht pausiert oder fortgesetzt wird. Die konkreten Kurstermine finden Sie auch in der online Kursbeschreibung www.berlin.de/vhsmitte.

6. Wo finden die Kurse statt?

Den genauen Kursort sehen Sie in der Kursankündigung der einzelnen Kurse hier im Programmheft. Bitte überprüfen Sie auch immer Ihre Anmeldebestätigung.

7. Und wenn sich etwas ändert?

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung, wenn möglich, Ihre Mobilfunknummer und Ihre E-Mailadresse an. Über Kursänderungen informieren wir Sie per SMS oder E-Mail.

8. Gibt es während eines Kurstermins Pausen?

Bei Kursterminen mit mehr als 3 Unterrichtseinheiten ist eine Pause von 15 Minuten und bei Kursterminen von mehr als 5 Unterrichtseinheiten eine Pause von 30 Minuten in der Kurszeit eingeplant. Eventuelle Abweichungen entnehmen Sie bitte der einzelnen Kursankündigung.

9. Sind die Lernorte barrierefrei?

Viele unserer Lernorte sind barrierearm. Nähere Informationen für unsere drei Haupt-Lernorte finden Sie auf den Seiten 14 und 15 (Lernorte).

10. Für wen gibt es Entgelt-Ermäßigungen?

Welche Personengruppen Anspruch auf ein ermäßigtes

Entgelt haben, lesen Sie in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf der Seite 312 (Entgelte und Gebühren). Die Deutschkurse sind bereits ermäßigt.

11. Was tun, wenn ein Kurs ausgebucht ist?

Sie können sich mit Ihrem online-Benutzerkonto auf die Warteliste setzen. Wir benachrichtigen Sie, sobald wir Ihnen einen Platz anbieten können (nicht bei Deutschkursen).

12. Was passiert, wenn mein Kurs ausfällt?

Sie werden von uns benachrichtigt und erhalten Ihr gesamtes Entgelt per Überweisung zurück. Hierzu teilen Sie uns bitte Ihre Kontonummer mit. Aus buchungstechnischen Gründen bitten wir Sie, nicht der Abbuchung der Kursgebühr zu widersprechen, sondern unsere Rückerstattung abzuwarten.

13. Stellt die Volkshochschule Teilnahmebescheinigungen aus?

Ja. Wenn Sie regelmäßig an einer Kursveranstaltung teilgenommen haben (mindestens 70% der Unterrichtsstunden bzw. 80% bei Integrationskursen), erhalten Sie automatisch eine Teilnahmebescheinigung. Sie erhalten Ihre Teilnahmebescheinigung in der Regel spätestens 14 Tage nach Kursende.

14. Finde ich bei Ihnen Bildungszeitkurse (ehemals Bildungsurlaub)?

Für viele unserer Kurse können Sie sich von Ihrem Arbeitgeber freistellen lassen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Internetportal der Berliner Volkshochschulen unter www.berlin.de/vhs-bildungsurlaub.

15. Wann erscheint das Programm für das nächste Semester?

Sie können die neuen Kurse für das 1. Semester 2027 voraussichtlich ab Ende November 2026 online buchen unter: www.berlin.de/vhsmitte. Der gedruckte Lehrplan erscheint voraussichtlich Anfang Dezember 2026.

16. Was mache ich, wenn ich noch weitere Fragen habe?

Schauen Sie bitte in das Inhaltsverzeichnis auf Seite 4 oder hinten in das Stichwortverzeichnis. Sie können uns auch gern kontaktieren (siehe Übersicht links).

For English version please see page 8.



Infotelefon:
030 901 83 74 74
Montag bis Freitag
10.00 bis 16.00 Uhr

Registration

Online

(not possible for German courses)

www.berlin.de/vhsmitte

Via E-Mail

(not possible for German courses)

vhs@ba-mitte.berlin.de

By post

(not possible for German courses)

Volkshochschule Berlin Mitte
Linienstraße 162
10115 Berlin

Registration form page 322

Hotline:
030 901 83 74 74
Monday to Friday
10 am to 4 pm

Personal consultation

German courses

You can only register in person. You need to book an appointment here:

www.vhs.link/termin.

You can find more information at
www.berlin.de/vhsmitte-deutsch or
030 – 9018 374 74 or
vhs-deutsch@ba-mitte.berlin.de

Language courses (not German)

All dates for language course consultations can be found at
www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung.

German for professional use (DeuFöV)

If you have an admission from the Jobcenter or the employment agency, please write an e-mail to DeutschBeruf@ba-mitte.berlin.de

Learning to read and write

Consultation and registration every Wednesday from 4 pm to 6 pm, Antonstraße 37, Room 103 (not during the Berlin school holidays).

For all other courses

Consultation and registration Tuesday 12 am to 2 pm and Thursday 4 to 7 pm,
Linienstraße 162, Room 1.08
vhs@ba-mitte.berlin.de

www.berlin.de/vhsmitte

**Deutsche
Version**
Seite 6

Frequently asked questions (FAQ)

1. How do I register?

The easiest way is the online registration via www.berlin.de/vhs. You can also use the registration form page 322 and send it to us by post or fax. The course fee will be debited from your account 14 days after your registration. Your SEPA "Lastschrift-Mehrfachmandat" will expire after 3 years if you do not use it with us during that time.

Please note, that for all German courses you can only register in person (see page 156).

2. Can I also cancel my seat?

Yes, if you opt out we retain the following cancellation fee:

- more than 14 days prior to the start of the course: 6 Euro
- between 14 days and one day prior to the start of the course: 12 Euro

From the day the course starts you have no claim to reimbursement of the fee.

3. How can I contact the Berlin Mitte adult education centre (Volkshochschule)?

You can reach us by email, telephone, fax or personally (see overview on the left).

4. For which courses can/must I seek consultation?

You can only register for our German courses following personal consultation (see on the left). For our other language courses, we recommend our grading consultation (see page 156).

5. When are the school holidays in Berlin?

The adult education centres are aligned with the Berlin school holidays. Here most of the courses have a break (see course announcement in this programme booklet). The Berlin school holidays are listed in the overview on the back page.

6. Where do the courses take place?

The exact course location can be found in the course announcement of the individual courses here in the programme booklet. Please always check your registration confirmation.

7. And if anything changes?

Please provide your mobile phone number and e-mail address when you register. We communicate course changes to you by text message or e-mail.

8. Are there breaks during a course?

Courses with more than 3 teaching units include a break of 15 minutes and courses of more than 5 teaching units include a break of 30 minutes. Any changes can be found in the individual course announcement.

9. Are the places of learning equipped for disabled people?

Many of our places of learning are accessible to disabled people. For more detailed information on our three main places of learning refer to pages 14 to 15 (Haupt-Lernorte).

10. Who is eligible for fee reductions?

For information on which groups of persons are eligible for a reduced fee, please refer to the General Terms and Condi-

tions on the page 312 (Fees and costs). German courses already have a reduced fee.

11. What can I do if a course is fully booked?

You set yourself on a waiting list via your online account. We will inform you as soon as a place becomes available (not possible for German courses)

12. What happens if my course is canceled?

You will be notified by us and receive your full payment back by bank transfer. For this purpose, please inform us of your account number. For booking reasons, we ask you not to object to the debiting of the course fee, but to wait for our refund.

13. Does the adult education centre issue certificates of attendance?

Yes. If you have regularly participated in a course programme (at least 70% of class hours or 80% for integration courses), you will automatically receive a certificate of attendance. As a rule, you will receive your certificate of attendance at the latest 14 days after the end of the course.

14. Do you also offer educational leave courses?

For many of our courses you can obtain a leave of absence. For further information, please refer to the Internet portal of the Berlin adult education centres at www.berlin.de/vhs-bildungsurlaub.

15. When is the programme for the next semester released?

It is expected that the new courses for the first semester of 2027 will be available for booking online by the end of November 2026 via: www.berlin.de/vhsmitte. The printed programme booklet is expected to be available at the beginning of December 2026.

16. What should I do if I have further questions?

Please take a look at the table of contents on page 4 or in the index at the back. Please also feel free to contact us (see on the left).

Deutsche Version siehe Seite 6.



Hotline:
030 901 83 74 74
Monday to Friday
10 am to 4 pm

Service- und Planungsteam der vhs Berlin Mitte



Direktorin
Manjiri Palicha



Programmservice, Kundenservice und Hausservice

Hinten von links nach rechts: Anne Nennstiel, Kristin Schiemanz, Milkica Kuzmanović, Axinja Schütze, Kenana Gunić-Szmidt, Aida Terzić Konjić

Vorn von links nach rechts: Heitham Al-Ammouri, Dularie Inoka Fernando, Beata Pannier, Andrea Schwarz

Nicht auf dem Bild: Thomas Kuka, Arif de Wroblewsky, Ayşe Genc, Simone Massanz, Kai Schmidt, Melisa Bozdağ, Erbil Ayalp, Sabri Çevik, Vitalij Ewart, Reza Mohajer



Sachgebietsleitungen

Hinten von links nach rechts: Carmen Papa, Krittika Arvind, Phuong anh Nguyen, Anne Nguyen
Vorn von links nach rechts: Beate Schubert-Fatah, Anja Müller, Gülüzar Coşkun, Sandra Nowak
Nicht auf dem Bild: Kolja Kaspczyk, Marleen Müller



Programmbereichsleitungen

von links nach rechts: Yonas Endrias, Anja Martin, Tanja Waldeck, Almut Büchsel, Susann Thust,
Jana Koch, Dagmar Müller
Nicht auf dem Bild: Lenya Berge, Hannah Deleau, Franziska Weiß

Unsere Kursleitenden finden Sie mit Kurzporträts bei den jeweiligen Kursen hier im Programmheft
oder im Internet unter www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/ueber-uns/kursleitende/.

POSTANSCHRIFT
BEZIRKSAMT MITTE VON BERLIN
VOLKSHOCHSCHULE, ANREGUNGEN UND FEEDBACK
LINIENSTRASSE 162
10115 BERLIN

Auf Sie kommt es an!

Der Anlass ist	WO, WANN, WER?

Mein Lösungsvorschlag	WAS, WIE, WER?

Name und Adresse
NAME
STRASSE NR.
TELEFON
MOBIL
ICH WÜNSCHE MIR EINE ANTWORT PER

Wird von der vhs ausgefüllt
EINGEGANGEN DATUM
☐ VERTRAULICH, VERSCHLOSSEN
WEITERGELEITET DATUM:
UNTERSCHRIFT

HINWEISE
Ihre Anregungen und Ihr Feedback sind uns wichtig.
Bitte notieren Sie Ihr Anliegen auf diesem Formular, stecken es dann in einen unserer Hausbriefkästen oder senden es an nebenstehende Adresse.
Sie können das Formular auch online ausfüllen:
www.berlin.de/vhsmitte-feedback
Oder Sie schreiben uns eine E-Mail: beate.schubert-fatah@ba-mitte.berlin.de

Inhaltlich geht es um	WAS, WIE, WER?

VORNAME
PLZ ORT
FAX
E-MAIL
☐ TELEFON ☐ POST ☐ E-MAIL ☐ FAX

ANGENOMMEN DURCH (NAME TEL.-NR.)
WEITERGELEITET AN (STELLENZEICHEN):

POSTAL ADDRESS

BEZIRKSAMT MITTE VON BERLIN
VOLKSHOCHSCHULE, FEEDBACK
LINIENSTRASSE 162
10115 BERLIN

REMARKS

Your suggestions and feedback are important to us.
Please make a note of your request on this form, then put it in one of
our mailboxes or send it to the address on the left.
You can also fill out the form online:
www.berlin.de/vhsmitte-feedback
Or you can send us an e-mail: beate.schubert-fatah@ba-mitte.berlin.de

It depends on
you!

The occasion is WHERE, WHEN, WHO?

The content is about WHAT, HOW, WHO?

My proposed solution WHAT, HOW, WHO?

Name and address

FAMILY NAME

STREET | HOUSE NUMBER

TELEPHONE

MOBILE TELEPHONE

I WOULD LIKE TO RECEIVE AN ANSWER BY

FIRST NAME

ZIP CODE | CITY

FAX

EMAIL

☐ TELEPHONE ☐ POST ☐ EMAIL ☐ FAX

To be filled in by the vhs

RECEIVED | DATE

☐ CONFIDENTIAL, CLOSED

FORWARDED | DATE:

SIGNATURE

ACCEPTED BY (NAME | TELEPHONE)

FORWARDED TO:

Haupt-Lernorte



vhs Haus Antonstraße

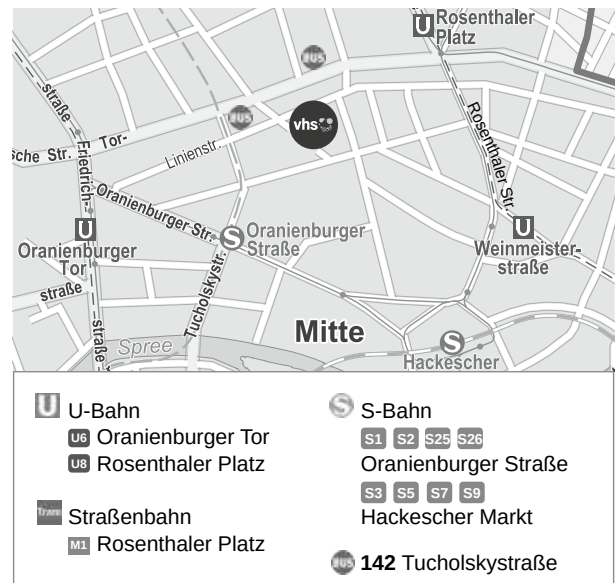
Antonstraße 37, 13347 Berlin

Kontakt und Sprechzeiten siehe
Übersicht auf Seite 6



vhs Haus Linienstraße

Linienstraße 162, 10115 Berlin



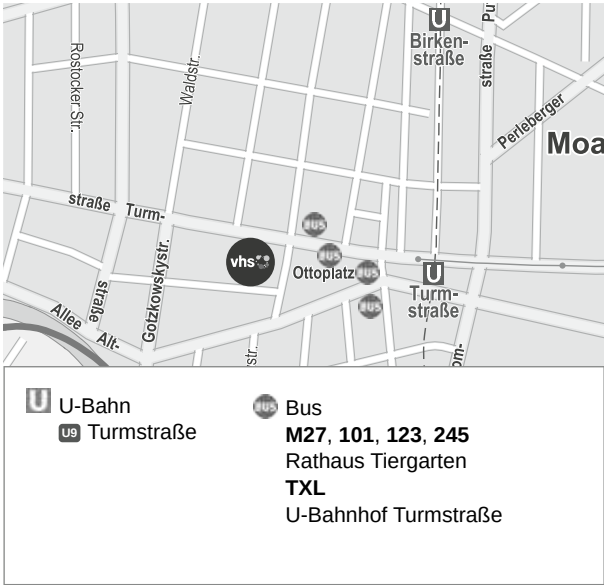
Für alle drei Häuser gilt:
Falls der Aufzug defekt ist, erfahren Sie das auf
www.berlin.de/vhs-mitte-aktuelles oder
beim Infotelefon (siehe Seite 6).





vhs-Etagen Turmstraße

Turmstraße 75, 10551 Berlin



Praxisnetzwerk



Die Volkshochschule Berlin Mitte ist Kooperationspartnerin des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung und Partnereinrichtung im DIALOG-Netzwerk – Ein Praxisnetzwerk für Wissenstransfer und Innovation.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/ueber-uns/dialog>.

Der Gutschein der Volkshochschule Berlin Mitte



Buchen Sie einen Kurs mit unserem Anmeldeformular von S. 322 und erhalten Sie unseren Gutschein zum Verschenken per Post. Schreiben Sie oben auf das Anmeldeformular deutlich „GUTSCHEIN“. Ansonsten füllen Sie alles wie immer aus (Kursdaten, Daten des/der Beschenkten sowie Ihre Kontodaten). Die Anmeldebestätigung geht dann nicht an Ihre Liebsten, sondern Sie erhalten den Gutschein.

Das Anmeldeformular schicken Sie bitte per Mail an vhs@ba-mitte.berlin.de, per Fax an 030-9018-37488 oder per Post an Volkshochschule Berlin Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin.

Crossover



Wettbewerb für Deutschlerner*innen

Wir suchen Sie als Kursleiter*in für alle Bereiche. Was können Sie besonders gut? Und können Sie anderen dabei helfen, es zu lernen? Egal in welcher Sprache! Zum Beispiel Kochen, Tanzen, Nähen, Kompetenzen für den Beruf, Digitales, Nachhaltigkeit oder Malen. Oder etwas ganz Neues!

Ein Kurs hat drei Termine. Für jeden Termin bekommen Sie ein Honorar. Bewerben Sie sich jetzt. Wir suchen die besten Ideen aus:

www.berlin.de/vhs-mitte-crossover

Contest for German course participants

We are looking for teachers in all areas. What are you particularly good at? And can you help others learn it? It doesn't matter in which language you teach! For example cooking, dancing, sewing, career skills, digital themes, sustainability or painting. Or something completely new!

Each course consists of three lessons. And you'll be paid for each lesson.

Apply now. We will choose the best suggestions:

www.berlin.de/vhs-mitte-crossover

Kurse in anderen Sprachen

Die Volkshochschule Berlin Mitte bietet viel für alle: Kreatives, Gesundes, neue Sprachen, neue Kontakte und noch mehr.

Für viele Kurse brauchen Sie kein perfektes Deutsch. Ab einem deutschen Sprachniveau von A2 oder B1 können Sie an vielen Kursen ohne Probleme teilnehmen. Manche Kurse sind vielleicht auch in Ihrer Erstsprache. Und oft können Kursleiter*innen Fragen in mehreren Sprachen beantworten.

Courses in other languages

The Volkshochschule Berlin Mitte has something for everyone: courses to inspire your creativity, or something for your health, new languages, new contacts and much more. You don't even need perfect German for this: if you have a German language level of A2 or B1 or above, you can take part in most courses without any problems. Some courses may even be in a language you know. And the teachers can often answer questions in several languages.



inspire.vhsmitte.de

Entdecken Sie Kurse in unterschiedlichen Sprachen

Jede Kultur is(s)t anders? Pozole Verde (en español)

Kursbeschreibung siehe Seite 40

The Creative Writing Starter Kit

Kursbeschreibung siehe Seite 57

Schreibraum/The Writing Room

Kursbeschreibung siehe Seite 57

Printmaking with Lino

Kursbeschreibung siehe Seite 80

Cerámica para todos

Kursbeschreibung siehe Seite 83

Interdisciplinary Drawing/ Interdisziplinäres Zeichnen

Kursbeschreibung siehe Seite 93

Woodworking with hand tools

Kursbeschreibung siehe Seite 99

Farkindalik Temelli Stres Azaltma Egitimi

Kursbeschreibung siehe Seite 112

Remembering our True Nature: A Step-by-step Mindfulness Journey

Kursbeschreibung siehe Seite 111

Together We Rise! A Women's Circle

Kursbeschreibung siehe Seite 111

Yoga en español

Kursbeschreibung siehe Seite 124

Pilates en español

Kursbeschreibung siehe Seite 139

Pilates in English

Kursbeschreibung siehe Seite 139

One Pot Biryani & Raita

Kursbeschreibung siehe Seite 150

Vegan Sushi

Kursbeschreibung siehe Seite 150

Korean vegetable pancakes with a dipping sauce

Kursbeschreibung siehe Seite 151

Udon Noodles with Lemon Grass

Kursbeschreibung siehe Seite 151

How To Make North Indian Curry Paste/Sauce

Kursbeschreibung siehe Seite 151

Vegan/Vegetarian Mapo Tofu

Kursbeschreibung siehe Seite 151

Spanisch B1–B2 – Problemas con el subjuntivo II

Kursbeschreibung siehe Seite 243

Spanisch B2–C2 – Taller de literatura hispana escrita por mujeres

Kursbeschreibung siehe Seite 244

How to enter the German job market (online)

Kursbeschreibung siehe Seite 256

Kurse in Leichter Sprache



Kurse in Leichter Sprache laufen so:

- Wir lernen langsam und mit einfachen Worten
- Wir lernen voneinander und miteinander
- Die Gruppe ist klein
- Der Lehrer kann allen helfen

Welche Kurse gibt es?

Selbst-bestimmung und Teil-habe	Seite 33
Das jüdische Berlin	Seite 43
Yoga für Alle – 3 Kurse	Seite 125
Was kann man mit dem Computer und im Internet machen?	Seite 277
Lesen und Schreiben – 3 Kurse	Seite 303
Lesen, schreiben und rechnen am Computer	Seite 303
Englisch in Leichter Sprache	Seite 199

Brauchen Sie Hilfe,
um an einem Kurs
teilnehmen zu können?

Dann rufen Sie bitte bei
Sybille Müller an:

030–829 998 612

Oder Sie schreiben eine E-Mail:
sybille.mueller@erw-in.de

Hilfe kann bedeuten:
Begleitung auf dem Weg zum Kurs,
Hilfe bei der Kommunikation,
Hilfe beim Lernen, Hilfe bei der Pflege
und ähnliches.



Anmelde-Formular
in **Leichter Sprache**
Seite 324



Gesellschaftliche Themen sind spannend! Sie besuchen mit Expertinnen und Experten Einrichtungen des politischen Parketts. Sie erkunden mit uns die Stadt und nehmen an Exkursionen teil. Sie erörtern in unseren Veranstaltungen ökologische, philosophische, psychologische und historische Themen. Austausch und Erweiterung des eigenen Wissens bieten eine Orientierung auch für eigenes, gesellschaftliches Engagement. Sie erwerben soziale und interkulturelle Kompetenz, ein Erfordernis der heutigen Zeit.

Gesell- schaft gestalten

Gesellschaft Nachhaltigkeit

Programminfo	22
Gesellschaft, Nachhaltigkeit, Finanzen	22
Frauen in der Gesellschaft	28
Familien in der Gesellschaft	30
Geschichte – Philosophie – Religion	31
Psychologie und Selbsterfahrung	33
Jede Kultur is(s)t anders	38
Exkursionen	42



KAI SCHMIDT
PROGRAMMSERVICE
LINIENSTRASSE 162, RAUM 104
TELEFON: 030 9018 374 23
E-MAIL: kai.schmidt@ba-mitte.berlin.de



DAGMAR MÜLLER
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
LINIENSTRASSE 162, RAUM 102
E-MAIL: dagmar.mueller@ba-mitte.berlin.de

Programminfo

Beratung zur Anmeldung

Gerne können Sie sich per Mail oder telefonisch an uns wenden. Die Kontaktdaten dazu finden Sie auf der vorherigen Seite.

Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft – Nachhaltigkeit“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Sie finden hier also Anregungen, die das Leben in der Großstadt Berlin spannend mit Sinnfragen des Lebens in dieser Metropole verbinden!

Unsere Kursleitenden und Referierenden

Alle unsere Kursleitenden und Referierenden verfügen über eine qualifizierte fachliche Ausbildung. Sie arbeiten kontinuierlich in ihrem entsprechenden Fachgebiet an der Aktualität des Angebots. Von etablierten Politikerinnen und Politikern bis hin zu naturkundlichen Exkursionsführenden finden Sie ein breites Spektrum von Fachleuten und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens. Weitere Angaben zu den Qualifikationen und Kompetenzen unserer Lehrkräfte finden Sie bei den entsprechenden Kursen im Heft und auf unserer Homepage.

Gesellschaft, Nachhaltigkeit, Finanzen

Krisenfest in Berlin: Persönliche Notfallvorsorge

Szenarien verstehen, Prioritäten setzen, Handlungssicherheit gewinnen

Der große Stromausfall in Berlin Anfang 2026 hat deutlich gemacht, wie abhängig Haushalt und Alltag von Strom, Kommunikation und funktionierender Versorgung sind.

In diesem Workshop lernen Sie, welche Vorsorgeschritte für Berliner Haushalte realistisch und sinnvoll sind: Was gehört in einen Notvorrat, wie lässt sich Trinkwasser absichern, welche Optionen gibt es zum Kochen ohne Strom – und welche Informationsquellen und Warnsysteme sind im Ernstfall verlässlich? Zusätzlich besprechen wir, wie man bei Unsicherheit und Stress handlungsfähig bleibt und wie Nachbarschaftshilfe praktisch organisiert werden kann. Der Kurs ist praxisorientiert und wissenschaftlich fundiert. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Austausch und Fragen sind ausdrücklich willkommen.



Philipp von der Saal ist Arzt und Notfallpsychologe und arbeitet seit 16 Jahren in der Erwachsenenbildung zu Notfall- und Krisenkompetenzen. „In meinen Formaten verbinde ich medizinisch-psychologisches Know-how mit alltagstauglichen Tools – wissenschaftlich fundiert, ohne Alarmismus, mit Fokus auf Handlungssicherheit und Transfer in den Alltag.“

PHILIPP VON DER SAAL	
Mi100-010H	26.11.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
DO 18.00–21.00 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Grundkurs Vermögensaufbau

Lernen Sie die Grundlagen für Ihren Vermögensaufbau. Planen und überwachen Sie erfolgreich Ihre Finanzen. So kann ein Vermögen entstehen. Folgende Themen werden wir behandeln:

1. Finanzwissen und finanzielle Ziele: Einführung in Grundbegriffe der Finanzwelt wie Zinsen, Inflation, Renditen, Budgetierung und Erstellung finanzieller Ziele zur langfristigen Vermögensbildung.

2. Spar- und Anlagestrategien: Vermittlung von verschiedenen Spar- und Anlagestrategien wie Budgetierung, Notfallfonds, Investition in Aktien, Anleihen oder Investmentfonds, um langfristig Vermögen aufzubauen.

3. Risikomanagement: Verständnis der Risiken im Zusammenhang mit Anlagen wie Volatilität, Marktrisiken und Inflationsrisiken sowie Ansätze zur Risikoreduzierung durch Diversifikation und Anlagedauer.

4. Praktische Umsetzung und langfristige Planung: Tipps zur praktischen Umsetzung von Anlagestrategien, Überwachung des Vermögenswachstums, regelmäßige Überprüfung der Finanzen und Entwicklung eines langfristigen Finanzplans für den Vermögensaufbau.



Magdalena Sporkmann ist Autorin, Journalistin und engagiert sich für finanzielle Bildung. Sie hält regelmäßige Vorträge, gibt Workshops und macht Lesungen zum Thema finanzielle Allgemeinbildung sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene. „Jeder sollte ein fundiertes Wissen über Geld haben.“

MAGDALENA SPORKMANN

Mi103-020H	12.09.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA 14.00–17.30 UHR	15,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	9,20 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

MAGDALENA SPORKMANN

Mi103-023H	18.10.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SO 14.00–17.30 UHR	15,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	9,20 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum); Raum 3.11	

Finanzplanung für die Rente

Reicht die gesetzliche Rente nicht für große Sprünge? Was können wir tun, um den Ruhestand möglichst trotzdem „in vollen Zügen“ genießen zu können? Sie lernen, wie Sie schrittweise und ohne viel Aufwand ein Vermögen aufbauen können, um auch im Ruhestand ein gutes Auskommen zu haben. Folgende Themen werden wir behandeln:

1. Finanzielle Ziele im Ruhestand: Identifizierung und Festlegung finanzieller Ziele für den Ruhestand, wie z. B. Lebenshaltungskosten, Gesundheitskosten, Reisepläne, Erbe usw.

2. Altersvorsorgeplanung: Berechnen der Rentenlücke, Überblick über verschiedene Altersvorsorgeoptionen wie betriebliche Altersvorsorge, private Rentenpläne, Investitionen in Aktien und Anleihen, sowie die Bedeutung einer frühzeitigen Vorsorgeplanung für den Ruhestand.

3. Budgetierung und Ausgabenmanagement: Techniken zur Budgetierung von Einkommen und Ausgaben im Ruhestand, um finanzielle Ziele zu erreichen und potenzielle

Risiken wie Inflation und unerwartete Ausgaben zu berücksichtigen.

4. Steuerplanung im Ruhestand: Verständnis der steuerlichen Auswirkungen von Renteneinkommen, Sozialversicherungsleistungen, Kapitalgewinnen und anderen Einkommensquellen im Ruhestand sowie Strategien zur Steueroptimierung und -minimierung.

ZUR PERSON MAGDALENA SPORKMANN: SIEHE LINKE SPALTE

MAGDALENA SPORKMANN

Mi103-021H	11.10.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SO 14.00–17.30 UHR	15,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	9,20 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

MAGDALENA SPORKMANN

Mi103-025H	15.11.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SO 14.00–17.30 UHR	15,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	9,20 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Investieren in ETFs

Es lohnt es sich, über renditestarke Anlageformen nachzudenken. ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Folgende Themen werden wir behandeln:

1. Grundlagen von ETFs: Einführung in Exchange-Traded Funds (ETFs), ihre Funktionsweise, Struktur, Vorteile und Risiken im Vergleich zu anderen Anlageformen wie Aktien oder Investmentfonds.

2. Auswahl und Bewertung von ETFs: Methoden zur Auswahl geeigneter ETFs basierend auf Anlagezielen, Risikotoleranz und Kostenstrukturen. Bewertungskriterien wie Kostenquote und Liquidität.

3. Diversifikation und Risikomanagement mit ETFs: Strategien zur Diversifikation des Portfolios durch Investition in verschiedene ETFs, Sektoren oder Anlageklassen. Zudem Risikomanagementansätze, um Verluste zu begrenzen und langfristige Renditen zu maximieren.

4. Steuerliche Aspekte und praktische Umsetzung: Informationen zu steuerlichen Implikationen beim Investieren in ETFs, sowie praktische Tipps zur Umsetzung von Kauf, Verkauf und Überwachung von ETF-Investitionen. Außerdem Reinvestition von Dividenden.

ZUR PERSON MAGDALENA SPORKMANN: SIEHE LINKE SPALTE

MAGDALENA SPORKMANN

Mi103-022H	13.09.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SO 14.00–17.30 UHR	15,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	9,20 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

MAGDALENA SPORKMANN	
Mi103-024H	14.11.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA 14.00–17.30 UHR	15,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	9,20 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Mehr als nur ein „Ja“: Was Sie vor Ihrer Hochzeit über Geld wissen sollten

Heiraten ist mehr als nur ein „Ja“-Wort. Damit Ihre Ehe rundum glücklich wird, gehört auch eine gute Finanzplanung dazu. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Finanzen partnerschaftlich regeln und gemeinsam Ihre finanziellen Ziele erreichen.

„Ja“ zur finanziellen Klarheit: Was sich mit der Eheschließung ändert, entdecken Sie die finanziellen Auswirkungen der Ehe, von Zugewinnausgleich und Ehegattensplitting bis hin zu Vorsorgeausgleich und Erbrecht.

„Ja“ zur Traumhochzeit: So finanzieren Sie Ihren großen Tag, finden Sie heraus, wie Sie Ihre Hochzeitsvision verwirklichen, ohne in finanzielle Schwierigkeiten zu geraten.

„Ja“ zum Ehevertrag: Für den Fall der Fälle vorsorgen, erfahren Sie, warum ein Ehevertrag sinnvoll sein kann und welche Punkte Sie unbedingt berücksichtigen sollten.

„Ja“ zur gemeinsamen Zukunft: So gestalten Sie Ihre Finanzen im Ehealltag, entwickeln Sie gemeinsam eine solide finanzielle Basis für Ihre Ehe.

Der Kurs richtet sich an Einzelpersonen sowie an Paare.

ZUR PERSON MAGDALENA SPORKMANN: SIEHE SEITE 23

MAGDALENA SPORKMANN	
Mi103-026H	10.10.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA 14.00–17.30 UHR	15,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	9,20 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Immobilienwerb 1 – Vom Mieter zum Eigentümer

Eigentümer werden und selbst nutzen?

Immobilien zur Altersvorsorge?

Immobilienerbe und nun?

In diesem Kurs werden folgende Inhalte vermittelt:

1. Immobilien-Grundlagen
2. Finanzierungsgrundlagen für Immobilien-Anfänger
3. Standort & Suche
4. Immobilien-Dokumente
5. Bewerten & entscheiden
6. Kaufvorgang & Beteiligte



Dr. Oliver von Bohlen und Halbach ist Berliner Finanzberater, Immobilien-Investor und Ingenieur mit vielseitigem beruflichem Hintergrund.

DR. OLIVER VON BOHLEN UND HALBACH	
Mi103-032H	25./26.09.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
FR 25.09., 17.00–21.30 UHR	50,00 EURO Entgelt
SA 26.09., 10.00–16.30 UHR	29,70 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Immobilienwerb 2 – Vom Eigentümer zum Vermieter

In diesem Kurs werden aufbauend auf Teil 1 vertiefend folgende Inhalte vermittelt:

1. Wohn- und Gewerbeimmobilien et cetera
2. Vermieter sein und Bewirtschaftung (Tipps & Tricks)
3. Verwaltung der ersten Immobilie und Umgang mit Mietern
4. Umgang mit Risiken und Absicherung
5. Erbschaftsfragen und Steuern (Überblick)
6. Immo-Suche Teil 2: Noch bessere Immobilien finden
7. Praxisbeispiele Objektvorstellung (Vorschau Teil 3)

ZUR PERSON DR. OLIVER VON BOHLEN UND HALBACH: SIEHE OBEN

DR. OLIVER VON BOHLEN UND HALBACH	
Mi103-033H	23./24.10.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
FR 23.10., 17.00–21.30 UHR	50,00 EURO Entgelt
SA 24.10., 10.00–16.30 UHR	29,70 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.11	

Meine Radieschenliste – Was Sie in diesem Leben unbedingt regeln sollten

Schon lange wollen Sie Ihren digitalen Nachlass sortieren, einen Plan für den Notfall schmieden und Vollmachten erstellen? Aber Sie sitzen ratlos vor Vorsorge-Büchern und leeren Formularen? Jetzt nicht mehr, dank der „Radieschenliste“: Dieser Wochenendworkshop führt Sie strukturiert durch all die Aufgaben, die wir erledigen sollten, bevor wir uns die Radieschen von unten anschauen.

Ziel ist es, es unseren Liebsten einfacher zu machen nach uns „aufzuräumen“. Und es gibt uns ein gutes Gefühl, wenn wir wichtige Dinge geregelt haben. Im Workshop folgen wir einer individuellen Schritt-für-Schritt-Anleitung durch notwendige Aufgaben.

Das komplexe Thema wird in überschaubare Einheiten aufgeteilt. Sie arbeiten allein und in Kleingruppen. Durch die Unterstützung der Gruppe wird scheinbar Unlösbares auf einmal ganz leicht.

Begleitend zum interaktiven Workshop erhalten Sie ein persönliches Handbuch mit Vorlagen, Tipps und Checklisten.

Inhalte:

- Sie erforschen Ihr Unterstützer*innen-Netzwerk, erstellen Ihren persönlichen Alarmplan und stellen sich Ihren eigenen Notfallpass her.
- Sie erfahren, ob Sie überhaupt ein Testament brauchen, wer nach der gesetzlichen Erbfolge erbt und was das Erbe vom Vermächtnis unterscheidet (inklusive Übung „Mein Testament in fünf Minuten“).
- Sie bereiten Ihre „Patientenverfügung“ vor.
- Wir beleuchten pro und contra der Vorsorgevollmacht, verstehen den Unterschied zur Betreuungsverfügung und diskutieren für und wider einer Bestattungsverfügung
- Sie verschaffen sich einen groben Überblick über Ihren analogen Nachlass und erstellen Ihre persönliche Prioritätenliste zur Nachlassregelung der Dinge, die Ihnen wertvoll sind.
- Sie verstehen, warum der digitale Nachlass mehr ist als ein Social-Media-Account, und gehen die ersten Schritte zur Ordnung Ihres digitalen Nachlasses (Hinweis: für eine intensivere Bearbeitung zum Thema digitaler Nachlass gibt es ein eigenes Onlineseminar).

Achtung: Dieser Workshop ist keine Rechtsberatung und keine Steuerberatung. Eine unterstützende Beratung durch entsprechende Rechts-, Erbschafts- und Steuerexperten ist ggf. notwendig!



Sabine Stengel greift als leidenschaftliche Trainerin auf einen vielfältigen Erfahrungsschatz zurück: Fabrikarbeiterin, Ingenieurin, Kartographin, Unternehmerin, Teamleiterin, Buchautorin, Ideenretterin, Workshopdesignerin, Trauerbegleiterin, Trainerin, Innovationsmoderatorin. Ihre Trainings sind unkonventionell und praxisorientiert.

SABINE STENGEL	
Mi103-030H	17./18.10.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 09.30–16.00 UHR	52,01 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,74 EURO ermäßigt
Raum 4.10	

Mein digitaler Nachlass von A bis Z (online)

Unser Leben wird immer digitaler, aber was passiert damit im Notfall oder nach unserem Tod? Wer, außer Ihnen, kennt die PIN-Nummer Ihres Handys, die Zugangsdaten zu Online-Banking und E-Mail-Konten? Wenn Online-Konten auf Dauer ungenutzt bleiben, steigt die Gefahr von Hackerangriffen, Identitätsdiebstahl und Missbrauch. Aber wem kann ich diese wichtigen Infos anvertrauen?

Dieser strukturierte Workshop schafft Klarheit: in 9 Schritten gehen Sie durch die wichtigsten Aspekte Ihres digitalen Lebens. Begleitende Checklisten machen Mut, dieses komplexe Thema anzugehen. Sie verstehen, welche Aufgaben für Sie persönlich Priorität haben. Nach kurzen Hintergrundinfos haben Sie viel Raum für Austausch und praktische Umsetzung. Sie verstehen, welche Aufgaben für Sie persönlich Priorität haben. Das Ziel: ganz konkret die ersten Schritte zu TUN.

Überblick:

- Was umfasst der digitale Nachlass?
- Die Schaltzentrale Ihres digitalen Lebens: die drei wichtigsten Bereiche
- Wie und wo sichere ich Zugangsdaten und Passworte?
- Social-Media und Clouds: was soll mit meinen Daten passieren?
- Digitaler Nachlassverwalter und „Digitalvollmacht“

Bitte Passwortliste und persönliche Unterlagen zum digitalen Nachlass vorbereiten/bereithalten

Achtung: Dieser Workshop ist keine Rechtsberatung und keine Steuerberatung. Eine unterstützende Beratung durch entsprechende Rechts-, Erbschafts- und Steuerexperten ist ggf. notwendig!

ZUR PERSON SABINE STENGEL: SIEHE LINKE SPALTE

SABINE STENGEL		
Mi103-031H-0	24.10.2026	
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen	
SA 09.30–15.00 UHR	24,00 EURO Entgelt	
INTERNET	13,85 EURO ermäßigt	
ONLINE		

Unerhört! Das freiheitliche und rebellische Berlin rund um dem Hackeschen Markt

Stadtführung

Die Gegend rund um den Hackeschen Markt steht in vielerlei Hinsicht für ganz unterschiedliche Seiten eines freiheitlichen und demokratischen Berlins. In der Sophienkirche predigte Martin Luther King während seines Berlin-Besuchs. Theodor Fontane besichtige 1848 die Barrikaden in der Sophienstraße. Während der Novemberrevolution 1918 wurde hier der Aufstand geplant. Und Otto Weidt versuchte Jüdinnen und Juden vor einer drohenden Deportation durch die Nazis zu bewahren.



Dr. Stefan Kalmring ist studierter Volkswirt und promovierter Soziologe. Er hat sich zum Kommunikationstrainer und zum Stadtführer für die Region Berlin und Umgebung ausbilden lassen. Hauptberuflich arbeitet er als Politischer Bildner. Daneben ist er als Stadtführer und als Publizist tätig.

DR. STEFAN KALMRING	
Mi101-007H	06.09.2026
2 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SO 11.00–13.00 UHR	entgeltfrei
Exkursion	

Auf den Spuren von Inhaftierten in der ehemaligen Untersuchungshaftanstalt Keibelstraße

In der DDR befand sich zwischen 1951 und 1990 in der Keibelstraße am Berliner Alexanderplatz die Untersuchungshaftanstalt Berlin-Mitte bzw. UHA II. Sie war dem Ministerium des Innern der DDR unterstellt und lag innerhalb des Ost-Berliner Präsidiums der Volkspolizei. In der Untersuchungshaftanstalt waren Frauen und Männer wegen verschiedener Tatvorwürfe inhaftiert und warteten auf den Ausgang der Ermittlungen und des Gerichtsverfahrens. Die „Keibelstraße“ ist ein Symbol für staatliche Repression und Willkür, an dem sich Vorstellungen von politischer Opposition und sozialer Abweichung, aber auch von „gewöhnlicher“ Kriminalität in einer Diktatur nachvollziehen lassen. Ab 1990 nutzten Film- und Musikproduzent*innen die unteren Stockwerke der ehemaligen Haftanstalt als Kulisse.

Eine Führung durch die ehemalige Untersuchungshaftanstalt des Ministeriums des Innern der DDR thematisiert die Geschichte des Ortes und die Bedingungen, unter denen die Häftlinge in der Ost-Berliner Keibelstraße einsaßen: Wie gestaltete sich der Alltag für die Inhaftierten? Welche Behandlung erfuhren die Gefangenen und wie waren ihre Zellen eingerichtet?

Im Anschluss an die Führung beschäftigen sich die Teilnehmenden mittels videografierten Zeitzeug*inneninterviews und Vollzugsakten mit den Haftbiografien ehemaliger Häftlinge, deren Strafvorwürfe von Diebstahl privaten oder sozialistischen Eigentums, über vermeintlich „asoziales“ Verhalten bis hin zu versuchter Republikflucht reichten.

Treffpunkt: vor der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, Bernhard-Weiß-Str. 6, 10178 Berlin.

N. N.	
Mi101-030H	10.10.2026
2 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA 12.00–14.00 UHR	entgeltfrei
Exkursion	

Verborgene Denkmale entdecken – Blicke auf die Stadt

Berlin steckt voller Denkmale – manche gut sichtbar, andere fast vergessen. In diesem Kurs gehen Sie selbst auf Entdeckungstour: Sie erkunden spannende Orte, entdecken ihre Geschichten und setzen eigene Perspektiven um.

Ich zeige kreative Methoden, um Denkmale und Alltagskultur zu dokumentieren – mit Fotografie, Texten und einfachen Audioaufnahmen – und mache Ihre Ergebnisse auf kiezdenkmal.denkmallab.de sichtbar.

Kursinhalte: Einführung in Denkmalpflege und visuelle Stadtwahrnehmung, Tipps für eigene Stadtrundgänge und Fotowalks, Recherche vor Ort oder online, Grundlagen von Audioaufnahmen und Interviews, Präsentation Ihrer Entdeckungen.

Keine Vorkenntnisse nötig – ideal für alle, die sich für Stadtgeschichte, Denkmäler oder Fotografie interessieren und Lust haben, selbst aktiv auf Entdeckungstour zu gehen.



Julia Akimova, M. Sc. Denkmalpflege (TU Berlin), ist freie Denkmalvermittlerin und Stadtforscherin. „Ich glaube daran, dass Lernen am besten durch eigenes Entdecken und praktisches Ausprobieren funktioniert.“

JULIA AKIMOVA	
Mi109-020H	10.10.–17.10.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
2 X SA, 11.00–17.00 UHR	31,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,30 EURO ermäßigt
Raum 2.03; Raum 3.05 (EDV); Exkursion	

Reihe

Deutsch-Polnischer Klub

Seit Januar 1989 lädt die Volkshochschule Polen und Deutsche zur interkulturellen Begegnung, zu Diskussionen und kulturellen Aktivitäten in den Deutsch-Polnischen Klub ein. Die Leiterin ist seit dieser Zeit Maria Szewczyk, sie wird unterstützt von Doris Luce.



Maria Szewczyk ist Polonistin, hat an der Warschauer Universität studiert und ist langjährige Kursleiterin für Polnisch an verschiedenen Instituten. Im Juni 2012 ist in Warschau ihre Übersetzung des Buches „Therapie der Zweierbeziehung“ und im Frühling 2014 die zweite Ausgabe des Bestsellers „Die Zweierbeziehung“ von Jürg Willi in ihrer Übersetzung erschienen. 2024 wurde sie für Ihre Arbeit im Deutsch-Polnischen-Klub mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.



Doris Luce, mittlerweile pensionierte Sonderschullehrerin, beschäftigt sich seit Jahren mit Polen, der polnischen Kultur und der polnischen Sprache. Sie studierte einige Semester Polonistik an der Humboldt-Universität. „Polen ist das Land meines Herzens. Ich möchte es den Menschen hier im Nachbarland näherbringen.“

Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Singende Revolution in Estland

Zur “Singenden Revolution” in Estland kam es zwischen 1987 und 1991, als sich eine lange Tradition des öffentlichen Auftretens von Chören vor zahlreichem Publikum eng mit einem wachsenden Streben nach nationaler Unabhängigkeit von der Sowjetunion verband. Am Versuch der rücksichtslosen Ausbeutung von Bodenschätzen und damit einhergehender Naturzerstörung durch die Sowjetunion entzündete sich in Estland eine Umweltbewegung. Daneben entstand eine gesellschaftliche Bewegung, die der Sowjetunion gegenüber immer nachdrücklicher den Vorwurf der unrechtmäßigen Aneignung Estlands im Zusammenhang mit dem Hitler-Stalin-Pakt von 1939 erhob. Estland hatte sich 1920 zum ersten Mal in seiner Geschichte seine Unabhängigkeit erkämpft und daran knüpfte der Kampf um die erneute Unabhängigkeit an.

Die Osteuropahistorikerin Barbara Martin berücksichtigt in ihrem Vortrag auch die Geschichte Estlands im 20. Jahrhundert bis zu den 1980er Jahren und geht zudem punktuell auf Entwicklungen in den baltischen Republiken Lettland und Litauen ein.

- Barbara Martin ist studierte Osteuropahistorikerin. Sie hat viele Jahre in der Osteuropa-Abteilung der Staatsbibliothek zu Berlin gearbeitet und sich in den letzten drei Jahren besonders mit der Geschichte Estlands beschäftigt.

ZUR PERSON MARIA SZEWCZYK: SIEHE SEITE 26

BARBARA MARTIN; MARIA SZEWCZYK

Mi102-031H	25.09.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
FR 18.30–21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37, Raum 207	

Kresy: Der Wilde Osten in Literatur und Film

Die östlichen Grenzgebiete der einstigen polnisch-litauischen Union blieben nach 1939 als ein Ort voller Kontraste im kollektiven Gedächtnis. Einerseits gelten sie als Sehnsuchtsort mit unberührter Natur und ländlichem Reichtum. Andererseits waren sie Schauplatz von Armut, Schmuggel und ethnischen Konflikten, was ihnen den Ruf eines Wilden Ostens einbrachte.

Diese Regionen, zu denen bedeutende Kulturzentren wie Lwiw und Vilnius gehörten, liegen heute in Litauen, Belarus und der Ukraine. Für die polnische Identität symbolisieren sie die verlorene Heimat und ein schwindendes, vielfältiges Kulturerbe. Seit der politischen Wende ist das Thema in der polnischen Kunst und Kultur wieder stark präsent, da viele Kulturschaffende ihre Wurzeln in diesen Gebieten haben.

- Die Polonistin und Filmexpertin Lucyna Królikowska erläutert das Phänomen der Kresy anhand von Beispielen aus der Literatur, dem Film und der Musik.

ZUR PERSON MARIA SZEWCZYK: SIEHE SEITE 26

LUCYNA KRÓLIKOWSKA-JACHYMIAK; MARIA SZEWCZYK

Mi102-032H	16.10.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
FR 18.30–21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37, Raum 207	

Polen im Ruhrgebiet

Aus dem Nordosten des damaligen Deutschen Reichs wanderten gegen Ende des 19. Jahrhunderts Hunderttausende Polen, Masuren und Kaschuben als Arbeitskräfte für die aufstrebende Schwerindustrie nach Westen. Durch diese massenhafte Zuwanderung entstand im vorher ländlichen

ANZEIGE

Alles Wichtige aus dem Bundestag – seit 1951

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

... immer samstags druckfrisch im Briefkasten.



Jetzt abonnieren!

www.das-parlament.de/abo



Gebiet zwischen Rhein und Ruhr eine völlig neue soziale Mischung. Die Integration der Zuwanderer zog sich über viele Jahrzehnte. Und sie war keine Einbahnstraße: Sprachelemente, Gewohnheiten und Bevölkerungsweise der Zuwanderer hinterließen ihre Spuren in der aufnehmenden Gesellschaft und sind zum Teil noch heute erkennbar.

■ Der Wirtschaftshistoriker und Journalist Dr. Gerhard Huck möchte uns diese hochinteressante Entwicklung der „Ruhrpolen“ näherbringen.

ZUR PERSON MARIA SZEWCZYK: SIEHE SEITE 26

DR. GERHARD HUCK; MARIA SZEWCZYK

Mi102-033H	20.11.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
FR 18.30–21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37, Raum 207	

Krippen, Koledy und Oblaten – Polnische Weihnachtsbräuche

Weihnachten, auf polnisch Boze Narodzenie, gehört zu den wichtigsten und schönsten Festen in Polen. Es wird mit großer Freude, tiefem Glauben und zahlreichen Traditionen gefeiert, die von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Die polnische Krippentradition ist weltberühmt, besonders durch die Krakauer Weihnachtskrippen (Szopki). Koledy sind die Weihnachtslieder und das Teilen der Weihnachtsoblaten (oplatek) ist ein Zeichen der Liebe, der Freundschaft und des Friedens.

Mit einigen polnischen Weihnachtstraditionen, Mohnstollen, Weihnachtsliedern und einer weihnachtlichen Geschichte wollen wir in das polnische Weihnachten eintauchen und uns überraschen lassen.

ZUR PERSON DORIS LUCE: SIEHE SEITE 27

ZUR PERSON MARIA SZEWCZYK: SIEHE SEITE 26

DORIS LUCE ; MARIA SZEWCZYK

Mi102-034H	11.12.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
FR 18.30–21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37, Raum 207	

ENDE REIHE „DEUTSCH-POLNISCHER KLUB“

Frauen in der Gesellschaft

Frauen & Wut – vom Tabu zur Selbstermächtigung

Feministisch betrachtet

Fühlst du dich manchmal von deiner Wut überwältigt, gerade weil es Frauen* oft schwer gemacht wird, ihre Wut offen zu zeigen? Und suchst du nach Wegen, diese starke Energie konstruktiv für dich zu nutzen? Dann passt dieser Workshop zu dir!

Wir schaffen einen sicheren und unterstützenden Ort, um das komplexe Thema Wut zu erforschen. Wir werden beleuchten, warum die Wut von Frauen* in unserer Gesellschaft oft negativ bewertet und unterdrückt wird, obwohl es für uns so viele Gründe gibt, wütend zu sein. Du bekommst praktische Strategien und neue Perspektiven an die Hand, um deine Wut bewusster wahrzunehmen und auf eine Art und Weise auszudrücken, die dich stärkt. Hier kannst du dich mit anderen Frauen* austauschen, die Ähnliches erleben – du wirst feststellen, dass du mit deinen Erfahrungen und Fragen nicht allein bist.

Am Ende dieses Workshops wirst du ein klareres Verständnis für deine eigene Wut haben. Du lernst, wie du sie als wertvolle Kraftquelle nutzen kannst, um dein Leben selbstbewusster und selbstbestimmter zu gestalten.

Der Workshop richtet sich an FLINTA-Personen.



Johanna König ist Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Feministische Coachin®, die Menschen auf ihrem Weg zu mehr innerer Freiheit begleitet. „Mit meiner Arbeit möchte ich andere Menschen befähigen, stärkende Reaktionen auf herausfordernde Umstände zu entwickeln und die eigenen Besonderheiten schätzen zu lernen.“

JOHANNA KÖNIG

Mi106-028H	20.09.2026
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 11.00–16.00 UHR	20,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	11,60 EURO ermäßigt
Raum 4.06	

Frauengeschichte: Die SED im Alltag von Frauen in der DDR

Vortrag und Diskussion

Als „Zeitzeugin“ und angeregt durch die aktuelle Sonderausstellung in den Räumen der VHS berichtet die Referentin über ihren – keineswegs untypischen – Werdegang als Mädchen und Frau in der DDR bis 1989 und ihr damaliges Leben in den „Ostbezirken“ Berlins sowie zwischendurch in osteuropäischen Gegenden. Zuhörerinnen werden gerne widersprechen, ergänzen oder nachfragen können und so die Diskussion erweitern.



Sabine Krusen ist Slawistin und Frauengeschichtsforscherin, mit dem Thema befasst seit fast 30 Jahren. Sie ist „echte“ Berlinerin und lebt in Mitte.

SABINE KRUSEN	
Mi107-010H	09.11.2026
2 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
MO 17.30–19.30 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Frauen lesen für Frauen

In Kooperation mit Brunnhilde e.V. und Evas Arche



Frauen, die gerne lesen, sowie Frauen, die selbst Gedichte oder Geschichten schreiben, sind eingeladen, Texte einem kleinen wohlwollenden Frauenpublikum vorzustellen. Jede kann auch neue Leseentdeckungen oder Lieblingsbücher präsentieren. Zuhörerinnen sind ebenso herzlich eingeladen, gerne kommen wir alle miteinander ins Gespräch.

Außerdem gibt die Moderatorin Tipps zu Frauen aus der Geschichte, die uns inspirieren können. Mit Büchertisch.

Eine Kooperation von Evas Arche e.V., Brunnhilde e.V. und der VHS-Mitte.

Ort: Evas Arche, Veranstaltungsraum, Große Hamburger Str 28
Anmeldung bis zum 14.10.2025 bitte bei der VHS und an: info@evas-arche.de.
ZUR PERSON SABINE KRUSEN: SIEHE OBEN

SABINE KRUSEN	
Mi107-011H	17.10.2026
2 Unterrichtseinheiten	8–10 Teilnehmer/-innen
SA 15.00–17.00 UHR	entgeltfrei
EVAS ARCHE, GROSSE HAMBURGERSTR. 28	
Veranstaltungsraum	

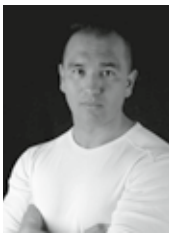
Selbstverteidigung für Frauen

Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen, die ihr Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen stärken bzw. ausbauen wollen. Es werden praktische Lösungen des Selbstschutzes sowie theoretische Aspekte der Prävention und Selbstbehauptung vermittelt. Ziel ist es, durch die Vermittlung von vorbeugenden Verhaltensregeln und Vorsichtsmaßnahmen, Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

Parallel dazu werden einfache, leicht erlernbare, aber dennoch effektive Selbstverteidigungstechniken einstudiert, um Gewalttätigkeiten abwenden zu können.

Bitte lockere Freizeit- oder Sportkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.



Marco de Hoog ist ausgebildeter Fitness- und Gesundheitstrainer. Seit mehreren Jahren leitet er zielgruppenorientierte Selbstschutzkurse an Berliner Volkshochschulen.

WOCHENENDKURS FÜR FRAUEN	
MARCO DE HOOG	
Mi107-020H	28./29.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–13.00 UHR	31,20 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	20,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Selbstverteidigung für Frauen – Crashkurs

Erste Einblicke in die realistische Selbstverteidigung für Frauen: In diesem Crashkurs erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Frauen-Selbstverteidigung und lernen einfache sowie pragmatische Verteidigungslösungen für den Alltag kennen.

Bitte lockere Freizeit- oder Sportkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.
ZUR PERSON MARCO DE HOOG: SIEHE OBEN

MARCO DE HOOG	
Mi107-021H	27.09.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–13.00 UHR	15,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	9,20 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Farb- und Typberatung

Farben und Mode interessieren Sie. Sie besitzen viele Kleidungsstücke, nutzen Sie aber nicht. Oder Sie suchen neue Impulse. An diesem Wochenende lernen Sie, Mode typgerecht und für den Berufsalltag zu kombinieren, bewusst auszuwählen und nachhaltig Ihren Kleiderschrank einzusetzen.

Sie lernen in einer Farbberatung, wie Sie mit den richtigen Farben Ihren Typ unterstreichen und nach Ihren Vorstellungen einsetzen.

Ort: Studio Wandel, Invalidenstr. 16
Ein Farbpass kann zusätzlich käuflich erworben werden.



Cornelia Wandel ist in der Einzelberatung Farb & Stil sowie als Dozentin tätig. Als ausgebildete Imageberaterin ist es ihr wichtig, Menschen in Fragen ihrer äußeren Erscheinung zu beraten. „Ich lege Wert darauf, dass Menschen sich selbst wohlfühlen und authentisch bleiben.“

WOCHENENDKURS FÜR FRAUEN	
CORNELIA WANDEL	
Mi107-030H	26./27.09.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–16.00 UHR	52,80 EURO Entgelt
WANDEL, FARB& STILBERATUNG,	30,40 EURO ermäßigt
INVALIDENSTR. 16	
Beratungsraum	
CORNELIA WANDEL	
Mi107-031H	31.10.–01.11.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–16.00 UHR	52,80 EURO Entgelt
WANDEL, FARB& STILBERATUNG,	30,40 EURO ermäßigt
INVALIDENSTR. 16	
Beratungsraum	

Stilberatung

Spielen Sie mit Schnitten, Proportionen, Materialien, Farben und Musterungen. Lernen Sie, Ihre persönliche Stilmappe anzulegen und entdecken Sie Ihren eigenen Kleiderschrank für sich privat und für den Beruf neu. So kombinieren Sie Ihre Kreativität und Nachhaltigkeit.

Ort: Studio Wandel, Invalidenstr. 16
Im Entgelt sind 9 EUR für Material enthalten.

ZUR PERSON CORNELIA WANDEL: SIEHE OBEN	
WOCHENENDKURS FÜR FRAUEN	
CORNELIA WANDEL	
Mi107-035H	10./11.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	68,20 EURO Entgelt
WANDEL, FARB& STILBERATUNG,	42,60 EURO ermäßigt
INVALIDENSTR. 16	
Beratungsraum	

Familien in der Gesellschaft

Grundlagen für eine gesunde Partnerschaft

Kommunikation, Bindung und das erwachsene Selbst

Dieses Seminar richtet sich an Einzelpersonen, die ihre Beziehungskompetenz vertiefen und ihr Beziehungsleben bewusster gestalten möchten – unabhängig davon, ob sie aktuell in einer Partnerschaft leben oder nicht.

Im Mittelpunkt stehen zentrale Themen wie klare und respektvolle Kommunikation, das Setzen gesunder Grenzen, ein konstruktiver Umgang mit Konflikten sowie das Verständnis, welchen Einfluss Bindungsstile auf die eigene Beziehungsdynamik haben.

Als roter Faden dient der Ansatz der Differenzierung: Wie gelingt es, in Beziehungen aus einer erwachsenen, verantwortungsvollen Haltung heraus zu handeln? Und wie lassen sich die gleichermaßen wichtigen Bedürfnisse nach Nähe und Autonomie in Einklang bringen?

Das Seminar verbindet theoretische Impulse mit Selbsttests, Reflexionsübungen und praxisnahen Methoden wie dem Feedback-Rad oder Strategien zur Selbstregulation. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigenen Muster, probieren neue Herangehensweisen direkt aus und übertragen die Erfahrungen auf ihre persönliche Situation. So entstehen konkrete Werkzeuge und nächste Schritte, die helfen, Beziehungen bewusster, stabiler und erfüllender zu gestalten.



Anja Kasiborski studierte Soziologie (M.A.) und ist zertifizierte Trainerin (IHK). Nach vielen Jahren im Personalbereich entschied sie sich, ihrer Leidenschaft für menschliche Beziehungen zu folgen und neue Wege zu gehen. Sie absolvierte eine einjährige Weiterbildung als systemische Beraterin sowie eine zweijährige Weiterbildung zur Paartherapeutin (DGVT/IDA). Heute arbeitet sie selbstständig als Paartherapeutin.

ANJA KASIBORSKI	
Mi106-002H	24./25.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer/-innen
SA, 09.00–16.00 UHR	56,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,80 EURO ermäßigt
Raum 207	

Eltern werden ist nicht schwer?

Begleitendes Informations- und Gesprächsangebot für werdende Adoptiveltern und Interessierte

Themenangebote: Allgemeine Informationen zum Adoptionsvermittlungsverfahren, Literatur zum Thema, Seite der abgebenden Mütter, Ankunftstag, Aufklärung der Kinder über ihre Situation, Kontakte zu den leiblichen Eltern, Möglichkeiten, ein erstes Treffen zu gestalten, Höhen und Tiefen im Familienleben.



Eva Glüe möchte werdende Adoptiveltern ermutigen, ihren Weg bewusst zu gehen. Neben ihrer Ausbildung zur Sonderpädagogin ist sie selbst Mutter von mittlerweile zwei erwachsenen Adoptivkindern. „Trotz aller Höhen und Tiefen im Familienleben würde ich mich immer wieder für Adoptivkinder entscheiden.“

EVA GLÜE



Mi105-001H	10.10.–11.12.2026
17 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer/-innen
7 X FR, 18.00–19.30 UHR	59,00 EURO Entgelt
SA 10.10., 10.00–12.15 UHR	34,35 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum); ONLINE	

EVA GLÜE



Mi105-002H	12.12.2026–26.02.2027
17 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer/-innen
7 X FR, 18.00–19.30 UHR	59,00 EURO Entgelt
SA 12.12., 10.00–12.15 UHR	34,35 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum); ONLINE	

Getrennt Erziehende

Nach einer Trennung stehen Mütter und Väter vor vielen neuen Herausforderungen: Den Alltag neu organisieren, rechtliche und finanzielle Fragen klären und dabei die Kinder gut begleiten. Oft braucht es Zeit und Orientierung, um den eigenen Weg in dieser neuen Lebenssituation zu finden.

Dieser Workshop bietet Raum für Austausch und fachliche Impulse. Gemeinsam reflektieren wir die eigene Rolle, schauen auf zentrale Fragen rund um Kommunikation, Verantwortung und das Wohl der Kinder und entwickeln Strategien, um den Familienalltag stabil und verlässlich zu gestalten.



Stephanie Mai beschäftigt sich mit den Themen Trennung, Abschied und geteilter Elternschaft und konzipiert Formate, die Elternteilen nach der Trennung einen Raum zur Verarbeitung und Neuausrichtung bieten.

STEPHANIE MAI

Mi105-003H	31.10.–01.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	32,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 4.11	

Geschichte – Philosophie – Religion

Philosophie des Gehens – in Theorie und Praxis

Wie geht Philosophie? Oder: Wie kommt Denken in Bewegung? Was bewegt unser Denken? – Der Kurs lädt Sie dazu ein, über eine „Philosophie des Gehens“ zu diskutieren und gemeinsam praktisch zu erproben. Erfahren Sie dabei verschiedene existenzielle und gesellschaftliche Aspekte einer solchen Philosophie: Meditatives Gehen, Naturspaziergang, Urbanes Flanieren und Protestbewegung. So kombinieren wir in diesem Kurs Theorie und Praxis und ermöglichen einen Dialog, der durch unsere Körper hindurch auf der Straße ankommt – ganz im Sinne von Walter Benjamins Diktum: „Straßen sind die Wohnung des Kollektivs“. Neben Benjamin werden Texte der Lebensphilosophie und Phänomenologie vorgestellt.

In Abstimmung mit den Teilnehmenden findet der Kurs teils in den Räumen der VHS und teils im öffentlichen Raum bzw. in der Natur statt.



Ralf Müller hat sich mit einer Arbeit zu europäischer und asiatischer Philosophie an der Humboldt Universität promoviert, ist an verschiedenen akademischen Einrichtungen als Dozent tätig und arbeitet als Logotherapeut und Existenzanalytiker in Berlin.

DR. RALF MÜLLER

Mi108-019H	12./13.09.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–16.45 UHR	34,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,80 EURO ermäßigt
Raum 4.06	

Sinn entdecken – Viktor Frankls Weg zu innerer Freiheit

Wie kann man selbst in schwierigen Situationen Sinn, Orientierung und Lebensfreude finden?

Viktor Frankl war Arzt, Psychotherapeut und Philosoph. Er zeigt in seinem Werk, dass wir als Menschen immer die Freiheit haben, unserem Leben eine (neue) Richtung zu ge-

ben. Der Kurs lädt Sie dazu ein, diesen zentrale Gedanken Frankls kennenzulernen. Wir gehen dabei aus von seiner Idee des Sinns, der hinführen kann zu einer Haltung, die Mut, Verantwortung und Zuversicht stärkt.

Der Kurs ist für alle offen, die sich für Philosophie in Theorie und Praxis begeistern können und ihr Leben bewusster gestalten möchten. Auch Menschen in beratenden, pädagogischen oder therapeutischen Berufen können hier wichtige Anregungen finden.

ZUR PERSON RALF MÜLLER: SIEHE SEITE 31

DR. RALF MÜLLER	
Mi108-020H	21./22.11.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.00 UHR	32,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,57 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Zu Tisch bei Sokrates: Philosophisches Abendessen zum Thema „Altern“

„Die ersten vierzig Jahre unseres Lebens liefern den Text, die folgenden dreißig den Kommentar dazu.“ (Schopenhauer)

Das Älterwerden ist mit vielen negativen Begleiterscheinungen verbunden: körperlicher Verfall, zunehmende Zukunftslosigkeit und im hohen Alter drohende Einsamkeit. Je älter ich bin, mit umso weniger Menschen teile ich meine Erinnerungen. Das Alter ist außerdem in einer Gesellschaft der totalen Vermarktung selbst zur Ware geworden, es wird viel Geld gemacht mit Versprechen, die niemand halten kann.

Können wir dem Alter überhaupt etwas Positives abgewinnen? Es gibt Studien, welche Zufriedenheit und emotionale Stabilität im Alter gerade damit in Verbindung bringt, dass der wahrgenommene Zeithorizont sich verkürzt. Dies verändere die Motivation: Weil nicht mehr viel Lebenszeit ansteht, suchen Menschen nach dem, was für sie bedeutsam ist, und das pflegen sie dann auch. Aus der Innenperspektive ist die Erfahrung des Alterns offensichtlich deutlich zu unterscheiden von dem, wie wir das Älterwerden von außen wahrnehmen.

Für die Lebensmittel und Getränke ist ein Betrag von 10 Euro im Kursentgelt enthalten. Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 3. Tag vor Kursbeginn wird dieser nicht erstattet.

Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.



Christine Kremers studierte Philosophie, Germanistik und Geschichte in Heidelberg, sowie Erwachsenenpädagogik in Berlin.

CHRISTINE KREMERS	
Mi108-025H	23.11.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
MO 17.30–21.30 UHR	29,54 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,80 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Philosophisches Internetcafé

online philosophieren lernen – Onlinekurs

„Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt“ Ludwig Wittgenstein

In dem monatlich stattfindenden Online-Kurs geht es um das gemeinsame Diskutieren und Philosophieren im Dialog. Dabei steht nach einer thematischen Einführung vor allem auch die Übertragung der philosophischen Gedanken auf die eigene Lebenssituation im Fokus. Sie brauchen nicht mehr als philosophische Neugier und vielleicht ein Getränk, um in die denkerische Atmosphäre dieses virtuellen Denk-Cafés einzutauchen. Auch für Anfänger/-innen in der Philosophie sehr gut geeignet.

22.10.2026: Was heißt Denken?

19.11.2026: „Ich muss verstehen!“ – Werk und Person von Hannah Arendt

17.12.2026: Die Reue des Prometheus. Von der Gabe des Feuers zur globalen Brandstiftung – Peter Sloterdijk

Die Kurse finden an den genannten Terminen jeweils am Donnerstagabend von 20 Uhr bis 21.30 Uhr statt.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.



Raimond Eberle bringt seine mehr als 20-jährige Lehrererfahrung, sowie mehrjährige Erfahrung im Online-Unterricht und Live-Streaming mit in seine Kurse ein. „In Form eines Dialogs mit den Teilnehmenden übertragen wir gemeinsam die Erfahrungen aus der Philosophie in den privaten und beruflichen Alltag.“

RAIMOND EBERLE	
Mi108-030H-O	22.10.–17.12.2026
6 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
3 X DO, 20.00–21.30 UHR	21,30 EURO Entgelt
INTERNET	12,90 EURO ermäßigt
ONLINE	

Sprachmaschinen und das Ende unserer digitalen Souveränität

Zum Welttag der Philosophie 2026

Sprache bildet das Fundament unserer Freiheit und Souveränität, doch laut Roberto Simanowski vollzieht sich durch moderne „Sprachmaschinen“ derzeit ein bedenklicher Souveränitätstransfer. Wir diskutieren am Welttag der Philosophie, ob uns Chatbots das eigenständige Denken abgewöhnen und uns durch ihre ständige Dienstbarkeit unbemerkt entmündigen. Dabei analysieren wir, wer diese Maschinen in wessen Auftrag erzieht und wie die neue Technik unsere menschliche Situation subtil, aber enorm folgenreich verändert. Ein kritischer Blick auf unsere Souveränität im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

ZUR PERSON RAIMOND EBERLE: SIEHE SEITE 32

RAIMOND EBERLE		
Mi108-031H-O		
2 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen	21.11.2026
SA 15.00–17.00 UHR	entgeltfrei	
ONLINE		

Kooperation mit dem Afrika-Haus

Filmgespräch im Afrika-Haus – Detzman Walking

Ein Dokumentarfilm von Kai-Uwe Kohlschmidt

Der deutsche Kolonialoffizier Hermann Detzner versteckte sich während des ersten Weltkrieges im Dschungel von Kaiser-Wilhelm-Land, dem heutigen Papua-Neuguinea. Allein mit einem Papagei durchstand er ein seltsames Martyrium. Für manche Menschen der Finschhafen-Region ist er jedoch heute eine Gottheit, die im Verborgenen Gutes tut. Die Künstlergruppe Mangan25 erforscht diese Geschichte auf ihrer Expedition in Papua Neuguinea. Es ist dies eine Geschichte von heftigen kolonialen und postkolonialen Verwerfungen.

Ort: Afrikahaus, Bochumer Str. 25, 10555 Berlin

- Kai-Uwe Kohlschmidt wurde in Leipzig geboren. Seit 1982 ist er Sänger der Underground-Band SANDOW. Er arbeitet als Regisseur, Autor und Komponist für Film, Radiobeiträge und Hörspiele. Mit der Künstlergruppe Mangan25 bereist er die Welt. Er lebt und arbeitet im Spreewald.



Oumar Diallo, geb. in Kankan/Guinea, Diplomsoziologe, Leiter des Afrika-Hauses in Berlin, lebt und arbeitet seit 1984 in Berlin. 2024 erhielt er den Ehrenpreis der Deutschen Afrika Stiftung

OUMAR DIALLO	
Mi102-080H	17.09.2026
2 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer/-innen
DO 19.00–20.30 UHR	entgeltfrei
AFRIKAHAUS, BOCHUMER STR. 25 10555 BERLIN	

Filmgespräch im Afrika-Haus – Das Nomadische Gen

Ein Dokumentarfilm von Kai-Uwe Kohlschmidt

Der Dokumentarfilm erzählt vom nomadischen Potenzial des Menschen. Entdeckerlust und Neugier, aber auch Flucht und spirituelle Suche haben diesen nomadischen Kern geprägt. Der Film begleitet die Künstler von Mangan25 bei Expeditionen auf sechs Kontinenten. In extremen Landschaften wie den Dschungeln von Papua Neuguinea und Venezuela, im ewigen Eis der Arktis und des Himalayas und verschiedenen Wüsten der Welt begegnen sie außergewöhnlichen Tribes und Geschichten.

Ort: Afrikahaus, Bochumer Str. 25, 10555 Berlin

ZUR PERSON KAI-UWE KOHLSCHMIDT: SIEHE LINKE SPALTE

ZUR PERSON OUMAR DIALLOSIEHE OBEN

OUMAR DIALLO	
Mi102-081H	10.09.2026
2 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer/-innen
DO 19.00–20.30 UHR	entgeltfrei
AFRIKAHAUS, BOCHUMER STR. 25, 10555 BERLIN	

Psychologie und Selbsterfahrung

Selbstbestimmung & Teilhabe – Workshop

Seminar in einfacher Sprache für Menschen mit Assistenzbedarf und Betreuungspersonal in der Eingliederungshilfe

In dem Seminar geht es um Selbstbestimmung und Teilhabe.

Selbstbestimmung heißt, ich möchte selbst entscheiden.

Wir sprechen darüber:

- Was bedeutet Selbstbestimmung?
- Welche Rechte zur Teilhabe habe ich?
- Womit bin ich unzufrieden?
- Was kann ich tun, wenn ich Ungerechtigkeit erfahre?
- Wie können Fachkräfte und Betreuer*innen Sie dabei unterstützen?

Wir sprechen gemeinsam über Probleme und Erfahrungen und schauen, was besser laufen könnte.



Rita Hübenthal-Montero arbeitet seit mehr als 20 Jahren als Fachkraft in der Eingliederungshilfe. Außerdem ist sie ebenso lange als zertifizierte Stadtführerin in Berlin und Potsdam tätig. „Mit unseren Veranstaltungen erklären wir historische und politische Themen anschaulich, einfach und interessant.“

RITA HÜBENTHAL-MONTERO

Mi101-092H	03./04.12.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO+FR, 10.00–15.00 UHR	12,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	12,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Authentizität und Glaubwürdigkeit in der Kommunikation

Wie gelingt es, echt, klar und zugleich respektvoll zu kommunizieren – auch in schwierigen Situationen?

In diesem Seminar lernen Sie, innere Stimmigkeit und äußere Wirkung in Einklang zu bringen. Durch praktische Übungen zu Körpersprache, Selbstwahrnehmung und Gesprächsführung erfahren Sie, wie Sie authentisch auftreten und Vertrauen fördern können.

Sie entwickeln Klarheit in der Sprache, innere Ruhe in Stressmomenten und mehr Sicherheit im Kontakt mit anderen.

Ein abwechslungsreicher Mix aus kurzen theoretischen Impulsen, Partnerübungen und Reflexionsphasen sorgt für lebendiges Lernen und nachhaltige Wirkung.



Hans-Hermann Baertz ist Heilpraktiker und unter anderem in Neurolinguistischer Programmierung, Hypnose und Emotional Freedom Techniques ausgebildet. „In meinen Seminaren ist mir der praktische Nutzen für den Alltag wichtig“.

HANS-HERMANN BAERTZ

Mi106-003H	07./08.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	56,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,80 EURO ermäßigt
Raum 4.06	

The Work nach Byron Katie

Eine Methode, die Ihr Leben und Erleben freundlicher macht

Was hindert Sie daran, einfach glücklich zu sein? Ihre Eltern? Ihr Partner? Die haltlose Arbeitssituation? Zu wenig Geld? Eine Krankheit? Wie wir die Welt erleben, hängt maßgeblich von dem ab, wie wir sie sehen und was wir über sie glauben. Aber ist es wahr? Machen Sie sich auf überraschend befreiende Erkenntnisse gefasst.

„The Work“ ist ein genialer Prozess, der Sie, mittels vier erstaunlich einfacher Fragen, auf eine Entdeckungsreise führt – zu einer leichteren, doch kraftvollen Wahrnehmung Ihrer selbst, sowie dem Leben um Sie herum. Tiefere Weisheit offenbart sich. Was nicht mehr passt in ihrem Denken, lässt Sie los. Eine neugewonnene Bewusstheit lässt Frieden einziehen, wo vorher Kummer war. Einmal erlernt, können Sie diese Methode immer wieder anwenden.

Durch Demonstrationen und Erläuterungen der Dozentin und Übungen an eigenen Themen, z.T. in Partnerübungen, erlernen Sie den Prozess.

Bitte mitbringen: Stift, Schreibpapier, Unterlage (Klemmbrett).



Annie Blaise bietet ‚The Work of Byron Katie‘ seit 2000 in Gruppen und Einzelsitzungen an und hat Byron Katie oft übersetzt.

WOCHENENDKURS

ANNIE BLAISE

Mi106-004H	24./25.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SA 24.10., 10.00–17.00 UHR	56,00 EURO Entgelt
SO 25.10., 10.00–16.00 UHR	32,80 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.06)	

Werde, wer du bist!

Sich selbst finden und treu bleiben

Welches Bild habe ich von mir? Gibt es Anteile darin, die ich nicht besonders schätze? Ein gutes Selbstwertgefühl erlangen wir dann, wenn wir uns so annehmen können, wie wir wirklich sind. Hinderlich auf diesem Weg sind Vorstellungen über das eigene Selbst, die unbewusst die Wünsche, Auf-

träge und Vorstellungen anderer erfüllen sollen, z.B. „Nur, wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert“. Mit Methoden aus der Gestalttherapie erfahren Sie, welche Wege zum eigenen Selbst und zur Treue zu sich selbst führen, ohne Ihre Mitmenschen aus dem Blick zu verlieren.

Die Kurssprache ist deutsch.



Sabrina Dobranic ist Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Dipl.-Kauffrau. „Zusammen mit Ihnen schaffe ich einen Rahmen, in dem sich ein tieferes Verständnis für die oft ungeahnte Vielfalt Ihres Innenlebens entwickeln darf.“



Wiebke Heiber ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Gründerin von teacherscare. Sie verbindet körperorientierte, gestalttherapeutische und lösungsorientierte Ansätze mit ihrer eigenen Erfahrung im System Schule.

SABRINA DOBRANIC; WIEBKE HEIBER

Mi106-005H	09./10.10.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 09.10., 18.00–21.00 UHR	44,00 EURO Entgelt
SA 10.10., 10.00–17.30 UHR	26,60 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.04	

Mit sich selbst in Einklang kommen

Mit sich selbst in Einklang zu leben bedeutet, das eigene Leben so zu gestalten, dass Lebenswünsche entdeckt und gelebt werden können. Lernen Sie sich selbst ein Stück mehr kennen und alte, belastende Situationen so umzuwandeln, dass sie abgeschlossen werden können und Kraft für die Gegenwart frei geben.

Im Seminar zeigen wir Ihnen gestalttherapeutisches Arbeiten: Mit Übungen zu Wahrnehmung, dem Annehmen eigener Gefühle, Bewusstwerdung und vielem mehr. Das wird Ihnen helfen, sich deutlicher zu spüren, mehr Klarheit über sich zu bekommen, was Sie brauchen und wer Sie sind.

Die Kurssprache ist deutsch.

ZUR PERSON SABRINA DOBRANIC: SIEHE OBEN

ZUR PERSON WIEBKE HEIBER: SIEHE OBEN

SABRINA DOBRANIC; WIEBKE HEIBER

Mi106-006H	20./21.11.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 20.11., 18.00–21.00 UHR	44,00 EURO Entgelt
SA 21.11., 10.00–17.30 UHR	26,60 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162; Raum 3.04	

Ausmisten & Aufatmen – kleine Schritte zu mehr Leichtigkeit im Alltag

Wie schaffe ich Ordnung, ohne mich zu überfordern? In diesem Workshop entdecken Sie, warum Aufräumen und Ausmisten oft schwerfallen, wie Loslassen leichter wird und wie Sie mit kleinen, realistischen Schritten mehr Klarheit und Leichtigkeit in Ihr Zuhause bringen können.

Sie müssen nichts „perfekt“ machen – wir finden gemeinsam Wege, die sich gut und machbar anfühlen.

Wir sprechen über psychologische Hintergründe, hilfreiche Prinzipien und alltagstaugliche Wege zu mehr Ordnung. Der Kurs ist inspiriert von bekannten Aufräumansätzen wie der KonMari-Methode, ohne streng nach einer Methode zu arbeiten. Ideal für alle, die einen sanften Neustart zuhause suchen – ob zum Frühjahrsputz oder einfach zwischendurch.

Mit sanften Reflexionen, kleinen Übungen, Austausch und einem begleitenden Workbook entwickeln Sie Ihre ersten Schritte zu einem leichteren Zuhause.



Tatiana Gubar ist als Ordnungskoach sowie Interior-Design-Beraterin tätig. Aufräumen mit ihr bedeutet Leichtigkeit, Struktur und oft auch ein Lächeln – weil Ordnung Spaß machen darf!

TATIANA GUBAR

Mi106-008H	07.11.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–14.00 UHR	17,01 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,24 EURO ermäßigt
Raum 4.11	

Erfolgreich flirten: Mit Sympathie überzeugen

Authentisch, selbstbewusst, kontaktfreudig daten!

Richtig flirten macht Spaß, bringt Euphorie und stärkt das Selbstwertgefühl. Und: Mit etwas Glück beginnt aus einem Flirt eine neue Freundschaft oder mehr. Doch was macht einen gelungenen Flirt aus? Wie wirkt man sympathisch und authentisch, ohne sich zu verstellen?

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit mehr Selbstbewusstsein auf andere zugehen, Ihre Ausstrahlung gezielt einsetzen und spielerisch ins Gespräch kommen. Durch praxisnahe Übungen und kommunikative Techniken gewinnen Sie Sicherheit im Flirten – sei es im Alltag, bei besonderen Begegnungen oder in der digitalen Welt.

Inhalte:

- Der erste Eindruck zählt: Körpersprache, Stimme und Blickkontakt bewusst einsetzen

- Flirten mit Selbstvertrauen: Innere Blockaden lösen und mit einer positiven Ausstrahlung punkten
- Spannende Gespräche führen: Mit Leichtigkeit erfolgreiche Gesprächsthemen erkennen
- Humor & Charme gezielt nutzen: Locker bleiben und authentisch kommunizieren
- Umgang mit Zurückweisung: Gelassen bleiben und neue Chancen erkennen

Zum Ende des ersten Tages gibt es auf freiwilliger Basis eine hypnotische Entspannungsübung, die Ihnen dabei helfen darf, die Schalter im Kopf umzulegen, hin zu mehr Kontaktfreude und Leichtigkeit.



Der Kurs wird geleitet von Gregor Wersche. Er arbeitet als Mentalcoach und Hypnotiseur mit eigener Praxis.

GREGOR WERSCHE	
Mi106-013H	10./11.10.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SA 10.10., 10.00–17.00 UHR	52,00 EURO Entgelt
SO 11.10., 10.00–16.00 UHR	30,74 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162; Raum 4.04	

Konflikte to go

An vier Abenden wenden wir die Methode der gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg auf aktuelle Konflikte an. Mit spielerischen Methoden können wir uns den Hintergründen der Konflikte nähern und sie soziologisch aus unserem Alltag heraus in Stereotype der Gesellschaft einordnen. Das entlastet und eröffnet neue Möglichkeiten des Umgangs mit Konflikten.

Die Abende bauen aufeinander auf, dienen als Vertiefung bereits erworbener Erkenntnisse, können aber auch von Einsteiger*innen besucht werden.

Mit gruppendynamischen Techniken bearbeiten wir den Konflikt als Herausforderung, in der wir unsere Gefühle als Richtung der Veränderung verstehen.



Karin Baumert ist Kommunikationstrainerin, Theaterpädagogin und Soziologin und bietet Kurse in Gewaltfreier Kommunikation für verschiedene Zielgruppen an.

KARIN BAUMERT	
Mi106-019H	25.11.–16.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
4 X MI, 18.00–21.00 UHR	54,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Gewaltfreie Kommunikation und Konflikt

Die Methode der gewaltfreien Kommunikation geht auf Marshall B. Rosenberg zurück und wird im Kurs in Zusammenhang mit gruppendynamischen Techniken angewandt. Jeder Mensch kann seine Wut und seine Aggressionen verlieren, wenn er lernt, seinen Gefühlen entsprechend zu kommunizieren und mit seinen Bedürfnissen zu leben.

Sie lernen die vier Basisschritte kennen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Und Sie erhalten Informationen über die wichtigsten Elemente und Einstellungen: Zuhören, Haltung, Wertschätzung und sprachliche Ausdrucksweise.

Wir durchbrechen den Kreis der Abhängigkeiten und des Forderns und sind nur noch für uns selbst verantwortlich. Das alles passiert mit der Leichtigkeit des Spielens nach den Methoden von Augusto Boal (Theater der Unterdrückten). Wir lernen unseren Konflikttyp kennen und die vier Ecken eines Konflikts, um uns andere Möglichkeiten zu eröffnen.

Sogenanntes Antriggern an die eigenen Gefühle kann Verborgenes, Schmerzhaftes aufdecken und Lösungsansätze bieten.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE LINKE SPALTE
WOCHENENDKURS

KARIN BAUMERT	
Mi106-020H	23.10.–25.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
FR 23.10., 18.00–21.00 UHR	56,00 EURO Entgelt
SA 24.10., 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO ermäßigt
SO 25.10., 10.00–13.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162; Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

KARIN BAUMERT	
Mi106-021H	27.11.–29.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
FR 27.11., 18.00–21.00 UHR	56,00 EURO Entgelt
SA 28.11., 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO ermäßigt
SO 29.11., 10.00–13.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162 Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Gewaltfreie Kommunikation und Yoga

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die Methode der gewaltfreien Kommunikation mit Yoga zu verbinden. Über das Verständnis unserer Kommunikation eröffnen sich neue Möglichkeiten der Konfliktlösung, über die Wahrnehmung unseres Körpers finden wir zur inneren Ruhe.

Probleme, Wut und Ärger dürfen mitgebracht und abgelegt werden. Wir lernen, auch in angespannten Situationen gewaltfrei zu sein. Dazu nutzen wir die Möglichkeiten, die uns die Yogaübungen bieten. Es entlastet uns, Konflikte auspacken und stehenzulassen, um die innere Ruhe wiederzufinden und dann anders auf unsere Gefühle zu sehen.

Das Wochenende startet am Freitagabend mit einem Kennenlernen der Gruppe und dem ersten spielerischen Umgang mit unseren Konflikten. Yoga und Konfliktlösungsstrategien wechseln sich ab. Es gibt viele Wege, um sich stark, schön und entspannt zu fühlen. Wir verbinden hier Körper und Geist.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 36



Tina Born ist Bildende Künstlerin und Yogalehrerin seit 2005. Ihre Yogalehrer- ausbildung hat sie am B.K.S.Iyengar Yoga Institut Berlin absolviert.

WOCHENENDKURS

KARIN BAUMERT; TINA BORN

Mi106-023H	11.12.–13.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
FR 11.12., 18.00–21.00 UHR	56,00 EURO Entgelt
SA 12.12., 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO ermäßigt
SO 13.12., 10.00–14.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal) und Raum 4.11	

Von der Konfrontation zur Kooperation – gewaltfreie Kommunikation im Berufsalltag

Bildungszeit

Das Seminar vermittelt Techniken der Kooperation. Wie kann ich das Andere, das Fremde integrieren ohne mich selbst zu verleugnen? Wie entwickle ich Empathie, wenn die Rahmenbedingungen hierarchisch sind?

Immer stärker beherrschen ethische Werte unser Handeln. Täglich treffen wir Entscheidungen, die unsere Identität ausmachen. Aber kann ich auch in einer Welt der Wölfe als Giraffe arbeiten? Die Wolfssprache und die Giraffensprache sind Bilder, die uns Marshal B. Rosenberg für gewaltvolle und gewaltfreie Kommunikation geschenkt hat. Im Workshop widmen wir uns den Hintergründen für unsere gewaltvolle Sprache und schauen, was die Arbeitsbedingungen mit uns machen und wohin wir eigentlich wollen. Mit Empathie und Solidarität gemeinsam den Berufsalltag gestalten, genau das unterscheidet uns vom „Raubtierkapitalismus“. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entwickeln einen persönlichen Methodenkoffer, um auch im Berufsalltag gewaltfrei und kooperativ arbeiten zu können.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 36

BILDUNGSZEIT

KARIN BAUMERT

Mi106-025H	19./20.10.2026
18 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
MO+DI, 09.00–17.00 UHR	64,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,94 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Endlich Raum für mich! Grenzen setzen und Selbstfürsorge leben

Hast du den Eindruck, ständig verfügbar zu sein – sei es emotional oder organisatorisch? Und merkst du, dass dabei dein eigener Raum immer kleiner wird, weil du es anderen recht machen möchtest?

In diesem Workshop widmen wir uns intensiv dem Thema Grenzen und radikaler Selbstfürsorge. Wir betrachten gemeinsam, warum Frauen* oft dazu sozialisiert sind, die Bedürfnisse anderer vor die eigenen zu stellen, und warum echte Abgrenzung oft schwerfällt.

In einem geschützten Rahmen lernst du, körperliche Signale für Grenzen rechtzeitig zu erkennen. Wir erarbeiten konkrete Strategien, um ein klares „Nein“ zu kommunizieren und den Umgang mit möglichen Schuldgefühlen zu erleichtern.

Du hast hier die Möglichkeit, dich mit anderen Frauen* auszutauschen und zu erfahren, dass du mit diesem Erleben nicht allein bist. Ziel ist es, dass du am Ende des Tages gestärkt nach Hause gehst – mit dem Wissen und den Werkzeugen, um dir den Raum zu nehmen, der dir zusteht. Der Workshop richtet sich an FLINTA*-Personen.

ZUR PERSON JOHANNA KÖNIG: SIEHE SEITE 28

JOHANNA KÖNIG

Mi106-027H	08.11.2026
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 11.00–16.00 UHR	20,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	11,60 EURO ermäßigt
Raum 4.11	

Emotionale Kompetenz

Trau dich, authentisch und selbstverantwortlich zu handeln!

Bevor wir die Gefühle anderer verstehen wollen, müssen wir zunächst unsere eigenen verstehen lernen. Um das zu tun, brauchen wir einen guten Zugang zu uns selbst. Authentisch mit uns, vor anderen zu sein, stellt eine große Herausforderung dar und oft wissen wir gar nicht so genau, was in uns vorgeht. Gefühle können beglücken und uns Angst machen, wenn wir keinen Umgang mit ihnen kennen. Die lästigen Gefühle wollen wir am liebsten loswerden und verdrängen sie.

In diesem Kurs lernen wir, mit all unseren Gefühlen in Kontakt zu kommen, auf die Botschaft zu hören, die sie uns mitgeben wollen. Denn eigentlich wollen sie uns etwas Gutes

mit auf den Weg geben. Wir nehmen unsere Gefühle in die Hand, verbinden uns neu mit ihnen und damit mit uns selbst. Anhand von Übungen zur Selbstwahrnehmung, im Gruppengespräch und mit Bewegungsfreude machen wir uns auf die Suche nach unserem inneren Gefühlsschatz und beginnen, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.



Valeska Gerst ist M.Sc.-Psychologin, Systemische Therapeutin (SG) und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet in einer Onlineberatungsstelle sowie freiberuflich in einer psychotherapeutischen Praxis.

WOCHENENDKURS

VALESKA GERST

Mi106-030H	26./27.09.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	56,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,80 EURO ermäßigt
Raum 4.06	

Ich fühle, was Du fühlst

Tango als Kommunikation und Selbstwahrnehmung

Ich nehme jeden Schritt wahr, nehme Dich wahr. Wir gehen zusammen mit meiner und Deiner Kraft in eine Richtung.

In diesem Workshop werden verschiedene Prinzipien zur Kommunikation zwischen Menschen ausprobiert. Ziel ist es, die eigene Achse zu finden, die Atmung zu spüren, Präsenz zu zeigen, Zuhören, Führen und Folgen. Dinge, die das Leben prägen und Beziehungen begründen, werden hier spielerisch mit den Mitteln eines Tanzes erlernt.

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

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einzelteilnahme möglich.



Angela Nicotra, Heilpraktikerin für Psychotherapie, studierte in Bologna Theaterwissenschaft und Theaterpädagogik. Sie lebt seit 1998 in Berlin und arbeitet seit 2006 therapeutisch mit Bewegung und Tanz. Die Gestalttherapie, Tanz und kreative Körperarbeit gehören zu ihren Werkzeugen.

WOCHENENDKURS

ANGELA NICOTRA

Mi106-080H	19.09.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	27,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	16,20 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

Archetypen der Körpersprache

Die innere Haltung, Konflikte als auch Visionen, beeinflussen unsere Bewegung und Handlung. Mit Hilfe der archetypischen Figuren der „Commedia dell’Arte“ kommunizieren wir auf der Körperebene.

Diese Methode beinhaltet Körperwahrnehmung, Bewegungstechnik und Rollenspiel, sowie Improvisationen. Ziel des Kurses ist es, sich in verschiedenen Körpermasken zu erkennen und so spielerisch Vertrautes oder Fremdes zu beeinflussen. Blockaden und Ressourcen können angeschaut und verändert werden. Ausdruck, Spiel und Lust auf Selbstanalyse geben dem Seminar eine gute Mischung aus Theorie und Praxis.

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

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

ZUR PERSON ANGELA NICOTRA: SIEHE LINKE SPALTE

ANGELA NICOTRA

Mi106-085H	26.09.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	27,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	16,20 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

Jede Kultur is(s)t anders

Indonesische Küche

Ein vegetarisches indonesisches Menü

Indonesien liegt in Südostasien und besteht aus tausenden Inseln. Es gibt mindestens ebenso viele verschiedene Kochkulturen. In Deutschland, auch in Berlin ist die indonesische Küche (noch) nicht so bekannt.

An diesem Abend können Sie kochend, riechend und schmeckend diese reiche Tradition kennenlernen. Wir bereiten alle vegetarischen Gerichte so frisch wie möglich zu. Dabei wird auf Fairtrade, freiland, regionale und Bio-Produkte geachtet.

Ein vegetarisches indonesisches Menü:

- Gado Gado: knackige Gemüse mit pikanter Erdnuss-sauce
- Perkedel telur kol: Blumenkohlbeignets
- Emping: Melinjonusscracker
- Nasi putih: (bio-fairtrade) Jasminreis

Für die Lebensmittel und Getränke ist ein Betrag von 10 Euro im Kursentgelt enthalten. Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 3. Tag vor Kursbeginn wird dieser nicht erstattet.

Bitte Brettchen, Messer, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

■ **Ciska Jansen ist Niederländerin mit indonesischen Wurzeln. Sie bietet nicht nur indonesische Kochkurse, Caterings und Dinners an. Als Kochaktivistin bekommt Ihre Leidenschaft erst Flügel, wenn sie in unserer turbulenten Welt Kochen und Essen mit Herz, Mitgefühl und Solidarität kombinieren kann.**

CISKA JANSEN	
Mi109-126H	07.09.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
MO 18.00–21.00 UHR	25,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	19,60 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	



Eine kulinarische vegane Asien-Rundreise

In Asien gibt es eine jahrhundertealte kulinarische Tradition, wobei pflanzliche Zutaten in der Esskultur die Hauptrolle spielen. Das hat kulturelle, religiöse und ökonomische Hintergründe. Auch im Westen wird – vor allem aus Nachhaltigkeitsgründen – zunehmend auf tierische Produkte verzichtet.

Ciska Jansen, selber Niederländerin mit indonesischen Wurzeln, ist neugierig auf den Reichtum der veganen Kultur in Asien. Deshalb hier die Chance drei asiatische Kochkulturen und ihre Hintergründe kennenzulernen.

An diesem Abend kochen wir ein veganes asiatisches 3-Gänge Menü. Wir bereiten alle Gerichte so frisch wie möglich zu. Dabei wird auf fairtrade, regionale und Bio-Produkte geachtet.

Vorspeise:

- Laksa Lemak: malaysische cremige Kokos-Nudelsuppe

Indische Hauptspeisen:

- Vindaloo: pikanter Curry mit Jackfrucht & Kartoffeln
- Kobbari pachadi: Kokoschutney
- Rotkohlkrautsalat
- Selbstgemachtes Fladenbrot

Dessert:

Indonesische Pisang Goreng: frittierte Kochbanane

Für die Lebensmittel und Getränke ist ein Betrag von 10 Euro im Kursentgelt enthalten. Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 3. Tag vor Kursbeginn wird dieser nicht erstattet.

Bitte Brettchen, Messer, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

ZUR PERSON CISKA JANSEN: SIEHE OBEN

CISKA JANSEN	
Mi109-101H	14.09.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
MO 18.00–21.00 UHR	25,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	19,60 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Indonesische Küche

Indonesien liegt in Südostasien und besteht aus tausenden Inseln. Es gibt mindestens ebenso viele verschiedene Kochkulturen. In Deutschland, auch in Berlin ist die indonesische Küche (noch) nicht so bekannt. An diesem Abend können Sie kochend, riechend und schmeckend diese reiche Tradition kennenlernen.

Wir kochen Gerichte meiner Mutter, die in unserer Familie sehr geliebt werden.

Wir bereiten alle Gerichte so frisch wie möglich zu. Dabei wird auf fairtrade, artgerechte, regionale und Bio-Produkte geachtet.

Das indonesische Menü:

- Ayam rica rica: pikant gewürztes Freiland-Hähnchen aus dem Ofen
- Gudangan: knackige Gemüse mit würzigen Kokosraspeln
- Krupuk udang: Garnelencracker
- Nasi putih: (bio-fairtrade) Jasminreis

Für die Lebensmittel und Getränke ist ein Betrag von 10 Euro im Kursentgelt enthalten. Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 3. Tag vor Kursbeginn wird dieser nicht erstattet.

Bitte Brettchen, Messer, Schürze und Geschirrtuch mitbringen

ZUR PERSON CISKA JANSEN: SIEHE LINKE SPALTE

CISKA JANSEN	
Mi109-120H	23.11.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
MO 18.00–21.00 UHR	25,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	19,60 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	



Beim Kochkurs in der Küche der Turmstraße

Natürlich vegan! Schmackhafte vegane Gerichte aus aller Welt

Immer mehr Menschen möchten sich vegan ernähren. Sie verzichten auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier. Zum Beispiel um Tierleid zu vermeiden, aus Umweltgründen (u.a.

Klimaschutz), Gesundheitsgründen und aus sozialer Verantwortung (Welthunger bekämpfen). Inspiriert von dem Buch: ‚Natürlich vegan‘ von Julius Fiedler kochen wir köstliche ursprünglich vegane Gerichte aus aller Welt, die schon immer selbstverständlich pflanzlich waren. Leicht nachzukochende Rezepte für Anfänger und alle anderen neugierigen Genießer.

- Das Menü: vegane Gerichte aus aller Welt
- Persische Shish Andaz: Walnuss-Auberginegericht
 - Deutsche knusprige Kartoffelpuffer mit Apfelmus
 - Äthiopische Gomen Wat: Grünkohlgericht
 - Türkische Zeytinyagli Pirasa: Lauch, Karotten & Reis in Olivenöl

Für die Lebensmittel und Getränke ist ein Betrag von 10 Euro im Kursentgelt enthalten. Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 3. Tag vor Kursbeginn wird dieser nicht erstattet.

Bitte Brettchen, Messer, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

ZUR PERSON CISKA JANSEN: SIEHE SEITE 39

CISKA JANSEN	
Mi109-100H	12.12.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SA 18.00–21.00 UHR	25,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	19,60 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Traditionelle Enchiladas Potosinas

San Luis Potosí

Mit diesen Gerichten werden wir uns nicht nur auf die köstliche mexikanische Küche konzentrieren, sondern auch auf die kulturellen Aspekte, die mit der Zubereitung und dem Genuss von traditionellen Speisen einhergehen.

Entdecken Sie die köstlichen Aromen von San Luis Potosí mit den berühmten Enchiladas Potosinas. Mit einer einzigartigen Füllung und Salsa, zubereitet nach traditionellen Rezepten. Begleiten Sie mich auf eine kulinarische Reise durch Mexiko!

In diesem Kurs lade ich dich ein, die kulinarische Seele Mexikos kennenzulernen. Wir kochen die Gerichte Schritt für Schritt gemeinsam, und ich erzähle dir mehr über ihre Herkunft und Bedeutung.

Für die Lebensmittel und Getränke ist ein Betrag von 12 Euro im Kursentgelt enthalten. Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 3. Tag vor Kursbeginn wird dieser nicht erstattet.

Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.



Ich heiße Lissete, komme aus Mexiko und setze mich dafür ein, die traditionelle mexikanische Küche in Deutschland bekannt zu machen. Meine Gerichte bereite ich mit viel Liebe und Authentizität zu – so, wie man sie in einer mexikanischen Familie genießen würde. Ich freue mich auf dich in unserem Kochkurs!

LISSETE MARTINEZ VAZQUEZ	
Mi109-121H	21.09.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
MO 17.00–21.00 UHR	30,50 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	23,25 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Pozole Verde: Tradition aus Guerrero

Mit diesen Gerichten werden wir uns nicht nur auf die köstliche mexikanische Küche konzentrieren, sondern auch auf die kulturellen Aspekte, die mit der Zubereitung und dem Genuss von traditionellen Speisen einhergehen.

Entdecken Sie das herzhafteste und farbenfrohe Pozole Verde de Pollo, ein Klassiker aus Guerrero. Mit frischen Zutaten und viel Geschmack – ein Highlight der mexikanischen Küche. Kochen Sie mit mir!

In diesem Kurs lade ich dich ein, die kulinarische Seele Mexikos kennenzulernen. Wir kochen die Gerichte Schritt für Schritt gemeinsam, und ich erzähle dir mehr über ihre Herkunft und Bedeutung.

Für die Lebensmittel und Getränke ist ein Betrag von 12 Euro im Kursentgelt enthalten. Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 3. Tag vor Kursbeginn wird dieser nicht erstattet.

Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.

ZUR PERSON LISSETE MARTINEZ VAZQUEZ: SIEHE SEITE 40

LISSETE MARTINEZ VAZQUEZ	
Mi109-123H	20.11.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
FR 18.00–21.00 UHR	27,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	21,60 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Libanesisische Küche

Suppen sind mein Leibgericht

Wer an die libanesisische Küche denkt, dem fallen zuerst Falafel, Schawarma oder Hoummous ein. An fast jeder Berliner Straßenecke wimmelt es von den jeweiligen Imbissläden.

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 verwendete Zutaten sind 10,00 Euro im Kursentgelt enthalten. Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 3. Tag vor Kursbeginn wird dieser nicht erstattet.

Bitte Brettchen, Messer, Schürze und 1-2 Geschirrtücher mitbringen.



Thasein Hage-Ali hat Mathematik und Informatik in Beirut und Dresden studiert. Ihre Leidenschaft zum Kochen von Gerichten ihrer Heimat hat sie schnell auch zum Beruf gemacht und bereits ein Kochbuch herausgebracht.

THASSEIN HAGE-ALI

Mi109-124H	20.10.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 18.00–21.00 UHR	25,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	19,60 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Japanische Küche

Möchten Sie gesunde, schmackhafte und abwechslungsreiche japanische Gerichte kochen? Interessieren Sie sich für die japanische Küche, wissen aber nicht, wie Sie die Zutaten verwenden können? Dann ist dieser Kochkurs genau das Richtige für Sie!

Die japanische Sängerin Ritsuko Günther, die seit über 20 Jahren in Berlin lebt, zeigt Ihnen, wie Sie köstliche japanische Gerichte zubereiten. Als besonderes Highlight präsentiert sie traditionelle japanische Lieder und Tänze im Kimono – ein Genuss für alle Sinne!

Auf dem Menü stehen: Onigiri (japanische Reisbällchen) mit verschiedenen Füllungen, Teriyaki-Hähnchen, ein Gemüsegericht und ein Nachtisch mit Mochi

Für die Lebensmittel und Getränke ist ein Betrag von 15 Euro im Kursentgelt enthalten. Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 3. Tag vor Kursbeginn wird dieser nicht erstattet.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Küchenmesser und eine Tupperdose für Essensreste mit.



Ritsuko Günther ist Japanerin, die seit über 20 Jahren in Berlin lebt. Ursprünglich war sie als klassische Sängerin tätig, unterrichtet aber auch japanische Küche. „Ich bringe den Teilnehmer*innen gerne bei, wie man mit in Berlin erhältlichen Zutaten köstliche und gesunde japanische Gerichte zubereitet.“

RITSUKO GÜNTHER

Mi109-125H	08.10.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
DO 17.00–21.00 UHR	33,50 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	26,25 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Japanische Küche

Sushi (Futomaki) & mehr – vegan und nicht-vegan

Die japanische Sängerin Ritsuko Günther, die seit über 20 Jahren in Berlin lebt, zeigt Ihnen, wie Sie mit lokalen Zutaten köstliche vegane Gerichte zubereiten. Als besonderes

Highlight präsentiert sie traditionelle japanische Lieder und Tänze im Kimono – ein Genuss für alle Sinne!

Diesmal bereiten wir folgende typischen japanischen Gerichte zu: Futomaki (große Sushi-Rollen), Inside-out-Rollen, Miso-Suppe, frittierte Auberginen mit Porree-Ingwer-Sauce sowie Ichigo-Daifuku – Mochi mit Erdbeere und süßer Bohnenpaste. Alle verwendeten Zutaten sind rein pflanzlich. Auf Wunsch können Sushi für Nicht-Veganer*innen separat auch mit Lachs und Ei zubereitet werden. Jede Person rollt ihr eigenes Sushi selbst.

Für die Lebensmittel und Getränke ist ein Betrag von 15 Euro im Kursentgelt enthalten. Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 3. Tag vor Kursbeginn wird dieser nicht erstattet.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Küchenmesser und eine Tupperdose für Essensreste mit.

ZUR PERSON RITSUKO GÜNTHER: SIEHE LINKE SPALTE

RITSUKO GÜNTHER

Mi109-127H	21.11.2026
6 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SA 15.00–20.00 UHR	36,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,90 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Warum immer nur Filet? Im eigenen Saft schmoren ist viel schöner!

Wie kann ich möglichst nachhaltig Fleisch verzehren?

Welchen Biosiegeln kann ich trauen?

Aber besonders: Welches Stück Fleisch soll ich kaufen? Wie trage ich zur nachhaltigen Nutzung des gesamten zur Verfügung stehenden Tiers bei?

Schwein und Rind haben viel mehr zu bieten als Schnitzel, Rumpsteak und Co.

Welche Stücke eignen sich zum Kurzbraten und Schmoren? Welche Rezepturen kann man verwenden?

Wie erkenne ich Schmorstücke, wie bereite ich diese vor, und was kann ich daraus machen?

Wie geht der richtige Fleischzuschnitt?

Wir verwenden Zutaten ausschließlich aus der Region von Erzeugern, die uns persönlich bekannt sind. Das Fleisch kommt aus artgerechter Haltung und nicht aus der Massenschlachtung.

Das Ergebnis sollte anschließend ein fertiges Menü zum anschließenden Verzehr sein.

Im Entgelt sind 15 EUR für Lebensmittel enthalten. Bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem 3. Tag vor Kursbeginn wird dieser Betrag nicht erstattet.

Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.



Winfried Koch hatte ein bewegtes und erfolgreiches Unternehmer-Leben im Bereich Lebensmittelherstellung, von der Tierhaltung bis zum Ladentisch. Er ist gelernter Küchenmeister, Fleischermeister und hat sich 20 Jahre bei einem Lebensmittelkonzern in der Produktentwicklung profiliert. „Ich stehe für nachhaltiges Leben und das bedeutet, dass wir bei uns selber anfangen müssen. Über allem steht aber, dass es lecker sein muss.“

WINFRIED KOCH	
Mi100-310H	08.11.2026
5 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
SO 17.00–21.00 UHR	33,50 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	26,25 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Exkursionen

Hafenführung mit Turmbesichtigung – Einblicke in die Geschichte des Westhafens

Exkursion

Entdecken Sie den Westhafen, ein bedeutendes Denkmal der Berliner Industriegeschichte und moderner Logistikstandort. Im Rahmen dieser Führung erhalten Sie spannende Einblicke in die Entwicklung und heutige Bedeutung des Hafengeländes.

Der Westhafen wurde 1923 eröffnet und stellte einen wichtigen Meilenstein für den Aufstieg Berlins als Industriestandort dar. Seine Ursprünge reichen bis ins Jahr 1895 zurück, als im Osten und Westen der Stadt zwei große Häfen entstanden. Bis zum Zweiten Weltkrieg entwickelte sich der Westhafen zum zweitgrößten Binnenhafen Deutschlands.

Während der Führung werden Sie nicht nur das Hafengelände mit seinen historischen Bauten kennenlernen, sondern auch den markanten Hafenturm besichtigen, der einen besonderen Ausblick auf das Gelände und die Umgebung bietet.

Inhalte der Veranstaltung:

- Rundgang über das Hafengelände
- Besichtigung des Hafenturms mit Panoramablick
- Einblick in den heutigen Betrieb des Hafens

Die Führung richtet sich an alle, die sich für Berliner Stadt- und Industriegeschichte interessieren.

N.N.	
Mi109-010H	18.09.2026
2 Unterrichtseinheiten	6–24 Teilnehmer/-innen
FR 15.00–16.30 UHR	entgeltfrei
Exkursion	

Einheimische und eingewanderte Bäume im Großen Tiergarten – eine Baumführung

Kennen Sie den Tulpenbaum, die Kaukasische Flügelnuss oder die Erle?

Das sind nur drei von vielen weiteren Exemplaren im Großen Tiergarten.

Wir bestimmen Bäume mit Hilfe der Blätter, Blüten, Nadeln, Früchte und Stämmen. Jede Baumart hat ihre Besonderheit:

- manche wachsen schnell und werden nicht sehr alt, andere wachsen langsam und können ein langes Leben haben.
- bei vielen werden Teile in der Medizin genutzt.
- und dann gibt es auch noch invasive Arten, die unsere einheimischen verdrängen.

Es gibt viel zu entdecken!

Treffpunkt: S Tiergarten, Eingang an der Straße des 17. Juni



Doris Dörsam hat als Lehrerin für Naturwissenschaften und Ethik, als Schulentwicklerin und im Bereich Sprachbildung gearbeitet. Nach ihrer beruflichen Tätigkeit hat sie ihr Interesse an Bäumen im Großen Tiergarten vertieft und erweitert.

DORIS DÖRSAM	
Mi104-090H	10.10.2026
3 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA 14.30–17.00 UHR	12,99 EURO Entgelt
Exkursion	8,16 EURO ermäßigt



Pilze sammeln mit dem Pilzexperten Heinrich Waldschütz

Pilzkunde mit Lehrwanderung

Nach einer theoretischen und praktischen Vorbereitung am Einführungsabend lernen Sie auf einer Lehrwanderung im Berliner Umland einheimische Pilze und ihre giftigen Doppelgänger sicher zu bestimmen und erhalten Informationen über Standort, Vorkommen, Bedeutung als Nahrungsmittel, aber auch Verwendbarkeit zum Färben, sowie über die Rolle der Pilze im Naturhaushalt.

Der Treffpunkt für die Exkursionen wird bei der Vorbesprechung und digital bekannt gegeben (Vorbesprechungen freitags; Exkursionen im Berliner Umland sonntags). Die Kosten für die Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel für die Tagesexkursionen sind nicht im Entgelt enthalten.



Heinrich Waldschütz, Pilzexperte, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Mykologie und der Pilzkundlichen Arbeitsgemeinschaft Berlin-Brandenburg (PABB), Pilzberater und langjähriger Kursleiter. Sein Motto: „Lassen Sie sich von der Einzigartigkeit und Vielfalt der Welt der Pilze begeistern!“

HEINRICH WALDSCHÜTZ



Mi104-093H	09.10.–11.10.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer/-innen
FR 09.10., 18.00–21.00 UHR (online)	42,80 EURO Entgelt
SO 11.10., 11.00–17.00 UHR (Exkursion)	25,40 EURO ermäßigt

HEINRICH WALDSCHÜTZ



Mi104-094H	30.10.–01.11.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer/-innen
FR 30.10., 18.00–21.00 UHR (online)	42,80 EURO Entgelt
SO 01.11., 11.00–17.00 UHR (Exkursion)	25,40 EURO ermäßigt

Das jüdische Berlin: Stadtführung in einfacher Sprache

Stadtführung für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Kooperation mit Lebenshilfe Berlin e.V.

Rund um den Hackeschen Markt war früher das jüdische Viertel.

Bei der Stadtführung besuchen wir auch die frühere Blindenwerkstatt. Hier hat Otto Weidt im Zweiten Weltkrieges blinde und gehörlose Jüdinnen und Juden beschäftigt.

Die Tour ist in einfacher Sprache. Sie ist auch für Menschen gedacht, die noch nicht so gut Deutsch können und mehr über die Stadt erfahren wollen.

ZUR PERSON RITA HÜBENTHAL-MONTERO: SIEHE SEITE 34

RITA HÜBENTHAL-MONTERO

Mi109-041H	26.09.2026
3 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA 11.30–14.30 UHR	entgeltfrei
Exkursion	

Wandern in der Uckermark

Der Lübbesee und Umgebung

Tageswanderung

Die Rundwanderung beginnt am Bahnhof Templin Stadt und führt uns zunächst nach Postheim am nördlichen Ende des langgestreckten Lübbesees.

Am Seeufer entlang, vorbei an kleinen Badestellen, können wir immer wieder Biberspuren an den Bäumen erkennen. Die Natur ändert nicht zuletzt durch diese kleinen Waldarbeiter, aber auch häufige Stürme, ständig ihr Angesicht. Der Dreiverdersche Weg bietet eine Vielfalt an Aussichten, mal bergauf und bergab, mal über kleine Lichtungen durch den Buchenmischwald, vielleicht können wir auch ein paar Greifvögel beobachten.

Zurück in der Stadt Templin lernen wir bei der Umrundung entlang der vollständig sanierten Stadtmauer, noch einiges zur Geschichte dieses kleinen Juwels der Uckermark.

Die Wanderung ist ca. 12 km

Samstag, 19.09.2026, Treffpunkt: Bahnhof Templin Stadt, 10.18 Uhr

Tipp: Reisen Sie mit der Bahn an, beim Stand der Programmlegung z.B. Abfahrt RB12 nach Templin ab Ostkreuz 8.48 Uhr

Bitte wettergerechte Kleidung, ausreichend Trinkwasser und etwas für ein gemeinsames Picknick mitbringen.



Christine Bartels war bis 2021 an der VHS Berlin Mitte unter anderem für den Programmbereich Umwelt verantwortlich. Seit einiger Zeit lebt sie überwiegend in der Uckermark. Ihr Motto: „Die Natur hält für uns alle wunderbare Momente bereit, man muss nur die Augen und Herzen öffnen!“

CHRISTINE BARTELS

Mi109-901H	19.09.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA 09.00–17.00 UHR	31,20 EURO Entgelt
Exkursion	19,60 EURO ermäßigt

Grünheide und die Früchte

Tagestour

Durch Wald und Feld wandern wir direkt zur Zeit der Apfel-
ernte auf sonnigen Wegen (hoffentlich, denn auch Regen
gehört zum Herbst).

Wir besuchen die Mosterei UMBIO in Grünheide und ver-
kosten dort verschiedenste Apfelsaft- Kombinationen mit
Birne, Quitte und Roter Beete. Bei einer Führung mit Anne-
gret Brall lernen wir vieles über die Methoden der Apfel-
verarbeitung und die verschiedenen Sorten, denn: Apfel ist
nicht gleich Apfel! Auf dem Rückweg schauen wir uns in
dem beschaulichen Dorf Melzow noch die Dorfkirche an,
bevor wir vom Bahnhof Warnitz aus wieder die Rückreise
antreten.

Kosten für die Verkostung in Höhe von 8 Euro bitte vor Ort
bezahlen.

Die Wanderung ist ca. 12 km

Samstag, 03.10.2026, Treffpunkt: Bahnhof Warnitz, 10.45 Uhr

Tipp: Reisen Sie mit der Bahn an, beim Stand der Programmlegung z.B.
Abfahrt RB3 nach Stralsund ab Gesundbrunnen 9.33 Uhr

Bitte wettergerechte Kleidung, ausreichend Trinkwasser und etwas für ein
gemeinsames Picknick mitbringen.

ZUR PERSON CHRISTINE BARTELS: SIEHE SEITE 43

CHRISTINE BARTELS

Mi109-903H	03.10.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA 10.45–17.00 UHR	31,20 EURO Entgelt
Exkursion	19,60 EURO ermäßigt

Sommer Sonne Streitkultur

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

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

**Bühnen-
programm**

**Aktions-
stände**

**Speisen
und Getränke**

Workshops

Spiele

Zum detaillierten
Programm:

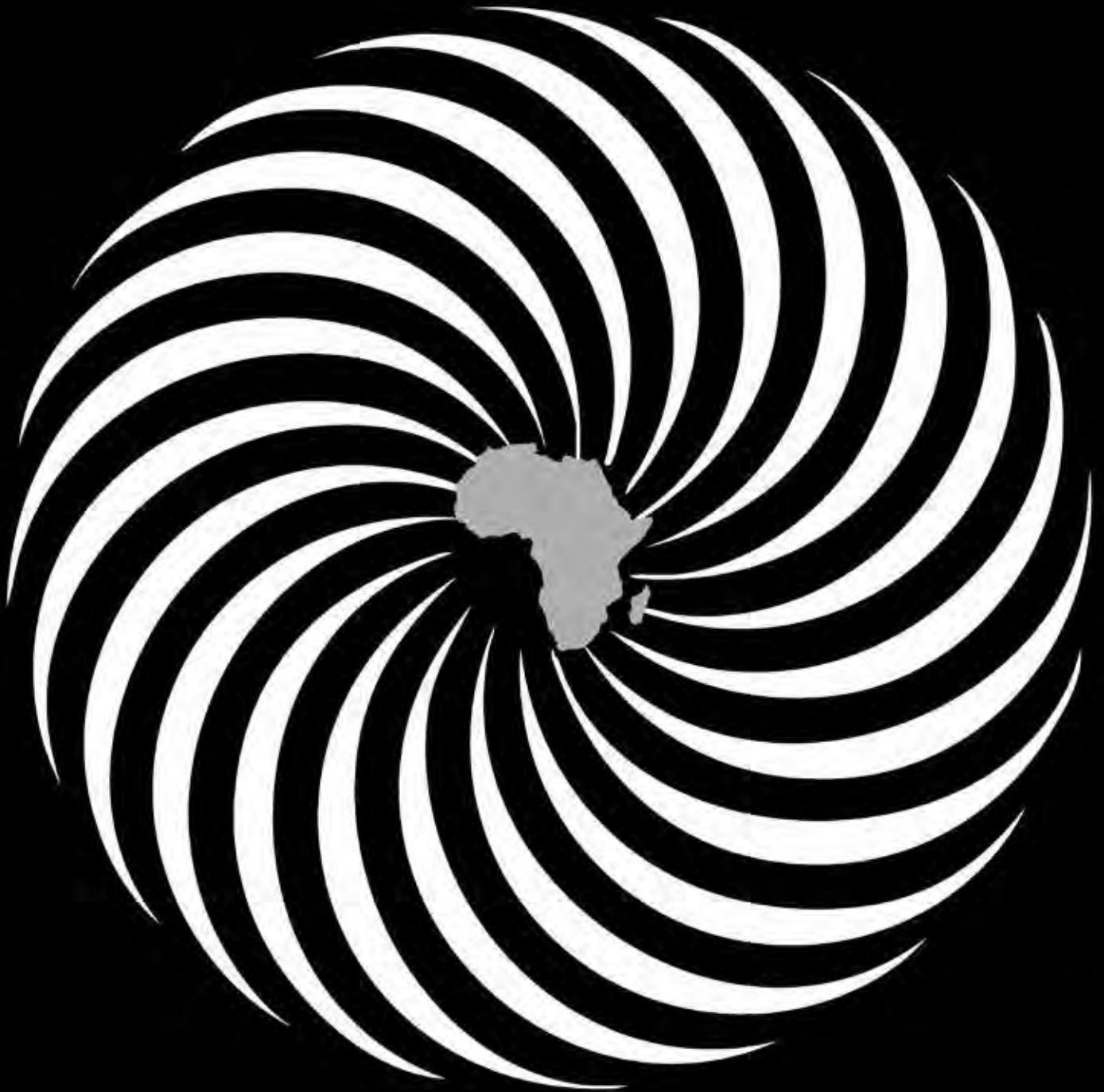


www.berlin.de/vhs/Berlinwahl

INTERNATIONAL DECADE FOR PEOPLE OF AFRICAN DESCENT

— 2 0 2 5 ▶ 2 0 3 4 —

RECOGNITION · JUSTICE · DEVELOPMENT



#AFRICANDESCENT

WWW.UN.ORG/EN/EVENTS/AFRICANDESCENTDECADE



Lernen, Erinnern und Empowern

Afrika Akademie / Schwarze Volkshochschule (SVHS)	48
Afro-Samstagsschule	49
Black Youth for Empowerment and Leadership	49
African Women on the Winning Side	50
Parenting in the Diaspora	50
Aging in the Diaspora	50
Veranstaltungen	50



YONAS ENDRIAS
LEITER DES PROGRAMMBEREICHS
TURMSTRASSE 75, RAUM 118
TELEFON: 030 9018 37 476
E-MAIL: yonas.endrias@ba-mitte.berlin.de

Afrika Akademie / Schwarze Volkshochschule (SVHS)

Die Afrika Akademie / Schwarze Volkshochschule (SVHS) ist ein fester Bestandteil der Volkshochschule des Bezirksamtes Mitte mit einem Empowerment- und Bildungsprogramm für Schwarze bzw. Menschen afrikanischer Herkunft.

Der Afrika Akademie / Schwarze Volkshochschule ging das Projekt *Lern- und Erinnerungsort Afrikanisches Viertel (LEO)* voraus. Ziel des Projekts war Dekolonisierung und die Erinnerungskultur aus Schwarzer Perspektive neu zu gestalten. Dabei geht es nicht nur um die koloniale Vergangenheit, sondern auch um die Auswirkungen des Kolonialismus bis heute zu verstehen. Ein wichtiger Aspekt war auch, eine rassismuskritische Perspektive zu entwickeln und in der Bevölkerung, Verwaltung und Zivilgesellschaft zu vermitteln.

Das einzigartige Projekt LEO fand einhellige Zustimmung in der Politik und Zivilgesellschaft, was sich schließlich als institutionelle Öffnung herauskristallisiert hat.

Im Rahmen einer institutionellen Öffnung wurde eine *Schwarze Volkshochschule* an der Volkshochschule des Bezirksamtes Berlin Mitte als eigenständiger Programmbe- reich etabliert.

Die Vereinten Nationen haben eine „internationale Dekade (Jahrzehnt) für Menschen afrikanischer Abstammung“ (2015 –2024) ausgerufen. Die Schwarze Volkshochschule ist die einzige Umsetzung der Dekade in der Verwaltung in Deutschland.

Die Afrika Akademie / Schwarze Volkshochschule besteht aus fünf Teilbereichen.



Afro-Türken aus Izmir zu Besuch in Berlin bei einer Veranstaltung mit Dr. Karamba Diaby, MdB



Theaterworkshop Mut zum Selbstsein



Afro-Türken bei einer Veranstaltung der Schwarzen Volkshochschule



Theodor Wonja Michael († 19. Oktober 2019), Überlebender der NS-Zeit, bei der Vorstellung seines Buches „Deutsch sein und schwarz dazu: Erinnerungen eines Afro-Deutschen“

Afro-Samstagsschule

In den letzten Jahren sind immer mehr Afrikaner*innen in den Stadtteil Wedding gezogen. Viele von ihnen verfügen über eine geringe formale Schulbildung und im Gegensatz zu anderen Migrant*innen-Communities erfahren sie wenig Unterstützung bei der Inklusion und Teilhabe.

„Education is our passport to the future, for tomorrow belongs to those who prepare for it today.“

Malcolm X

Die Zielgruppe der Afro-Samstagsschule sind Berliner Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter mit familiären Wurzeln in Ländern Afrikas. Die Kinder werden samstags in den Fächern Geschichte, Sprachen, Kultur, Rassismus, Performing Arts und Sport gemeinsam unterrichtet.



„African Kids Get Together“ beim Black History Month

Dabei wird das Ziel verfolgt, dass die jungen Schwarzen Menschen eine gesunde Selbstwertschätzung erlangen. Im Rahmen der Afrodiasporischen Samstagsschule werden Schwarze Schüler*innen dabei begleitet, neue Perspektiven auf dem Weg zu ihrer Identitätsbildung zu gewinnen.

Gemeinsam werden Strategien entwickelt, um sich trotz alltäglicher, struktureller sowie institutioneller Rassismuswahrnehmungen und -erfahrungen, selbstsicher und bewusst in der Öffentlichkeit bewegen zu können.



Kinder stellen bei der Afrodiasporischen Samstagsschule selbst Masken her

Gerade weil Schwarze Kinder mit so vielen Vorurteilen und Stereotypen konfrontiert sind sowie durch Rassismus und Diskriminierung traumatisiert werden, ist es besonders wichtig, nicht einfach allgemeine soziale Kompetenzen zu erwerben, sondern diese in einem Umfeld zu erlernen, das

von Schwarzen konzipiert und moderiert wird. Ein solches Lernarrangement setzt bewusst gegen die allgegenwärtigen negativen Afrikabilder, die auch in der Schule reproduziert und an die Kinder herangetragen werden.



Yoruba Unterricht

Black Youth for Empowerment and Leadership



Empowerment-Theater-Workshop

Der zweite Teilbereich der Schwarzen Volkshochschule widmet sich Jugendlichen im Oberschulalter mit Hinblick auf Empowerment und Leadership. Hier setzen sich die Jugendlichen mit Geschichte, Politik und der Funktionsweise verschiedener, beispielsweise demokratischer Institutionen auseinander. Sie lernen selbst Filme herzustellen und Musik zu machen. Der Umgang mit Medien ist ein Schwerpunktthema. Ferner werden sie unterstützt, ihre schulische und Hochschulleistung zu verbessern.

„Know from whence you came. If you know whence you came, there are absolutely no limitations to where you can go.“

James Baldwin

African Women on the Winning Side



Empowerment Workshop für afrikanische Frauen

Der dritte Teilbereich widmet sich dem Empowerment afrikanischer Frauen, die durch die Angebote und Veranstaltungen der Schwarzen Volkshochschule dabei unterstützt werden, ihre soziale, berufliche und gesellschaftliche Position zu verbessern.

Die SVHS vernetzt sich zu diesem Zweck mit anderen Frauengruppenorganisationen.

Parenting in the Diaspora



Der vierte Teilbereich nennt sich *Parenting in the Diaspora*. Mit der zunehmenden Migration aus Afrika, insbesondere im Stadtteil Wedding, kommen Familien, die die Anforderungen der deutschen Schule oft nicht kennen und bei der Eingliederung in die Gesellschaft, in Schule und Berufswelt auf vielfältige Schwierigkeiten stoßen. Schwarze Pädagog*innen und Bildungsexpert*innen sollen diese Elternschaft stärken, ihre Probleme selbstständig und selbstbestimmt zu lösen.

Aging in the Diaspora

Der fünfte und jüngste Teilbereich der Afrika Akademie / Schwarze Volkshochschule nennt sich *Aging in the Diaspora*.

Dieser Bereich befasst sich mit dem Themenkomplex, der Schwarze bzw. Menschen afrikanischer Herkunft im Alter betrifft. Wesentliche Aspekte sind die Vermittlung von Fachwissen zum Thema Gesundheit, Ernährung, Rente etc., aber auch die Vernetzung und der Austausch untereinander. Des Weiteren geht es um gemeinsame Aktivitäten und die Weitergabe von Wissen und Erfahrung an die nächste Generation. Die wichtigste Komponente ist die regelmäßige Gesprächsrunde in einer afrikanisch umrahmten Atmosphäre.

Veranstaltungen

Die Afrika Akademie / Schwarze Volkshochschule organisiert öffentliche Veranstaltungen, an denen alle Interessierten teilnehmen können, um gemeinsam rassismuskritische Perspektiven zu beleuchten und Aktuelles zu diskutieren. Es werden Fachtagungen, Fachveranstaltungen, Workshops und Vorträge zu verschiedenen Themen angeboten.

Zusätzlich werden Veranstaltungen durchgeführt, bei denen Schwarze und weiße Kinder altersgerecht zu den Themen Rassismus, Kolonialismus und Afrika lernen, gemeinsam musizieren oder z.B. Capoeira trainieren.



Alle Kurse und Veranstaltungen

können auf der Webseite der Volkshochschule unter www.berlin.de/vhs-mitte/schwarze-vhs und unserer Instagram-Seite: www.instagram.com/svhs_berlin/ abgerufen werden.

Rufen Sie uns auch gern an oder schreiben Sie eine E-Mail (siehe Seite 6)



vhs 



**EIS
BERG
RETT
ERIN**

**Finde
deinen Kurs**
www.berlin.de/vhsmittle

**Lerne klimafreundlich
zu handeln.**



Kulturelle Bildung fördert individuelle gestalterische Fähigkeiten und eröffnet Ihnen ein Feld der Erweiterung persönlicher Ausdrucksformen mit den Mitteln der Kunst. Die künstlerische Auseinandersetzung hilft Ihnen, Kunst und Kultur kennen zu lernen, zu verstehen und zu gestalten. Unsere Kurse bieten Ihnen kreative Entfaltungsmöglichkeiten und qualifizieren für Ausbildung und berufliche Praxis in künstlerischen wie kulturellen Berufsfeldern.



KENANA GUNIC-SZMIDT
PROGRAMMSERVICE
LINIENSTRASSE 162, RAUM 1.07
TELEFON: 030 9018 374 53
E-MAIL: kenana.gunic-szmidt@ba-mitte.berlin.de
TELEFONISCHE AUSKÜNFTE:
DI 9.00–11.00 UHR UND DO 13.00–15.00 UHR



ANDREA SCHWARZ
PROGRAMMSERVICE
(SCHAUSPIEL, THEATER, MEDIEN)
TURMSTRASSE 75, RAUM 213
E-MAIL: andrea.schwarz@ba-mitte.berlin.de
TELEFONISCHE AUSKÜNFTE:
DI 9.00–11.00 UHR, TELEFON: 030 9018 334 18
DO 13.00–15.00 UHR, TELEFON 030 9018 374 22



Kultur bildet

Kultur Gestalten

Programminfo	54
culture & business	55
Literatur, Text	56
Theaterarbeit, Stimme	63
Kunst-/ Kulturgeschichte	68
Malen, Zeichnen	70
Plastisches Gestalten	81
Tanz	85
Film, Medien	91
Foto	94
Kunsthandwerk	97
Textilgestaltung	101



SUSANN THUST
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
LINIENSTRASSE 162, RAUM 2.01
TELEFON: 030 9018 374 12
E-MAIL: susann.thust@ba-mitte.berlin.de



JANA KOCH
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
(SCHAUSPIEL, THEATER, MEDIEN)
TURMSTRASSE 75, RAUM 209
TELEFON: 030 9018 374 43
E-MAIL: jana.koch@ba-mitte.berlin.de

Programminfo

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger*innen 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.

Beratung

Ihre Fragen zum Kurs können Sie uns gerne per Email senden. Sehr spezifische Anfragen werden zur Beantwortung direkt an die Kursleiter*innen weitergeleitet. Unsere telefonischen Beratungszeiten entnehmen Sie der Vorseite.

Unsere Kursleiter*innen

Als Kursleiter*innen im Programmbereich Kultur arbeiten erfahrene und qualifizierte Künstler*innen, Kunstpädagog*innen, Kulturpraktiker*innen und Expert*innen aus unterschiedlichen Bereichen der Kreativwirtschaft. Sie verfügen über die fachliche Kompetenz und erforderliche Berufserfahrung in der künstlerischen bzw. erwachsenenpädagogischen Praxis, um Sie erfolgreich an Ihr Kursziel zu führen. Darüber hinaus bringen viele unserer Kursleiter*innen Ausbildungs- und Arbeitserfahrungen aus dem Ausland mit, die dem künstlerischen Gestaltungsprozess zusätzlich interkulturelle Impulse verleihen.

Kunstprofessor, Kulturpädagogin oder Bildhauer, Tanzpädagogin, Dramaturg und Kunstdesigner ..., das breite Spektrum der Qualifikations- und Berufshintergründe unserer Kursleiter*innen ermöglicht Ihnen methodisch vielfältiges Lernen und differenzierte Zugänge in der künstlerischen Auseinandersetzung.

Unsere Arbeitsformen und -methoden

In der künstlerischen Vermittlung steht das schöpferische, produktive Arbeiten im Vordergrund. Veranstaltungsformen wie Abend- oder Vormittagskurs, Wochenendworkshop, Vortrag, Exkursion bzw. Malreise sowie Projektarbeit und offene Werkstätten bieten für Ihr Lernbedürfnis den geeigneten Rahmen. In unseren „Kunsträumen“ (Ateliers, Werkstätten, Proebühne, Tanzräume, Fotoraum) sind wir bestrebt, eine angenehme Kursatmosphäre zu schaffen, die den Gestaltungsprozess unterstützt.

Je nach künstlerischem Fachgebiet und Kursziel bewegt sich der methodische Ansatz in einer Bandbreite von experimentell bis traditionell, von gruppenorientiert bis individuell, von prozessorientiert bis ergebnisorientiert. Neben der Vermittlung handwerklich-technischer Fähigkeiten und theoretischen Basiswissens geht es auch immer um die Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit und das Entwickeln einer eigenen künstlerischen Ausdrucksform (Bildsprache, Textsprache, Körpersprache, Tanzsprache ...), darum, Gewohntes zu verlassen, zu experimentieren und auch einmal ungestraft zu scheitern. In den Kursen der bildenden Kunst (Malerei, plastisches Gestalten ...) überwiegt die Arbeit in Werkstattform: In Anleitung und Korrektur wird hier auf Vorkenntnisse und Lernbedürfnisse des/der Einzelnen eingegangen, das individuelle Arbeiten in der offenen Gruppe steht im Vordergrund. Gruppenorientierte Lernformen sind in den darstellenden Bereichen (Tanz, Theater) anzutreffen. Mit öffentlichen Aufführungen und Ausstellungen bieten spezielle Kurse Präsentationsformen für Arbeitsergebnisse künstlerischen Gestaltens.

Materialien und Zusatzkosten

In einer Vielzahl von Kursen werden Materialien zur Verfügung gestellt. Die verbrauchsabhängig entstehenden Materialkosten entrichten Sie bitte direkt an die Kursleitung. Modellkosten für Kurse mit Akt-/Portraitmodell sind bereits im Kurspreis enthalten.

culture & business

Geben Sie Ihren Ideen eine Stimme!

Storytelling, das bleibt

Zwischen Idee und Öffentlichkeit liegt oft nur ein Satz: Die Geschichte, die Sie erzählen! In diesem Kurs entwickeln Sie genau diese Geschichte, klar, prägnant und so, dass sie im Gedächtnis bleibt. Ob für Webseite, Projekt, Portfolio oder Auftritt: Sie formen aus Ihren Inhalten eine Erzählung, die verstanden wird und Interesse weckt. Mit Methoden wie dem Pixar Pitch und Golden Circle bringen Sie Dramaturgie in Ihre Inhalte und arbeiten heraus, was Ihr Projekt im Kern ausmacht. Sie probieren aus, verdichten, schärfen begleitet von gezieltem Feedback. Tools wie ChatGPT nutzen wir, um Perspektiven zu wechseln und Ihren Ausdruck weiterzuentwickeln. Am Ende steht Ihre eigene Story: klar formuliert und bereit, Wirkung zu entfalten.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Ideen authentisch und überzeugend vermitteln möchten.

Bitte Smarthphone, Tablet oder Laptop mitbringen, WLAN ist vorhanden.
Your course instructor can answer your questions in English when required.



Steffi Weiss, Diplom-Kulturarbeiterin und langjährige Redakteurin beim KUNST Magazin, ist heute als Kuratorin, Profilcoach und Beraterin für Kunstbetriebe tätig. Als anerkannte Kunstexpertin und Insiderin der Berliner Szene wird sie als Jurorin für Kunstwettbewerbe berufen.
www.kunstagentin-berlin.de

STEFFI WEISS

Mi200-001H	27./28.11.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 27.11., 18.00–21.15 UHR	44,60 EURO Entgelt
SA 28.11., 10.00–16.30 UHR	26,90 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.11	

Sichtbarkeit wagen – von der Idee zur Vernissage

Was bleibt von Arbeiten, die niemand sieht? Jetzt ist der Moment, Ihre Arbeit sichtbar zu machen. Dieser Kurs ist Ihre Einladung „Schubladenprojekte“ ans Licht zu holen und daraus eine Ausstellung zu entwickeln, die zum Nachdenken anregt und im Gedächtnis bleibt.

Sie arbeiten direkt an Ihrem Material und entwickeln Schritt für Schritt ein stimmiges Konzept: Thema, Auswahl, Dramaturgie, räumliche Wirkung und ein prägnanter Ausstellungstext. Mit kuratorischen Methoden erschaffen Sie eine Präsentation, die klar, eigenständig und auch ohne großes Budget realisierbar ist.

Im Austausch mit den Teilnehmer*innen entstehen neue Perspektiven und konkrete Wege in die Öffentlichkeit, von passenden Orten in Berlin bis hin zu ersten Ausstellungsmöglichkeiten, Open Calls sowie Festivals wie dem Europäischen Monat der Fotografie Berlin (als Orientierung). Ob erste Ausstellung oder kuratorische Finesse: Am Ende steht Ihre Ausstellungsidee – bereit, präsentiert zu werden.

Bitte Smarthphone, Tablet oder Laptop mitbringen, WLAN ist vorhanden.
Your course instructor can answer your questions in English when required.
ZUR PERSON STEFFI WEISS: SIEHE SEITE LINKE SPALTE

STEFFI WEISS

Mi200-012H	20./21.11.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 20.11., 18.00–21.00 UHR	44,60 EURO Entgelt
SA 21.11., 10.00–16.30 UHR	26,90 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.08	

Professionelle Online-Vermarktung

Social Media für Freischaffende, Vereine & Co.

Die Teilnehmenden lernen die Basics von Zielgruppen, einer starken Positionierung sowie Content- und Social-Media-Marketing anhand anschaulicher Beispiele und praxisnaher Übungen. Anschließend übertragen sie die erworbenen Kenntnisse auf eine individuelle Online-Marketing-Strategie und entwickeln nachhaltig eigene Ideen für die Vermarktung über Social Media, Blog, Newsletter etc.

Mithilfe praktischer Online-Tools lernen sie außerdem, ihre Ideen visuell stimmig im Web zu präsentieren. Die Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung zeigen auf, welche Kriterien für eine gute Platzierung in den Suchergebnissen wichtig sind.

Für Vereine, NGOs, KMU, Selbstständige, Coaches und E-Commerce-Unternehmer*innen geeignet.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Bettina Stoi ist freiberufliche Online Marketing Beraterin (Spezialisierung Pinterest Marketing). Außerdem erstellt Sie Webseiten und Onlineshops für verschiedenste Branchen. Berufserfahrung im Content Marketing, Social Media Marketing und Performance Marketing.

BETTINA STOI

Mi200-045H	17.11.–15.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
5 X DI, 18.00–21.15 UHR	71,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,50 EURO ermäßigt
Raum 3.05	

Layout und Kommunikationsdesign

Grundlagenkurs – mit einer Einführung in Adobe InDesign CS6

Ein Grundkurs für alle, die ein werbewirksames Image für den Medienauftritt einer Institution oder für ein künstlerisches Projekt gestalten wollen.

Der Kurs beinhaltet die Grundlagen der Kompositions- und Gestaltungslehre (z.B. Proportion, Komposition, Kraftfelder der Fläche, Gleichgewicht, Rhythmus, Kontraste), Fragen des Layouts (z.B. Seitenformat, Satzspiegel, Gestaltungs-raster), den Umgang mit Schrift und Bild als Informations- und Kommunikationsmedium und Details der Druckereibeauftragung (z.B. Farbraum, Digital- und Offsetdruck, Kostenvoranschlag). Praxisorientierte Experimente mit der Software Adobe InDesign vertiefen die theoretischen Kenntnisse.

Vorkenntnisse: Windows- oder Mac OS Grundkenntnisse. Willkommen sind Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse im Programm InDesign. Eine Einführung in die Software Adobe InDesign findet im Kurs statt. Hierbei handelt es sich aber nicht um einen grundlegenden InDesign Kurs. Bitte bringen Sie zum Kurs einen USB-Stick, Stift und Papier für Notizen mit.



Mechthild Flemming ist diplomierte Grafikdesignerin. Freiberuflich tätig für diverse Auftraggeber und Agenturen mit den Schwerpunkten 2D/Illustration. Seit 2015 vermittelt sie ihr Wissen an der FU sowie an Volkshochschulen in Berlin und schult Unternehmen in gestalterischen Bereichen.

MECHTHILD FLEMMING	
Mi200-050H	18.09.–20.09.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 18.09., 18.00–21.15 UHR	71,00 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–16.30 UHR	41,50 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.05	

Literatur, Text

Einführung in Kreatives Schreiben

Was genau verbirgt sich hinter dem Begriff „Kreatives Schreiben“ und vor allem: Wie fängt man es am besten an? Dieses Kompaktseminar gibt Einblicke in kreative Schreibwelten. Im Mittelpunkt stehen das spielerische Ausprobieren und Experimentieren mit kreativen Schreibübungen. Das Seminar will Schreibhemmungen nehmen und regt darüber hinaus zum Verfassen eigener Texte an. Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht. Es sind keinerlei Schreib-erfahrungen erforderlich. Bitte Schreibunterlage mitbringen.



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

BETTINA HAMPL	
Mi201-001H	04.11.–02.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
5 X MI, 10.00–13.15 UHR	69,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	39,50 EURO ermäßigt
Raum 2.11	

BETTINA HAMPL	
Mi201-005H	28./29.11.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–17.00 UHR	50,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,05 EURO ermäßigt
Raum 2.10	

Liebet eure Feinde

Kreatives Schreiben mit Schurken, Gegenspielern, Bösewichten

In diesem Kurs erkunden Sie in gemeinsamer Diskussion eine Galerie von berühmten Feinden, Gegnern, Widerparts in Literatur, Film und im Alltag – und gewinnen daraus Impulse für praktische Übungen, in denen Sie Ihre eigenen Figuren und Storys entwickeln. Wie entwirft man einen Gegenspieler? Was braucht er? Und wie sollte er nicht sein? Zahlreiche Schreibübungen führen Sie zu überraschenden Ergebnissen.

Ob Faust und Mephistopheles, Batman und der Joker, Clarice Starling und Hannibal Lector, Harry Potter und Voldemort – jeder Held, jede Heldin braucht einen Gegenspieler. Je stärker der Antagonist, desto größer die Herausforderung für den Helden und desto kraftvoller der Konflikt. Oft ist der Schurke, die Feindin sogar die interessantere Figur.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Johannes Groschupf ist Journalist und Autor. Seine literarische Arbeit umfasst Romane und Jugendthriller und wurde u. a. mit dem Robert-Geisendörfer-Preis ausgezeichnet. Zuletzt erschienen von ihm bei Suhrkamp drei Berlin-Thriller, die alle den Deutschen Krimipreis erhielten.

JOHANNES GROSCHUPF	
Mi201-010H	17./18.10.2026
11 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SA/SO 12.00–17.00 UHR	42,55 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,84 EURO ermäßigt
Raum 4.08	

The Creative Writing Starter Kit

Do you have a story to tell? Not only one, billions of stories? But when people ask you to finally write them down, you don't even know how to start? Or you might be thinking:

„It's not really interesting.“ Or even: „But I'm not a writer.“

Guess what? It's quite easy to become one. You just have to sit down and write. Maybe you're still thinking that you can't do it because you wouldn't do it right. Don't worry. There is no right or wrong in writing, especially not in the first draft.

However there are elements which make a story good or even brilliant. That's what we will explore. First what's inside of you, your voice and your stories, and next, what you can learn to polish them.

The course is designed to instruct, support, and inspire beginning and experienced writers in any genre and form. We will focus on plot and character but touch any theme the participants are interested in.

By the end of the course you will have more fluency and confidence, more knowledge on craft and greater motivation to keep on writing.

The course language is English. Your course instructor can answer your questions in German when required.



Jesse Falzoi's short stories have appeared in magazines and anthologies in Germany and abroad. She won literary awards in Germany and Switzerland. Jesse has a MA in Literature and an MFA in Creative Writing and focuses on fiction and non-fiction www.jessefalzoi.de

JESSE FALZOI

Mi201-015H	19.09.–26.09.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
2 X SA, 11.00–18.00 UHR	85,60 EURO Entgelt
SO 20.09., 11.00–18.00 UHR	49,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.10	

Schreibraum und -zeit

Ruhe und Inspiration für Ihr Schreibprojekt

Dieses monatliche Angebot richtet sich an alle Schriftsteller*innen in jedem Stadium, die Fragen bezüglich des Schreibens haben, eine inspirierende und ruhige Atmosphäre beim Schreiben oder einfach den Austausch mit Gleichgesinnten oder der Kursleiterin suchen. Wenn Sie an einem Projekt arbeiten und Schwierigkeiten haben ohne Feedback weiterzukommen, ist das der richtige Ort für Sie. Wenn Sie Ideen für ein neues Projekt brauchen, bietet Ihnen die Kursleiterin inspirierende Jumpstarts. Wenn Sie irgendwo festhängen oder der Meinung sind, dass irgendetwas nicht

stimmt, können wir hier versuchen, gemeinsam herauszufinden, woran es liegt. Manchmal ist es nur ein handwerkliches Problem, das schnell gelöst werden kann, manchmal stellt sich das Leben in den Weg, lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, was Sie daran hindert, die Geschichten zu erzählen, die Sie erzählen wollen oder gar müssen.

Die Kursleiterin kann Texte in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch lesen und mit Ihnen besprechen, also schreiben Sie in der Sprache, die Ihren Bedürfnissen am meisten entspricht.

■ **Jesse Falzoi's Kurzgeschichten sind in Magazinen und Anthologien im In- und Ausland erschienen. Sie gewann Literaturpreise in Deutschland und der Schweiz. Jesse hat einen MA in Literaturwissenschaft und einen MFA in Kreativem Schreiben und konzentriert sich auf Belletristik und Sachliteratur. www.jessefalzoi.de**

JESSE FALZOI

Mi201-020H	08.09.2026–02.02.2027
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
6 X DI, 18.00–21.15 UHR	87,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	48,80 EURO ermäßigt
Raum 4.08; Raum 4.06 (3.11.); Raum 4.10 (8.12.)	

Schreiben von Tag zu Tag (Onlinekurs)

Online-Praxiskurs Journal schreiben

Als Inspiration für das tägliche Schreiben erkunden wir literarische Tagebücher und die dahinterstehende Schreibhaltung. Schriftstellerische Verdichtung von Alltag, Welt- und Selbstbeobachtung, kreatives Übungsfeld, Chronik, Ausgangspunkt für Erzählungen – all das kann Bestandteil des täglichen Journals sein. Schreibimpulse helfen dabei, die eigene Schreibpraxis zu erweitern. Die Journale der Teilnehmenden werden im Kursraum der vhs.cloud veröffentlicht und gemeinsam besprochen.

Der Kurs eignet sich für alle, die Anregungen für ihr Tagebuch oder die ihre schriftstellerische Praxis suchen oder die eine tägliche Schreibpraxis neu beginnen wollen.

Dieser Onlinekurs findet in der vhs.cloud statt. Zur Teilnahme wird ein Kurs-Code benötigt. Der Zugangscode für Ihren online-Kursraum lautet: 787724@berlin.vhs.cloud

Voraussetzungen für die Teilnahme am Online-Kurs in der vhs.cloud sind ein aktueller PC, Mac oder mobiles Endgerät mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (16 Mbit/s), Webcam, Headset (empfohlen), aktueller Internetbrowser wie z.B. Google Chrome.

Eine Anleitung zum Registrieren in der vhs.cloud finden Sie auf unserer Homepage www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/online

ZUR PERSON STEFAN STREHLER: SIEHE SEITE 60

STEFAN STREHLER



Mi201-030H	02.11.–07.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
6 X MO, 17.15–19.15 UHR	60,00 EURO Entgelt
ONLINE	35,60 EURO ermäßigt

Offene Schreibwerkstatt

Sie möchten eigene Texte verfassen, schaffen es aber nicht zu Hause am eigenen Schreibtisch? In der offenen Schreibwerkstatt bekommen Sie Anregungen zum Schreiben, erhalten Feedback zu eigenen Texten und treffen Gleichgesinnte zum Austausch. Sie gehen mit mehreren Seiten Selbstgeschriebenem, Tipps für die Weiterentwicklung Ihrer Geschichte und neuer Motivation nach Hause. Die offene Schreibwerkstatt besteht aus zwei Modulen, die unabhängig voneinander besucht werden können.

Modul 1: 10.00 bis 11.30 Uhr

Gemeinsames Schreiben: Sie erhalten zwei bis drei Schreibaufgaben oder Schreibübungen, an denen Sie je zwanzig bis dreißig Minuten arbeiten. Was und worüber Sie schreiben ist vollkommen offen. Die Vorgaben dienen lediglich zur Anregung.

Modul 2: 12.00 bis 13.30 Uhr

Textkritik: Teilnehmerinnen und Teilnehmer können mitgebrachte, überarbeitete Texte vorstellen und erhalten dazu konstruktive Rückmeldung mit Vorschlägen zur Weiterbearbeitung. Es kann nur eine begrenzte Anzahl von Texten besprochen werden. Daher muss vorab per E-Mail (bettina_office2@freenet.de) eine Anmeldung und Absprache zur Textlänge mit der Dozentin stattfinden.

ZUR PERSON BETTINA HAMPL: SIEHE SEITE 56

BETTINA HAMPL	
Mi201-035H	05.12.2026
4 Unterrichtseinheiten	1–10 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–13.30 UHR	17,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.10	



Textanalyse in der Schreibwerkstatt

Schreibcoaching – Werkstatt I

Ein Kurs für alle, die über einen längeren Zeitraum kontinuierlich schreiben und die Grundlagen des literarischen Handwerks Stück für Stück erlernen wollen.

In der Werkstatt I bauen die Teilnehmenden aktive Figuren auf, entwickeln anhand dieser Figuren den Spannungsbogen einer kurzen Geschichte und führen diese Geschichte schreibend zu ihrem passenden Ende. Viele Beispiele aus der Literatur ergänzen die Schreibübungen im Kurs und machen das Handwerk verständlich.

Außerdem ist es in den Kurswochen möglich, zu Hause ein literarisches Tagebuch zu beginnen. Durch Schreibenanregungen sammeln die Teilnehmenden während des Kurses genügend Erfahrung und Wissen, um das Tagebuch auch

nach Kursende weiterführen zu können. Vorkenntnisse im Kreativen Schreiben sind nicht erforderlich.

ZUR PERSON BETTINA HAMPL: SIEHE SEITE 56

BETTINA HAMPL	
Mi201-040H	03.11.–08.12.2026
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
6 X DI, 18.00–20.15 UHR	63,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,85 EURO ermäßigt
Raum 4.08	

Schreibcoaching – Werkstatt III (Onlinekurs)

Die Werkstatt III beschäftigt sich vorrangig mit Stil und Sprache. Die Teilnehmenden lernen, ihre eigenen Texte zu beurteilen und stilistisch zu überarbeiten.

Gleichzeitig machen sie sich auf die Suche nach ihrer eigenen literarischen Stimme. Deshalb werden sie angeregt, eigene, bereits überarbeitete Texte – auch aus den bisherigen Werkstätten – mitzubringen und zur Diskussion zu stellen.

Wieder ergänzen literarische Beispiele die Schreibübungen im Kurs und machen das Handwerk verständlich.

Natürlich wird die Arbeit am literarischen Tagebuch fortgesetzt und in dieser Werkstatt durch stilistische Übungen für zu Hause ergänzt. Schreibaufgaben, die zu Hause bearbeitet werden, können im Kurs vorgelesen und diskutiert werden. Im begrenzten Rahmen ist auch ein Einzelfeedback durch die Kursleiterin möglich.

Der vorherige Besuch der „Schreibcoaching – Werkstatt II“ bzw. vergleichbare Vorkenntnisse sind von Vorteil aber keine Voraussetzung. Dieser Kurs ist auch für Quereinsteiger*innen geeignet.

Dieser Onlinekurs findet in der vhs.cloud statt. Zur Teilnahme wird ein Kurs-Code benötigt. Der Zugangscode für Ihren online-Kursraum lautet: 787726@berlin.vhs.cloud

Voraussetzungen für die Teilnahme am Online-Kurs in der vhs.cloud sind ein aktueller PC, Mac oder mobiles Endgerät mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (16 Mbit/s), Webcam, Headset (empfohlen), aktueller Internetbrowser wie z.B. Google Chrome.

Eine Anleitung zum Registrieren in der vhs.cloud finden Sie auf unserer Homepage www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/online

ZUR PERSON BETTINA HAMPL: SIEHE SEITE 56

BETTINA HAMPL	
Mi201-045H	12.11.–17.12.2026
22 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
6 X DO, 18.00–21.00 UHR	82,80 EURO Entgelt
ONLINE	47,60 EURO ermäßigt



Kompetente Korrekturen – Die Kunst der Textüberarbeitung

Auf Nachfrage in vielen Seminaren bekommen Sie in diesem Kurs einen Werkzeugkoffer zur Überarbeitung von Manuskripten an die Hand. Wir schauen uns Schreibempfehlungen und stilistische Tipps von etablierten Autoren wie

auch eigene Texte in Hinblick auf Verbesserungsmöglichkeiten an. Dies ist ein Praxiskurs; er wendet sich an Menschen, die gern und ergebnisoffen schreiben und über Texte konstruktiv sprechen möchten. Bringen Sie bitte mit: Interesse an verschiedenen Stilformen, Bereitschaft zur sachlichen Diskussion, spontane Schreibfreude und Humor.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON JOHANNES GROSCHUPF: SIEHE SEITE 56

JOHANNES GROSCHUPF

Mi201-050H	03.11.–08.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
6 X DI, 11.00–13.00 UHR	56,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,20 EURO ermäßigt
Raum 4.08	

Kunst und Handwerk des Dialogs in Prosatexten

In diesem Workshop erhalten Sie eine handwerkliche Grundausrüstung zum Schreiben stimmiger und lebendiger Dialoge in Prosatexten wie Romanen, Erzählungen, Prosaskizzen. Wir erörtern Prinzipien gelungener Dialoge anhand von Textpassagen von Margaret Mitchell, Ernest Hemingway, Toni Morrison und George Higgins (Godfather der Gangster-Dialoge, SZ). In zahlreichen praktischen Übungen in der Gruppe erkunden Sie Unterschiede zum Alltagsgespräch, zur Situationsgebundenheit und dramaturgischen Notwendigkeit von Dialogen. Weitere Themen sind der Gebrauch von Milieu/Jugendsprache und der richtige Einsatz der direkten Rede.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON JOHANNES GROSCHUPF: SIEHE SEITE 56

JOHANNES GROSCHUPF

Mi201-055H	28./29.11.2026
11 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 12.00–17.00 UHR	42,55 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,84 EURO ermäßigt
Raum 4.08	

Die Kunst, einen historischen Roman zu schreiben

Wer zu diesem Genre greift, möchte nicht nur spannend unterhalten werden, er erwartet auch faktengetreue Einblicke in eine bereits vergangene Zeit. Beides gekonnt miteinander zu verbinden, stellt eine der großen Herausforderungen des Genres dar.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Frage, wie man historische Fakten präzise und effizient recherchiert und die geschichtliche Epoche zum Leben erweckt. Gleichzeitig tauchen wir in die Gesetze der Erzählkunst ein und lernen ihre Möglichkeiten kennen, sich mit der historischen Wirklichkeit zu vereinen.

Ob wir fiktive Figuren in eine historische Epoche versetzen oder eine historische Figur als Protagonist benutzen – im Kurs beschäftigen wir uns mit ihnen als dramatische Funktionen und als Charaktere. Dabei entwickeln wir sie einerseits in ihrem historischen Umfeld und andererseits als Figuren, mit denen sich heutige Leser*innen identifizieren können.

An allen Kurstagen probieren Sie Ihre neu erworbenen Kenntnisse aus, sodass Sie nicht nur die Idee für einen historischen Roman entwickeln, sondern auch erste Szenen schreiben werden.

ZUR PERSON BETTINA HAMPL: SIEHE SEITE 56

BETTINA HAMPL

Mi201-060H	13.11.–15.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
FR 13.11., 18.00–21.00 UHR	69,00 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	39,50 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.08	

Literaturklasse 2026/2027 – Ein intensives Schreibtraining

Schritt für Schritt zum eigenen Schreibstil

Mit dem intensiven Kursformat „Literaturklasse“ werden Schreibinteressierte angesprochen, die eine systematische und kontinuierliche Auseinandersetzung mit schriftstellerischer Arbeit suchen und sich eine qualifizierte Basis für die Verwirklichung ihrer literarischen Pläne wünschen. Im Kurs werden grundlegende handwerkliche Aspekte vermittelt, sowie der Blick auf die eigene literarische Haltung geschärft. Verschiedene Arbeits- und Schreibweisen werden durch die analytische Betrachtung von Prosa-Texten nachvollzogen, um sich literarisches Wissen anzueignen und kritisches Reflexionsvermögen zu trainieren. Praxisnah erproben und erweitern die Teilnehmer*innen ihre literarischen Fähigkeiten. Im Kursverlauf gilt es, sich Schreibherausforderungen zu stellen und so nach und ein eigenes Portfolio an Texten zu erarbeiten. Wichtiges Element der Auseinandersetzung ist die gemeinsam eingeübte konstruktive Textkritik.

Die modulare Konstruktion des Kurses berücksichtigt die Ansprüche von Interessierten mit konkreten Schreibideen als auch von Teilnehmenden, die sich durch den Kurs inspirieren lassen möchten. So wird der Schreibprozess innerhalb der Gruppe individuell und exemplarisch von der Themen- und Figurenfindung über das Anwenden von unterschiedlichen Erzähltechniken bis hin zur Ausarbeitung und Präsentation eines konkreten literarischen Textes durchlaufen. Gemeinsames Schreiben nach Schreibimpulsen, die Auseinandersetzung mit literarischen Texten, sowie der rege Austausch in der Gruppe unterstützen den Schreibprozess und tragen zur Profilierung eines eigenen Schreibstils bei.

Ziel des Kurses ist es, ein grundlegendes Verständnis von literarischem Schreiben zu vermitteln, das die Teilnehmenden

dazu befähigt, im Anschluss selbständig literarische Projekte anzugehen.

Zusätzlich zur ausgewiesenen Unterrichtszeit beinhaltet der Lehrgang Einzelberatung mit Lektorat (mündlich oder schriftlich).

Einen detaillierten Überblick über die Inhalte der Module finden Sie hier: <https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/kultur-gestalten/aktuelles/>

Teilnahmevoraussetzungen:

- Sie sind bereit, während der Unterrichtsstunden kreative Schreibaufgaben zu lösen.
- Sie sind bereit, zusätzlich zu den Unterrichtsstunden Literatúrauszüge zu lesen und eigenständig an Texten zu arbeiten.
- Sie verfügen über eine E-Mail-Adresse.

Ein zweiköpfiges Dozent*innenteam begleitet die Literaturklasse:

Für weitere allgemeine oder organisatorische Informationen zum Lehrgang rufen Sie uns gerne unter 030-901 83 74 53 an oder senden Sie eine Mail an: susann.thust@ba-mitte.berlin.de

Bei Fragen zum Lehrgangsinhalt senden Sie eine Mail an: stefan@strehler-online.de

Die Lehrgangskosten können auf Wunsch in 2 Raten beglichen werden.



Stefan Strehler studierte Publizistik und Theaterwissenschaft an der Freien Universität Berlin. In den 1990er Jahren arbeitete er als Journalist für Berliner Tageszeitungen und Kulturmagazine und als Ghostwriter. Seit 2005 unterrichtet er kreatives, biografisches und literarisches Schreiben. Als Schreibmentor und Coach begleitet er seit vielen Jahren angehende Autor*innen und ihre Schreibprojekte. Für die Literaturklasse fungiert er als durchgehender Ansprechpartner.



Karla Schmidt hat Kultur- und Theaterwissenschaft in Berlin studiert. Seit 2010 hat sie elf Romane geschrieben, davon zwei unveröffentlicht. Fürs tägliche Brot schreibt sie Hörspiele und unterrichtet seit 2007 für unterschiedliche Institutionen im Bereich Dramaturgie/Schreibhandwerk.

STEFAN STREHLER; KARLA SCHMIDT

Mi201-200	21.10.2026–23.06.2027
108 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer/-innen
MI 21.10., 17.30–19.00 UHR	716,10 EURO Entgelt
30 X MI, 17.30–19.45 UHR	363,30 EURO ermäßigt
SA/SO 10.15–17.15 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.10	

Songtexten (Onlinekurs)

Wollten Sie schon immer mal einen Songtext schreiben oder dem Geheimnis eines gelungenen Liedes auf die Schliche kommen? Dann sind Sie im Kurs „Songtexten“ genau richtig. Egal ob Schlager, Chanson oder Popmusik, mit Phantasie und Handwerk schaffen Sie Ihren ersten eigenen Songtext. Zu Beginn betrachten wir unterschiedliche Lied- und Reimformen anhand von deutschsprachigen Beispielen. Kreativitäts- und Schreibübungen dienen zur Ideenfindung beim Songwriting und der Überwindung von Schreibblockaden. Wie bekommt mein Lied den Roten Faden und wie erziele ich die gewünschte Wirkung? Bereits geschriebene Texte erhalten wohlwollendes Feedback aus der Gruppe. Krönender Abschluss: Betexten einer Melodie oder Vertonen eines Textes. Kreative Schreiberfahrung und musikalisches Gespür sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Der Kurs findet als Onlinekurs in der vhs.cloud (www.vhs.cloud) statt. Der Kurscode lautet: 787734@berlin.vhs.cloud

Voraussetzungen für die Teilnahme am Online-Kurs in der vhs.cloud (www.vhs.cloud) sind ein aktueller PC, Mac oder mobiles Endgerät mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (min. 16 Mbit/s), Webcam, Headset (empfohlen), aktueller Internetbrowser wie z. B. Google Chrome. Eine Anleitung zum Registrieren in der vhs.cloud finden Sie auf unserer Homepage www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/online/

Im Kurs werden nur deutsche Texte geschrieben. Your course instructor can answer your questions in English when required.



Sylvia – Die Unvollendete absolvierte eine Gesangsausbildung und besuchte Lied-Interpretation-Kurse u. a. bei Gisela May. Ihre Texte für Chansons und Musikkabarett wurden mehrfach ausgezeichnet. Bühnenerfahrung mit eigenem Programm. www.die-unvollendete.com

SYLVIA DIE UNVOLLENDETE



Mi201-065H	27.11.–29.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 27.11., 18.00–21.00 UHR	72,00 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	42,00 EURO ermäßigt
ONLINE	

Die Romanklasse 2026/2027

Eine Jahresbegleitung für angehende Romanautor*innen

Einen Roman zu schreiben erfordert auf vielen Ebenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Eigenschaften. Am Anfang steht eine gute Idee oder ein Stoff, der einen nicht mehr loslässt. Doch dann stellen sich Fragen nach der Struktur, dem konkreten Handlungsverlauf, nach Dramaturgie und Spannungsaufbau, nach der richtigen Erzählstimme und stilicherer Sprache. Manche mitunter quälende Frage taucht immer wieder auf: Interessiert sich jemand für diesen Stoff? Schaffe ich es, einen ganzen Roman so zu schreiben, dass er am Ende nicht langweilig ist? Wo finde ich Unterstützung für mein Vorhaben?

Die Romanklasse ist ein ambitioniertes Workshop-Format, das sich an fortgeschrittene Schreiber*innen wendet, die Anleitung, Begleitung und professionelle Rückmeldung für ihren ersten oder zweiten Roman suchen. Eine gewisse Schreibsicherheit wird vorausgesetzt, es geht um die Vertiefung der handwerklichen Grundlagen und ihre praktische Umsetzung in die Erstfassung eines Romans. Die Kombination von Wochenend-Workshops und der Nutzung der vhs.cloud für Online-Feedbacks bietet ein optimales Gerüst für das selbständige, aber dennoch begleitete Schreiben. Die intensive Arbeitsatmosphäre einer begrenzten Zahl von Teilnehmer*innen nutzen wir für Textbesprechung und inhaltliche Reflexion genauso wie für die Vermittlung fortgeschrittener Schreibtechniken am literarischen Beispiel.

Am Ende der Romanklasse wissen Sie, was es alles braucht, um einen Roman zu planen und schriftstellerisch umzusetzen. Am Beispiel ihrer Romanidee haben Sie, wenn Sie alle Arbeitsschritte mitvollzogen haben, ein ausführbares Romankonzept, eine Szenenübersicht, sowie mindestens die ersten 50 bis 100 Seiten ihres Romans vorliegen.

Neben einem mündlichen Online-Feedback ist auch ein individuelles schriftliches Lektorat zu ausgewählten Roman-teilen in den Kurs integriert.

Voraussetzungen für die Teilnahme sind ausreichend Erfahrungen aus anderen Schreibkurs-Formaten, aussagekräftige Arbeitsproben, eine bereits existierende Romanidee und die innere und zeitliche Möglichkeit zu einer intensiven Schreib-erfahrung.

Bewerben Sie sich bitte bis zum 1. September 2026 mit folgenden Unterlagen: Kurze Darstellung der Romanidee und ihrer Motivation für die Romanklasse (1 bis 2 Seiten), Textprobe (6 bis 8 Seiten Auszug aus einem beliebigen Prosatext von Ihnen). Senden Sie diese Unterlagen an folgende Email-Adresse: romanklasse.vhs@strehler-online.de. Die Benachrichtigung über die Aufnahme in die Romanklasse erfolgt bis ca. Mitte September 2026.

Die Online Phasen finden in der vhs.cloud statt. Der Kurscode lautet: 787713@berlin.vhs.cloud

Voraussetzungen für die Teilnahme in der vhs.cloud (www.vhs.cloud) sind ein aktueller PC, Mac oder mobiles Endgerät mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (min. 16 Mbit/s), Webcam, Headset (empfohlen), aktueller Internetbrowser wie z.B. Google Chrome. Eine Anleitung zum Registrieren in der vhs.cloud finden Sie auf unserer Homepage www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/online/.

ZUR PERSON STEFAN STREHLER: SIEHE SEITE 60

ZUR PERSON KARLA SCHMIDT: SIEHE SEITE 60

STEFAN STREHLER; KARLA SCHMIDT	
Mi201-210	31.10.2026–05.09.2027
128 Unterrichtseinheiten	8 Teilnehmer/-innen
8 X SA, 10.15–18.30 UHR	665,50 EURO Entgelt
8 X SO, 10.15–17.00 UHR	338,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.04; Raum 4.10;	
ONLINE	

Memoir und Erinnerungen schreiben – Teil 1

Über welchen Teil meines Lebens will ich schreiben? Wie finde ich Struktur und Schreibstimme? Wie ehrlich muss ich sein? Und wie fange ich an? Im ersten Teil des Online-Workshops geht es darum, Grundfragen des autobiografischen

Schreibens zu betrachten. Praktische Schreibübungen, gemeinsame Reflexionen und Beispieltex-te aus der Erinnerungsliteratur unterstützen uns dabei. Ziel des ersten Teils der Workshop-Reihe ist es, mehr spielerische Freiheit und Sicherheit beim Schreiben autobiografischer Texte zu gewinnen. Auch für Schreibanfänger*innen geeignet.

Im Teil 2 (voraussichtlich im folgenden Semester) geht es um die Planung und Vorbereitung eines längeren autobiografischen Textes.

Dieser Onlinekurs findet in der vhs.cloud statt. Zur Teilnahme wird ein Kurs-Code benötigt. Der Zugangscode für Ihren online-Kursraum lautet: 804179@berlin.vhs.cloud

Voraussetzungen für die Teilnahme am Online-Kurs in der vhs.cloud sind ein aktueller PC, Mac oder mobiles Endgerät mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (16 Mbit/s), Webcam, Headset (empfohlen), aktueller Internetbrowser wie z.B. Google Chrome.

Eine Anleitung zum Registrieren in der vhs.cloud finden Sie auf unserer Homepage www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/online/

ZUR PERSON STEFAN STREHLER: SIEHE SEITE 60

STEFAN STREHLER	
Mi201-305H	27.10.–15.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
8 X DI, 17.15–19.30 UHR	81,20 EURO Entgelt
ONLINE	45,80 EURO ermäßigt

Autobiografisches Schreiben

Vom Erlebnis zur spannenden Geschichte

Im Einführungskurs kommen Sie wie von selbst ins Schreiben. Sie gewinnen einen ersten Überblick über den Erzählstoff Ihres Lebens und lernen, einen guten Anfang zu finden. Eine Vielzahl von Schreibimpulsen und praktischen Übungen erleichtern den Einstieg. Wir setzen uns mit den entstehenden Texten wie auch mit dem Verhältnis von Dichtung und Wahrheit auseinander.

Der Kurs bietet sich sowohl für Menschen an, die ihre Erinnerungen aufschreiben wollen, als auch für solche, die allgemein einen Zugang zum Schreiben suchen und am Beispiel eigener Erlebnisse das Handwerk des Geschichtenerzählens erlernen wollen.

ZUR PERSON STEFAN STREHLER: SIEHE SEITE 60

STEFAN STREHLER	
Mi201-310H	28.10.–02.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
6 X MI, 10.15–13.30 UHR	81,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,80 EURO ermäßigt
Raum 4.08	

Familie schreiben

Ein Praxiskurs

In diesem Kurs erkunden wir anhand vielfältiger Schreib- anregungen das Feld, das wir am besten kennen: die eigene Familie. Sie ist ein ergiebiger Fundus an eigenen Erfahrungen und Erlebnissen, an Ritualen, Traditionen, Sinnsprü-

chen, Tischgesprächen, an seltsamer Verwandtschaft, elterlicher Zuwendung oder Ablehnung und geschwisterlicher Konkurrenz wie auch Zusammenhalt. Die Familie hält uns auch über Kindheit und Jugend in ihrem Bann, durch die Macht von Geheimnissen etwa oder durch späte Erbschaften. Wir müssen uns keine Figuren und Geschichten ausdenken – wir kennen sie bereits, und können sie im geschützten Raum der Gruppe erarbeiten und zu Wort kommen lassen. Orientiert an klassischen Aufbauformen wie Erzähler, Figur, Handlung, Raum und Zeit analysieren und erproben wir die Wirkung verschiedener Perspektiven, dramatischer Strukturen, Erzähltempos sowie Nähe und Distanz zum Erzählten. Bereitschaft zum Schreiben, Humor, Improvisationsfreude und Offenheit für gegenseitige vertrauensvolle Resonanz ermöglichen uns neue Blicke auf die Herkunft, die uns geprägt hat.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON JOHANNES GROSCHUPF: SIEHE SEITE 56

JOHANNES GROSCHUPF

Mi201-315H	14.10.–18.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
6 X MI, 18.00–20.00 UHR	56,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,20 EURO ermäßigt
Raum 4.08	

Buchclub (Onlinekurs)

Kennen Sie das auch: Sie haben ein gutes Buch gelesen und würden sich so gerne mit jemandem über ihre Eindrücke austauschen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Im Kurs besprechen wir:

- Den wiederentdeckten italienischen Klassiker „Das verbotene Notizbuch“ von Alba de Céspedes über eine Frau in den Vierzigern, die durch das Tagebuchschreiben ihre lang unterdrückten Bedürfnisse wiederentdeckt,
- den Thriller „Der Wald“ von Eleanor Catton, in dem ein Gärtnerkollektiv ein allzu verlockendes Angebot von einem Tech-Milliardär erhält
- und den kürzlich verfilmten Roman „Judith und Hamnet“ von Maggie O’Farrell über Shakespeares Familienleben und den im Kindesalter verstorbenen Sohn.

Pro Termin beträgt das Lesepensum zwischen 150 und 200 Seiten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte lesen Sie zur ersten Sitzung „Das verbotene Notizbuch“ bis einschließlich des Abschnitts „7. März“.

Dieser Onlinekurs findet in der vhs.cloud statt. Zur Teilnahme wird ein Kurs-Code benötigt. Der Zugangscode für Ihren online-Kursraum lautet: 800436@berlin.vhs.cloud

Voraussetzungen für die Teilnahme am Online-Kurs in der vhs.cloud sind ein aktueller PC, Mac oder mobiles Endgerät mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (16 Mbit/s), Webcam, Headset (empfohlen), aktueller Internetbrowser wie z.B. Google Chrome.

Eine Anleitung zum Registrieren in der vhs.cloud finden Sie auf unserer Homepage www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/online

Kurssprache ist Deutsch, Nicht-Muttersprachler*innen sind selbstverständlich auch herzlich willkommen. Gerne können Sie die Bücher auch im Original bzw. in einer (anderen) Übersetzung lesen.

■ **Marleen-Rosalie Baganz hat englische Literatur in Deutschland, Dänemark und Großbritannien studiert und gibt seit 2024 Literaturkurse an den Berliner Volkshochschulen.**

MARLEEN-ROSALIE BAGANZ



Mi201-345H	01.09.–01.12.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
7 X DI, 19.00–20.30 UHR	53,50 EURO Entgelt
ONLINE	32,15 EURO ermäßigt

Buchclub für Vielbeschäftigte (Onlinekurs)

Kennen Sie das auch: Sie würden so gerne mal wieder ein gutes Buch lesen, doch dann kommt im Alltag immerzu etwas dazwischen? Wie gut, dass es auch kurze Bücher gibt! In diesem Kurs lesen und diskutieren wir in entspannter Runde Romane, die eine Länge von knapp 200 Seiten nicht überschreiten.

In den ausgewählten Büchern geht es unter anderem um ein mörderisches Familiengeheimnis, um eine slowakische Pflegekraft in Österreich und um eine vorgetäuschte Schwangerschaft, die erstaunlich real wird. Wir beschäftigen uns mit der Zerrissenheit zwischen Beruf und Familie, mit Einsamkeit und Isolation, aber auch mit neu entdecktem Selbstvertrauen und gefundenen Familien. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Folgende Bücher werden wir im Kurs besprechen:

- Claire Keegan: „Das dritte Licht“
- Shirley Jackson: „Wir haben schon immer im Schloss gelebt“
- Susanne Gregor: „Halbe Leben“
- Emi Yagi: „Frau Shibatas geniale Idee“

Bitte lesen Sie zur ersten Sitzung „Das dritte Licht“ von Claire Keegan.

Dieser Onlinekurs findet in der vhs.cloud statt. Zur Teilnahme wird ein Kurs-Code benötigt. Der Zugangscode für Ihren online-Kursraum lautet: 787702@berlin.vhs.cloud

Voraussetzungen für die Teilnahme am Online-Kurs in der vhs.cloud sind ein aktueller PC, Mac oder mobiles Endgerät mit ausreichend schneller Internet-Verbindung (16 Mbit/s), Webcam, Headset (empfohlen), aktueller Internetbrowser wie z.B. Google Chrome.

Eine Anleitung zum Registrieren in der vhs.cloud finden Sie auf unserer Homepage www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/online

Kurssprache ist Deutsch, Nicht-Muttersprachler*innen sind selbstverständlich auch herzlich willkommen. Gerne können Sie die Bücher auch im Original bzw. in einer (anderen) Übersetzung lesen.

ZUR PERSON MARLEEN-ROSALIE BAGANZ: SIEHE OBEN



MARLEEN-ROSALIE BAGANZ

Mi201-355H	09.09.–09.12.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
4 X MI, 19.00–20.30 UHR	34,00 EURO Entgelt
ONLINE	21,80 EURO ermäßigt

Theaterarbeit, Stimme

Schauspielgrundlagen

In diesem Kurs werden wir uns die Schauspielgrundlagen anhand der konkreten Erarbeitung einer Theaterrolle aneignen. Dabei werden wir die unterschiedlichen Schauspielmethoden von Stanislawski über Strasberg bis hin zu Brecht und Stella Adler kennenlernen. Übungen werden uns dazu befähigen, die eigene Rolle zu erarbeiten. Passende Übungsmonologe werden hierfür von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Ziel des Kurses ist es, am letzten Abend seine Theaterrolle in Form eines Monologs lebendig werden zu lassen und vor den anderen Teilnehmenden aufzuführen.



Die Kursleiterin, Mona Glass ist ausgebildete Theaterpädagogin und Schauspieldozentin mit dem Schwerpunkt Strasberg Method Acting sowie erfahrene Schauspielerin auf der Theaterbühne und im Film. Zudem ist sie Mitbegründerin der Theatergruppe „society players – theater hautnah“.

MONA GLASS

Mi202-001H	02.11.–21.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	10–15 Teilnehmer/-innen
7 X MO, 18.00–21.15 UHR	87,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	48,60 EURO ermäßigt
Raum 2.06 (Theater)	



(Ausdrucks)stark – Schauspielkurse an der VHS Berlin Mitte

Basiskurs Theater

In diesem Kurs werden elementare Voraussetzungen für ambitionierte Theaterarbeit vermittelt. Dabei werden handwerkliche Grundlagen schauspielerischer Arbeit trainiert – unter anderem Szenen- und Rollenarbeit, Stimmtraining, Bühnenkampf und Körperarbeit. Zugleich durchläuft der Kurs einen kurzen Streifzug durch die Theatergeschichte von der Antike bis zum Theater des Absurden.

Der Kurs eignet sich für Theaterinteressierte von 16 bis 96 Jahren.

Besondere Kursmaterialien sind nicht erforderlich.



Eva-Maria Radoy, Nach Ausbildung und Arbeit als Pädagogin, Schauspielstudium mit Abschluss an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“ Berlin. Engagements an verschiedenen Theatern, Arbeit für Film und TV. Langjährige Tätigkeit als Theater- und Schauspielpädagogin.



Ulrich Radoy, Schauspielstudium an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“ in Berlin. Langjährige Arbeit als Schauspieler und Regisseur an vielen deutschen Bühnen, Lehrtätigkeit als Schauspiel- und Stimmtrainer.

EVA-MARIA RADOY; ULRICH RADOY

Mi202-004H	10.10.–18.10.2026
28 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO, 11.00–17.00 UHR	87,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	48,60 EURO ermäßigt
Raum 2.06 (Theater)	

Einführung in die Meisner-Technik

Spontanes Reagieren und Agieren im Schauspiel

Die von Sanford Meisner entwickelte Technik bietet ein ideales Training für spontanes, lebendiges und dadurch wahrhaftiges Schauspiel. Die Fähigkeit spontan zu (re)agieren und Emotionen zuzulassen, um innere Ereignisse und Entscheidungen für den Betrachter sichtbar zu machen, wird schon ab der ersten Übung der Meisner Technik, der Repetition (Wiederholungsübung) trainiert. Des Weiteren beinhaltet der Kurs die Übungen activities und knock at the door – die Grundlagen der dramatischen Konflikt-Situation beinhalten und das Erleben unter vorgestellten Umständen trainieren. Das Erfahrene wird schlussendlich auf die Arbeit am dramatischen Text angewendet.

Teilnahmevoraussetzungen: mindestens 2 Semester VHS Schauspiel Grundlagen- oder Basiskurs (oder vergleichbares Niveau), oder mindestens einjährige Erfahrungen in einer Theater- oder Laienspielgruppe.



Ursula Renneke: Schauspielstudium an der UdK Berlin. Engagements in Berlin (u. a. Deutsches Theater, Maxim Gorki Theater), am Staatsschauspiel Dresden und Stuttgart. Seit 2012 trainiert sie Schauspieler*innen in der Meisner-Technik und steht selbst in Film-/TV-Produktionen vor der Kamera.

URSULA RENNEKE	
Mi202-006H	25.09.–27.09.2026
20 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer/-innen
1 X FR, 18.00–21.15 UHR +	78,40 EURO Entgelt
SA/SO, 10.00–17.00 UHR	43,40 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.06 (Theater)	

Kleines Theater Berlin Mitte

Ensemblekurs

Das Ensemble unseres Werkstatt-Theaters („Kleines Theater Berlin Mitte“) ist bereits seit vielen Jahren erfolgreich. Die Mitglieder arbeiten aufführungsorientiert und können auf eine entsprechende Spielpraxis verweisen. Im Kurs werden über die Dauer von zwei Semestern Inszenierungen vorbereitet (Startsemester jeweils im Herbst). Auf Kontinuität wird großen Wert gelegt. Bedingung für eine Neuaufnahme (nur im Herbstsemester möglich) sind die vorherige Teilnahme an einem Grundlagenkurs oder vorhandene Erfahrungen im Theaterspiel und die Bereitschaft zu kontinuierlicher, ernsthafter Theaterarbeit über 2 Semester. Weitere Informationen zur Anmeldung, zur Ensemblearbeit sowie zu aktuellen Vorhaben und Inszenierungen erhalten Sie unter Tel. 030 28698619 bei Frau Brennemann direkt. (www.kleinstheaterberlinmitte.de)

Anmeldung nur bis Juni möglich.



Sigrid Brennemann verfügt als Schauspielerin über umfassende Erfahrungen in den Bereichen Theater, Film, Funk, Fernsehen und Synchron.

SIGRID BRENNEMANN	
Mi202-007H	03.09.–26.11.2026
48 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
12 X DO, 18.30–21.45 UHR	144,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	77,60 EURO ermäßigt
Raum 2.06 (Theater)	

Im Ensemble auf die Bühne

Ensemblekurs

Dieser Kurs bietet die Vermittlung schauspielerischer Grundlagen für die Bühne zur gemeinsamen Erarbeitung einer szenischen Darbietung, die wir am Ende des Kurses auf der Bühne zeigen werden.

Hier stellen wir uns der Frage:

Was ist der Unterschied zwischen alltäglichem Sein und meiner Bühnenpräsenz? In diesem Kurs arbeiten wir an körperlicher und stimmlicher Präsenz, die wir für den Bühnen-

auftritt brauchen. Außerdem trainieren wir Raumgefühl und Aufmerksamkeit, Techniken zur Erarbeitung einer Rollenfigur und natürlich die Arbeit am Text.

Jede Probe beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmtraining, schauspielerischen Basisübungen und Theaterimprovisation. Die folgenden szenischen Proben finden immer mit dem gesamten Ensemble statt, es wird so geprobt, dass alle einmal dran sind. Wer gerade nicht in einer Szene mitspielt, unterstützt die Spielenden durch aktives Zusehen und lernt dabei konstruktives Feedback zu geben.

Regelmäßige Teilnahme sowie die Bereitschaft Text zu Lernen sind unerlässliche Voraussetzung für den Kurs.

Arbeitsmethode: nach Stanislawski und David Mamet.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, Motivation zählt.

Es werden klassische oder moderne dramatische Texte (je nach Gruppengröße und Wunsch der Gruppe) ausgewählt.



Georgia Stahl studierte Schauspiel an der Theaterakademie August Everding in München und steht seit 25 Jahren auf Bühnen in Deutschland, Frankreich und in der Schweiz, arbeitet für TV und Radio. Ihre selbstproduzierten Independent-Shorts liefen auf intern. Kurzfilmfestivals. Sie hat langjährige Erfahrung als Regisseurin und Schauspielcoach, auch in der Arbeit mit unerfahrenen Spieler*innen. 2023 gründete sie die private Schauspielschule Tumult in Berlin. www.georgiastahl.com

GEORGIA STAHL	
Mi202-009H	09.09.–23.12.2026
42 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
14 X MI, 18.30–20.45 UHR	144,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	77,60 EURO ermäßigt
Raum 2.06 (Theater)	

Improvisationstheater Grundkurs

Es geht in diesem Kurs um die Entdeckung und die spielerische Nutzung individueller kreativer Potentiale. Es werden bewährte Übungen und Spiele aus dem Bereich des Improvisationstheaters genutzt und Fantasie, Beobachtung und Sensibilisierung geschult, um mit diesen Erfahrungen szenisch zu improvisieren.

Besondere Kursmaterialien sind nicht erforderlich.

ZU EVA-MARIA UND ULRICH RADOY: SIEHE SEITE 63

EVA-MARIA RADOY; ULRICH RADOY	
Mi202-013H	12.09.–20.09.2026
28 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
2 X SA/SO, 11.00–17.00 UHR	87,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	48,60 EURO ermäßigt
Raum 2.06 (Theater); Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	



Einzelübungen

Improvisationstheater Aufbaukurs

Der Anteil der szenischen Improvisation wird in diesem Aufbaukurs erhöht. Mit den Erfahrungen und Grundkenntnissen aus dem Grundkurs werden die spielerischen

Fähigkeiten erweitert. Biografische Arbeit und Arbeiten an einer Langzeitform kommen hinzu.

Der Besuch des Grundkurses oder vergleichbare Erfahrungen wären von Vorteil.

Besondere Kursmaterialien sind nicht erforderlich.

ZU EVA-MARIA UND ULRICH RADOY: SIEHE SEITE 63

EVA-MARIA RADOY; ULRICH RADOY

Mi202-014H	31.10.–15.11.2026
28 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
2 X SA/SO, 11.00–17.00 UHR	127,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	68,90 EURO ermäßigt
Raum 2.06 (Theater)	

Identity – Wir sind unsere Körper Interkultureller Theaterworkshop

Wer bin ich? „Identität“ ist ein komplexes Konzept und wird durch unsere persönlichen, kulturellen und sozialen Erfahrungen geprägt. In diesem Workshop werden wir dieses Konzept durch Theater erforschen. „Identität“ wird hier als „Körper“ verstanden: „Ich bin ein Körper, der in Beziehung zu anderen Körpern tritt“.

Mit den Techniken der Grotowski-Methode, die auf der Bewegung als „Instrument“ basiert, werden wir das Potenzial unseres Körpers und unserer Stimme als Ressource für den Ausdruck von Emotionen, Erfahrungen, Erinnerungen und letztlich unserer Identität erkunden.

Freie und angeleitete Improvisation als künstlerische Praxis: Im Workshop wird die Improvisation ständig als eine Praxis der Suche nach dem, was wir nicht wissen, geübt.

Für die Teilnahme an diesem Workshop ist keine Theatererfahrung erforderlich, wohl aber die Bereitschaft, sich auf Experimente einzulassen, sich zu engagieren, an die eigenen Grenzen zu stoßen. Eine Abschlusspräsentation ist nicht vorgesehen.

Der Workshop wird in deutscher Sprache geleitet, umfangreiche Deutschkenntnisse sind jedoch nicht erforderlich (Fragen können beantwortet werden auf Englisch, Italienisch und Französisch).

Extensive knowledge of German is not required. Your Course instructor can answer your questions in English, Italian and French.



Catia Gatelli: Theaterregisseurin, Theaterpädagogin, Schauspielerin und Bühnenbildnerin – studierte Theater an der Schule von Jacques Lecoq in Paris und Abschluss als Theaterpädagogin an der AdKB Moabit/Berlin. Neben zahlreichen Theaterproduktionen leitet sie seit März 2024 eine theatrale Forschungswerkstatt zum kreativen/ performativen Akt am Theater Expedition Metropolis in Berlin-Kreuzberg.

CATIA GATELLI

Mi202-015H	28.11.–13.12.2026
42 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO, 10.30–16.45 UHR	87,80 EURO Entgelt
	48,60 EURO ermäßigt

Einführung in interkulturelle Jugendtheaterarbeit

Für Jugendliche und junge Erwachsene

Der Kurs führt ein in Techniken des Theaterspiels vor dem Hintergrund der interkulturellen Theaterarbeit. Jugendliche und junge Erwachsene deutscher und nichtdeutscher Herkunft sollen die Probleme, aber auch die positiven Möglichkeiten, die sich aus dem Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Nationalität ergeben, erfahren und künstlerisch verarbeiten. Schwerpunktmäßig werden Theatergrundkenntnisse vermittelt wie z. B. Monologarbeit, Rollenarbeit, Einzelimprovisation. Die Arbeit kann in aufbauenden Ensemblekursen (Theatergruppen „Nuance“ oder „Maske-rade“) fortgesetzt werden. Your course instructor can answer your questions in Turkish when required.

Der Kurs ist für jugendliche Teilnehmer*innen (15 bis 18 Jahre) konzipiert.

Der Eingang ins Tiyatrom erfolgt direkt über den Glasanbau (Foyer).



Yekta Arman studierte Theaterpädagogik in Berlin. Seit den 70er Jahren arbeitet er erfolgreich als Regisseur und Dramaturg in der Berliner Jugendtheaterszene und leitet seit über 20 Jahren das türkische Theater Tiyatrom in der Alte-Jakobstraße 12.

YEKTA ARMAN

Mi202-030H	18.09.–18.12.2026
48 Unterrichtseinheiten	12–15 Teilnehmer/-innen
12 X FR., 18.15–21.30 UHR	142,40 EURO Entgelt
TIYATROM, ALTE-JACOB-STR. 12	75,20 EURO ermäßigt
TIYATROM	

Einführung in interkulturelle Jugendtheaterarbeit

Für Jugendliche und junge Erwachsene

Der Kurs führt ein in Techniken des Theaterspiels vor dem Hintergrund der interkulturellen Theaterarbeit. Jugendliche und junge Erwachsene deutscher und nichtdeutscher Herkunft sollen die Probleme, aber auch die positiven Möglichkeiten, die sich aus dem Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Nationalität ergeben, erfahren und künstlerisch verarbeiten. Schwerpunktmäßig werden Theatergrundkenntnisse vermittelt wie z. B. Monologarbeit, Rollenarbeit, Einzelimprovisation. Die Arbeit kann in aufbauenden Ensemblekursen (Theatergruppen „Nuance“ oder „Maskerade“) fortgesetzt werden. Your course instructor can answer your questions in Turkish when required.

Der Kurs richtet sich an junge Erwachsene.

Der Eingang ins Tiyatrom erfolgt direkt über den Glasanbau (Foyer).

ZUR PERSON YEKTA ARMAN: SIEHE SEITE 65

YEKTA ARMAN

Mi202-031H	20.09.–13.12.2026
48 Unterrichtseinheiten	12–15 Teilnehmer/-innen
12 X SO, 15.30–18.45 UHR	142,40 EURO Entgelt
TIYATROM, ALTE-JACOB-STR. 12	75,20 EURO ermäßigt
TIYATROM	

Nuance – interkulturelles Jugendtheater

Ensemblekurs

Jugendlichen und jungen Erwachsenen deutscher und nichtdeutscher Herkunft werden die Grundlagen des Schauspiels (Atem, Sprechtechniken, Bewegungsübungen, Improvisation usw.) durch begleitende Übungen vermittelt. Bei der Rollenarbeit werden die wesentlichen Elemente der Stanislawski/Strasberg-Methode mit einbezogen.

Schauspielerische Grundkenntnisse (z. B. 2 Semester Volkshochschule o.ä. Niveau) sind erforderlich.

Your course instructor can answer your questions in Turkish when required.

Der Eingang ins Tiyatrom erfolgt direkt über den Glasanbau (Foyer).

ZUR PERSON YEKTA ARMAN: SIEHE SEITE 65

YEKTA ARMAN

Mi202-034H	19.09.–14.11.2026
64 Unterrichtseinheiten	12–15 Teilnehmer/-innen
MO+SA, 18.00–21.15 UHR	33,60 EURO Entgelt
TIYATROM, ALTE-JACOB-STR. 12	33,60 EURO ermäßigt
TIYATROM	

Maskerade – interkulturelles Jugendtheater

Ensemblekurs

Ziel des Kurses ist die Vorbereitung von öffentlichen Aufführungen. Jugendliche und junge Erwachsene deutscher und nichtdeutscher Herkunft sollen die Probleme, aber auch die positiven Möglichkeiten, die sich aus dem Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Nationalität ergeben, erfahren und künstlerisch verarbeiten. Bei der dramaturgischen Umsetzung der gemeinsam gefundenen Inhalte werden Musik und Tanz einbezogen. Gute schauspielerische Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Your course instructor can answer your questions in Turkish when required.

Der Eingang ins Tiyatrom erfolgt direkt über den Glasanbau (Foyer).

ZUR PERSON YEKTA ARMAN: SIEHE SEITE 65

YEKTA ARMAN

Mi202-036H	22.09.–26.11.2026
64 Unterrichtseinheiten	12–15 Teilnehmer/-innen
DI+DO, 18.00–21.15 UHR	33,60 EURO Entgelt
TIYATROM, ALTE-JACOB-STR. 12	33,60 EURO ermäßigt
TIYATROM	

Schreiben. Spielen. Sichtbar werden.

Ein spielerischer Theaterkurs für FLINTA*

Dieser Kurs richtet sich an FLINTA*-Personen, die sich kreativ und künstlerisch mit Selbstbewusstsein, Präsenz und Ausdruck auseinandersetzen möchten.

Ausgangspunkt jeder Einheit ist das automatische Schreiben: Ohne abzusetzen oder zu korrigieren wird zu verschiedenen Impulsen drauflosgeschrieben, ohne den Stift abzusetzen und zu korrigieren. So entstehen überraschende Texte und somit eigenes Material zum Weiterarbeiten: Mit verschiedenen Methoden der Theaterpädagogik kann spielerisch der eigene Mut erfahren werden. Dafür können z. B. Standbilder, kleine Rollenspiele, Maskenspiel, Improvisation, Spiele mit Objekten und Mini-Performances dienen.

Ein besonderer Fokus liegt auf Atem-, Stimm- und Präsenzübungen. Die eigene Stimme hörbar zu machen, laut zu werden, Raum einzunehmen oder auch einfach einmal zu schreien, kann neue Zugänge zu Kraft, Sicherheit und Ausdruck eröffnen.

Der Zugang ist künstlerisch: In diesem kreativen Raum dienen persönliche Impulse als Material für theatrales Experimentieren, kreatives Schreiben und spielerisches Forschen. Im Vordergrund stehen nicht Leistung oder Perfektion, sondern Freude am Ausprobieren, neue Erfahrungen und das Entdecken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten für mehr Selbstvertrauen. Je nach Gruppendynamik kann für das Ende des Kurses eine kleine Abschluss-Performance erarbeitet werden. Vorerfahrung ist nicht notwendig – willkommen sind Neugier und Lust aufs Ausprobieren.

Methoden: Automatisches Schreiben für szenische Materialentwicklung nach Écriture automatique Breton/Soupault und Lorenz Hippe, Partizipatives Theater nach Maike Plath, Standbilder, Forumtheater nach Augusto Boal, Improvisation nach Keith Johnstone, Episches Theater nach Bert Brecht, Atem- und Sprechtechnik für die Bühne und Alltag nach z. B. Aderhold, Barbara Maria Bernhard.



Christina Arndt ist Bühnenschauspielerin sowie zertifizierte Stimmtrainerin. An der Schnittstelle von Stimmbildung, Schauspiel und theaterpädagogischer Praxis arbeitet sie körperbewusst, funktional und spielerisch.

CHRISTINA ARNDT	
Mi202-016H	31.08.–12.10.2026
21 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
7 X MO, 17.30–19.45 UHR	67,85 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	38,45 EURO ermäßigt
Raum 2.06 (Theater)	

Sicher sprechen im Beruf

Von der Schauspielerin bis zum Pfarrer: Für alle Berufsgruppen mit öffentlichen Sprechanlässen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit ihrer Stimme und ihrer Art zu sprechen bei ihrem Gegenüber ankommen, überzeugen, begeistern und berühren möchten bzw. müssen. Vermittelt wird die natürliche, entspannte Tiefenatmung, das authentische Zusammenspiel von Körper-Stimme-Sprache, der natürliche, warme und angenehme Stimmsitz, die Fähigkeit unangestrengt über einen längeren Zeitraum zu sprechen bis hin zum mühelosen Einsatz der Kraftstimme, das klare gedankliche Gestalten eines Textes, damit er lebendig wird und interessiert.

Trainiert wird auch die Artikulation, das „Greifen“ der Sprache, die dialektfreie Bildung der Vokale und Konsonanten und das Einsetzen unterschiedlicher „Stimmfarben“.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und eine Matte mitbringen.

ZUR PERSON CHRISTINA ARNDT: SIEHE OBEN

CHRISTINA ARNDT	
Mi202-039H	08.09.–24.11.2026
30 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 18.30–20.45 UHR	93,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	51,50 EURO ermäßigt
Raum 2.06 (Theater)	

Von der Bühne vor die Kamera II

Einführung ins Filmschauspiel

Genre: Komödie

Hier wird Kammerschauspiel in seinem grundlegenden Unterschied zum Bühnenschauspiel trainiert. Anhand verschiedener Szenen aus Satire bis Tragik-Komödie wird auf Unterschiede in der Herangehensweise eingegangen, die Medium und Genre erfordern. Nach der Einführung zu Text- und Genreanalyse, folgen Übungen zur Überzeichnung von Charakteren, Zuspitzung von Handlungseinheiten und zu Elementen des komödiantischen Konflikts. Die Teilnehmer*innen arbeiten paarweise an ausgewählten Szenen. Qualitäten der Figuren-Willenskraft und das (Er-)Leben in der Konsequenz werden untersucht. Das Ergebnis wird durch einen Kameramann (Raphael Howein), der zwei Kurstermine begleiten wird, gefilmt und gemeinsam besprochen. Ziel: die Fähigkeit eigenständiger Vorbereitung von Filmszenen und Kreation komischer Figuren für lebendiges Kammerspiel.

Dieser Schauspielkurs ist Teil einer Reihe zu filmischen Genres (Drama, Komödie, Fantasy). Jeder Teil ist thematisch in sich geschlossen und kann einzeln besucht werden. Die Fortsetzung ist für das Folgesemester geplant.

Teilnahmevoraussetzungen: mindestens 2 ca. 10-wöchige VHS Schauspiel Grundlagen-/Basiskurse (bzw. vergleichbares Niveau), oder mindestens einjährige aktive Erfahrungen in einer Theater- oder Laienspielgruppe.

ZUR PERSON URSULA RENNEKE: SIEHE SEITE 63

URSULA RENNEKE	
Mi202-042H	08.09.–22.12.2026
52 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
13 X DI, 14.00–17.15 UHR	171,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	EURO ermäßigt
Raum 2.06 (Theater)	

Camera Acting

Die Nahaufnahme

Die Nahaufnahme ermöglicht als „emotionale Kameraeinstellung“ den Blick in die Seele der darstellenden Figur. Dieses Seminar vermittelt, wie mit reduzierten Mitteln intensive Darstellung glaubhaft erzielt werden kann. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit bzw. ohne Berufserfahrung bei Film, TV oder Theater.



Frank Kirschgens: Schauspielausbildung in Berlin. Weiterbildungen in Filmregie, internationalem Marketing und Management. Film- und Fernsehrollen in nationalen und internationalen Produktionen. Schauspieldozent für Theater und Film.

FRANK KIRSCHGENS	
Mi202-055H	10./11.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer/-innen
SA und SO 10.00–16.30 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,60 EURO ermäßigt
Raum 2.11 (Fotografie)	

Professionelles Sprechen am Mikrofon

In diesem Grundlagenseminar können an zwei aufeinanderfolgende Wochenenden erste Schritte für das professionelle Sprechen am Mikrofon erlernt und verbessert werden. Anhand spezieller Texte, Szenen und Vorlagen wird zunächst der Einsatz der eigenen Mikrofonstimme erarbeitet. Eigene Texte sind willkommen.

Im zweiten Teil werden dann die formatabhängigen Anforderungen an Sprecher*innen – Hörbuch, Hörspiel, Werbespot, Audiodeskription u.a. – anhand konkreter Beispiele intensiv erarbeitet und gezielt umgesetzt.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Bühnendarsteller*innen mit wenig Mikrofonerfahrung als auch an interessierte Medienschaffende mit eigenem Homestudio. Bitte aufnahmefähige Smartphones und eigene Kopfhörer mitbringen, soweit vorhanden.

ZUR PERSON FRANK KIRSCHGENS: SIEHE OBEN

FRANK KIRSCHGENS	
Mi202-057H	07.11.–15.11.2026
32 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer/-innen
2 X SA+SO, 10.00–16.30 UHR	107,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	59,20 EURO ermäßigt
Raum 2.11 (Fotografie)	

Kunst-/ Kulturgeschichte

Der Prozess der Moderne

Ziel des Seminars ist es, den Prozess der Moderne – von der naturalistischen Darstellung hin zur Selbstbefragung der Malerei – zu vermitteln. Dieser Prozess führt uns vom Spätimpressionismus mit dem Beginn der Auflösung des naturalistischen Bildraumes, über den Weg der Abstraktion über die metaphysischen Farbraumentwicklungen der abstrakten Expressionisten hin zur Pop-, Minimal- und Postminimal Art. Künstler*innen u.a.: Claude Monet, Vincent van Gogh, Hilma af Klint, Paul Gauguin, Paul Cézanne, Piet Mondrian, Eva Hesse, Marcel Duchamp, Jackson Pollock, Mark Rothko, Cy Twombly, Andy Warhol.



Andrea-Katharina Schraepler hat Kunstgeschichte studiert und leitet seit 2003 das Unternehmen via artis berlin. www.via-artis-berlin.de

ANDREA-KATHARINA SCHRAEPLER	
Mi203-002H	27.11.2026–22.01.2027
21 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
7 X FR, 15.45–18.00 UHR	72,05 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,08 EURO ermäßigt
Raum 4.08	



Skulptur im Hof der Volkshochschule in der Linienstraße

Moderne und zeitgenössische Positionen in der Kunst

Im Seminar werden künstlerische Positionen in der modernen und zeitgenössischen Kunst erläutert und diskutiert. Wie und mit welchen Mitteln kann sich Malerei, Bildhauerei und Performance im digitalen Zeitalter behaupten? Wie behauptet sie ihren eigenen ästhetischen Wert? Ziel ist es, zeitgenössische bildnerische Haltungen kennenzulernen und sich kritisch mit ihnen auseinanderzusetzen. Dabei werden die Werke relevanter zeitgenössischer Künstler*innen ausgiebig vorgestellt und gemeinsam besprochen.

ZUR PERSON ANDREA-KATHARINA SCHRAEPLER: SIEHE OBEN

ANDREA-KATHARINA SCHRAEPLER

Mi203-004H	17.10.–12.12.2026
35 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer/-innen
SA 05.12., 11.00–13.15 UHR	117,75 EURO Entgelt
8 X SA, 11.00–14.00 UHR	64,63 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.07	

Die Malerei von der Romanik bis zum 19. Jahrhundert

Kunstepochen im Überblick

Dieses Seminar möchte einen Überblick über die künstlerischen Epochen der Malerei von der Romanik bis zum 19. Jahrhundert vermitteln. Die Werke einzelner, bedeutender Künstler und die sozialgeschichtlichen Hintergründe der jeweiligen Epochen werden im Mittelpunkt der kunstgeschichtlichen Erläuterungen stehen.

Um eine lebendige Auseinandersetzung mit den Kunstepochen der europäischen Malerei zu gewährleisten, finden die letzten zwei Termine vor Originalen in Berliner Museen statt:

Freitag, 06.11.2026: Gemäldegalerie, um 15.45 Uhr.

Freitag, 13.11.2026: Alte Nationalgalerie, um 15.45 Uhr.

ZUR PERSON ANDREA-KATHARINA SCHRAEPLER: SIEHE SEITE 68

ANDREA-KATHARINA SCHRAEPLER

Mi203-005H	16.10.–13.11.2026
15 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
5 X FR, 15.45–18.00 UHR	61,15 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	39,03 EURO ermäßigt
Raum 4.08; Exkursion	

Galeriewelten Berlins – Teil 1

Insider-Einblick in den Kunstmarkt

Entdecken Sie die spannende Welt der Berliner Galerien. Erfahren Sie, wie die nahezu 350 Galerien für Gegenwartskunst die dynamische Kunstszene der Stadt prägen und den internationalen Kunstmarkt beeinflussen. Vom Galerienknigge bis zur Vernissage lernen Sie, wie eine Galerie arbeitet, ihre Kunstwerke findet und wie die Preisbildung sowie der Verkauf erfolgen. Durch Exkursionen und Gespräche mit Galeristen erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Gegenwartskunst, Galerienstruktur, Mechanismen des Kunstmarktes und vertiefen im interaktiven Austausch mit der Gruppe Ihr Verständnis für die Kunstwelt. Nutzen Sie diese einzigartige Gelegenheit, um sich in einem der angesagtesten Galerienstandorte Europas zu orientieren und Ihr Wissen über die Gegenwartskunst und Kunstszene zu erweitern.

In jedem Semester werden andere Galerien besucht und die neuesten Entwicklungen im Kunstmarkt behandelt.

Die Teile Galeriewelten 1, 2 und 3 sind voneinander unabhängig und können einzeln gebucht werden. In jedem Semester werden andere Galerien besucht und die neuesten Entwicklungen im Kunstmarkt behandelt.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

■ **Steffi Weiss, Diplom-Kulturarbeiterin und langjährige Redakteurin beim KUNST Magazin, ist heute als Kuratorin, Profilcoach und Beraterin für Kunstbetriebe tätig. Als anerkannte Kunstexpertin und Insiderin der Berliner Szene wird sie als Jurorin für Kunstwettbewerbe berufen. www.kunstagentin-berlin.de**

STEFFI WEISS

Mi203-006H	09.10.–13.11.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
4 X FR, 18.00–21.15 UHR	93,60 EURO Entgelt
3 X SA, 12.00–15.15 UHR	51,60 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.10; Exkursion	

Galeriewelten Berlins – Teil 3

Perspektivwechsel – Gegenwartskunst durch die Künstler*innenbrille entdecken

„Die eigentlichen Entdeckungsreisen bestehen nicht im Kennenlernen neuer Landstriche, sondern darin, etwas mit anderen Augen zu sehen.“ (Marcel Proust) In diesem interaktiven Seminar wechseln wir die Perspektive und betrachten die Kunst von heute in Galerien aus der einzigartigen Perspektive der Künstler*innen. Wir erkunden die Sprache zeitgenössischer Kunst und lernen, sie zu verstehen. Analysieren, wie erfolgreiche Künstler*innen aktuelle Themen interpretieren und darstellen. Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue kreative Muster und lernen Techniken von Kunstschaaffenden, die auch im Geschäftsleben und für eigene Projekte anwendbar sind. Teil 3 des Kurses „Galeriewelten Berlins“ bietet eine einzigartige Möglichkeit, die Welt der Kunst aus einer ungewohnten Perspektive sowie Höhepunkte der Artweek zu erleben.

Die Teile Galeriewelten 1, 2 und 3 sind voneinander unabhängig und können einzeln gebucht werden. Entdecke die Kunstszene Berlins wie nie zuvor.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON STEFFI WEISS: SIEHE OBEN

STEFFI WEISS

Mi203-011H	04.09.–19.09.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
3 X FR, 18.00–21.15 UHR	81,20 EURO Entgelt
3 X SA, 12.00–15.15 UHR	45,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.10; Exkursion	

Malen, Zeichnen

Zeichnen und Malen – Grundkurs

Vermittelt werden zeichnerische Grundlagen von Raum, Struktur, Kontrast und Farbe. Ausgehend vom Zeichnen einfacher Gegenstände und eigens arrangierter Stilleben entwickeln wir Schritt für Schritt grundlegende Techniken des bildkünstlerischen Arbeitens. Ihre Arbeitsergebnisse werden individuell besprochen und gemeinsam mit Hilfe der im Unterricht gesammelten Erkenntnisse und Fähigkeiten weiterentwickelt.

Im Kurs schaffen wir nicht nur eine technische, sondern auch eine mentale Grundlage, damit Sie Ihr individuelles Potenzial erkennen und entfalten können.

Bitte mitbringen: 1 Block fester Karton (DIN A3), Kohle, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Radiergummi und ein Wasserglas für Pinsel. Zur Verwendung weiterer Materialien erfolgt im Kurs eine individuelle Beratung durch den Kursleiter.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Peter Feiler: Studium an der Udk und Meisterschüler bei Professor Valérie Favre. Seit 2008 freischaffender Künstler mit Ausstellungen in Amsterdam, Paris, Istanbul, New York, Berlin und auf Tasmanien.

PETER FEILER	
Mi205-001H	09.09.–18.11.2026
29 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 16.25–18.25 UHR	97,45 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,19 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

Zeichnen

Die Fähigkeit zum körperhaften Zeichnen und zur zeichnerischen Raumdarstellung wird erlernt und das künstlerische Sehen sensibilisiert. Dabei lernen die Teilnehmenden die Grundlagen und die vielfältigen Mittel des Zeichnens in der praktischen Anwendung kennen; z. B. Proportion, Perspektive, Linie, Schraffur, Schattierungen.

Während eines gemeinsamen Museumsbesuchs, der integraler Bestandteil des Kurses ist, werden Skizzen und Entwürfe nach den ausgestellten Bildern oder Plastiken gezeichnet. Der Ausstellungsbesuch findet an einem Samstag nachmittag nach Absprache statt.

Bitte mitbringen: Materialien (Skizzenblock A2, Bleistifte z. B. B2, B7, Graphitstift, Kohle, Filzstifte, Knetradierer, Kreppklebeband und 2-3 Stück Pastellkreide, schwarz, weich, eckige Form).



Katharina Meldner: Studium der Malerei an der UdK Berlin; ausgezeichnet mit Kunstpreisen und Stipendien. Ausstellungen im In- und Ausland sowie in wichtigen öffentlichen Sammlungen vertreten. Langjährige Lehr Erfahrung in der Erwachsenenbildung, u. a. Lehrauftrag an der UdK.

KATHARINA MELDNER	
Mi205-004H	05.10.–07.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 19.45–21.15 UHR	69,00 EURO Entgelt
SA 21.11., 15.00–16.30 UHR	39,50 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 221; Exkursion	

Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

Spielen, Experimentieren, Gestalten

In diesem Kurs fließen Zeichnung, Illustration und verschiedene zeichnerische Methoden zusammen. Mit Graphit, Kreiden, Tusche, Gouache und Collagestücken wird experimentiert. Zeichnungen entstehen parallel und werden nach und nach immer wieder neu bearbeitet. Hierbei entwickeln sich verschiedene Techniken neben- und übereinander auf einem Blatt. Ein neugieriges Ausprobieren, Riskieren, Stehenlassen, Schauen und erneutes Gestalten. Es entwickelt sich ein überraschender und sich selbst erweiternder Arbeitsprozess, der das eigene und selbständige Zeichnen inspiriert und motiviert.

Angesprochen sind alle Personen, die sich mit Zeichnung im weitesten Sinne vertiefend auseinandersetzen möchten.

Bitte folgende Materialien mitbringen: Verschieden Papiere von A5 bis max. A3, d.h. glatte oder raue, weisse oder Naturtöne Graphit- und Bleistifte, Buntstifte, Faserstifte, Kreiden, Tusche, Gouache, Tempera oder Acrylfarben, Zeitungen, Illustrierte, Papierkleber, Schere, Pinsel, zwei Borstenpinsel, zwei Rundpinsel (je ein schmaler und ein größer) und Kreppband.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON KRISTINA REDEKER-WARTER: SIEHE SEITE 75

KRISTINA REDEKER-WARTER	
Mi205-006H	10./11.10.2026
13 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SA 10.10., 18.00–21.00 UHR	49,16 EURO Entgelt
SO 11.10., 10.00–18.00 UHR	29,50 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.02	



Malen und Zeichnen mit Michael Hegewald

Malen und Zeichnen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Arbeiten vor dem Gegenstand: Objekt – Stilleben – Portrait – Akt

Es werden Grundlagen künstlerischen Gestaltens vermittelt: Techniken des räumlichen Zeichnens, des Messens, der Perspektive sowie der Farbgestaltung, des Farbauftrags und der Flächenform. Wir lernen den Aufbau und die Komposition eines Bildes kennen. Die Betreuung erfolgt individuell entsprechend dem Entwicklungsstand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Kurs ist auch als Mappenvorbereitung für ein Studium geeignet.

Zum ersten Termin bitte Zeichenkarton A3, Bleistifte, Zeichenkohle und/oder Kreide mitbringen, anschließend nach Absprache mit dem Dozenten. Modellkosten (Akt) sind im Kurspreis enthalten. Bitte zudem ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Michael Hegewald, einer der jüngeren Vertreter der „Berliner Schule“; langjährige Lehrerfahrung u. a. im Bereich der Bildenden Künste, der Malerei und der Zeichnung an der vhs Berlin Mitte und mehreren Bildungseinrichtungen Berlins; Ausstellungen im In- und Ausland.

MICHAEL HEGEWALD

Mi205-010H	14.09.–30.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	102,62 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	63,28 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

Malen und Zeichnen

In den Fluss kommen

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Fragen und Methoden zum Prozess der künstlerisch-visuellen Umsetzung von Gesehenem und Empfundem. So werden wir uns anschaulich mit den Themen Bildaufbau, Komposition, Aktzeichnen, Räumlichkeit und Farbenlehre befassen. Hierbei lernen wir neben den klassischen Techniken auch weitere künstlerische Arbeitsmethoden kennen (z.B. Frottage, Collage, freie

Farbkompositionen). An einem Tag zeichnen wir auch im Bode-Museum (8.11.2026).

Der Kurs befähigt, den individuellen Schaffensprozess bewusst zu steuern und eventuelle Kreativitätsblockaden zu überwinden.

Offen für alle, die die Grundlagen des bildkünstlerischen Arbeitens erlernen oder sich auf eine Studienbewerbung vorbereiten wollen.

Bitte mitbringen: Kohle, Bleistifte und Papier in der Größe DIN A2 (mind. 200-300 g). Weitere Angaben zum Material erfolgen beim ersten Termin.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Susanne Jung: Studium der bildenden Kunst in Berlin (UdK), freischaffende Künstlerin mit Ausstellungen im In- und Ausland, Leitung der Keramikwerkstatt des Kulturwerks des Berufsverbandes bildender Künstler e.V. (bbk); langjährige Erfahrung als Kursleiterin.

SUSANNE JUNG

Mi205-011H	08.10.–26.11.2026
32 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
7 X DO, 18.00–21.15 UHR	120,40 EURO Entgelt
SO 08.11., 10.00–13.15 UHR	73,20 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 221; Exkursion	



Kunstkatzen Ahrenshoop

Vorankündigung: Winterakademie in der Künstlerkolonie

Wir beabsichtigen auch 2027 die Durchführung der Winterakademie in der Künstlerkolonie I und II. Bei Fragen melden Sie sich gerne: susann.thust@ba-mitte.berlin.de

Unter freiem Himmel zeichnen: Botanischer Garten

Palmen, Lianen und Riesenbambus: Die schiere Dimension und unerschöpfliche Formenvielfalt der Pflanzenwelt faszinieren uns. Auf dem Wege der Zeichnung lassen sich We-

sens- und Formverwandtschaften entdecken. Komplexe und detailreiche Formen werden wir auf griffige, plastisch darstellbare Grundformen reduzieren.

Der Kurs beginnt im Botanischen Garten mit einer Einführung in Kompositionslehre und Perspektive. Das Zeichnen einfacher Formen bildet den Anfang. Schrittweise wagen wir uns dann in neue Gefilde. Ich gehe auch auf das Thema Licht und Schatten ein, vermittele unterschiedliche Herangehensweisen anhand von Zeichendemos und Bildbeispielen von Gustave Doré, Arthur L. Guptill bis zu Jean Jacques Sempé und Hans Georg Rauch. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten – Königin-Luise-Str. 6-8, 14195 Berlin (ExpressBus X83, Bus 101) – neben dem Botanischen Museum

Bitte mitbringen: Bevorzugt Bleistifte unterschiedlicher Härtegrade (2B bis 8B), optional auch Buntstifte, Graphit und Tusche. Gerne DIN A3 bis max. 35 x 50 cm Papier. Auch getöntes Papier ist möglich, in dem Fall auch weißer Buntstift für die Weißhöhung. Ein Zeichenhocker. Ein großes Skizzenbuch (36 x 27,5 cm) wird optional empfohlen.

Das Eintrittsgeld in den Botanischen Garten ist nicht im Kursentgelt enthalten. Sie können die Tickets online (<https://www.bgbm.org/de>) oder vor Ort kaufen.

Your course instructor can answer questions in English if required.

- **Felix Gephart ist Zeichner, Maler und Graffitikünstler.** Er begann bereits früh mit dem Zeichnen und Sprühen. Studium: Grafik-Design (Dortmund) und Illustration as Visual Essay (New York). Illustrationen für Zeitungen und Magazine sowie Zeichnungen und Graffiti zu literarischen Vorlagen. Zahlreiche Ausstellungen in New York, Berlin, Bochum und Köln.

FELIX GEPHART

Mi205-014H	10.10.–18.10.2026
32 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
2 X SA/SO 10.00–17.00 UHR	102,40 EURO Entgelt
siehe Kursbeschreibung	55,20 EURO ermäßigt

Aquarellmalerei – Einführungskurs

Im Kurs geht es um eine grundlegende Einführung in die Aquarell-Maltechnik. Bei den Malübungen werden die besonderen Ausdrucksmöglichkeiten des Aquarellierens herausgearbeitet. Der Umgang mit den speziellen Aquarellfarben, unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten und maltechnische Besonderheiten stehen hierbei im Mittelpunkt.

Als Anregung dienen ein Interieur oder Skizzen. Bei gutem Wetter wird im Park oder im Stadtraum gemalt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden von der Kursleiterin entsprechend ihrem Entwicklungsstand individuell betreut und beraten.

Angesprochen sind alle, die die Grundlagen des Aquarellierens erlernen möchten und schon über einige Grundkenntnisse im Malen und Zeichnen verfügen.

Materialien beim ersten Termin: Aquarellpapier, Bleistifte, Aquarellfarben und Pinsel, eventuell vorhandene Skizzen. Bitte ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen. Alles Weitere nach Absprache.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Uta Jeran studierte an der Kunsthochschule Berlin-Weißensee Freie Kunst und Malerei und erhielt 1997 das Diplom. Danach absolvierte sie das Meisterschülerjahr. Seit 1998 arbeitet sie als freie Malerin und Grafikerin in Berlin. www.utajeran.de

UTA JERAN

Mi205-016H	27.10.–08.12.2026
23 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
7 X DI, 13.45–16.15 UHR	79,15 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	44,74 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

Aquarellmalerei im Freien – Friedhofslandschaft

Der Wochenendkurs richtet sich an interessierte Teilnehmer*innen, die die Grundlagen des Aquarellierens beherrschen und ihre Kenntnisse vor der Natur anwenden möchten. Durch intensives Zeichnen und Malen in der Natur soll bildnerisches Gestalten gefördert und der Blick für Formen und Farben der Natur geschärft werden.

In einer kleinen Gruppe werden die besonderen Ausdrucksmöglichkeiten des Aquarellierens ausführlich besprochen und dann auf Friedhöfen oder im Park in Mitte gemalt.

Treffpunkt: Eingang Sophienfriedhof, Bergstraße 29, 10115 Berlin, (Cafe Liesbeth).

Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Aquarellfarben und Aquarellpinsel, Wasergefäß, Unterlage für das Papier, Bleistifte und Radierer, Sitzkissen oder Klappstuhl.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON UTA JERAN: SIEHE OBEN

UTA JERAN

Mi205-020H	19./20.09.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–15.00 UHR	43,40 EURO Entgelt
siehe Kursbeschreibung	25,70 EURO ermäßigt

Malerei für Anfänger*innen

Einführung in die gestalterischen Grundlagen der Malerei und in den Gebrauch bildnerischer Mittel, dabei beginnen wir den Kurs in der vielseitigen Technik des Acrylmalens. Alternativ können im Laufe des Kurses weitere Techniken nach Rücksprache mit der Kursleiterin individuell vermittelt werden (z.B. Tempera, Aquarell oder Pastell). Durch Anleitung zu einer lockeren und großzügigen Malweise verschwinden Ängste vor der leeren Fläche. Während eines gemeinsamen Museumsbesuches, der integraler Bestandteil des Kurses ist, werden Skizzen und Entwürfe nach den ausgestellten Werken gemacht. Der Ausstellungsbesuch findet an einem Samstagnachmittag nach Absprache statt.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Graphitstift, Bleistifte z.B. B2, B7, schwarze und farbige Pastellkreide (weich, eckige Form), Kohle. Bitte zudem ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen. Weiteres Material nach Absprache mit der Dozentin.

ZUR PERSON KATHARINA MELDNER: SIEHE SEITE 70

KATHARINA MELDNER

Mi205-032H	05.10.–07.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 18.00–19.30 UHR	69,00 EURO Entgelt
SA 07.11., 15.00–16.30 UHR	39,50 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 221; Exkursion	

Malerei

Für alle, die das Malen intensivieren wollen. Auseinandersetzung mit Form, Farbe, Komposition und Experimentieren mit verschiedenen Techniken und Materialien; regelmäßige Bildbesprechungen, gegenseitiger Erfahrungsaustausch und ein gemeinsamer Museums- bzw. Ausstellungsbesuch (an einem Samstagnachmittag nach Absprache) um sich Werken der Gegenwartskunst und Kunstgeschichte zu nähern. Nach diesen Werken werden auch Skizzen und Entwürfe gemacht, die dann eigenständig interpretiert und bearbeitet werden. Ziel ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zur Entfaltung ihrer kreativen Anlagen und zu eigenständigen Ausdrucksmöglichkeiten in der Malerei zu führen.

Materialien für den ersten Kursabend: A 3 Skizzenblock, Graphitstift, Bleistifte z. B. B2, B7, schwarze und farbige Pastellkreide (weich, eckige Form), Kohle. Bitte ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen. Weiteres Material nach Absprache mit der Dozentin.

ZUR PERSON KATHARINA MELDNER: SIEHE SEITE 70

KATHARINA MELDNER

Mi205-034H	06.10.–08.12.2026
33 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 18.55–21.25 UHR	109,65 EURO Entgelt
SA 07.11., 16.30–19.00 UHR	60,49 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 221; Exkursion	

Malerei – Aufbaukurs

Gemeinsame oder eigene Themen werden individuell und phantasievoll umgesetzt und variiert, es wird mit verschiedenen bildnerischen Gestaltungsmöglichkeiten, Techniken und Materialien experimentiert. Dabei werden unterschiedliche Vorkenntnisse der malerischen Mittel intensiviert und die Entwicklung hin zu persönlichen Bildfindungen und Ausdrucksmöglichkeiten individuell gefördert. Integraler Bestandteil des Kurses ist ein gemeinsamer Museums- oder Ausstellungsbesuch. Eigene Skizzen und Entwürfe nach den ausgestellten Werken sollen die weitere Arbeit anregen. Der Ausstellungsbesuch findet an einem Samstagnachmittag nach Absprache statt.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Graphitstift, Bleistifte z. B. B2, B7, schwarze und farbige Pastellkreide (weich, eckige Form), Kohle. Bitte zudem ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen. Weiteres Material nach Absprache mit der Dozentin.

ZUR PERSON KATHARINA MELDNER: SIEHE SEITE 70

KATHARINA MELDNER

Mi205-036H	06.10.–08.12.2026
33 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 16.20–18.50 UHR	109,65 EURO Entgelt
SA 21.11., 16.30–19.00 UHR	60,49 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 221; Exkursion	

Malen und Zeichnen in verschiedenen Techniken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bange machen gilt nicht. Sie sind neugierig und noch unentschlossen, welche Technik für Sie am besten geeignet ist? Sie haben Vorstellungskraft und Fantasie? Hier können Sie sich ausprobieren und die Grundlagen verschiedener Mal- und Zeichentechniken kennen lernen, Ihre Arbeiten realistisch oder abstrakt gestalten, so dass Sie am Ende wissen, welche Bilder Sie zukünftig am liebsten malen möchten.

Im Zentrum der Vermittlung stehen die Techniken Acryl, Eitempera und das Zeichnen mit Tusche, Grafit, Kohle, Kreide und Pastellen.

Bitte mitbringen: Kleines Skizzenbuch, Acrylfarben, Bleistifte der Stärken 4B, 6B, 9B, schwarze Zeichentusche, Pinsel, Malpalette, Maltuch, Zeichenkarton DIN A3 oder DIN A2 (je nach Bedarf) und ca. 8,- Euro Materialgeld für technische Extras einplanen. Bitte zudem ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Anna-Katharina Miels Meisterschülerin der Bildhauerei an der UdK Berlin und Master of Fine Art (Glasgow). 2009 Lehrbeauftragte an der UdK (Grundlehre der Bildhauerei). Arbeit als freischaffende Künstlerin u. a. mit Video und Performance.

www.annamiels.org

ANNA-KATHARINA MIELDS

Mi205-039H	03.11.2026–19.01.2027
40 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 10.00–13.15 UHR	130,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	71,00 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

Abstrakte Malerei

Die Auseinandersetzung mit der abstrakten Malerei steht im Mittelpunkt dieses Programms. Ausgangspunkt ist zunächst eine Analyse der Kompositionen einiger der bekanntesten Vertreter der Klassischen Moderne wie Kandinsky, Klee, Miro, Mondrian und Picasso. Es geht um das große Potential unterschiedlichster abstrakter Ausdrucksmöglichkeiten, von minimalistischen und konzeptionellen Ideen bis hin zu intuitiven und komplexen Bildkompositionen, vom Reiz des Rhythmischen zum kompositorischen Gleichgewicht eines ausgewogenen Bildes. Vor allem aber geht es immer wieder um die Suche nach einer ganz eigenen und individuellen Bildsprache.

Materialien (bitte mitbringen): Acrylfarben oder wasserlösliche Ölfarben (Titanweiß, Kadmiumgelb-dunkel, Magenta oder Krapplack, Zinnober oder Kadmiumrot, Cyanblau, Ultramarinblau, Lichter Ocker, Preußischblau oder Indigo, Lichter Ocker Terra di Siena gebrannt), Flachpinsel (unterschiedliche Breiten), Acrylmalblock, Leinwände oder Malpappen, kleiner Skizzenblock. Eventuell weitere Materialien für Collage und Mischtechniken. Bitte ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen.

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



Andreas Kramer studierte Grafik und Malerei an der Kunsthochschule Burg Giebichenstein Halle und Malerei an der Accademia di Belle Arti in Venedig. Seit 1993 Dozenturen in Italien und Deutschland u. a. als Lehrbeauftragter an der Universität Osnabrück.
www.andreas-kramer.eu

ANDREAS KRAMER

Mi205-045H	28.10.–02.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
6 X MI, 17.00–20.15 UHR	81,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	45,80 EURO ermäßigt
Raum 221	

Die Sprache der Formen und Farben

Bildgestaltung

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht die systematische Beschäftigung mit Komposition und Gestaltung. Die intensive theoretische Auseinandersetzung mit Farbe und Form wird ergänzt durch eine Reihe praktischer Aufgabenstellungen. Zum Programm zählen u. a. folgende Themen: Die Wahrnehmungen von Formen und Farben, Form- und Farbkomposition, Kontrast- und Harmonieformen. Die vermittelten Kenntnisse helfen, die Mechanismen der Komposition und Gestaltung besser zu verstehen und hieraus eine eigene Bildsprache zu entwickeln.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, ein fundiertes Grundlagenwissen zu erwerben und steht allen Kunstinteressierten offen. Er empfiehlt sich auch für die Vorbereitung auf ein künstlerisches Studium. Besondere Teilnahmevoraussetzungen gibt es keine.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Flachpinsel, Notizblock, Kugelschreiber, Bleistift, Zeichenblock (kleines Format DIN A4). Bitte ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen.

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

ZUR PERSON ANDREAS KRAMER: SIEHE OBEN

ANDREAS KRAMER

Mi205-051H	26.10.–30.11.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
6 X MO, 13.30–16.30 UHR	81,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,80 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

Acrylmalerei

In diesem Kurs geht es sowohl um Farbe und Abstraktion, als auch um die Möglichkeiten, Grenzen und Besonderheiten der Acrylmalerei: von Aspekten des Malerischen bis hin zu Leuchtkraft, Konsistenz und Intensität der Farbe. In der Arbeit an verschiedenen abstrakten Bildthemen kommen unterschiedliche Gestaltungsansätze ebenso zum Tragen wie rein technisch-handwerkliche Fragen, etwa in Hinsicht auf die verwendeten Materialien, Bildgründe und Malweisen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben oder wasserlösliche Ölfarben (Titanweiß, Kadmiumgelb, Magenta, Krapplack, Karminrot, Cyanblau, Ultramarinblau, Kobaltblau, Schwarz, Ocker, Terra di Siena-gebrannt), Flachpinsel, unterschiedliche Breiten, Acrylmalblock, Spachteln, Leinwände oder Malpappen, kleiner Skizzenblock.

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

ZUR PERSON ANDREAS KRAMER: SIEHE LINKE SPALTE

ANDREAS KRAMER

Mi205-054H	21./22.11.2026
17 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	60,85 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	35,29 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

Kunstklasse 2027 – Ein Jahr Intensivlehrgang Bildende Kunst

Durch Handwerk zur künstlerischen Haltung

Mit der Kunstklasse bietet die Volkshochschule Berlin Mitte einen Jahreslehrgang an, der eine langfristige und methodisch aufgebaute Auseinandersetzung mit bildender Kunst erlaubt. Ob zur beruflichen Qualifizierung oder der persönlichen, künstlerischen Entwicklung dienend, angesprochen sind alle Interessenten, die bereits Erfahrungen im künstlerischen Gestalten gesammelt haben und über die VHS-Standardkurse hinaus eine differenzierte und intensive Aneignung bildkünstlerischer Techniken anstreben.

Im Unterschied zum üblichen Kursformat fördert die Kunstklasse im Zeitraum eines Jahres die Entwicklung vorhandener Kenntnisse und die Ausprägung eines individuellen künstlerischen Ausdrucks und Stils. Durch die gründliche Vermittlung handwerklicher Fähigkeiten und die Möglichkeit zur intensiven Übung während eines längeren Zeitraums, erschließt sich das Grundanliegen des Jahreslehrgangs: die Profilierung einer persönlichen künstlerischen Haltung, gepaart mit der Ausbildung eines kritischen Urteilsvermögens. Im Lehrgangsverlauf (insgesamt 214 Unterrichtsstunden) werden vier künstlerische Themen: Akt, Kopf, Stillleben und Landschaft intensiv behandelt. Eine Besonderheit bildet die Verzahnung zwischen Zeichnung, Malerei und Plastik.

In Ernsthaftigkeit und Anspruch bewegt sich das inhaltliche Konzept und seine methodische Umsetzung in vergleichbarer Nähe zu einem künstlerischen Grundlagenstudium.

Zwei erfahrene und anerkannte Künstler in Malerei bzw. Plastik mit langjähriger Lehrpraxis an verschiedenen Kunsthochschulen und der Volkshochschule Mitte leiten den Lehrgang in einem breiten Methodenspektrum und bieten ein hohes Maß an individueller Betreuung. Neben der intensiven Atelierpraxis sind kunsthistorische Exkurse und kritische Reflexionen zu aktuellen künstlerischen Strömungen integraler Bestandteil der einzelnen Themenkomplexe. Zum Abschluss des Lehrgangs, der mit einem Zertifikat bescheinigt wird, ist eine Ausstellung geplant, die gemeinsam mit dem Kurator Benjamin Ochse vorbereitet wird.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Fundierte Vorkenntnisse im bildkünstlerischen Arbeiten (mind. 3 Semester VHS Mal-/Zeichenkurse oder vergleichbares Niveau)
- Gewährleistung einer kontinuierlichen Teilnahme am Kurs
- Interesse an der persönlichen und künstlerischen Entwicklung, auch im Dialog mit der Lerngruppe und der künstlerischen Kursanleitung
- Bereitschaft zur selbstständigen künstlerischen Arbeit auch außerhalb der Kurszeiten
- Vertrautheit mit dem Gebrauch und den Anwendungsgebieten künstlerischer Arbeitsmaterialien

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und begrüßen Sie gerne in der Kunstklasse 2027. Wünschen Sie weitere Informationen zum Lehrgang, rufen Sie uns an: 030-9018 374-12 /-53 oder senden Sie eine Mail an susann.thust@ba-mitte.berlin.de

Detaillierte Informationen zu den Kursmodulen finden Sie hier <https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/kultur-gestalten/aktuelles>

Auf Wunsch können die Lehrgangskosten in 2 Raten beglichen werden.



Roland Nicolaus, Diplom Maler und Meisterschüler der Deutschen Akademie der Künste (DDR), arbeitet seit fast 30 Jahren als freischaffender Künstler. Lehraufträge für Malerei an der UdK und der HU Berlin (bis 2000).



Kristina Redeker-Warter ist studierte Grafik-Designerin und Bildhauerin sowie Meisterschülerin der Hochschule der Bildenden Künste (Bildhauerei). Ferner verfügt sie über langjährige Erfahrungen in der universitären Lehre.

■ Benjamin Ochse ist u.a. als Museologe, Kurator, Designer, Fotograf und Dozent tätig.

KRISTINA REDEKER-WARTER;

ROLAND NICOLAUS; BENJAMIN OCHSE

Mi205-200	07.01.-25.11.2027
206 Unterrichtseinheiten	8-12 Teilnehmer/-innen
DO 07.01., 18.30-20.00 UHR	829,40 EURO Entgelt
34 X DO, 18.30-21.30 UHR	504,95 EURO ermäßigt
DO 25.11., 19.00-20.30 UHR	
FR 19.03., 18.15-21.15 UHR	
4 X SA, 10.00-17.00 UHR	
SA 15.05., 11.00-16.00 UHR	
3 X SO, 10.00-17.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.02; Raum 1.19	

Chinesische Tuschemalerei – Die vier edlen Pflanzen

Pflaumenblüte, Orchidee, Bambus und Chrysantheme gehören zu den bedeutendsten Bildmotiven der chinesischen Malerei. Sie stehen nicht nur für Pflanzen, sondern auch für Haltungen: Standhaftigkeit im Winter, stille Eleganz, elastische Kraft und reife Gelassenheit.

In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Techniken der Tuscheführung (Pinselführung, Linienführung, Druck- und Rhythmuswechsel, Hell-Dunkel-Abstufungen) sowie Prinzipien der Bildkomposition und den bewussten Einsatz von Leerraum kennen. Jede Unterrichtseinheit verbindet praktische Übungen mit kurzen Reflexionsphasen.

Im Mittelpunkt steht nicht primär die technische Perfektion, sondern die Erfahrung von Malerei als ganzheitliche Praxis, die Körperwahrnehmung, Atemrhythmus und persönliche Ausdrucksfähigkeit verbindet.

Am Ende des Kurses erhalten Sie Ihr eigenes vollständiges Werk, zum Beispiel ein Motiv, das Sie auf einen Fächer oder eine Geschenkkarte gemalt haben. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Materialien bitte mitbringen: Pinsel, Tinte, Tintenschale und Reispapier (wenn vorhanden). Alternativ können Materialien auch vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden (Kosten ca. 15-20 €).

■ Lu Yang hat Kunstpädagogik/chinesische Tuschemalerei und Kunstgeschichte in China studiert (Bachelor und Master). Sie war u. a. zwei Jahre als Kunstkuratorin in Peking und vier Jahre in einer Galerie in Kunming mit Schwerpunkt auf Ausstellungen chinesischer zeitgenössischer Kunst tätig. Seit 2014 lebt sie in Berlin.

LU YANG

Mi205-055H	21.09.-05.10.2026
8 Unterrichtseinheiten	6-8 Teilnehmer/-innen
3 X MO, 17.30-19.30 UHR	32,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,60 EURO ermäßigt
Raum 4.08	

Chinesische Tuschemalerei – Bäume

In der chinesischen Tuschemalerei werden Bäume seit Jahrhunderten in einer besonderen Bildsprache dargestellt. Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, die Kunst des Baumzeichnens mit Tusche und Pinsel zu entdecken. Im Mittelpunkt stehen dabei Bambus, Kiefer und Pflaumenbaum – drei klassische Motive mit starker Symbolkraft.

Schritt für Schritt erlernen Sie den Umgang mit Pinsel, Tusche und Reispapier, verschiedene Techniken des Pinselstrichs sowie den Aufbau kleiner Baum-Kompositionen. Neben praktischen Übungen erfahren Sie Wissenswertes über die kulturellen Hintergründe dieser besonderen Kunstform. Und damit öffnen sich Ihnen neue Perspektiven auf

eine Kunstform, die Ruhe, Konzentration und Kreativität auf besondere Weise verbindet.

Der Kurs lädt ein zum achtsamen, meditativen Zeichnen und bietet zugleich Raum für freies künstlerisches Gestalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialien bitte mitbringen: Pinsel, Tinte, Tintenschale und Reispapier (wenn vorhanden). Alternativ können Materialien auch vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden (Kosten ca. 15-20 €).

ZUR PERSON LU YANG: SIEHE SEITE 75

LU YANG	
Mi205-057H	08.10.–22.10.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
3 X DO, 17.30–19.30 UHR	32,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,60 EURO ermäßigt
Raum 4.08	



„V-Girl und der König der Welt“ Zeichnung: Guido Neukamm

Comic- und Mangazeichnen

Mangazeichnen macht Spaß!

Schon immer haben Menschen das, was sie bewegte, in Bilderfolgen dargestellt. Und genau darum geht es in unseren Workshops. Der Phantasie und der Art der Darstellung sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Ein erfahrener Comic/ Manga-Profi zeigt, was alles dazugehört: Eine gute Idee, worum es gehen soll, Anatomie und Faltenwurf, damit man Menschen zeigen kann, ein wenig Perspektive für die Hintergründe. Doch neben den Zeichenübungen werden wir uns auch intensiv mit Farbgestaltung, Aufbau, Komposition und Erzähltechniken befassen. Und natürlich mit den speziellen gestalterischen Feinheiten wie Speedlines, Soundwörter oder Raster, die typisch für das Medium sind. Das Gelernte kann man dann an einer eigenen Comic- oder Mangageschichte erproben.

Mindestalter für die Teilnahme: 16 Jahre.

Bitte folgende Materialien mitbringen: Bleistifte (HB), Radiergummi, Anspitzer, Lineal 30 oder 50 cm oder großes Geo-Dreieck, wasserfeste schwarze Marker, Pigment-Fineline, unliniertes Papier mit mindestens 80 g/m², Zeichenkarton, weiche Pinsel der Stärken 2,4,6, wer möchte: Buntstifte, Copics, Schul-Tuschkasten, Aquarelltusche, Acrylfarbe. Bitte ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Guido Neukamm arbeitet seit 30 Jahren als professioneller Comiczeichner, Illustrator und Autor für Verlage wie BASTEI, Tokyopop, Mosaik und Panini. Langjährige Lehrerfahrung (u. a. Comic/Manga, Airbrush und Dynamisches Zeichnen) mit Interessenten aller Altersgruppen.

GUIDO NEUKAMM	
Mi205-060H	22.10.–10.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
8 X DO, 15.45–18.00 UHR	81,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,80 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

Offene Comics- und Mangawerkstatt

Zusammen Comics und Manga zeichnen

In unserer offenen Comics- und Mangawerkstatt soll die individuelle Umsetzung erworbener Kenntnisse und Techniken bei der eigenen Geschichte im Vordergrund stehen bzw. können begonnene Arbeiten fertiggestellt werden. In einer offenen und kreativen Atmosphäre geht es aber auch um den Spaß beim Zeichnen, wenn man sich dabei mit anderen austauscht, gemeinsam an Problemen grübelt und sich gegenseitig inspiriert – mit ein bisschen Hilfe, wenn es mal klemmen sollte.

Comicprofi Guido Neukamm steht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite und hilft ihnen, ihre eigenen Ideen zu Papier zu bringen. Der vorherige Besuch unserer Comic- und Manga Kurse wird hierbei nicht vorausgesetzt.

Mindestalter für die Teilnahme: 16 Jahre.

Die Wahl der Materialien ist den Teilnehmenden freigestellt. Bitte ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON GUIDO NEUKAMM: SIEHE OBEN

GUIDO NEUKAMM	
Mi205-064H	02.12.2026
4 Unterrichtseinheiten	1–8 Teilnehmer/-innen
MI 15.00–18.00 UHR	17,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.08	

Dynamisches Zeichnen

Für Comic, Manga, Illustration und Werbung

Dieser Workshop widmet sich den zeichnerischen Bedürfnissen aller, die sich in Richtung „Gebrauchsgrafik“ orientieren und die sich für sequenzielle Kunst interessieren, z.B. Comic/Manga, Illustration, Storyboards, Werbegrafik oder Concept Art. Hier werden die wichtigsten Standards vertieft wie Anatomie, Faltenwurf und Perspektive mit besonderem

Augenmerk auf „Style“, Dynamik und wirkungsvollem Posing. Optional wird auf Computerkoloration eingegangen.

Jedes Thema wird mit praktischen Übungen, einer freundlichen, entspannten Arbeitsatmosphäre, professioneller Unterstützung und regem künstlerische Austausch verbunden.

Grundkenntnisse im Zeichnen sind wünschenswert, aber nicht unbedingt erforderlich. Wichtig ist vielmehr die Begeisterung am Zeichnen selbst.

Mindestalter für die Teilnahme: 16 Jahre.

Materialien bitte mitbringen: Bleistifte (am besten Stärke HB), Anspitzer, Radiergummis, einfaches Skizzenpapier (reguläres Kopierpapier mit 80 gr reicht völlig aus), Fineliner (Pigmenttusche lichtfest und wasserfest) in verschiedenen Stärken (z. B. 01, 03, 05, 07), Eddings oder ähnliche Alkoholmarker (nachfüllbar) in verschiedenen Stärken, einfacher Schultuschkasten (z. B. Pelikan), Pinsel in verschiedenen Stärken (am besten dünn, mittel und dick). Bitte ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen. Wer Copics benutzen mag, kann sie gerne mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON GUIDO NEUKAMM: SIEHE SEITE 76

GUIDO NEUKAMM	
Mi205-066H	16.10.–27.11.2026
21 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
7 X FR, 16.30–18.45 UHR	72,05 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,08 EURO ermäßigt
Raum 4.02	



Zeichnung: Guido Neukamm

Kreative Visualisierung mit Sketchnotes

Sketchnotes sind ein wirksames und sehr unterhaltsames Mittel, wie man durch Grafik und Illustration auch kompliziertere Sachverhalte anschaulich vermitteln und darstellen kann: bunte Farben, unterschiedliche Schriften, kleine Zeichnungen, Symbole, Markierungen... Gefragt sind Einfallsreichtum, ein gewisses Maß an Verspieltheit und Begeisterung. Im Fokus stehen aber auch hierbei die Idee und eine gute Gliederung.

Wir werden uns mit Schrift, Layout, ein wenig Illustration und Vortragstechniken beschäftigen, viel miteinander skribeln und Sketchnotes zu einem gewünschten Thema entwickeln.

Materialien: viel Skizzenpapier (z. B. Druckerpapier A4 80g) sowie Bleistifte, Anspitzer, Radiergummis, Buntstifte, verschiedenfarbige Marker, ggf. Copics bitte mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON GUIDO NEUKAMM: SIEHE SEITE 76

GUIDO NEUKAMM	
Mi205-067H	19./20.09.2026
11 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 19.09., 14.00–18.00 UHR	41,55 EURO Entgelt
SO 20.09., 12.00–17.00 UHR	25,33 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.02	

Illustration für Anfänger*innen – Eigenes Bilderbuch gestalten

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Zeichnungen in ein Bilderbuch zu verwandeln. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Ihre Ideen und Geschichten aufs Papier bringen und daraus ein fertiges Buch (mit ca. 8 Seiten), dass Sie selbst in einer einfachen Form mit Buchbinderfaden binden, gestalten. Dabei können Sie entweder Ihre eigene Geschichte illustrieren oder aus einer Auswahl von Texten wählen, die von der Kursleiterin mitgebracht werden.

Der Kurs ist praxisorientiert und begleitet Sie durch den gesamten kreativen Prozess der Buchherstellung. Sie erhalten hilfreiche Tipps und werden dabei unterstützt, Ihre eigenen Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Es gibt viel Raum, um Ihren persönlichen Stil zu entfalten und frei zu experimentieren. Sie arbeiten in Ihrem eigenen Tempo, ohne Druck, aber mit professioneller Anleitung. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Zeichenblock oder Zeichenpapier (Empfehlung: Dorée-Papier von Boesner, 70 g, 100 Blatt). Falls Sie ein Heft in der Größe DIN A4 anlegen möchten, bringen Sie bitte Papier in der Größe DIN A3 mit. Universalpapier oder unstrukturiertes Aquarellpapier (für alle, die gerne mit Aquarell arbeiten) sowie schwarzes oder anderes farbiges Papier in DIN A3 oder DIN A4. Außerdem: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Radiergummi, Lineal, Schere, Farben nach Wahl (z. B. Aquarellfarben, Buntstifte oder Marker), Pinsel (falls Aquarellfarben verwendet werden), alte Zeitschriften oder Zeitungsausschnitte und einen Klebestift.

Die Kursleiterin kann Fragen auch auf Persisch beantworten.

- Faezeh Shakoori arbeitet seit 2009 als Illustratorin, Autorin und Comiczeichnerin. Sie hat bereits zahlreiche Kinderbücher und Comics veröffentlicht. 2015 kam sie für ihr Masterstudium (Visuelle Kommunikation) nach Deutschland; seit 2017 arbeitet sie als selbstständige Künstlerin in Berlin und Brandenburg.

FAEZEH SHAKOORI DIZAJI	
Mi205-068H	07.11.–15.11.2026
32 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
2 X SA/SO 10.30–17.00 UHR	105,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	58,40 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

Aktzeichnen

Angesprochen sind produktive Freizeitkünstler*innen sowie Interessent*innen, die ein Kunststudium anstreben. Figürlichkeit als Bildthema, Rhythmus und Komposition werden ebenso gelehrt, wie das räumlich-richtige Zeichnen unter Berücksichtigung der funktionalen und anatomischen Grundlagen. Die Korrektur geht auf den Entwicklungsstand

des Einzelnen ein und versucht, seine subjektive Bildsprache zu fördern.

Bitte mitbringen: Zeichenkarton DIN A2, Zeichenkohle, Bleistift, Tusche, Pinsel, Knetgummi und ein eigenes Wasserglas für Pinsel. Modellkosten sind im Kurspreis enthalten.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON MICHAEL HEGEWALD: SIEHE SEITE 71

MICHAEL HEGEWALD

Mi205-070H	14.09.–30.11.2026
30 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.45 UHR	135,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	90,75 EURO ermäßigt
Raum 4.02	



Aktzeichnen mit Roland Nicolaus

Aktzeichnen

Sie haben schon einmal Akt gezeichnet, vielleicht im Leistungskurs oder einem Studium und möchten Ihr künstlerisches Interesse und Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln? Oder Sie haben einfach Spaß am Zeichnen als Ausgleich zum Berufsalltag und suchen nach einer kompetenten Anleitung?

In diesem Aktkurs lernen und erleben Sie die Methode des ganzheitlichen Sehens. Eine aussagekräftige Aktzeichnung basiert auf einem intensiven Seh-Erlebnis vor dem Motiv. Erst die Verbindung aus Einfühlungsgabe und Erkenntnis schafft die Grundlage für eine gelungene Aktzeichnung.

Im Kursverlauf erproben Sie die analytische Betrachtung des Modells und Techniken zur zeichnerischen Erfassung des menschlichen Körpers. Dazu gehören Fragen nach dem Wie und Womit die Zeichnung beginnen sollte, wie durch ständige Beobachtung eine Zeichnung korrigiert wird und wann eine Zeichnung beendet ist.

Sie benötigen erst einmal nur festes Zeichenpapier A3, Bleistifte HB bis 2B und Radiergummi. Im Kursverlauf kann in individueller Absprache eine Erweiterung der künstlerischen Mittel erfolgen. Bitte ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON RONALD NICOLAUS: SIEHE SEITE 75

ROLAND NICOLAUS

Mi205-072H	15.09.–24.11.2026
33 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 19.30–21.45 UHR	147,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	98,93 EURO ermäßigt
Raum 4.02	



Impression aus „Aktzeichnen für Fortgeschrittene“ mit Kristina Redeker-Warter

Aktzeichnen für Fortgeschrittene

Jede*r Teilnehmer*in setzt sich an diesem Wochenende intensiv mit der eigenen Methode der Zeichnung und dem Erfassen der menschlichen Figur auseinander. Suchendes und bestimmendes, fragendes, forschendes und behauptendes, experimentelles und bewährtes Zeichnen wechseln sich ab. Das gemeinsame Arbeiten vor dem Modell, und das Reflektieren über die eigene Zeichnung soll es ermöglichen, für sich selbst neue zeichnerische Formulierungen zu entdecken. Nach einigen experimentellen, zeichnerischen „Aufwärmübungen“ (ca. 2 Stunden) beginnt die zeichnerische Auseinandersetzung vor dem Aktmodell.

Dieser Kurs richtet sich an alle Absolvent*innen der Kunstklasse an der vhs Berlin Mitte und Interessent*innen mit vergleichbaren Kenntnissen (mindestens 2 Aktzeichnkurse an der vhs belegt).

Mitzubringen sind verschiedene Zeichenpapiere mindestens A2, Graphitstifte, Bleistifte, Knetradierer, (ggf. Fixativ, Kohlesticks, Kreppband. Bitte ein eigenes Wasserglas für Pinsel mitbringen. Modellkosten sind im Kurspreis enthalten.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON KRISTINA REDEKER-WARTER: SIEHE SEITE 75

KRISTINA REDEKER-WARTER

Mi205-075H	05./06.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	79,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,10 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

Porträt- und Aktzeichnen Bewegungsstudien des Körpers

Bewegungsstudien des Körpers unter Berücksichtigung der plastischen Anatomie, der Proportionen und Verkürzungen – Darstellung von statischen und dynamischen Bewegungsabläufen – vergleichende und erläuternde Beispiele aus der Kunstgeschichte – farbige Versuche. Der Kurs wendet sich an Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene (auch Mappen-vorbereitung) gleichermaßen. Individuelle Korrekturen.

Materialien (Kohle, Kreide, Bleistift, verschiedene Papiere und Packpapier) und ein eigenes Wasserglas für Pinsel bitte mitbringen. Farbige Kreide, Öl- und Temperafarben bitte nach Absprache mit dem Dozenten besorgen. Modellkosten sind im Kurspreis enthalten.



Hans Stein, Maler/Zeichner, Studium an der HfBK (UdK) Berlin, Meisterschüler bei Prof. Ernst Schumacher, Karl-Hofer-Preisträger, Preisträger der Werner-Viktor Toefferling -Stiftung. Seit Jahrzehnten Dozent an verschiedenen Bildungsinstituten u.a. 10 Jahre Lehrbeauftragter an der UdK.

HANS STEIN

Mi205-082H	02.09.–18.11.2026
35 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 18.55–21.50 UHR	157,35 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	104,90 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

Porträtzeichnen und -malen

Zunächst werden die einzelnen Elemente des Gesichtes und die Grundlagen von Raum und Proportion des Schädels zeichnerisch erarbeitet. Zugleich geht es um das Erfassen des Charakters des darzustellenden Individuums mit zeichnerischen Mitteln. Im zweiten Teil des Kurses findet eine malerische Auseinandersetzung mit dem Model statt. Dabei können wahlweise Techniken wie Acryl, Aquarell oder Gouache zum Einsatz gebracht werden. Die im Kurs erarbeiteten Ergebnisse sowie Arbeiten die zu Hause entstehen, werden individuell besprochen und gemeinsam mit Hilfe der im Unterricht gesammelten Erkenntnisse und Fähigkeiten weiterentwickelt. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Block DIN A3(fester Karton), Kohle, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Radiergummi und ein eigenes Wasserglas für Pinsel. Weitere Materialien (Farben) werden im Kurs besprochen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON PETER FEILER: SIEHE SEITE 70

PETER FEILER

Mi205-083H	09.10.–04.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
9 X FR, 16.25–18.25 UHR	98,45 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	63,05 EURO ermäßigt
Raum 221	

Das Porträt

Nach einer kurzen Einführung in die anatomischen Besonderheiten und Proportionen des menschlichen Kopfes unter Berücksichtigung körperlich-räumlicher Aspekte, setzen wir uns durch Anwendung verschiedener zeichnerischer und malerischer Techniken intensiv mit dem menschlichen Gesicht auseinander.

Im Vordergrund stehen dabei Ausdruck, Räumlichkeit, Hell-Dunkel sowie erste farbige Übungen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Materialien (Zeichenkarton DIN A3 oder größer, Zeichenkohle, Kreiden, Bleistifte, Knet- und Radiergummi, Lappen, Fixativ, Wasserfarben und Pinsel) und ein eigenes Wasserglas für Pinsel bitte mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Frank Gottsmann ist freiberuflicher Maler und Grafiker und lehrte im Fachbereich Design an der Fachhochschule Potsdam.
www.frankgottsmann.de

FRANK GOTTSMANN

Mi205-089H	06.10.–08.12.2026
30 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 16.45–19.00 UHR	116,75 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	72,50 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

Modezeichnen Grundkurs

Die künstlerische Darstellung von Mode erfordert neben dem anatomischen Verständnis von Menschen vor allem die Formgebung der Kleidung, die Beschaffenheit von Stoffen, Mustern und Farbgebung, sowie die figurumspielende Konstruktion von Schnittmustern. In den einzelnen Stunden gehen wir schrittweise von der groben Form zum detaillierten Illustrieren von Mode, bis zum Faltenwurf und den Nähten.

Im Kurs kommen verschiedene Zeichen- und Maltechniken zur Anwendung.

Für Modeinteressierte, Studienbewerber*innen für die Fächer Modedesign oder Kostümbild. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien, Aquarellfarben, Pinsel, Papier, Wasserbehälter.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Sandra Neugebauer ist seit ihrem Diplomstudium zur Bühnen- und Kostümbildnerin an der HfBK Dresden als freiberufliche Künstlerin, Textildesignerin, Illustratorin und seit 2013 als Dozentin für Kunst-, Näh- und Handarbeitskurse in Berlin tätig.

SANDRA NEUGEBAUER

Mi205-093H	12.11.–10.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X DO, 11.00–14.15 UHR	69,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	39,50 EURO ermäßigt
Raum 221	

Grundlagen des räumlichen Zeichnens

Der Kurs vermittelt Grundlagen des räumlichen Zeichnens in praktischen Übungen. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der Perspektive. Körperlichkeit, räumliche Tiefe, Horizontlinie, Fluchtpunkte, fallende und steigende

Linien sind die Schwerpunkte. So erlernen Sie die Voraussetzung des Zeichnens von Objekten, Innenräumen, Architektur und Landschaft.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, harten und weichen Bleistift, großes Lineal (40 cm).

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

ZUR PERSON ANDREAS KRAMER: SIEHE SEITE 74

ANDREAS KRAMER	
Mi205-110H	26.10.–30.11.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
6 X MO, 11.30–13.00 UHR	44,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,90 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

Cyanotypie – das analoge Fotoverfahren der Blaudrucke

für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen Sie das analoge „Blaudruck“-Fotoverfahren – bekannt als Cyanotypie – vom chemischen Fundament bis zur Herstellung der lichtempfindlichen Flüssigkeit, deren Auftrag auf Papier, die Gestaltung der Motive, das Belichten und Entwickeln sowie Nachbearbeitungsmöglichkeiten. Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte der Druckgrafiken und der Cyanotypie werden zunächst die technischen Grundlagen vermittelt: das Mischen der Flüssigkeit, das Auftragen und der Umgang mit den Motiven. Die Teilnehmenden experimentieren am ersten Tag mit vielen unterschiedlichen Techniken, Materialien, Papieren und Werkzeugen. Am zweiten Tag wird ein Projekt erarbeitet und als kleine Auflage belichtet. Das Atelier ist mit vier UV-Licht-Geräten ausgestattet. Es können Formate bis zu DIN A1 belichtet werden. Transparente Folien für den digitalen Ausdruck von Negativen sind bis zum Format DIN A3 möglich. Größere Acryl- und Glasplatten sind vorhanden. Geeignetes Papier sowie spezielles Fotopapier sind ebenso vorhanden.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

Ort: Druckgraphik Atelier, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 3, 10407 Berlin

Zusätzliche Kosten: Für die Nutzung der Maschinen und Werkzeuge fällt eine Nutzungsgebühr von 5 Euro pro Termin an. Zudem entstehen Kosten für Papier (abhängig vom Verbrauch). Die Bezahlung erfolgt vor Ort direkt bei der Kursleitung.

Die Kurssprache ist Deutsch und/oder Englisch. Für die Teilnahme reicht ein niedriges Sprachniveau (A2).

■ **Alberto Gobber betreibt seit 2022 zusammen mit Mila Heberlein das Druckgraphik Atelier in Berlin. Er ist seit über 15 Jahren in der Gestaltung im Print- sowie Online-Bereich tätig und unterrichtet zudem an der SRH Berlin University of Applied Sciences und an mehreren Berliner Volkshochschulen.**

ALBERTO GOBBER	
Mi205-120H	24./25.09.2026
15 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
DO+FR, 10.00–16.15 UHR	54,00 EURO Entgelt
siehe Kursbeschreibung	31,00 EURO ermäßigt

Einführung in die Lithografie – das magische Drucken vom Stein

für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen Sie das Drucken vom Stein – von der Präparierung der Steine über die Motivauswahl und Bildkomposition, den Umgang mit entsprechenden Zeichen-/Malwerkzeugen, das Einrichten der Druckpresse, Farbauswahl und -auftrag bis hin zum eigentlichen Drucken.

Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte der Druckgrafik und Lithografie wird ausgehend von Ihren Intentionen und Bildideen das passende Mal-/Zeichenwerkzeug gewählt und der Lithografie-Stein entsprechend vorbereitet. Es stehen Kreiden und diverse Möglichkeiten mit Tusche zu arbeiten zur Auswahl. Für die kreative Auseinandersetzung mit der Lithografie stehen Steine im Format 13 x 16 cm bis 43 x 62 cm bereit. Gedruckt wird auf einer Sutter-Reiberpresse. Die entstandenen Werke können noch am selben Wochenende mitgenommen werden.

Ort: Druckgraphik Atelier, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 3, 10407 Berlin

Zusätzliche Kosten: Für die Nutzung der Maschinen, Werkzeuge und Materialien fällt eine zusätzliche Gebühr von 20 Euro an. Die Bezahlung erfolgt vor Ort direkt bei der Kursleitung.

Die Kurssprache ist Deutsch und/oder Englisch. Für die Teilnahme reicht ein niedriges Sprachniveau (A2).

■ **Mila Christina Heberlein betreibt seit 2022 zusammen mit Alberto Gobber das Druckgraphik Atelier in Berlin. Sie ist seit über 15 Jahren in der Gestaltung im Print- sowie Online-Bereich tätig und unterrichtet zudem an der SRH Berlin University of Applied Sciences und an mehreren Berliner Volkshochschulen.**

MILA CHRISTINA HEBERLEIN	
Mi205-121H	10./11.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
DO 10.12., 10.00–15.30 UHR	57,00 EURO Entgelt
FR 11.12., 10.00–18.15 UHR	32,50 EURO ermäßigt
siehe Kursbeschreibung	

Printmaking with Lino

This course will provide participants with a practical introduction to lino printmaking. During two sessions, participants will learn the basics of printmaking with lino including: creating and transferring the design, carving the plate, colour work and printing technique. Upon completion of the course, participants will come away with their own unique set of hand designed prints and practical knowledge

on how to continue printmaking e.g. how to set up a home studio. The aim is to create a safe and creative learning environment where everybody feels comfortable and inspired to experiment with printmaking, during and beyond the course. The course is suitable for beginners as well as people who have some experience with lino printmaking.

Before the course, please think of some design ideas for your lino print. These can be photographs, sketches or images in your head. You will be working with DIN A5 format so if you want to sketch it or print it out then please bear this in mind. The idea(s) do not necessarily need to be completed designs, they can be used as a starting point to plan your design and the tutor will provide guidance during the workshop.

Please bring the following materials with you: A sketchbook or paper to draw on, drawing materials to sketch out a design (pencil, pen, whatever you feel comfortable with). Additional costs for extra material per person (paper, ink, and tools): 10 Euro, paid by the participants to the course instructor on the first day of the course.

The course will be held in English. The course instructor can answer your questions in German.



Daisy Kidd is a printmaker and creative facilitator who has been living in Berlin since 2016. She graduated from Manchester School of Art in 2014 with a degree in Contemporary Art History and has a background in nonprofit and community orientated work.

DAISY CATHERINE KIDD	
Mi205-122H	17./18.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	56,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,20 EURO ermäßigt
Raum 4.02	

DAISY CATHERINE KIDD	
Mi205-123H	11./12.12.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
FR 11.12., 17.00–20.00 UHR	44,60 EURO Entgelt
SA 12.12., 10.00–17.00 UHR	26,90 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.02	

Urban Sketching am Monbijou-Park

Zeichnen und Aquarellmalerei mit Konzentration auf Landschaft, Architektur und Stadtansichten rund um den Monbijou-Park.

Wir lernen Grundlagen zum Aufbau einer räumlichen Komposition mit diversen Perspektiven und spannender Bildraumgestaltung. Dabei fokussieren wir uns auf das dynamische Stadtbild, Gebäude, Straßen und Grünanlagen.

Im Kurs kommen verschiedene Zeichen- und Maltechniken zur Anwendung. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Stifte, Kreiden, stabile Zeichenunterlage, Skizzenbuch/ Papier, Aquarellfarben und Pinsel, Wasserbehälter und eventuell Malhocker.

Treffpunkt: Monbijou Brunnen

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON SANDRA NEUGEBAUER: SIEHE SEITE 79

SANDRA NEUGEBAUER	
Mi205-124H	30.08.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SO 11.00–17.30 UHR	31,60 EURO Entgelt
siehe Kursbeschreibung	19,80 EURO ermäßigt

Urban Sketching – Volkspark am Weinberg

Zeichnen und Aquarellmalerei mit Konzentration auf Landschaft, Architektur und Stadtansichten rund um den Weinbergpark in Berlin Mitte.

Wir lernen Grundlagen zum Aufbau einer räumlichen Komposition mit diversen Perspektiven und spannender Bildraumgestaltung. Dabei fokussieren wir uns auf das dynamische Stadtbild, Gebäude, Straßen und Grünanlagen. Im Kurs kommen verschiedene Zeichen- und Maltechniken zur Anwendung. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Stifte, Kreiden, stabile Zeichenunterlage, Skizzenbuch/ Papier, Aquarellfarben und Pinsel, Wasserbehälter und eventuell Malhocker.

Treffpunkt: Denkmal für Heinrich Heine

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON SANDRA NEUGEBAUER: SIEHE SEITE 79

SANDRA NEUGEBAUER	
Mi205-125H	20.09.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SO 11.00–17.30 UHR	31,60 EURO Entgelt
siehe Kursbeschreibung	19,80 EURO ermäßigt

Plastisches Gestalten

Töpfern ist einfach

und das Einfache kann manchmal schwer sein!

Kursinhalte sind sowohl das Kennenlernen und Vertiefen von verschiedenen Aufbautechniken und Grundlagen für das Drehen an der Töpferscheibe als auch die farbige Gestaltung mit Glasuren und Engoben.

Bei der Verwirklichung eigener Ideen wird auch ein Blick auf traditionelle und zeitgenössische Keramik zu ganz neuen Ergebnissen führen.

Brenntechnik in unserer Werkstatt: Niedrigbrand.

Verbrauchsabhängige Materialkosten (ca. 15,00-20,00 €) bitte im Kurs bezahlen. Bitte bringen Sie zu jedem Termin einen Arbeitskittel oder eine Schürze mit. Nach dem Unterricht nehmen Sie Ihre Arbeitskleidung bitte wieder mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Inken Reinert wurde in verschiedenen Töpfereien in Thüringen ausgebildet und studierte Kunst an der Kunsthochschule Berlin Weißensee. Sie arbeitet als Künstlerin und Keramikerin in Berlin und ist erfahren in der Vermittlung keramischer Techniken.

INKEN REINERT	
Mi206-001H	22.10.–10.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
7 X DO, 18.00–21.00 UHR	107,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	61,20 EURO ermäßigt
Raum 1.19	

Töpfern

Bauen, modellieren und drehen mit dem Werkstoff Ton

In diesem Kurs können Sie sich kreativ mit dem Werkstoff Ton auseinandersetzen, der seit Jahrtausenden von der Menschheit genutzt wird, um Gebrauchsgegenstände, Kunst- und Kunstobjekte herzustellen. Sie werden in die verschiedenen Aufbautechniken, das Drehen an der Töpferscheibe sowie in Dekortechniken und das farbige Gestalten der selbst gefertigten Keramiken durch Glasuren und Engoben eingeführt oder können Ihre bereits vorhandenen Fertigkeiten ausbauen.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Brenntechnik in unserer Werkstatt: Niedrigbrand.

Die Materialkosten für Ton, Engoben und Glasuren von 15,00 € entrichten Sie bitte zu Beginn des Kurses an die Kursleiterin. Bitte bringen Sie geeignete Arbeitskleidung mit (einen Kittel oder eine Schürze) und nehmen Sie diese jedes Mal wieder mit nach Hause.

Your course instructor can answer your question in English when required.

ZUR PERSON INKEN REINERT: SIEHE OBEN

INKEN REINERT	
Mi206-002H	09.10.–11.12.2026
32 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
8 X FR, 10.00–13.00 UHR	121,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	68,80 EURO ermäßigt
Raum 1.19	



Drehen an der Töpferscheibe mit Júlia Valls

Am Anfang war der Ton

Keramik-Kurs

Schon seit der Altsteinzeit ist der Rohstoff Ton für die Entwicklung der Menschheit von unschätzbarem Wert. Im Kurs erleben Sie, welche gestalterischen Möglichkeiten Ihnen dieses Material eröffnet. Beim kreativen Arbeiten in der angenehmen Atmosphäre unserer Keramikwerkstatt lernen Sie, den Ton zu modellieren, mit ihm die verschiedensten Formen aufzubauen und das Drehen an der Töpferscheibe. Anschließend geht es darum, die Oberflächen mit verschiedenen Techniken beim Glasieren und Bemalen mit Engobe zu gestalten. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Brenntechnik in unserer Werkstatt: Niedrigbrand.

Materialkosten für Ton (18,00 €) bitte zu Kursbeginn bei der Kursleiterin bezahlen. Zusätzlich entstehen Kosten zwischen 5,00 € und 10,00 € für Engobe oder Glasur. Bitte bringen Sie zu jedem Termin einen Arbeitskittel oder eine Schürze mit. Nach dem Unterricht nehmen Sie Ihre Arbeitskleidung bitte wieder mit.

Your course instructor can answer your questions in English, French, Spanish, Portuguese, Italian or Catalan when required.



Júlia Valls studierte Kunst an der Universidad de Bellas Artes in Barcelona. Sie verfügt über jahrelange Erfahrung als Keramik-Künstlerin und leitet seit 2010 Keramikurse an der Volkshochschule Berlin Mitte.

JÚLIA VALLS PELLICER	
Mi206-007H	16.09.–02.12.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.30–20.45 UHR	150,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	84,00 EURO ermäßigt
Raum 1.19	

JÚLIA VALLS PELLICER	
Mi206-009H	17.09.–03.12.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 13.00–16.15 UHR	150,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	84,00 EURO ermäßigt
Raum 1.19	

Keramikkurs für Anfänger*innen

Gefäßkeramik

Dieser Kurs vermittelt verschiedene Techniken keramische Hohlformen herzustellen. So lernen die Teilnehmer*innen Pflanz- und Übertöpfe mit der Plattentechnik zu bauen, Schalen durch Ausformungen oder Wulst-Technik zu kreieren und kleine Vasen mit Tongussmasse zu gießen. Begleitend haben alle die Möglichkeit, die ersten Schritte zum keramischen Arbeiten an der Töpferscheibe zu erlernen und zu üben. Inspiriert durch Beispiele aus der Keramikgeschichte können die entstandenen Gefäße mit Glasuren und Engoben farbig gestaltet werden.

Dieser Kurs wendet sich an Personen ohne Vorkenntnisse in der Keramik.

Brenntechnik in unserer Werkstatt: Niedrigbrand.

Verbrauchsabhängige Materialkosten (ca. 10,00-30,00 €) bitte im Kurs bezahlen. Bitte bringen Sie zu jedem Termin einen Arbeitskittel oder eine Schürze mit. Nach dem Unterricht nehmen Sie Ihre Arbeitskleidung bitte wieder mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON ANNA-KATHARINA MIELDS: SIEHE SEITE 73

ANNA-KATHARINA MIELDS

Mi206-010H	08.09.–13.10.2026
30 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
6 X DI, 09.30–13.30 UHR	114,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	65,00 EURO ermäßigt
Raum 1.19	

Keramische Welten

Keramik-Vormittagskurs

Krüge, Becher, Töpfe und was sonst noch so aus Ton geformt werden kann – keramische Traditionen aus verschiedenen Ländern und die eigene Phantasie geben Stoff zum Experimentieren und Formen.

Sie lernen verschiedene Aufbautechniken kennen, können sich an der Drehscheibe ausprobieren und die Keramiken mit Glasuren und Engoben farbig gestalten.

Brenntechnik in unserer Werkstatt: Niedrigbrand.

Bitte bringen Sie zu jedem Termin einen Arbeitskittel oder eine Schürze mit. Nach dem Unterricht nehmen Sie Ihre Arbeitskleidung bitte wieder mit.

Verbrauchsabhängige Materialkosten von ca. 10,00-30,00 € bitte im Kurs bezahlen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON ANNA-KATHARINA MIELDS: SIEHE SEITE 73

ANNA-KATHARINA MIELDS

Mi206-011H	02.11.–07.12.2026
30 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
6 X MO, 09.30–13.30 UHR	114,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	65,00 EURO ermäßigt
Raum 1.19	

Keramik-Kurs

Mit Ton formen

Sie lernen im Kurs verschiedene Aufbautechniken und das Drehen an der Töpferscheibe kennen und können Ihre kreativen Gestaltungsideen in Ton individuell umsetzen. Auf Wunsch suchen wir gemeinsam nach Lösungen, Ihre Ideen zu verwirklichen. Die Oberflächen können mit Glasuren und Engoben farbig gestaltet werden.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Brenntechnik in unserer Werkstatt: Niedrigbrand.

Bitte bringen Sie zu jedem Termin einen Arbeitskittel oder eine Schürze mit. Nach dem Unterricht nehmen Sie Ihre Arbeitskleidung bitte wieder mit.

Verbrauchsabhängige Materialkosten für Ton (ca. 10,00-30,00 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON ANNA-KATHARINA MIELDS: SIEHE SEITE 73

ANNA-KATHARINA MIELDS

Mi206-012H	01.09.–03.11.2026
32 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
8 X DI, 18.00–21.15 UHR	121,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	68,80 EURO ermäßigt
Raum 1.19	

Cerámica para todos

Curso en español

No tengas miedo al barro! En este curso aprenderás a hacer cacharros en el torno paso a paso y verás como por arte de magia de un trozo de barro sale una taza, un bol u otra vasija. También es posible en el curso aprender otras técnicas de modelado sin el torno.

Me adapto y guio a cada uno según sus gustos, preferencias, fantasía y creatividad. Con engobe y esmaltes, brillante o mate decorarás la superficie de forma personal.

El curso es para principiantes, pero los avanzados son también bien venidos.

El curso es para hispanohablantes o personas que aprenden español (con el nivel A2.1 de español como mínimo). La clase es en español.

El barro cuesta 18,00 € que hay que pagar a la profesora al principio del curso. El engobe cuesta 5,00 € en caso de usarlo. Cada alumno tiene que comprarse sus esmaltes. En el curso se va a informar en que tiendas. Se recomienda traer un delantal que al final de la clase habrá que llevarse a casa.

■ **Júlia Valls estudió Escultura en la Universidad de Bellas Artes de Barcelona. Tiene una larga experiencia como artista alfarera y desde 2010 enseña cerámica en la Volkshochschule de Berlin Mitte.**

JÚLIA VALLS PELLICER

Mi206-020H	09.09.–11.11.2026
32 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
8 X MI, 12.00–15.15 UHR	121,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	68,80 EURO ermäßigt
Raum 1.19	

Einführung in das plastische Gestalten – Bildhauerei

Der Kurs richtet sich an alle, die elementare Modellier- und Aufbautechniken sowie bildhauerische Methoden von Formgebung und Formfindung kennen lernen wollen.

Das assoziativ freie Arbeiten schult ein Materialverständnis für den Werkstoff Ton. Durch genaues Hinsehen beim Modellieren und der Naturstudie schärfen sich Materialsensibilität, Tastsinn und Formempfinden. Im individuellen und gemeinschaftlichen Gespräch werden eine Vielzahl von Techniken vermittelt und künstlerisch-gestalterische Ansätze betreut (vollplastisches Modellieren, hohl aufbauen der Form, etc.). Farbige Fassungen (Patinieren, Glasieren) der gebrannten Kleinplastiken sind möglich. Vorkenntnisse im plastischen Gestalten sind nicht erforderlich.

Brenntechnik in unserer Werkstatt: Niedrigbrand.

Materialkosten (ca. 10,00-30,00 €) bitte im Kurs bezahlen. Modellkosten sind im Kurspreis enthalten. Unsere sehr gut ausgestattete Fachwerkstatt für Bildhauerei bietet ideale Arbeitsbedingungen. Bitte bringen Sie zu jedem Termin einen Arbeitskittel oder eine Schürze mit. Nach dem Unterricht nehmen Sie Ihre Arbeitskleidung bitte wieder mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON ANNA-KATHARINA MIELDS: SIEHE SEITE 73

ANNA-KATHARINA MIELDS

Mi206-049H	10.11.2026–26.01.2027
40 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.30–20.45 UHR	147,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	87,20 EURO ermäßigt
Raum 1.19	

Offene Werkstatt für plastisches Gestalten

Mit der „offenen Werkstatt“ bietet die vhs Berlin Mitte eine Veranstaltungsform, die es erlaubt, Werkstattkapazitäten individuell zu nutzen. Angesprochen sind Interessent*innen, die frei arbeiten oder die Möglichkeit der Fachberatung bzw. Einzelkonsultation in der Keramikwerkstatt der vhs Mitte wahrnehmen wollen. In diesem Angebot können in unseren Kursen begonnene plastische Arbeiten aus dem Werkstoff Ton fertiggestellt, ausgearbeitet und verfeinert werden. Mit den Konsultationen bieten wir gleichzeitig eine Beratung für Studienbewerber*innen und eine Orientierung für Interessent*innen an künstlerischen Berufen.

Brenntechnik in unserer Werkstatt: Niedrigbrand.

Materialkosten (je nach Bedarf) bitte in der Werkstatt bezahlen. Bitte bringen Sie zum Termin einen Arbeitskittel oder eine Schürze mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON ANNA-KATHARINA MIELDS: SIEHE SEITE 73

ANNA-KATHARINA MIELDS

Mi206-057H	08.09.2026
4 Unterrichtseinheiten	1–8 Teilnehmer/-innen
DI 14.00–17.00 UHR	17,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.19	

ANNA-KATHARINA MIELDS

Mi206-058H	24.11.2026
4 Unterrichtseinheiten	1–8 Teilnehmer/-innen
DI 14.00–17.00 UHR	17,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.19	



Figürliche Plastik mit Kristina Redeker Warter

Plastisches Gestalten – Bildhauerei

Plastik und Bildhauerei für Fortgeschrittene

Die Figur ist das Maß, sie ist Motiv und Inspiration für die bildhauerische, schöpferische Form. Dieser weiterführende Kurs bietet die Möglichkeit, sich das Thema menschliche Figur im Arbeitsprozess vor dem Modell individuell zu erschließen. Der Anspruch des Kurses besteht in einem materialgerechten Arbeiten in Ton, sowie darin, über den Naturalismus hinausreichende Formen zu finden. Torso, kleine Ganzfigur oder Detailstudie sind hierbei möglich. Im Gruppengespräch und in der persönlichen Einzelkorrektur wird versucht, jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin individuell zu fördern.

Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens zwei Kursen Plastisches Gestalten, Bildhauerei, an der vhs Berlin Mitte.

Brenntechnik in unserer Werkstatt: Niedrigbrand.

Arbeitsmaterial ist ausschließlich Ton. Alle technisch korrekt modellierten bzw. gebauten Tonarbeiten werden gebrannt. Verbrauchsabhängige Materialkosten (ca. 10-18 €) bitte im Kurs bezahlen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON KRISTINA REDEKER: SIEHE SEITE 75

KRISTINA REDEKER-WARTER

Mi206-050H	14.09.–23.11.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 18.00–21.15 UHR	179,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	119,40 EURO ermäßigt
Raum 1.19	

Bildhauerei-Kurs: Selbstporträt als Relief

In diesem Kurs modellieren Sie ein Relief von Ihrem Gesicht mit dem Material Ton. Als Vorlage dienen Ausdrucke von eigenen Porträtfotos. Durch Beobachten (Selbstbeobachtung im Spiegel) und Übertragen von Proportionen und Formen, bauen Sie schrittweise Ihr Relief auf. Zunächst wird die Gesichtssilhouette von der Fotografie auf die Tonplatte übertragen. Danach folgen Grundformen, Proportionen und weitere Charakteristika, die Ihr Gesicht ausmachen.

Im Kurs werden die komplexen Beziehungen von hohen und tiefen Flächen, Perspektive, Licht und Schatten und somit das dreidimensionale Sehen in der Kunst vermittelt.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen, Fortgeschrittene aber auch zur Vorbereitung für eine Aufnahmeprüfung an einer Kunsthochschule geeignet.

Erfahrungen im Umgang mit Ton sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend notwendig.

Brenntechnik in unserer Werkstatt: Niedrigbrand.

Bitte mitbringen: zwei alte Tücher, zwei große Plastiktüten, Frischhaltefolie und einen Tischspiegel. Des Weiteren bringen Sie bitte drei A4-Ausdrucke von Schwarzweiss-Porträtfotografien Ihres Gesichts mit: frontal, Halbprofil und Profil. Verbrauchsabhängige Materialkosten (ca. 5-10 €) bitte im Kurs bezahlen.

Your course instructor can answer your questions in English, Italian or Hungarian when required.



Timea Anita Oravec, studierte Bildhauerei an der Accademia di Belle Arti in Venedig. Meisterschülerin an der Udk Berlin. Freischaffende Künstlerin. Auszeichnung mit Kunstpreisen und Stipendien. Ausstellungen im In- und Ausland. Dozentin an VHSn in Berlin.

TIMEA ANITA ORAVECZ	
Mi206-080H	26.09.–12.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
2 X SA, 11.00–18.15 UHR	86,00 EURO Entgelt
SO 27.09., 11.00–18.15 UHR	50,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.19	

Tanz

Tanzen für Anfänger*innen

Standard und Latein – Paartanz

Cha Cha Cha, Rumba, Jive, Walzer, Tango und Foxtrott stehen auf dem Programm, das sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an Menschen richtet, denen die Tanzschritte über die Jahre verloren gegangen sind. Neben den Grundsritten werden wir uns mit der richtigen Haltung beschäftigen und damit, wie man führt und sich führen lässt. Paarharmonie und ein Gefühl für die Musik zu entwickeln, stehen ebenso im Vordergrund.

Anmeldung: Bitte paarweise Anmeldung. Jede Paarkombination ist willkommen. Beide Personen müssen einzeln angemeldet werden. Bitte zweites Paar Schuhe mit sauberer, dünner und heller Sohle mitbringen.

- **Uta Bonz**, ehemalige Balletttänzerin, tanzt schon ihr ganzes Leben lang. Seit ca. 15 Jahren unterrichtet sie Paartanz in eigenen Kursen und diversen Tanzschulen, darunter auch 10 Jahre in einer der größten Tanzschulen Berlins.

UTA BONZ	
Mi209-005H	14.09.–30.11.2026
15 Unterrichtseinheiten	10–20 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 18.30–19.40 UHR	57,00 EURO Entgelt
SCHULE, KOPPENPLATZ 12	34,05 EURO ermäßigt
Turnhalle	

Tanzen für Fortgeschrittene

Standard und Latein – Paartanz

Voraussetzung: Kenntnisse der Grundsritte aus dem Grundkurs

Das Figurenrepertoire wird erweitert und es kommen neue Tänze (Samba, Wiener Walzer) hinzu. Überdies stehen Paarharmonie, charakteristisches Umsetzen der Musik und die richtige Haltung im Vordergrund.

Anmeldung: Bitte paarweise Anmeldung. Jede Paarkombination ist willkommen. Beide Personen müssen einzeln angemeldet werden

Bitte zweites Paar Schuhe mit sauberer, dünner und heller Sohle mitbringen.

ZUR PERSON UTA BONZ: SIEHE LINKE SPALTE

UTA BONZ	
Mi209-010H	14.09.–30.11.2026
15 Unterrichtseinheiten	10–20 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.50–21.00 UHR	57,00 EURO Entgelt
SCHULE, KOPPENPLATZ 12	34,05 EURO ermäßigt
Turnhalle	



Gesellschaftstanz – Kurs für Anfänger*innen

Im Kurs für Anfänger*innen erwarten Sie die Grundsritte und erste Drehungen in den üblichen Gesellschaftstänzen wie Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango, Samba, Blues, Swing, und Cha-Cha-Cha.

Anmeldung: Jede Paarkombination ist willkommen. Beide Personen müssen einzeln angemeldet werden. Anmeldung auch von Einzelpersonen möglich, sofern diese die Bereitschaft mitbringen, sich je nach Gruppenkonstellation auf eine*n unbekannte*n Tanzpartner*in einzulassen.

Bitte zweites Paar Schuhe mit sauberer Sohle mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Gregor Wersche entdeckte seine Begeisterung für das Tanzen bereits früh und widmete sich rasch dem Turniertanz. Heute steht für ihn vor allem die Vermittlung von Spaß und Freude am Tanzen im Fokus. Er ist in der vhs, im Hochschulsport und an diversen Tanzschulen tätig.

GREGOR WERSCHE	
Mi209-015H	15.09.–01.12.2026
15 Unterrichtseinheiten	10–24 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–20.25 UHR	57,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	34,05 EURO ermäßigt
Raum 305	

Zeitgenössischer Ausdruckstanz

Am Platz und angeleitet, wird von den Füßen beginnend der gesamte Körper in seine natürliche Aufrichtung gebracht. Anhand der bewussten Wahrnehmung und Achtsamkeit vertieft sich ein Hin-Spüren und öffnet die Sinne. Neue Bewegungen werden erfahrbar und ganz eigen erlebt. Improvisationen wie zum Beispiel: Tanz mit und ohne Musik oder Themen wie Kontraste, Abstraktes, Monotonie, Brüche ... geben Raum zum Ausprobieren, Erforschen und Gestalten. Willkommen sind alle, die Lust auf Tanzen haben und sich in den eigenen Ausdrucksmöglichkeiten entfalten möchten, egal welchen Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte leichte, bequeme Sachen mitbringen.



Stina Bartels ist ausgebildete Tänzerin und Tanzpädagogin. Ihr jahrzehntelanges Tanzwissen ist bereichert durch das Studium des Chladek-Tanzsystems. Des Weiteren arbeitet sie als Yogalehrerin und freischaffende Künstlerin (u. a. Bildende Kunst und Film).

STINA BARTELS	
Mi209-018H	08.09.–24.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 09.30–11.00 UHR	71,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,50 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Tanzlabor

Von Modern Dance bis Zeitgenössischer Tanz

Nicht „Vormachen und Nachmachen“ ist hier die Herangehensweise, um Tanztechnik zu erlernen, sondern angeleitete Improvisationen – vom Spüren ins Wahrnehmen und Erleben – führen zum Tanz. Das schult das Körperbewusstsein, bereichert die Tanzfreude und bringt vor allem neue Bewegungserfahrungen. Auch wird den Teilnehmer*innen mit einer Vielzahl an Methoden ein grundlegendes Tanzvokabular vermittelt. In Paarbeit, in der Gruppe oder einzeln. Dieser differenzierte Zugang kann in jeder Tanztechnik seine Anwendung finden. Und natürlich führt es auch zu Tanzabfolgen mit der Gruppe. Es ist Tanz in einer anderen Hinführung mit viel Raum zum individuellen kreativen Ausprobieren und dennoch ein gruppendynamisches Tanzerlebnis. Auch für Menschen ohne tänzerische Erfahrung!

Bitte leichte, bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Jazzschuhe oder Schlappchen mitbringen. Keine Turnschuhe.

ZUR PERSON STINA BARTELS: SIEHE OBEN

STINA BARTELS	
Mi209-020H	08.09.–24.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 20.00–21.30 UHR	71,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,50 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Modern Dance

Start-up Beginners

Im Vergleich zu anderen Tanztechniken ist Modern Dance nicht showbetont, sondern arbeitet am Fluss und der Weichheit von Bewegungen. Es geht um Momente mit Momentum und der Vielfalt von Tanz.

Den Teilnehmer*innen wird mit einer Vielzahl an Methoden ein grundlegendes Tanzvokabular vermittelt.

Begriffe wie zum Beispiel Plié, Relevée, Positionen, Körpermitte, Schwerpunkt und Gewichtsübertragung werden erklärt und angewendet. Körperbewusstsein, Körperspannung und Koordination werden gefördert. Der Kurs richtet sich an Tanzfreudige, die entweder schon immer mit dem Tanzen beginnen wollten und auch an alle die weitermachen möchten.

Bitte leichte, bequeme Sachen mitbringen.

ZUR PERSON STINA BARTELS: SIEHE LINKE SPALTE

STINA BARTELS	
Mi209-025H	08.09.–24.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 18.30–20.00 UHR	71,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,50 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Modern Jazz Dance – Grundkurs

Modern Jazz Dance ist eine Tanztechnik, die u. a. Tanzstile wie Klassischer Tanz, Modern Dance, afrikanischer Tanz, Lindy Hop, miteinander verbindet. Jede Kurseinheit startet mit einem körperbewussten und kräftigenden Warm-up. Zu ausdrucksstarker Musik wie Funk, Jazz, R&B, Pop etc. lernen wir das Alphabet des Modern Jazz Dance: Isolation einzelner Körperteile, Balance, Pliés, Relevés und verschiedene Schrittkombinationen am Platz. Im letzten Teil erarbeiten wir eine längere Tanzsequenz am Platz, in der wir das Erlernte mit tänzerischer Leichtigkeit umsetzen können. Abschließend nehmen wir uns Zeit für ein entspanntes Stretching.

Bitte bequeme Kleidung und wahlweise Socken zum Tanzen oder Gymnastik- oder Jazzschuhe/Schlappchen mitbringen. Keine Turnschuhe.



Cécile Ströhl, ist freiberufliche Tänzerin mit einer Ausbildung als zeitgenössische Bühnentänzerin. Engagements u. a. als Tänzerin am Schauspielhaus Karlsruhe und in freien Produktionen. Sie ist freischaffend als Choreographin, Tänzerin und Tanzpädagogin tätig.

CECILE STRÖHLA	
Mi209-030H	24.09.–10.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.55–21.25 UHR	71,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,50 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Modern Jazz Dance – Aufbaukurs

Im Vordergrund des Kurses steht der Spaß an Bewegung, tänzerische Elemente zu erlernen bzw. vorhandene Kenntnisse zu erweitern und diese individuell auszudrücken. Um für alle einen sicheren Tanz-Unterricht zu gewährleisten, werden Übungen am Platz vorgenommen, wir tauchen in die genaue Tanztechnik ein, verschiedene Kombinationen von Schritten werden erlernt, um damit Koordination und Technik zu verbessern, dabei begleitet uns poppige Musik. Jede Kurseinheit startet mit einem körperbewussten und kräftigenden Warm-up, das u.a. Isolation einzelner Körperteile, sowie Pliés, Balance, etc. beinhaltet. Es folgen Kräftigungsübungen für die Tanztechnik (Rélèves) und kleine Schrittkombinationen am Platz, mit angepasstem Schwierigkeitsgrad. Am Ende erarbeiten wir eine kleine Choreografie am Platz, in der wir das Erlernte mit viel Spaß tänzerisch umsetzen. Abschließend folgt ein gemeinsames längeres Stretching.

Der Modern Jazz Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die den Modern-Jazz Grundkurs besucht haben, oder vergleichbare Tanzkenntnisse aufweisen, d.h. tänzerische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte bequeme Kleidung und wahlweise Socken zum Tanzen oder Gymnastik- oder Jazzschuhe/Schlappchen mitbringen. Keine Turnschuhe.

ZUR PERSON CECILE STROEHLA: SIEHE SEITE 86

CECILE STRÖHLA

Mi209-035H	02.09.–07.10.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
6 X MI, 19.45–21.15 UHR	45,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	28,10 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Bollywood-Tanz – Workshop

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Bollywood-Tanzes! Beginnend mit einem 10-minütigen Warm-Up, erlernen Sie gemeinsam Schritt für Schritt kurze Choreografien zu bekannten Bollywood-Klängen. Dabei wird besonders auf die Grundlagen des indischen Volkstanzes -Bhangra- und des klassischen Tanzes -Kathak- eingegangen. Sie lernen zudem die typischen Handgesten -Mudras- und die unterschiedlichen Interpretationen der Liedtexte.

Vermittelt werden vor allem die Basic-Schritte des Bollywood-Tanzes – der Kurs eignen sich somit auch prima für Anfänger*innen. Abgerundet wird der Workshop durch zahlreiche interessante Informationen rund um die reiche und vielfältige Kultur Indiens.

Bitte bringen Sie leichte und bequeme Kleidung sowie leichte Schuhe mit.

Your course instructor can answer your questions in English or Hindi when required

- Ditty begann bereits im jungen Alter Bollywood zu tanzen. Nach mehreren Jahren Unterricht im klassischen indischen Tanz und Bollywood-Tanz in Mumbai, hat sie ihre Erfahrungen und ihre Leidenschaft für den Bollywood-Tanz in zahlreichen Workshops an Jugendliche und Erwachsene weitergegeben. Seit 2008 lebt sie in Deutschland.

DITTY

Mi209-050H	06.12.2026
3 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SO 12.00–14.15 UHR	17,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	13,10 EURO ermäßigt
Raum 0.08	



Viel Platz im Tanzsaal der Volkshochschule Berlin Mitte

Streetdance

In diesem Streetdance-Kurs fließen unterschiedliche Bewegungen aus vielen verschiedenen Tanzstilen mit ein, z. B. eine Mischung aus Jazz, Modern und kleine Hip-Hop-Einflüsse formen diesen Tanzkurs. Der Unterricht beginnt mit einem Warm-up, Mobilisierung, Kraftübungen, Isolationen und vieles mehr. Anschließend erlernen wir Stück für Stück Tanzschritte und versuchen diese durch verschiedene Kombinationen tänzerisch auszudrücken. Die erarbeiteten Schritte können zu einer kleinen Choreografie geformt und getanzt werden. Abschließend nehmen wir uns Zeit für ein entspanntes Stretching. Wer gerne zu cooler Musik tanzt und Spaß am Tanzen mit einem Mix aus verschiedenen Bewegungsstilen hat, ist hier willkommen. Auch für Tanz-Anfänger*innen und Tanzinteressierte mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

ZUR PERSON CECILE STROEHLA: SIEHE SEITE 86

CECILE STRÖHLA

Mi209-055H	24.09.–10.12.2026
15 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.35–19.45 UHR	57,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,05 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Stepptanz für Anfänger*innen

Bewegungen werden hörbar und die Musik wird sichtbar.

Stepptanz ist eine der wenigen intensiven Verbindungen von Bewegung und Musik. Präzision ist hierbei unerlässlich, denn man hört jede kleine Ungenauigkeit sofort.

In diesem Kurs für Anfänger*innen werden die Grundlagen des amerikanischen Stepptanzes wie Flap, Shuffle, Paddle etc. vermittelt. Komplexe Schritte sowie Schrittkombinationen werden erarbeitet und es wird nach unterschiedlichen Musikstilen getanzt. Beim Stepptanz werden verschiedenste Muskelgruppen trainiert, die Koordinationsanforderungen sind sehr vielseitig, die Hirnaktivität wird angeregt sowie die Kreativität gefördert. Außerdem wird das musikalisch-rhythmische Verständnis geschult.

Zum Unterricht bitte bequeme Trainingskleidung und Steppschuhe oder (saubere) Schuhe mit harter, glatter Sohle mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.



Julia Liro begann 1991 ihre Tanzausbildung. Sie trainierte bei Stepptanzgrößen wie Brenda Bufalino, Derrick K. Grant, Barbara Duffy u.v.a.. Sie ist eine versierte Steptänzerin und kompetente Pädagogin mit einem ausgeprägten Sinn für Musikalität & Rhythmus.
www.call-a-tap.de

JULIA LIRO	
Mi209-060H	17.09.–03.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.45–20.15 UHR	71,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,50 EURO ermäßigt
Raum 0.03	

Stepptanz – Choreografiekurs

Für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, eine komplexe Choreografie zu erlernen.

Im ersten Drittel des Kurses wird ein gezieltes Warm up mit verschiedenen Stepp-Basics stattfinden. Die restliche Zeit wird voll und ganz dem Erlernen einer Choreografie gewidmet.

Solide Grundlagen (shuffle, flap, paddle...) werden vorausgesetzt.

Zum Unterricht bitte bequeme Trainingskleidung und Steppschuhe oder (saubere) Schuhe mit harter, glatter Sohle mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

ZUR PERSON JULIA LIRO: SIEHE OBEN

JULIA LIRO	
Mi209-065H	17.09.–03.12.2026
13 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 20.25–21.25 UHR	50,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,34 EURO ermäßigt
Raum 0.03	

Ballett for Everybody I

Dieser Kurs richtet sich an alle, die daran Spaß haben, sich in tänzerischer Leichtigkeit zu bewegen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Wahrnehmung unseres Körpers und seiner Fähigkeiten. Im Kurs wird ein Grundwissen über Körperhaltung und Tanzschritte vermittelt. Wir lernen die Elemente und Positionen der Arme und Beine kennen.

Jede Einheit beginnt mit einem Warm-up. Anschließend kombinieren wir verschiedene Bewegungsfolgen. Haltung, Flexibilität und Körperwahrnehmung werden bewusst gemacht und trainiert. Am Ende des Kurses haben wir die wichtigsten Schritte gelernt.

Bitte Matte und eigenes Theraband für das Warm up mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English, French and Spanish when required.



Javier Carranza wurde in Mexiko geboren und hat in Mexiko, Kanada, Deutschland und den USA in zahlreichen Ballettkompanien getanzt. Seit 2007 lebt er in Deutschland und arbeitet als Tänzer und Schauspieler. Er unterrichtet seit mehr als 15 Jahren Ballett.

JAVIER CARRANZA URIBE	
Mi209-070H	05.09.–28.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X SA, 11.00–12.30 UHR	71,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,50 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Ballett for Everybody II

Aufbaukurs

In diesem Aufbaukurs vertiefen und wiederholen wir die Kenntnisse, die wir im Kurs „Ballett for Everybody I“ gelernt haben. Außerdem lernen wir weitere Schritte und Positionen und proben Exercises an der Stange und im Center. Teilnehmen können alle, die schon den ersten Kurs mitgemacht haben, aber auch jene, die schon woanders ein wenig Erfahrung im Ballett gesammelt haben. Es geht erneut darum, auf den eigenen Körper zu hören und in dem Tempo vorzugehen, das einem guttut. Unsere Haltung wird gestärkt, unser Kombinationsvermögen, unsere Balance und unser Rhythmusgefühl. Achtsamkeit begleitet uns jederzeit, uns selbst gegenüber und anderen.

Bitte Matte und eigenes Theraband für das Warm up mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English, French and Spanish when required.

ZUR PERSON JAVIER CARRANZA: SIEHE OBEN

JAVIER CARRANZA URIBE

Mi209-075H	05.09.–28.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X SA, 12.45–14.15 UHR	71,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,50 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Flamenco – Grundkurs

Flamenco ist eine Möglichkeit, seine Persönlichkeit und Individualität im Tanz zum Ausdruck zu bringen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Flamenco interessieren oder eine Leidenschaft dafür empfinden, unabhängig von Talent und Alter. Vermittelt werden Grundlagen der Fuß- und Armtechnik und des Körperbewusstseins. Gezielt wird an der Gehörbildung und am Rhythmusempfinden gearbeitet und es werden einfache Choreografien wie Tangos, Fandango und Rumba erlernt. Das tänzerische Thema wird jeweils zu Beginn des Kurses festgelegt.

Teilnehmen können sowohl Beginnende als auch Personen, die schon erste Flamenco-Erfahrungen gemacht haben.

Bitte saubere Schuhe mit Absatz (4-6 cm) mitbringen. Wer möchte, trägt einen langen, weiten Rock.

Your course instructor can answer your questions in Spanish when required.



Theresa Lantez klassische Tanzausbildung, später Spezialisierung Flamencotanz (u.a. in Spanien). Choreographie Studium an der Hochschule für Schauspielkunst -Ernst Busch-. Choreographin, Flamencotänzerin und Tanzpädagogin. Engagements und Tourneen im In- und Ausland.

THERESA LANTEZ

Mi209-080H	29.09.–15.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 18.20–19.50 UHR	71,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,50 EURO ermäßigt
Raum 0.03	

THERESA LANTEZ

Mi209-085H	30.09.–16.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 10.00–11.30 UHR	71,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,50 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Flamenco – Aufbaukurs

Die Grundlagen werden ausgebaut und erweitert, neue Schrittfolgen und Koordination aller bereits erlernten Mittel stehen im Zentrum dieses Kurses.

Der Kurs richtet sich an alle, die die Grundlagen des Flamencos (u.a. Arm- und Fusskoordination) beherrschen.

Bitte saubere Schuhe mit Absatz (4-6 cm) mitbringen. Für Teilnehmerinnen empfiehlt sich ein langer weiler Rock.

Your course instructor can answer your questions in Spanish when required.

ZUR PERSON THERESA LANTEZ: SIEHE OBEN

THERESA LANTEZ

Mi209-090H	29.09.–15.12.2026
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 20.00–21.00 UHR	50,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,34 EURO ermäßigt
Raum 0.03	

Salsa Cubana – Salsa Cross Body – Bachata

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Im Kurs werden verschiedene Tanzstile des lateinamerikanischen Salsa vorgestellt und erlernt. Der Dozent erklärt hierbei präzise und detailliert die spezifischen Tanztechniken und vermittelt Rhythmusgefühl im Einklang mit der typischen Musik. Auf dieser Basis werden die ersten Grundschrirte geübt und erlernt. Darüber hinaus lernen Sie Kombinationen mit Show-Charakter kennen. Mit diesen ersten Tanzerfahrungen entwickeln Sie mit viel Spaß ein Körpergefühl für den Salsa und sind gut präpariert für die große Salsaszene Berlins.

Anmeldung: Jede Paarkombination ist willkommen. Beide Personen müssen einzeln angemeldet werden. Anmeldung auch von Einzelpersonen möglich, sofern diese die Bereitschaft mitbringen, sich je nach Gruppenkonstellation auf eine*n unbekannte*n Tanzpartner*in einzulassen, ggf. auch gleichgeschlechtlich.

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



Der ausgebildete Tänzer und studierte Sozial-Ethnologe/Kulturanthropologe Julio Maturana betätigt sich neben seiner Dozentur an der HU seit fast 20 Jahren als Tanzlehrer für Improvisation, Afro-Ballett, Tanzperformance und lateinamerikanische Tänze.

JULIO MATURANA

Mi209-095H	25.09.–11.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	10–14 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 19.15–20.45 UHR	71,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	41,50 EURO ermäßigt
Raum 205	

Salsa und Rueda

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Salsa ist ein besonders freudiger Tanz zu Gute-Laune-Musik. Der Tanz hat kubanische und spanisch-afrikanische Wurzeln und auch in Berlin eine große Szene. Er kann sowohl im Paar getanzt werden, aber auch in einer großen Gruppe in Kreisform, was nicht nur die Gemeinschaft stärkt, sondern auch viele fröhliche Momente mit sich bringt.

Vermittelt wird sowohl der Paartanz wie auch der Tanz in einer Gruppe, Grundschr tte und weitere Tanzfiguren, Musikalität und Taktverst ndnis, sowie die Grundlagen des Führens-Folgens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte ein zweites Paar Schuhe (keine Highheels) mit sauberen Sohlen mitbringen.

Die Rollenverteilung nach Leadern (führende Personen) und Followern (folgende Personen) ist geschlechterunspezifisch, so dass bei eigener Flexibilität auch Einzelanmeldungen gerne gesehen sind.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON GREGOR WERSCHE: SIEHE SEITE 85

GREGOR WERSCHE

Mi209-100H	15.09.–01.12.2026
15 Unterrichtseinheiten	10–24 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 20.35–21.45 UHR	57,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	34,05 EURO ermäßigt
Raum 305	

Son Cubano – Workshop

Der Ursprung der Salsa Cubana

„Son“ ist ein Begriff in der Spanischen Sprache, der „Klang“ oder „Ton“ bedeutet, aber auf Kuba ist Son als musikalisches und tanzbares Genre bekannt. Das Genre wurde 1909 von einer Gruppe aus den östlichen Regionen Kubas in Havanna bekannt gemacht und gilt zudem als der Ursprung des Genres, dass man heute als „Salsa“ zusammenfasst. Ein sehr bekanntes Beispiel für die Musik ist das Lied „Chan Chan“ von Buena Vista Social Club.

Der Tanz, der zur Son Musik getanzt wird, ist ein sehr eleganter, „höflicher“ Paartanz, der auf einer guten Verbindung zwischen den Tanzenden beruht.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden neben den Schritten und Figuren des Sons vor allem, wie sie die Musik interpretieren können. Son wird a contra tiempo getanzt, d.h., die Instrumente werden gesungen und es werden Rhythmus bungen gemacht.

Ein wichtiges Element stellt die Vermittlung des Stils und der Haltung dar, d.h., die Eleganz und die dazugehörenden Stilelemente wie die „Saludos“, die „Größe“ und die Interaktion zwischen den Tanzpartner*innen. In all unseren Paartanzkursen legen wir großen Wert auf das Führen und Folgen. Daher wird die Vermittlung dessen auch einen großen Teil des Unterrichts einnehmen. Wir beschäftigen uns damit, wie ein angenehmer Tanzframe aufgebaut wird, wie mit dem Körper bestimmte Figuren signalisiert werden und wie die Signale der Partnerin oder des Partners verstanden werden können.

Die Rollenverteilung nach Leadern (führende Personen) und Followern (folgende Personen) ist geschlechterunspezifisch, so dass bei eigener Flexibilität auch Einzelanmeldungen gerne gesehen sind.

Your course instructor can answer your questions in English, French and Spanish when required.



Helen Haukamp unterrichtet kubanische Tänze in Berlin seit 2018. Zusammen mit ihrem Partner Yago Caudet leitet sie ihre eigene Tanzschule „Punto Cubano Berlin“. Beide unterrichten auch gemeinsam Kurse an der vhs Mitte. In ihren Kursen teilen die beiden ihr Wissen über und ihre Leidenschaft für Salsa Cubana (Casino), Son Cubano, Rumba Guaguanco und andere verwandte kubanische Tänze.



Yago Caudet leitet zusammen mit seiner Partnerin Helen Haukamp die Tanzschule „Punto Cubano Berlin“. Basierend auf seinem sportwissenschaftlichen Hintergrund bietet Yago gezielte Erklärungen und erkennt schnell körperliche Einschränkungen, um wirksame Korrekturen vorzunehmen. Er unterrichtet mit viel Leidenschaft und ist davon überzeugt, dass Tanzen den Körper und den Geist entspannt.

HELEN HAUKAMP; YAGO CAUDET-ROCA GARCIA

Mi209-105H	21./22.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	8–14 Teilnehmer/-innen
SA/SO 13.00–16.00 UHR	40,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	24,80 EURO ermäßigt
Raum 006	



Gabriela Pereira de Fellner

Tango Argentino – Grundkurs für Paare

Für Anfänger*innen

Der Tango Argentino begeistert durch seinen einzigartigen Rhythmus und seine emotionalen Texte bzw. die Melodien. Die Magie der faszinierenden Schönheit des Tango Argentino entsteht besonders durch die unnachahmliche Art der passionierten Innigkeit zwischen den Tanzenden.

Kursinhalte: eigene Technik, Gleichgewichts bung, deutlicher Unterschied des Bewegungsablaufs zwischen Ober- und Unterkörper, Musikalität, Paar bung (empfindsames Gehör, Kommunikation und Kontakt zwischen den Tanzenden), Tanzschrittfolge („führen“ und „folgen“) in der Gruppe sowie individuell, Tanz zu zweit. Schon mit einem geringen

Repertoire an Schritten ist der Tango Argentino sofort tanzbar. Der Kurs wendet sich an absolute Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Bitte Tanzschuhe oder bequeme Schuhe mit sauberer, glatter Ledersohle mitbringen.

Anmeldung: Bitte paarweise Anmeldung. Jede Paarkombination ist willkommen. Beide Personen müssen einzeln angemeldet werden.

Your course instructor can answer your questions in English, French and Spanish when required.



Gabriela Pereira de Fellner Tango Lehrerin und Tänzerin aus Argentinien mit internationaler Bühnenpraxis. Sie schreibt Tanzchoreografien und arbeitet mit anerkannten Künstlern und Regisseuren. Unterrichtserfahrung als Tanzpädagogin im In- und Ausland.

GABRIELA PEREIRA DE FELLNER; BENJAMIN MOISES GALIAN	
Mi209-110H	04.09.–04.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	10–18 Teilnehmer/-innen
12 X FR, 18.45–20.00 UHR	88,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	50,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

GABRIELA PEREIRA DE FELLNER; LUCIANO TRONCOSO	
Mi209-115H	28.10.–16.12.2026
13 Unterrichtseinheiten	10–18 Teilnehmer/-innen
8 X MI, 18.30–19.45 UHR	61,34 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Tango Argentino – Kurs für Paare

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Die Bewegungsabläufe werden gefestigt und das Schrittrepertoire erweitert. Im Fokus der einzelnen Übungen steht immer die Freude an der Bewegung. Durch die zunehmend gewonnene Sicherheit beim Tanzen entwickeln sich gleichzeitig tänzerischer Ausdruck und Körpergefühl.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind mindestens 6 Monate Tango-Tanzerfahrung oder der zweimalige Besuch eines Tango-Kurses für Anfänger*innen erforderlich.

Bitte Tanzschuhe oder bequeme Schuhe mit sauberer, glatter Ledersohle mitbringen.

Anmeldung: Bitte paarweise Anmeldung. Jede Paarkombination ist willkommen. Beide Personen müssen einzeln angemeldet werden.

Your course instructor can answer your questions in English, French and Spanish when required.

ZUR PERSON GABRIELA PEREIRA DE FELLNER: SIEHE OBEN

GABRIELA PEREIRA DE FELLNER; BENJAMIN MOISES GALIAN	
Mi209-120H	04.09.–04.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	10–18 Teilnehmer/-innen
12 X FR, 20.15–21.30 UHR	88,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	50,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

GABRIELA PEREIRA DE FELLNER; LUCIANO TRONCOSO	
Mi209-125H	28.10.–16.12.2026
13 Unterrichtseinheiten	10–18 Teilnehmer/-innen
8 X MI, 20.00–21.15 UHR	61,34 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Film, Medien



Unterwegs mit dem Smartphone als Videokamera

Das Smartphone als Videokamera am Beispiel iPhone

Videos mit dem iPhone produzieren, bearbeiten und veröffentlichen

Wochenendkurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihr iPhone mit Hilfe des richtigen Zubehörs zur professionellen Kamera wird. Es geht um die Grundlagen von Kamera-Apps zum Aufnehmen von Videos, zum kreativen Bearbeiten des Videomaterials und der anschließenden Veröffentlichung auf Videoportalen und Social-Media-Kanälen inkl. Hinweisen zur Suchmaschinenoptimierung (SEO). In praktischen Übungen wird Videomaterial produziert und mit unterschiedlicher Software bearbeitet. Dabei wird u.a. auf den Umgang mit Dramaturgie, Kameraeinstellungen, Vor- und Abspann sowie das Hinzufügen von Filmmusik eingegangen.

Für die Teilnahme an den Übungen mit dem iPhone bringen Sie bitte Ihr iPhone mit eventuell vorhandenem Equipment, Ihre Apple-ID und alle nötigen Passwörter mit. Die im Kurs verwendeten Apps sind kompatibel mit dem iPhone, iPad, iPod touch und meist auch mit Android-Smartphones.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Anna-Maria Weber ist freischaffende Dokumentarfilmerin und hat Bildende Kunst, Kunstgeschichte und Kulturwissenschaft studiert.
www.augenzeugekunst.de

ANNA-MARIA WEBER

Mi210-061H	10./11.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO, 10.00–17.00 UHR	56,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,50 EURO ermäßigt
Raum 2.10	

Digital Drawing: Procreate Workshop

This practice-based course offers an introduction to digital drawing with Procreate. Using provided iPads, participants will explore different techniques in drawing, image composition, animation, and presentation. Each session begins with a short analogue drawing warm-up before moving into digital practice. In this way, the course creates a connection between traditional and digital ways of working. In the first part of the course, the focus is on the fundamentals of Procreate, including drawing tools, layers, colour, tonal values, composition, and poster design. In the second part, participants expand their work into Procreate Dreams and experiment with moving images, simple animation, and the combination of digital tools with other apps and analogue practices. The course is strongly practice-based and encourages experimentation, play, and the development of an individual visual language. Over the course of 8 weeks, participants will gradually build their skills step by step while also developing their own final project, which will be presented in a small exhibition at the end.

Course Overview:

- Week 1: Animated introductions
- Week 2: Layers, tonal values, and poster design
- Week 3: Animating scenes and landscapes
- Week 4: Procreate Dreams – images in motion
- Week 5: Procreate Dreams – developing animation further
- Week 6: Printing digital images
- Week 7: Small exhibition

Participants will have access to ipens, iPads and video editing equipment during the cours.

Dieser Kurs wird in Englisch abgehalten. Die Kursleitung kann Übersetzungshilfe geben und Fragen auf Deutsch beantworten.



Heather Purcell studied at the Glasgow School of Art (BA) and at the Berlin University of the Arts (MA). She works as an artist and freelance art educator offering animation and video workshops. Her work focuses on the combination of analogue and digital media.

HEATHER PURCELL

Mi210-063H	03.11.–15.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer/-innen
7 X DI, 19.00–21.15 UHR	78,00 EURO Entgelt
MIK Medienwerkstatt,	42,00 EURO ermäßigt
SCHÖNWALDER STR. 19	
Raum 2.OG	

Wie entsteht das Konzept für (m)einen Film?

Von der Filmidee zur Projektmappe

Das Seminar wendet sich an Interessierte, die sich mit der Absicht tragen einen kleinen Film zu produzieren und neugierig darauf sind, die ersten Etappen vor dem Drehbuchschreiben konzeptionell anzugehen. Praktische Übungen zeigen die einzelnen Schritte der Ideenfindung auf und reflektieren, welche Themen damit berührt werden. Wie lassen sich Figuren charakterisieren, Handlungsstränge beschreiben und wie lässt sich alles in einer Synopsis zusammenfassen? Die entstandene Projektmappe bildet die Voraussetzung für das anschließende Drehbuchschreiben. Zusätzlich wird auf verschiedene Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten zur Stoffentwicklung eingegangen.

Bitte bringen Sie zum Seminar Ihre eventuell schon vorhandene Filmidee und eine Unterlagenmappe mit.



Monika Schopp (Dipl. Soz.) Seit 1985 Regieassistentin für TV und Kino. Als Dozentin für Weiterbildung in der Film-/Fernsehbranche vermittelt sie ihr in über 100 Produktionen erworbenes praktisches Fachwissen. Seit 1985 Mitglied im Bundesverband Regie.



David Seffer im BVR (Bundesverband Regie). Dozent für Weiterbildung in der Film-/Fernsehbranche. Als Regie Assistent oder Line Producer gehörte er dem Drehstab diverser nationaler und internationaler Filmproduktionen an; u. a. „Quo Vadis“, „Der Pianist“.

MONIKA SCHOPP; DAVID SEFFER

Mi210-065H	06.11.–08.11.2026
18 Unterrichtseinheiten	8–10 Teilnehmer/-innen
1 X FR, 18.15–21.30 UHR +	66,60 EURO Entgelt
SA, 10.00–17.00 UHR +	37,80 EURO ermäßigt
SO, 11.00–16.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.08	

Interdisciplinary Drawing/ Interdisziplinäres Zeichnen

„Interdisciplinary Drawing“ is a weekend block course designed to explore contemporary drawing techniques. The course offers a variety of approaches, from bookbinding and botanical drawing to comics and urban sketching. Over the three days, participants will experiment with different materials, techniques, and formats while developing their personal drawing practice. Excursions will take the group to botanical gardens and other locations, such as museums in Berlin, to observe and draw from nature, architecture, and everyday life.

The course emphasizes taking time to enjoy the act of drawing, sharing work with others, and finding techniques that resonate with each participant’s personal artistic practice. This course is designed for artists who enjoy sketching.

The participation fee includes materials, but not any admission fees. Note: An excursion to the botanical garden or a museum is planned for Saturday. Admission is not included in the course fee and must be paid by the participants themselves.

This course will be held in English. The instructor can provide translation assistance and answer questions in German.

The course is taught in English but questions can also be asked in German.

ZUR PERSON HEATHER PURCELL: SIEHE SEITE 92

HEATHER PURCELL	
Mi210-066H	13.11.–15.11.2026
17 Unterrichtseinheiten	8–11 Teilnehmer/-innen
1 X FR, 18.00–20.15 UHR +	72,50 EURO Entgelt
SA/SO, 10.00–16.00 UHR	47,00 EURO ermäßigt
MIK Medienwerkstatt,	
SCHÖNWALDER STR. 19	
Raum 2.OG	

Drehbuchworkshop I Wochenendkurs

Der Kurs vermittelt das Basiswissen des Drehbuchschreibens, das Denken und Schreiben in Bildern, Szenen und Sequenzen. Dabei werden wir filmdramaturgische Gestaltungsmittel durch praktische Aufgaben erarbeiten. Neben Schreibübungen vergleichen wir einen Drehbuchauszug mit dem realisierten Film und beschäftigen uns mit der Analyse ausgewählter Filmszenen. Am Ende entwerfen wir anhand einer vorgegebenen Situation eine Ideenskizze für einen Spielfilm. Jede*r Teilnehmer*in erhält die Gelegenheit, einen Entwurf vorzustellen, zu präzisieren, weiterzuentwickeln und Anregungen für eine Exposé-Ausarbeitung mit nach Hause zu nehmen.

Der Kurs wendet sich an alle neugierigen Film- und Fernsehinteressierten, die unabhängig von Alter und Vorerfah-

rung Lust darauf haben, in kompakter Form in die Kunst des Drehbuchschreibens eingeführt zu werden.



Steffi Niedertzoll arbeitet als freie Drehbuchautorin und Regisseurin. Ihre Kurzfilme wurden auf zahlreichen internationalen Filmfestivals gezeigt. Ihr erster Dokumentarfilm „Sieben Winter in Teheran“ erhielt auf der Berlinale 2023 den Kompass-Perspektive Preis, den Friedensfilmpreis, den Bayerischen Filmpreis sowie den Deutschen Filmpreis 2024 in den Kategorien „Bester Dokumentarfilm“ und „Bester Schnitt“ sowie den Grimme-Preis 2025.

STEFFI NIEDERTZOLL	
Mi210-070H	06.11.–08.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	10–15 Teilnehmer/-innen
1 X FR, 18.00–21.15 UHR +	69,00 EURO Entgelt
SA/SO, 10.00–17.00 UHR	39,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.08	

Podcast-Praxisseminar Schritt für Schritt zu (m)einem Podcast

In diesem Praxisseminar wird erlernt, wie sich in wenigen Schritten ein eigener Podcast kreieren und produzieren lässt: vom Podcast-Konzept über Aufnahmetechnik (Software und App), Einsprechen von Texten, Nachbearbeitung von Audios bis hin zu Dramaturgie im Podcast. Praxisbeispiele und Hörproben, Hinweise zu Veröffentlichungsmöglichkeiten, KI und Podcast sowie rechtlichen Fragen runden das Kursprogramm ab. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ebenso wie an alle, die zu ihren ersten Podcastversuchen Feedback wünschen.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit vorinstallierter Spotify for Creators-App und Riverside-App sowie Kopfhörer mit.



Dr. Andra Joeckle lehrte als DAAD-Lektorin an französischen Universitäten. Schriftstellerin und Funkautorin mit Hörspielen und Features u. a. auf Deutschlandradio Kultur. Nationale wie internationale Auszeichnungen, u. a. deutsch-polnischer Journalistenpreis.

DR. ANDRA JOECKLE	
Mi210-088H	19./20.09.2026
16 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer/-innen
1 X SA/SO, 10.00–17.00 UHR	52,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	28,60 EURO ermäßigt
Raum 2.11 (Fotografie)	

Das künstlerische Radiofeature

Von der Feature-Idee zur Produktion

Wochenendkurs

Der Kurs richtet sich an alle, die wissen möchten, welche Ausdrucksmöglichkeiten dieses innovative Radioformat bietet und wie ein Feature entsteht: von der Wahl eines geeigneten Themas und einer denkbaren Gestaltungsidee über das Sammeln von Originaltönen und atmosphärischen Aufnahmen bis hin zur Produktion.

Der Kurs vermittelt anschaulich Wissen über Sprechtechniken, Regieführung, neue Feature-Formate, radiophone Erzählweisen und das Feature in Zeiten des Internets. Hinweise und Tipps u.a. zur Marktlage, Auftragsakquise, Urheberrecht und zu Einstiegsmöglichkeiten als Newcomer runden das Programmpaket ab.

ZUR PERSON DR. ANDRA JOECKLE: SIEHE SEITE 93

DR. ANDRA JOECKLE	
Mi210-093H	12./13.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer/-innen
1 X SA/SO 10.00–17.00 UHR	59,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	35,20 EURO ermäßigt
Raum 2.11 (Fotografie)	

Foto

Fotografieren lernen

Grundlagen der Aufnahmetechnik

Lernen Sie wichtige Funktionen ihrer Digitalkamera kennen und motivgerecht einstellen. Dazu gehört die Belichtung, die Blende, Verschlusszeit und der ISO-Wert. Außerdem erfahren Sie, wie Sie die Bildschärfe und Perspektive beeinflussen und welche Objektivbrennweite Sie wählen sollten. Sie erhalten zahlreiche Tipps, wie Sie das vorhandene Licht und die Beleuchtung richtig einschätzen und beeinflussen können.

Die Themen werden durch In- und Outdoor-Übungen in den Bereichen Produkt-, Porträt- und Architekturfotografie vertieft.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Kamera, einen vollen Akku und Stativ mitbringen.



Dipl. Ing. Dieter Lange ist freiberuflicher Porträtfotograf und leitet in Berlin Mitte ein Fotostudio und einen Fotoclub.

DIETER LANGE	
Mi210-002H	03.09.–24.09.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
4 X DO, 17.30–19.45 UHR	53,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	35,30 EURO ermäßigt
Raum 2.11	

Grundkurs digitale Fotografie

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Grundlagen der Fotografie mit digitalen Spiegelreflexkameras, kompakten Systemkameras oder digitalen Kompaktkameras (wenn manuelle Programme wie A, S, P, M vorhanden sind). Sie lernen, die Kamerafunktionen wie Blende, Zeit und ISO für die jeweiligen Einsatzbereiche wie Porträt-, Architektur-, Landschafts- und Nachtaufnahmen in der Praxis richtig einzusetzen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Themen wie Bildgestaltung und Motivsuche mittels Brennweite, Schärfentiefe und Ausschnitt. Die entstandenen Arbeiten werden ausführlich in der Gruppe besprochen.

Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, die Funktionen Ihrer Kamera bewusst für aussagekräftige Fotos einzusetzen. Überraschungen bleiben kalkulierbar.

Zum Kurs gehören auch 2 Exkursionen. Die Treffpunkte werden im Kurs bekannt gegeben. Bitte bringen Sie zum ersten Termin Ihre Kamera mit. Weitere Informationen erhalten Sie unter: 0176 32125485.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Ivonne Thein studierte Fotografie an der FH Dortmund und an der RMIT Melbourne. Freie Fotokünstlerin. In zahlreichen nationalen und internationalen Gruppen- und Einzelausstellungen vertreten. Lehrerfahrungen u.a. an der FH Dortmund und weiteren Bildungseinrichtungen.

IVONNE THEIN	
Mi210-003H	23.09.–04.11.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
6 X MI, 18.00–21.15 UHR	138,00 EURO Entgelt
2 X SA, 12.00–18.00 UHR	78,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.11; Exkursionen	



Experimentieren im Fotostudio der Volkshochschule

Einführung in die Studio-Fotografie

Für die inszenierte Fotografie ist die Arbeit mit künstlichem Licht wie Blitz- oder Dauerlichtanlagen unentbehrlich. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Arbeit mit mehreren künstlichen Lichtquellen und den dazugehörigen Lichtformern für Einsatzzwecke wie Porträt,- Mode-, Sach- und Tabletop-Aufnahmen. In praktischen Übungen werden Licht- und Objektmessung, Filter und die richtige Brennweite besprochen.

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Einsteiger*innen, die erste Kenntnisse in der Studio-Fotografie erlangen oder diese verbessern und erweitern wollen.

Bitte bringen Sie Ihre analoge oder digitale Spiegelreflex-Kamera mit.
Your course instructor can answer your questions in English when required.
ZUR PERSON IVONNE THEIN: SIEHE SEITE 94

IVONNE THEIN	
Mi210-009H	17.11.-08.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6-8 Teilnehmer/-innen
4 X DI, 18.00-21.15 UHR	60,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,20 EURO ermäßigt
Raum 2.11	

Porträtfotografie

Einen Menschen zu porträtieren ist eine spannende und anspruchsvolle Aufgabe zugleich, da es oft nicht nur auf technische Fertigkeiten, sondern auch auf zwischenmenschliche Interaktion ankommt.

In diesem Seminar gehen wir auf die unterschiedlichsten Möglichkeiten wie dem inszenierten Porträt im Studio oder „on Location“ als auch dem situativen Porträt, wie man es oft in Reisereportagen findet, ein.

Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein die unterschiedlichsten Gestaltungspraktiken anzuwenden, die für ein gelungenes Porträt erforderlich sind.

Der Kurs richtet sich an Personen, welche die Funktionen ihrer Kamera bereits beherrschen.

Zum Kurs gehören auch 2 Exkursionen. Die Treffpunkte werden im Kurs bekannt gegeben. Weitere Informationen erhalten Sie unter: 0176 32125485.

Your course instructor can answer your questions in English when required.
ZUR PERSON IVONNE THEIN: SIEHE SEITE 94

IVONNE THEIN	
Mi210-011H	08.09.-29.09.2026
27 Unterrichtseinheiten	6-10 Teilnehmer/-innen
4 X DI, 18.00-21.15 UHR	95,47 EURO Entgelt
SA 19.09., 12.00-18.00 UHR	54,47 EURO ermäßigt
SA 26.09., 12.00-15.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.11; Exkursionen	

Porträtfotografie

Der Mensch gegenüber

Im Fokus des Kurses stehen Lichttechnik, Hintergründe, Standpunkte und Bildausschnitt. Gemeinsam experimentieren wir mit verschiedenen Aufnahmetechniken im Studio und mit vorhandenem Licht und fotografieren uns gegenseitig. Bildbesprechungen -individuell und in der Gruppe- schulen den fotografischen Blick. Sie lernen die Kameratechnik bewusst und zielgerichtet für Ihre kreativen Aufnahmeideen einzusetzen.

Neben dem praktischen Fotografieren lernen Sie wichtige Porträtfotografen der Vergangenheit und Gegenwart kennen und lassen sich so inspirieren von unterschiedlichen Ansätzen der „Menschenfotografie“.



ANZEIGE

mein
cewe fotobuch

Einzigartig.

Ihre schönsten Erinnerungen für immer in einem CEWE FOTOBUCH.

cewe.de

Teilnahmevoraussetzung ist das Beherrschen der wichtigsten Aufnahmefunktionen Ihrer Digitalkamera.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Vom Art Buying im Verlagswesen über Hongkong und die USA nach Berlin: Daniel Lathwesen verbindet als Creative Director Fotografie mit Markenidentität. Seine visuellen Narrative sind preisgekrönt (u. a. International Color Awards, LA Awards).

DANIEL LATHWESEN	
Mi210-015H	20.11.–22.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
FR 20.11., 18.00–21.15 UHR	72,00 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	42,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.11	

Fotografieren mit wenig Licht

Fotografieren bei schlechten Lichtbedingungen kann eine Herausforderung sein. Im Kurs bewegen wir uns an den Grenzbereichen der Fotografie bei schlechten Lichtbedingungen. Es gilt, die technischen Möglichkeiten der eigenen Kamera kennenzulernen und gezielt zu nutzen.

Der Kurs umfasst praktische Übungen, bei denen wir In- und Outdoor Menschen und Gebäude fotografieren werden.

Voraussetzung für den Kurs ist die Kenntnis der wichtigsten Kameraeinstellungen.

Bitte Kamera, einen vollen Akku und Stativ mitbringen.

ZUR PERSON DIETER LANGE: SIEHE SEITE 94

DIETER LANGE	
Mi210-026H	05.11.–26.11.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
4 X DO, 17.30–19.45 UHR	53,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	35,30 EURO ermäßigt
Raum 2.11	



Experimentelle Fotografie

Dieser Kurs will experimentierfreudigen Teilnehmer*innen neue Sicht- und Ausdrucksweisen in der Fotografie näherbringen. Hierbei werden die Möglichkeiten und die Wirkung des Zusammenspiels von Blende, Licht und Verschlusszeit erforscht.

Mehrfachbelichtungen eines Motivs, bewusste Kamerabewegungen, High-Key- und Low-Key-Fotografie sind weitere experimentelle Techniken, die im Kurs vermittelt werden. Anhand von Beispielbildern, aber vor allem beim angeleiteten Experimentieren und anschließenden Bildbesprechungen finden Sie heraus, welche Technik Sie künftig für ihre individuellen Fotoprojekte einsetzen wollen.

Vorkenntnisse in der experimentellen Fotografie sind nicht erforderlich. Die grundlegenden Funktionen der eigenen Kamertechnik sollten jedoch bereits beherrscht werden.

Bitte eigene Digitalkamera mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON DANIEL LATHWESEN: SIEHE LINKE SPALTE

DANIEL LATHWESEN	
Mi210-040H	18.11.–16.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
5 X MI, 18.00–21.15 UHR	72,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,00 EURO ermäßigt
Raum 2.11	

Light-Painting

Malen mit Licht

Der Kurs richtet sich an Interessierte die sich intensiv mit dem Thema Langzeitbelichtung und ihrem kreativen Einsatz auseinandersetzen wollen.

Nach einer praktischen Einführung und dem Kennenlernen bekannter Fotokünstler des Genres experimentieren Sie unter Einsatz verschiedener Leuchtmittel sowohl im Studio als auch Outdoor. Es werden Lightpainting-Porträts entstehen, aber auch Objekte mit Hilfe dieser speziellen Beleuchtungstechnik zum Leben erweckt.

Eine Auswahl der Arbeiten wird abschließend durch kreative Techniken und Bildkomposition in einen künstlerischen Kontext gesetzt.

Grundkenntnisse der Fotografie (Zeit, Blende) sollten vorhanden sein.

Bitte eine digitale Spiegelreflexkamera, ein Stativ und eine Taschenlampe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON DANIEL LATHWESEN: SIEHE LINKE SPALTE

DANIEL LATHWESEN	
Mi210-042H	04.12.–06.12.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
FR 04.12., 18.00–20.00 UHR	52,80 EURO Entgelt
SA/SO 11.00–16.00 UHR	31,80 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.11	

Unsichtbares Berlin – Fotografie als künstlerische Spurensuche

Was wäre, wenn Sie fotografieren, was nicht mehr da ist? Dieser Kurs führt Sie zu verschwundenen Orten, überbauten Geschichten und verborgenen Spuren Berlins mit dem Ziel, daraus eine eigene fotografische Arbeit zu entwickeln.

Nach einem kurzen Impuls zu Ansätzen in der aktuellen Fotokunst, u. a. im Umfeld des European Month of Photography Berlin, geht es direkt in die Praxis. Sie fotografieren im Stadtraum mit Kamera oder Smartphone anhand konkreter Aufgaben. Im Fokus stehen experimentieren mit Komposition, bewußte Auswahl und Entwickeln einer Idee, nicht Technik.

Zurück im Kursraum wählen Sie aus, ordnen und schärfen Ihre Bildfolge im Austausch.

Die Dozentin verbindet künstlerische Praxis mit fundierter Kenntnis des Kunstmarkts und gibt gezielte Impulse für eigenständige Arbeiten. Am Ende halten Sie den Anfang einer Arbeit, die etwas sichtbar macht, das andere übersehen.

Bitte mitbringen: Kamera oder Smartphone für die Exkursion. Der Treffpunkt der Fotoexkursion in einem Berliner Kiez wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON STEFFI WEISS: SIEHE SEITE 69

STEFFI WEISS

Mi210-049H	25.09.–28.09.2026
11 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
MO 28.09., 18.00–21.15 UHR	43,47 EURO Entgelt
FR 25.09., 18.00–20.30 UHR	26,47 EURO ermäßigt
SA 26.09., 12.00–15.15 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.10; Exkursion	

Mappenkurs: Visuelle Kommunikation

Gezielte Vorbereitung auf die Bewerbung zum Studiengang Kommunikationsdesign

Es werden Inhalte der Wahrnehmungspsychologie behandelt sowie Grundlagen der Typografie und Fotografie. Inhalte u. a.: Proportion, Perspektive und Bildaufbau, Arbeiten mit Schrift, Umgang mit grafischen Elementen, praktische Übungen zum grafischen und bildnerischen Gestalten sowie zur kreativen Ideenfindung.

Vorhandene Bewerbungsmappen werden gemeinsam auf Ergänzungsmöglichkeiten und hinsichtlich des dramaturgischen Aufbaus durchgesehen. In Hinblick auf die Gestaltung der Mappe werden verschiedene Werkzeuge, Arbeitsmaterialien, kreative Umsetzungsmöglichkeiten vorgestellt und ausprobiert. Es besteht die Möglichkeit, neue Beiträge für die Mappe zu erarbeiten.

Zum ersten Kurstermin bitte folgende Materialien mitbringen: Papier / festes Papier bis DIN A3, Bleistifte (verschiedene Härten HB, H1 etc.), Buntstifte, Scheren, Farbe, Kleber, etc. Weitere Informationen zum Materialbedarf erfolgen am ersten Abend.



Marisa Maza ist Bildende Künstlerin mit Aufbaustudium im Bereich „Kunst und Medien“. Lehrtätigkeit im Programm „Studium Generale“ der UdK und im Bildungswerk des Berufsverbands Bildender Künstler*innen Berlin (bbk). Außerdem kuratorische Tätigkeiten.

MARISA MAZA

Mi210-053H	05.11.–10.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
6 X DO, 18.00–21.15 UHR	81,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,80 EURO ermäßigt
Raum 4.08	

Kunsthandwerk

Schmuckwerkstatt

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Erarbeitung der handwerklich gestalterischen Grundlagen, um Schmuckobjekte (z. B. Ringe, Armreifen, Ansteck-, Ohr- oder Halsschmuck) nach eigenen Vorstellungen entstehen zu lassen. Unsere professionell ausgestattete Fachwerkstatt für Schmuckgestaltung erlaubt gestalterische Vielfalt im Umgang mit verschiedenen Materialien (u. a. Gold, Silber, Messing, Kupfer, Holz, Horn ...).

Je nach Fertigkeiten steht das individuelle, selbstständige oder betreute Arbeiten im Vordergrund. Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen erhalten außerdem die Möglichkeit, sich in weiterführende Themen einzuarbeiten.

Die künstlerisch-handwerkliche Arbeit fördert die Entwicklung einer persönlichen Formensprache jenseits industriell gefertigter Massenprodukte.

Wichtig: Materialien bitte mitbringen. Informationen zu Materialkosten und -beschaffung (z. B. Schlauch- und Mundstück für die Nutzung der Mundlötrohre) bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin Frau Schmalwaßer unter der Mobil-Nummer 0176 24806091 erfragen. Außerdem bitte ein Taschenfeuerzeug und folgende Schreibutensilien mitbringen: 3 Blatt Skizzenpapier ab DIN A5, Bleistift mit Radiergummi (2B), Faserschreiber (0,7 mm) schwarz, Kugelschreiber.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Ann Schmalwaßer: Studium an der Hochschule für Kunst und Design Burg Giebichenstein (Schmuck und Grafik, Kleinplastik). Seit 2005 freischaffend als Dipl.-Schmuckgestalterin und Zeichnerin tätig. Ausstellungen und Stipendien im In- und Ausland, Arbeiten in öffentlichen Sammlungen vertreten.

ANN SCHMALWASSER	
Mi212-000H	31.08.–05.10.2026
24 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
6 X MO, 15.00–18.00 UHR	87,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	51,20 EURO ermäßigt
Raum 1.13	

ANN SCHMALWASSER	
Mi212-001H	01.09.–17.11.2026
40 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 14.00–17.00 UHR	140,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	80,00 EURO ermäßigt
Raum 1.13	

ANN SCHMALWASSER	
Mi212-002H	01.09.–14.11.2026
40 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 18.00–21.00 UHR	140,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	80,00 EURO ermäßigt
Raum 1.13	

ANN SCHMALWASSER	
Mi212-003H	10./11.10.2026
14 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–16.45 UHR	54,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,20 EURO ermäßigt
Raum 1.13	



Walzmaschine in der Schmuckwerkstatt der Volkshochschule Berlin Mitte

Schmuckmanufaktur

Sie möchten Schmuck nach eigenen Ideen in traditioneller Handarbeit herstellen? Dann sind Sie hier richtig.

In aufeinander aufbauenden Modulen durchlaufen die Teilnehmenden den Herstellungsprozess von der Idee über den Entwurf zum modernen oder avantgardistischen Schmuckstück, je nach Vorkenntnissen. Individuelle Lernstrategien sind dabei Teil des Lernprozesses.

Bitte beachten: Die Herstellung von Schmuck erfordert ein hohes Maß an Konzentration. Hände und Augen sind bei der Schmuckherstellung gefordert. In diesem Kurs werden Sie in der Anwendung der Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedehandwerks bei der Herstellung eigener Schmuckstücke unterstützt. Damit Sie sich einen eigenen Vorrat an Materialien und Furnituren anlegen können, macht Sie die Kursleiterin mit den Bestellvorgängen bei den Bezugsquellen vertraut. So sind Sie in der Lage, sich für Ihre Projekte selbst zu versorgen. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse auffrischen oder in anspruchsvolleren Projekten vertiefen.

Wichtig: Nähere Informationen zum Kurs sowie zu Materialkosten und -beschaffung (z. B. Schlauch- und Mundstück für die Nutzung der Mundlötrohre) bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin Frau Gatterburg von Montag bis Freitag, von 13.00–15.00 Uhr unter der Mobil-Nummer 0176 5296 0964 erfragen. Je mehr Informationen Sie der Kursleiterin in einem telefonischen Vorgespräch über Ihr Projekt zur Verfügung stellen, desto größer ist der Erfolg Ihrer Lernreise.

Außerdem bitte mitbringen: Eigene Materialien wie Silber, Kupfer oder Messing, festes Schuhwerk, Arbeitsbekleidung aus Baumwolle oder eine Schürze, ein Taschenfeuerzeug, ein unliniertes Skizzenheft ab A5, ein permanenter Faserstift 0,4 mm, Bleistift, Radiergummi.

Unterrichtssprache ist Deutsch./The language of this course is German.



Claudia Gatterburg ist ausgebildete Goldschmiedin und gründete mit EGO-Kunstobjekte 2006 ihre Selbstständigkeit. In ihrer Werkstatt produziert sie selbstentworfene Schmuckobjekte. www.ego-kunstobjekte.de

CLAUDIA GATTERBURG	
Mi212-004H	09.09.–25.11.2026
40 Unterrichtseinheiten	8–10 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–20.00 UHR	140,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	80,00 EURO ermäßigt
Raum 1.13	

CLAUDIA GATTERBURG	
Mi212-005H	02.11.–07.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	8–10 Teilnehmer/-innen
6 X MO, 16.00–19.00 UHR	87,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	51,20 EURO ermäßigt
Raum 1.13	

Emaillieren von Schmuck – Basiskurs

In dieser Einheit werden die Grundtechniken des opaken Emaillierens auf Kupfer vorgestellt. Mit dem ersten Bausatz können spielerisch Ergebnisse erzielt werden, ohne dass Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit Metall aus der Schmuckherstellung vorhanden sein müssen. Für Neugierige ist es ein Einstieg und ein Selbsttest, ob man Spaß an einer erweiterten Gestaltung des Emaillierhandwerks hat.

Die verbrauchsabhängigen Materialkosten variieren je nach Rohstoffmarkt zwischen 38,00 Euro und 50,00 Euro. Diese sind am ersten Kurstag zu entrichten (begrenzt auf 2 Glasurfarben, Fondant, Kupferprobeplättchen, Schlauch und Mundstück für den Einsatz von Mundlötrohren).

Mitzubringen sind außerdem: Festes Schuhwerk, Arbeitskleidung aus Baumwolle oder Schürze, Taschenfeuerzeug, unliniertes Skizzenbuch ab A5, permanenter Faserstift 0,4 mm, Bleistift, Radiergummi. Bei Fragen ist die Kursleiterin Frau Gatterburg von Montag bis Freitag in der Zeit von 13.00–15.00 Uhr unter der Mobilnummer 0176 5296 0964 zu erreichen.

Unterrichtssprache ist Deutsch./The language of this course is German

ZUR PERSON CLAUDIA GATTERBURG: SIEHE OBEN

CLAUDIA GATTERBURG	
Mi212-012H	03.09.–01.10.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
5 X DO, 17.00–20.00 UHR	74,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	44,00 EURO ermäßigt
Raum 1.13	

Mosaik legen für Anfänger*innen

Möchten Sie eine der ältesten künstlerischen Techniken kennenlernen? Das harte Material Glas in Ihren Händen spüren und es mit gekonnten Handgriffen in ein einzigartiges, ganz individuelles Mosaik-Bild verwandeln? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie.

In diesem Kurs werden Sie sich mit der klassischen Mosaiktechnik vertraut machen, die seit Jahrtausenden benutzt wurde, um Räume und Flächen individuell zu gestalten.

Dabei erlernen Sie den Umgang mit der Mosaikzange, Regeln der klassischen Mosaik-Legetechnik und das Kleben und Verfugen eines Mosaiks auf einem ca. 20 x 20 cm großen Träger. Am Ende des Kurses können Sie Ihr Mosaik-Bild mit nach Hause nehmen. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Es entstehen zusätzliche Kosten für den Träger, Mosaikglas, Kleber, Fugenmasse und die Nutzung der Werkzeuge wie Mosaikzange, Ahle, Schleifpapier, Kohlepapier, Bleistifte, Spachtel in Höhe von ca. 22,00 € pro Person. Diese werden bitte direkt im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt. Die Teilnehmenden brauchen nichts selbst mitzubringen.

Your course instructor can answer your question in English, Russian, Portuguese and Turkish when required.

- Gertrud Müller ist Autodidaktin und hat sich in verschiedenen Kursen und Praktika bei Mosaik-Meister*innen in der Türkei, Italien, Brasilien und den USA zur Mosaik-Künstlerin entwickelt. Sie arbeitet international hauptsächlich an gemeinschaftlichen Mosaik-Wandgestaltungen, im Moment in Washington und Berlin. www.mosaicmoments.de

GERTRUD MÜLLER	
Mi212-014H	11.12.–13.12.2026
11 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
FR 11.12., 18.00–20.00 UHR	44,17 EURO Entgelt
SA 12.12., 10.00–14.00 UHR	26,67 EURO ermäßigt
SO 13.12., 10.00–13.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.08	



VHS Holzwerkstatt

Arbeiten mit Holz

Ein Kurs für alle, die unterschiedliche Holzverbindungen (ohne Schrauben und Nägel) mit verschiedenen Hölzern erlernen wollen. Einfache Eck- und Flächenverbindungen (z. B. Zapfen- und Schwalbenschwanzverbindungen), aber auch technisch anspruchsvolle Dreiecksverbindungen und deren

Herstellungstechniken mit unterschiedlichen Werkzeugen und Maschinen werden erklärt, gemeinsam geplant und in Form eines Werkstücks praktisch angefertigt.

Mit diesen Kenntnissen wird es Ihnen möglich, zu Hause auch mit einfachen Werkzeugen Hölzer z. B. zum Bau von Kleinmöbeln zu bearbeiten. Optional und nach Absprache können auch eigene Projekte der Teilnehmer*innen umgesetzt werden.

Handwerkliche Vorkenntnisse sind wünschenswert, aber keine Bedingung. Das Arbeiten mit den zur Verfügung gestellten Werkzeugen und Maschinen erfolgt auf eigene Gefahr und in eigener Haftung. Verbrauchsabhängige Materialkosten für z. B. Holz und Leim betragen ca. 30 Euro und werden bitte direkt im Kurs bezahlt.

Der Eingang befindet sich an der linken Seite des Hauptgebäudes.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Marco Degen (Master of Education) ist seit Jahren in der Lehre und Ausbildung (Gymnasium, Berufsschule) tätig.

MARCO DEGEN	
Mi212-016H	07.09.–23.11.2026
40 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.30–20.30 UHR	184,00 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	120,00 EURO ermäßigt
Holzwerkstatt (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	

MARCO DEGEN	
Mi212-018H	09.09.–25.11.2026
40 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.30–20.30 UHR	184,00 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	120,00 EURO ermäßigt
Holzwerkstatt (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	

Woodworking with hand tools

Course for beginners

Are you interested in learning to work with wood only using hand tools? This course is an excellent introduction to woodworking, and it's great for to learning some traditional techniques and skills.

By the end of the course, you'll have a solid understanding how to join wood implementing the comb/box and dovetail joinery – and how to identify different types of wood and their uses. In practical exercises you will learn to use the most important tools and aids (chisels, saws, hand planes, workbenches and Workholding) that will allow you to make your first small objects yourself. For example, at the end of the course you will take home a storage box – handmade by you.

Participants work with the tools provided at their own risk and in their own liability. Material costs are consumption-dependent (approximately €40–€70) and are to be paid during the course. The entrance is on the left side of the main building.

The course will be held in English, some explanations can be given in German.



Cara Fuchs, originally from South Africa, works as a carpenter and has completed the qualification of Certified Master Carpenter (Tischlermeister). Her main focus is furniture making and interior fittings, particularly for food trucks and mobile homes.



Lluís Mateu is a keen woodworker with more than 25 years of experience. He built everything from bespoke furniture and wooden houses to stages for theaters and cinemas. He has a deep passion for woodwork and loves to share his enthusiasm for the craft.

CARA FUCHS

Mi212-022H	01.09.–13.10.2026
28 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
7 X DI, 17.30–20.30 UHR	120,00 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	75,20 EURO ermäßigt
Holzwerkstatt (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	

LLUIS MATEU

Mi212-023H	03.09.–15.10.2026
28 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
7 X DO, 17.30–20.30 UHR	120,00 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	75,20 EURO ermäßigt
Holzwerkstatt (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	

CARA FUCHS

Mi212-024H	03.11.–15.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
7 X DI, 17.30–20.30 UHR	120,00 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	75,20 EURO ermäßigt
Holzwerkstatt (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	

LLUIS MATEU

Mi212-025H	05.11.–17.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer/-innen
7 X DO, 17.30–20.30 UHR	120,00 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	75,20 EURO ermäßigt
Holzwerkstatt (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	

Interior Design 1 – Ihr persönliches Wohnkonzept gestalten

An diesem Wochenende bekommen Sie erste Einblicke in die professionelle Herangehensweise bei der Innenraumgestaltung.

Dabei gibt Ihnen dieser Kurs Antworten auf folgende Fragen: Wie finde ich den passenden Stil, der zu mir und meinen Wohnräumen passt? Wie bringe ich mit Materialien und Farben Atmosphäre in meine Räume? Und mit welchen kleinen Schritten kann ich bereits viel verändern?

An diesem Wochenende werden Sie theoretisches und praktisches über Innenräume und deren Gestaltung erlernen. Dabei wird es um Einrichtungsstile, Farbwirkung, Licht, Materialien und einigen Grundregeln bei der Einrichtungsgestaltung gehen. In dazu angeleiteten praktischen Teilaufgaben erarbeiten Sie ein eigenes Konzept mit Ideen zu Farben, Materialien und Möbelbeispielen, als Grundlage für Ihre Raumgestaltung.

Als nächster Schritt ist der Workshop „Interior Design 2 – Ihre eigene Raumplanung erarbeiten“ zu empfehlen. Die Teilnahme an den Kursen ist allerdings auch unabhängig voneinander möglich.

Bitte bringen Sie eigenes Zeichenmaterial mit, Schere, inspirierende Wohnzeitschriften und Möbelkataloge (die auch zerschnitten werden können), bunte Papiere, Farbmuster, Stoffmuster, Materialproben (die auch zerschnitten werden können), ausgedruckte Fotos der wichtigsten Möbel etc. Für Ausdrücke, Materialien und Papier sind bei der Kursleiterin vor Ort ca. 5,00 € zu entrichten.



Ines Königsmann ist diplomierte Designerin (Bauhaus-Universität Weimar). Als selbständige Interior Designerin arbeitet sie interdisziplinär. Sie berät und plant individuelle Wohnräume für private Kunden und Unternehmen.
www.interiorsuperservice.com

INES KÖNIGSMANN

Mi212-027H	10./11.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	60,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	35,20 EURO ermäßigt
Raum 3.11	



Praktisches Arbeiten im Interior Design Workshop

Interior Design 2 – Ihre eigene Raumplanung erarbeiten

An diesem Wochenende bekommen Sie weitere Einblicke in die Innenraumgestaltung mit dem Fokus Grundrissgestaltung.

Im Kurs lernen Sie: Wie strukturiere ich meinen Wohnraum, dass er praktisch und funktional ist? Wie kann ich mehr Stauraum schaffen? Wie ordne ich meine Möbel passend an? Wie groß darf mein Sofa höchstens sein? Welche Wand streiche ich farbig? Wie kann ich meine Bücher anordnen? Wie gestalte ich meine Bilderwand? Und worauf muss ich sonst noch achten?

Der Workshop besteht aus einem theoretischen Teil mit Regeln zur Einrichtungsgestaltung, zur harmonischen Anordnung von Möbeln und Accessoires, ergonomischen Richtlinien und vielen praktischen Ideen, wie Sie Ihren Platz besser ausnutzen. Im praktischen Teil, der Grundrissplanung und den Wandansichten werden die anfänglichen Ideen direkt im Maßstab überprüft und auf Ihre Räume angepasst. So entsteht Schritt für Schritt Ihr ganz persönliches Möblierungskonzept im Papiermodell, abgestimmt auf Ihren Raum, als Grundlage für die anschließende Umsetzung.

Bitte bringen Sie eigenes Zeichenmaterial mit, Schere, Bleistift, Lineal, Dreieck, bunte Papiere, Farbmuster, Stoffmuster, Materialproben, ausgedruckte Fotos der wichtigsten Möbel, (die auch zerschnitten werden können) etc. Für Ausdrucke, Materialien und Papier sind bei der Kursleiterin vor Ort ca. 5,00 € zu entrichten.

Falls vorhanden, bringen Sie Ihre Arbeiten aus vorangegangenen Interior Design-Workshops mit.

WICHTIG: Bitte messen Sie Ihren Raum und Ihre Lieblingsmöbel aus (Fenstern, Türen und Nischen, sowie die Raumhöhe) und bringen die Maße (Höhe x Breite x Tiefe) zum Workshop-Beginn am Samstag mit!

ZUR PERSON INES KÖNIGSMANN: SIEHE SEITE 100

INES KÖNIGSMANN	
Mi212-028H	12./13.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	60,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	35,20 EURO ermäßigt
Raum 3.11	

Textilgestaltung

Nähen und Zuschneiden

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

Inhalte: Handhabung der Nähmaschine – Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und Zuschneiden – Anfertigung eines Kleidungsstückes nach einem Fertigschnitt oder Schnittentnahme aus einem Modeheft – Schnittveränderung nach den eigenen Maßen – Nähtipps.

Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Reißverschlüsse (10-25 cm), Stoffschere, Fadenschere, Nähgarn, Stecknadeln. Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

Sollten Sie sich einmal verspäten und das Schultor verschlossen sein, rufen Sie diese Handynr. an, um Ihnen öffnen zu können: 0152 21725728. Der Eingang befindet sich auf der linken Seite des Hauptgebäudes.



Csilla Szabó studierte an der Kunsthochschule in Cluj (Rumänien) und arbeitet als Textilkünstlerin und Modedesignerin mit eigenem Label. Langjährige Erfahrungen mit Gestaltung, Stoffen und Techniken sind das Fundament ihres Unterrichts.

CSILLA SZABO	
Mi213-001H	09.09.–25.11.2026
30 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 16.15–18.30 UHR	101,35 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	57,10 EURO ermäßigt
Raum 212 (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	

CSILLA SZABO	
Mi213-002H	09.09.–25.11.2026
30 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.00–21.15 UHR	101,35 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	57,10 EURO ermäßigt
Raum 212 (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	



Nähtechniken

Für Anfänger*innen

Sie erlernen hier grundlegende Nähtechniken anhand von Übungsstücken: Verschiedene Naht- und Saumarten, Versäuberung, Reißverschlüsse einnähen, Eingriffstaschen, Abnäher, Bund, Knopflöcher anfertigen und ähnliches.

Bitte mitbringen: Stoffreste (kein Jersey), Stoffschere, Fadenschere, Nahtrenner, Nähgarn, Stecknadeln und ein Maßband. Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

Sollten Sie sich einmal verspäten und das Schultor verschlossen sein, rufen Sie diese Handy-Nr. an, um Ihnen öffnen zu können: 0152 21725728. Der Eingang befindet sich an der linken Seite des großen Schulgebäudes.

ZUR PERSON CSILLA SZABÓ: SIEHE LINKE SPALTE

CSILLA SZABO	
Mi213-003H	12.11.–03.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
4 X DO, 18.00–21.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	34,00 EURO ermäßigt
Raum 212 (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	

Schneider- und Schnittkurs

Nach einer Einführung in die vorhandenen Nähmaschinen lernen Sie, wie man Abnäher, Taschen, Bündchen und Ähnliches näht.

Am 2. und 3. Abend geht es um die Schnittkonstruktion. Sie berechnen und zeichnen, ausgehend von Ihren eigenen Körpermaßen, den Grundschnitt für einen Rock und eine Damen-Hose. Beim gemeinsamen Besuch eines Stoffhändlers haben Sie die Möglichkeit, geeignete Materialien zu kaufen (Termin an einem Samstagvormittag). Anschließend können Sie Ihre Grundschnitte weiterentwickeln und eigene Modelle entwerfen. Sie schneiden zu, probieren an und nähen Ihr Kleidungsstück.

Materialkosten (3,00 Euro) bitte im Kurs bezahlen. Bitte Stoffreste (alter Kissenbezug) oder 0,5 Meter Baumwollgewebe (kein Jersey!) und Nähutensilien (Nähgarn, Schere, Stecknadeln) mitbringen.

Sollten Sie sich einmal verspäten und das Schultor verschlossen sein, rufen Sie diese Handy-Nr. an, um Ihnen öffnen zu können: 0152 21725728. Der Eingang befindet sich an der linken Seite des großen Schulgebäudes.

ZUR PERSON CSILLA SZABÓ: SIEHE SEITE 101

CSILLA SZABO	
Mi213-004H	15.09.–24.11.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 18.00–21.00 UHR	132,40 EURO Entgelt
SA 19.09., 10.00–13.00 UHR	73,40 EURO ermäßigt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	
Raum 212 (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	



Offene Schneiderwerkstatt

Mit der „offenen Werkstatt“ bietet die VHS Berlin Mitte eine Veranstaltungsform, die es erlaubt, Werkstattkapazitäten und Know-how individuell zu nutzen. Angesprochen sind Interessent*innen, die frei arbeiten oder die Möglichkeit der Fachberatung bzw. Einzelkonsultation wahrnehmen wollen. Sie erhalten Beratung zu Ihren individuellen Schneiderprojekten (z.B. Nähtipps, Änderungs-/Reparaturtipps, Informationen zu Kleidungsgestaltung, Textildruck und Stoffkauf ...) oder können unvollendete Arbeiten (z.B. aus dem letzten vhs-Kurs) fertig stellen.

Darüber hinaus erhalten Sie Feedback zu eigenen Arbeiten und treffen Gleichgesinnte zum Austausch. Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

Bitte Nähutensilien mitbringen (Stoffe bzw. Stoffreste zum Üben, Vlieseline, Garne, ggf. Kleidungsstück ...).

Sollten Sie sich einmal verspäten und das Schultor verschlossen sein, rufen Sie diese Handy-Nr. an, um Ihnen öffnen zu können: 0152 21725728. Der Eingang befindet sich an der linken Seite des großen Schulgebäudes.



Sigrid Münzberg ist Modedesignerin, Maßschneiderin und erfahrene Workshopleiterin im Bereich Upcycling-Mode. Seit vielen Jahren vermittelt sie praxisnah, humorvoll und niedrigschwellig, wie aus vorhandener Kleidung individuelle Lieblingsstücke entstehen.

SIGRID MÜNZBERG	
Mi213-015H	07.12.2026
4 Unterrichtseinheiten	1–6 Teilnehmer/-innen
MO 18.00–21.00 UHR	17,00 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	
Raum 212 (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	

Grundkurs Stricken

Für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Sie können hier die Grundlagen dieser faszinierenden Handarbeitstechnik erlernen. Wir beginnen mit dem Maschenanschlag sowie rechten und linken Maschen. Wir stricken einfache und später komplexere Muster (z.B. Rippen, Schachbrettmuster, Zöpfe, Halbpantent). Damit können Sie einfache Accessoires (Schal, Stulpen oder Ähnliches) gestalten. Sie erfahren außerdem, wie man zu- und abnimmt, um nach einem Schnitt stricken zu können. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte Stricknadeln Stärke 6 bis 8 und dicke Wolle mitbringen.

Sollten Sie sich einmal verspäten und das Schultor verschlossen sein, rufen Sie diese Handynr. an, um Ihnen öffnen zu können: 0152 21725728. Der Eingang befindet sich an der linken Seite des großen Schulgebäudes.

ZUR PERSON CSILLA SZABÓ: SIEHE SEITE 101

CSILLA SZABO	
Mi213-017H	09.11.–30.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
4 X MO, 18.00–21.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	34,00 EURO ermäßigt
Raum 212 (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	

Upcycling-Design: Kleidung neu gestalten

Nachhaltig mit Nadel und Faden

In diesem Kurs entwickeln Sie aus vorhandener Kleidung neue individuelle Looks. Statt klassischer Änderungen oder Reparaturen steht der kreative Designprozess im Mittelpunkt: Formen, Details, Kombinationen und gestalterische Ideen verwandeln ungetragene Stücke in tragbare Unikate. An drei Abenden lernen Sie, Potenziale in Kleidung zu erkennen, Ideen zu entwickeln und direkt praktisch umzusetzen. So entsteht Mode mit Persönlichkeit – nachhaltig, individuell und fernab von Massenware.

Geeignet für Anfänger*innen mit ersten Grundkenntnissen ebenso wie für Fortgeschrittene.

Bitte einige (abgelegte) Kleidungsstücke und Stoffe (Reste) mitbringen, ebenso Nähutensilien, Stifte, Papier. Evtl. Zusatzmaterialien wie Einlage, Bänder, Knöpfe sind sicher auch hilfreich.

Sollten Sie sich einmal verspäten und das Schultor verschlossen sein, rufen Sie diese Handy-Nr. an, um Ihnen öffnen zu können: 0152 21725728. Der Eingang befindet sich an der linken Seite des großen Schulgebäudes.

ZUR PERSON SIGRID MÜNZBERG: SIEHE LINKE SPALTE

SIGRID MÜNZBERG	
Mi213-019H	03.09.–17.09.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
3 X DO, 18.00–21.15 UHR	45,20 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	27,50 EURO ermäßigt
Raum 212 (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	

Upcycling – Vom Schrankhüter zum Designerstück

Egal ob zu klein, verblichen, zerschlissen oder Stoffrest: Aus jedem Stück wird ein neues Designerstück. Im Upcycling Kurs kann jede*r aus abgelegter Kleidung eigene Mode gestalten: ob Nähanfänger*in oder bereits Profi. Zunächst finden Sie Kleidungsstücke, die aus dem Dornröschenschlaf erweckt werden sollen. Anhand dieser Artikel überlegen wir gemeinsam, was daraus entstehen könnte. Es werden Skizzen angefertigt und Sie entwickeln Ihre eigenen Designermodelle. Sie schneiden zu, trennen evtl. auch einige Nähte auf, probieren, dekorieren und nähen Ihr eigenes neues Kleidungsstück oder Accessoire.

Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt.

Bitte einige (abgelegte) Kleidungsstücke und Stoffe (Reste) mitbringen, ebenso Nähutensilien, Stifte, Papier. Evtl. Zusatzmaterialien wie Einlage, Bänder, Knöpfe sind sicher auch hilfreich.

Sollten Sie sich einmal verspäten und das Schultor verschlossen sein, rufen Sie diese Handy-Nr. an, um Ihnen öffnen zu können: 0152 21725728. Der Eingang befindet sich auf der linken Seite des Hauptgebäudes.

ZUR PERSON SIGRID MÜNZBERG: SIEHE SEITE 102

SIGRID MÜNZBERG	
Mi213-020H	24.09.–05.11.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
5 X DO, 18.00–21.00 UHR	70,00 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	40,50 EURO ermäßigt
Raum 212 (Hauptgebäude, Seiteneingang links)	



Gesundheitsförderung und die Ausbildung eines besseren Gesundheitsbewusstseins sind wichtig. Unsere Kurse unterstützen die Suche nach individuellen Handlungsstrategien. Sie bieten die Möglichkeit, neues Verhalten zu erlernen wie die Fähigkeit, sich zu entspannen, physiologisch richtig zu bewegen und sich genussvoll und gesund zu ernähren. So können das eigene Wohlbefinden und zugleich die Lebensqualität gesteigert werden. Durch eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit kann Bewegungseinschränkungen, Stress und Burn-Out-Syndrom individuell entgegen gewirkt werden.

Wohl- befinden erleben

Gesundheit

Programminfo	106
Elternakademie	106
Entspannung, Körpererfahrung, sanfte Bewegung	107
Fitness, Gymnastik und Sport	128
Prävention, Erkrankung, Heilmethode	140
Gesunde Ernährung und internationale Küche	145



MELISA BOZDAG
PROGRAMMSERVICE
LINIENSTRASSE 162, RAUM 109
TELEFON: 030 9018 374 29
E-MAIL: melisa.bozdag@ba-mitte.berlin.de



TANJA WALDECK
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
LINIENSTRASSE 162, RAUM 1.05
TELEFON: 030 9018 374 24
E-MAIL: tanja.waldeck@ba-mitte.berlin.de

Programminfo

Beratung

Beachten Sie bitte, dass an den Berliner Volkshochschulen keine Therapien durchgeführt werden. Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung, der Hilfe zur Selbsthilfe. Sind Sie erkrankt, befragen Sie bitte vor einer Anmeldung Ihre Ärztin/Ihren Arzt, ob der Kurs den Heilungsprozess nicht gefährdet bzw. diesen unterstützen kann.

Bitte achten Sie während der Kurse auf Signale Ihres Körpers, trainieren Sie nicht bis an Ihre Leistungsgrenze, nehmen Sie die Fachkompetenz der Kursleitung in Anspruch und finden Sie für sich ein vernünftiges Maß. Beachten Sie bitte auch, dass die Turnhallen und Gymnastikräume nur mit sauberen Sportschuhen mit heller Sohle betreten werden dürfen. Haben Sie Fragen zum Kurs oder möchten Sie sich bei der Kursauswahl beraten lassen, bieten wir Ihnen einen telefonischen Beratungsservice an oder vereinbaren Sie einen persönlichen Termin.

Qualifikation unserer Kursleitenden

Alle unsere Kursleitenden verfügen über eine qualifizierte fachliche Ausbildung. Sie arbeiten kontinuierlich in ihrem entsprechenden Fachgebiet an der Aktualität des Angebots. Alle sichern durch regelmäßige Fort- und Weiterbildungen die Qualität der Lehrveranstaltungen.

Informationen zur Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten finden Sie in den Kursbeschreibungen. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage www.berlin.de/vhsmitte zu Qualifikation und Kompetenzen der Kursleitenden.

Qualitätssicherung in der Gesundheitsbildung

Die Berliner Volkshochschulen sind zertifiziert nach der Methode der European Foundation for Quality Management (EFQM).

Auf unserer Webseite veröffentlichen wir aktuelle Kurs- und Bildungsangebote, die Sie wie gewohnt auch online buchen können.



<https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/gesundheit/>

Wir wünschen Ihnen viel Freude im Kurs und Gesundheit!

Elternakademie

Gesunde Bewegungsentwicklung für Ihr Baby – Babygruppe Bewegungsevolution®

Erleben Sie, wie Sie Ihr Baby liebevoll in seiner natürlichen Bewegungsentwicklung begleiten können. Babys kommen mit erstaunlichen Fähigkeiten auf die Welt, die ihnen den Weg zu wichtigen Bewegungserfahrungen ebnen – manchmal brauchen sie dabei jedoch sanfte Unterstützung, um ihr volles Potenzial zu entfalten.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Baby achtsam in der Entwicklung gesunder Bewegungsmuster unterstützen können.

In ruhiger Atmosphäre finden die Babys Raum, sich frei zu bewegen und neugierig die Welt zu erkunden. Im gemeinsamen Beobachten und Austausch lassen Sie teilhaben an dem, was Bewegungsmuster, frühkindliche Reflexe und eine sichere Bindung im Innersten bewirken – und gebe Ihnen kleine, alltagstaugliche Impulse mit auf den Weg.

Der Kurs bietet außerdem Raum für Austausch mit anderen Eltern und für Ihre Fragen rund um die Entwicklung Ihres Kindes.

Begleiten Sie Ihr Baby auf seinem Weg zu gesunder Bewegung – mit Achtsamkeit und Vertrauen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Tanja Hübner ist Lehrerin der F. M. Alexander-Technik, Tänzerin und Tanzpädagogin. Sie unterrichtet Alexander-Technik Einzelstunden in ihrem Studio Berlin-Mitte und Gruppen an der VHS sowie an verschiedenen Tanzinstituten. Sie hat über 10 Jahre am Hochschulzentrum für Tanz (HdK) in den Alexander-Technik- Klassen assistiert. Darüber hinaus ist sie zertifizierte Trainerin und individuelle Prozessbegleiterin in Bewegungsevolution® und unterstützt Erwachsene, Kinder und Babys in ihrer Bewegungsentwicklung. Als Assistentin begleitet sie in Bremen die Ausbildungsklasse in Bewegungsevolution®

TANJA HÜBNER	
Mi300-030H	22.09.–03.11.2026
10 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
5 X Di, 10.00–11.30 UHR	38,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	24,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Entspannung, Körpererfahrung, sanfte Bewegung

Gesundheit und Persönlichkeit stärken mit Atemtraining, Mantra-Chanting und sanften Yoga

Entdecke die Freude am Mantra-Chanting in Kombination mit Atemübungen und körperlicher Entspannung durch Yoga. Wir tönen und singen ohne Leistungsdruck und Noten aber mit viel Hingabe, um den Klang und die Vibration der eigenen Stimme wahrzunehmen und neu zu entdecken. Längeres, meditatives Singen hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Klangschwingungen zusammen mit einer entspannten Stimmgebung beim Singen stimulieren Alpha-Gehirnwellen. Eine Klangmeditation mit unterschiedlichen Klangkörpern beendet das Seminar.

Bitte Decke, Kissen, Papier und Stift mitbringen.



Runa Bulla ist Masseurin/med. Bademeisterin und unterrichtet langjährig Yoga, Pilates und verschiedenen Massageformen aus dem therapeutischen als auch aus dem Wellnessbereich. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus den verschiedenen Bereichen fließen in ihren Kursen und Workshops mit ein, sodass der ganzheitliche Aspekt im Vordergrund steht.

RUNA BULLA	
Mi301-050H	12.09.2026
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–15.45 UHR	31,78 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,28 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Somatic Yin Yoga & Faszienmassage – Ruhe für Körper und Nervensystem

Erleben Sie Yin Yoga mit feinen, somatischen Bewegungsimpulsen, sanfter Selbstmassage und Elementen der Nervensystem Regulation. Atem, Summen und Stille unterstützen Entspannung und innere Balance. Im Mittelpunkt steht nicht das „richtige Ausführen“ sondern das feine Wahrnehmen, Spüren und Zulassen von Bewegung aus dem inneren heraus. Für alle, die Stress abbauen, Körperwahrnehmung stärken und neue Gelassenheit spüren möchten.

Bitte Papier und Stift mitbringen.

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE LINKE SPALTE

RUNA BULLA	
Mi301-051H	28.11.2026
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–15.45 UHR	31,78 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,28 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	



Auch ohne musikalische Vorkenntnisse werden die Teilnehmenden schnell warm

Entspannung durch Gesang

„Gemeinsam singen, die Stimme entfalten und Musik genießen!“

In diesem Kurs entsteht eine inspirierende Gruppendynamik, in der wir uns gegenseitig mit positiver Energie tragen. Wir singen gemeinsam Klassiker der internationalen Popmusik, ergänzt durch einige Perlen aus Lateinamerika und der Welt – speziell arrangiert für mehrstimmigen Gesang in der Gruppe.

Spielerisch entdecken wir Stimmharmonien, Rhythmus, Atemtechniken und die Kraft unserer eigenen Stimme. Eine einfache Entspannungsübung hilft uns, locker zu werden und mit Freude zu singen. Musik verbindet – erleben Sie, wie gemeinsames Singen nicht nur die Stimme, sondern auch die Stimmung hebt!

Bitte in lockerer, bequemer Kleidung kommen.

■ Noelia Tomassi ist Sängerin und Gesangsdozentin mit langjähriger Bühnenerfahrung. Sie verbindet fundierte Gesangstechnik mit einer offenen, zugänglichen Herangehensweise, die Freude am gemeinsamen Singen weckt. Ihr Repertoire umfasst internationale Klassiker, lateinamerikanische Musik und Tango. In ihren Kursen schafft sie eine inspirierende Atmosphäre, in der jede Stimme zählt und die Musik Menschen verbindet.

NOELIA TOMASSI	
Mi301-037H	27.08.–10.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
14 X DO, 17.00–18.30 UHR	90,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	50,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

NOELIA TOMASSI	
Mi301-038H	27.08.–10.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
14 X DO, 18.45–20.15 UHR	90,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	50,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

Stimmkraft durch Körperbewusstsein

Unsere Stimme ist eines unserer wichtigsten Ausdrucksmittel – ob beim Singen, Sprechen oder im Alltag. Ein gesunder Stimmeinsatz verhindert Heiserkeit und Überlastung und sorgt für mehr Ausdruckskraft und Kontrolle. In diesem Kurs, lernen Sie basierend auf der Complete Vocal Technique (CVT) Ihre Stimme kraftvoll und flexibel zu nutzen. CVT vermittelt praxisnahe Methoden zu Atemtechnik, Stütze, Klangfarben und gesunder Stimmbildung.

Die Kursleiterin spricht neben Deutsch auch Spanisch und Englisch.

■ Tisca Castro ist eine chilenische Sängerin, Komponistin und Gesangslehrerin. Ihre musikalische Reise begann in Gospelchören sowie Jazz-, Soul- und Latin-Bands. Neben ihrer künstlerischen Tätigkeit widmet sie sich der Stimmbildung und der Complete Vocal Technique (CVT). Sie absolvierte ihre Ausbildung am Complete Vocal Institute, wo sie ein Studium der Gesangstechnik abschloss. In ihrer künstlerischen und pädagogischen Arbeit – auf Deutsch, Spanisch und Englisch – verbindet sie fundiertes Wissen mit persönlicher Erfahrung und viel Begeisterung.

MARIA FRANCISCA CASTRO SAN MARTIN	
Mi301-042H	23.09.–09.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 18.00–19.30 UHR	84,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	55,00 EURO ermäßigt
Raum 4.06	

Stimmkraft durch Körperbewusstsein

Singen und Sprechen mit der Complete Vocal Technique (CVT) (Wochenendkurs)

Unsere Stimme ist ein zentrales Ausdrucksmittel – sei es beim Singen, Sprechen oder im Alltag.

Ein gesunder Stimmeinsatz verhindert Heiserkeit und Überlastung und ermöglicht mehr Ausdruckskraft, Klangvielfalt und Kontrolle.

In diesem eintägigen Workshop lernen Sie die grundlegenden Prinzipien der Complete Vocal Technique (CVT) kennen und probieren diese direkt praktisch aus. CVT vermittelt praxisnahe Methoden zu Atemtechnik, Stütze, Klangfarben und gesunder Stimmbildung, die sowohl beim Singen als auch beim Sprechen angewendet werden können.

Die Teilnehmenden werden gebeten, vor dem Workshop ein Lied oder einen kurzen Text auszuwählen und zum Kurs mitzubringen. Im Laufe des Workshops besteht die Möglichkeit, damit vor der Gruppe zu arbeiten und die erlernten Techniken direkt praktisch auszuprobieren.

ZUR PERSON MARIA FRANCISCA CASTRO SAN MARTIN: SIEHE LINKE SPALTE

MARIA FRANCISCA CASTRO SAN MARTIN	
Mi301-042H	05.09.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
SA+SO, 10-17 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	23,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Meditation

In diesem Kurs erfahren Sie was Meditation ist, wie sie zu erlernen und anzuwenden ist. Sie bekommen einen Überblick über verschiedene Meditationstechniken: welche Techniken Stress abbauen, Gedanken abschalten helfen, Tagesaktivität oder Nachtruhe fördern. Sie erfahren wie Sie Ängste (z.B. Prüfungsangst), Zweifel oder Wut loswerden, Verspannungen vermeiden und Schmerzen lindern können. Sie lernen abzuschalten, sich körperlich und geistig zu entspannen und zu erholen. Es wird erklärt, wie Sie diese Techniken speichern und nach Bedarf in jeder Situation mental abrufen können.

Mit Entspannungsübungen

Bitte lockere Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mitbringen.



Anja Bodenstein hat Staatswissenschaften und Sozialpolitik studiert und viele Jahre in einem klassischen Bürojob gearbeitet. Aus dem Wunsch heraus durch ein Gleichgewicht von Bewegung und Entspannung einen Ausgleich zum Alltag zu leben, vertiefte sie ihr Wissen über Yoga. Heute gibt sie dieses als fundiert ausgebildete Yogalehrerin, als Personal Trainerin und Ernährungsberaterin von Herzen weiter. „In meinen Klassen gestalte ich körperlich und geistig ganzheitlich ansprechende Sequenzen. Mir ist dabei das achtsame Zentrieren genauso wichtig wie Aufrichtung und kraftvolle Ruhe.“

ANJA BODENSTEIN	
Mi301-090H	04.10.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Yoga Alignment – Form und Ausrichtung der Yogahaltungen

Yoga Workshop

Der Schlüssel zu guter Gesundheit ist, den eigenen Weg zu einem gesunden Körper und ganzheitlichem Wohlbefinden zu finden. In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie die Grundlagen der Haltungen und das Wissen rund um Yoga als Ressource für ein Leben voller Energie und Gelassenheit kennen. Dazu bietet dieser Kurs zum Einstieg, Wiedereinstieg oder auch zur sauberen Ausrichtung und Vertiefung der Yogapraxis etwa zur Heim- und Onlinepraxis eine Möglichkeit den eigenen Umgang mit seiner Gesundheit zu schulen. Wir lernen die Haltungen systematisch in ihrer genauen Ausrichtung mit ihrer je eigenen Wirkung und den Einsatzmöglichkeiten kennen. Dabei wird der gesamte Körper mobilisiert, gekräftigt und gelockert. Ebenso lernen wir einen bewussten Umgang mit uns selbst kennen. Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Entspannung werden im Yoga ganzheitlich angesprochen. Wir lernen achtsam mit unserem Körper umzugehen und wie Yoga uns dabei bereichern kann. Der Kurs ist für alle Level geeignet. Anja Bodenstein hat Staatswissenschaften und Sozialpolitik studiert und viele Jahre in einem klassischen Bürojob gearbeitet. Aus dem Wunsch heraus durch ein Gleichgewicht von Bewegung und Entspannung einen Ausgleich zum Alltag zu leben, vertiefte sie ihr Wissen über Yoga. Heute gibt sie dieses als fundiert ausgebildete Yogalehrerin, als Personal Trainerin und Ernährungsberaterin von Herzen weiter.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 108

ANJA BODENSTEIN	
Mi301-091H	05./06.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Yoga für einen gesunden Rücken und bewegliche Hüfte

Der untere Rücken und die Hüftgesundheit stehen in einem engen Zusammenhang. Das Hüftgelenk als Kugelgelenk lässt ein enormes Spektrum an Bewegung zu. Bei vielen einseitigen Bewegungen, wie etwa langem Sitzen, kann die Beweglichkeit im Hüftgelenk eingeschränkt sein. Daher ist es für eine gesunde Hüfte sehr wichtig die gesamte Bewegungsfreiheit in all Ihren Möglichkeiten zu trainieren.

Als zweiter Schwerpunkt in diesem Workshop betrachten wir den unteren Rücken. Wenig Bewegung, Fehlhaltungen oder ein einseitiges Bewegungsmuster führen dazu, dass immer mehr Menschen über Rückschmerzen klagen.

Mit gezielten Übungen kann man dabei nicht nur muskuläre Dysbalancen ausgleichen und den Körper stärken, sondern auch den Geist ins Gleichgewicht bringen.

In dem eintägigen Workshop befassen wir uns mit der Kräftigung der Beckenboden-, Lenden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, dem Ausgleich von muskulären Dysbalancen im Hüft-, Becken-, und Rückenbereich, mit der Verlängerung und Aufrichtung des unteren Rücken sowie der Dehnung der Hüftbeugemuskulatur.

Bei akuten und ungeklärten Beschwerden, etwa Bandscheibenvorfällen, ist von der Teilnahme abzuraten.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mitbringen.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 108

ANJA BODENSTEIN	
Mi301-092H	27.09.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–16.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Online Yogaroutine am Morgen

Eine gesunde Morgenroutine, mit Yoga und Meditation, sorgt für einen bewussten Start, um sich leichter und ausgeglichener zu fühlen. Schon eine 45 Minuten Einheit in der Woche genügt, um einen positiven Effekt zu erzielen. Für einen ausgeglichenen Tagesbeginn starten Sie ohne Weg direkt online in Ihre weckende und für den Tag stärkende Yogapraxis. Sie können die Kamera auf Wunsch einfach auslassen. Der Körper wird durch die Yogahaltungen gedehnt, gestärkt und flexibilisiert. Der Geist wird durch eine abschließende Meditation konzentriert. Durch einfache yogische Techniken schärfen wir insgesamt unseren Fokus, erhöhen unsere Stresstoleranz und unsere Resilienz.

Voraussetzungen: Geeignet für Anfänger*innen wie Fortgeschrittene.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 108

ANJA BODENSTEIN	
Mi301-093H	27.08.–10.12.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
14 X DO, 08.00–08.45 UHR	51,40 EURO Entgelt
INTERNET	30,40 EURO ermäßigt
ONLINE	



Yoga für Alle Für Anfänger geeignet

Diese 90-minütige Vinyasa-Flow-Klasse begleitet dich mit achtsamer Bewegung und sanfter Aktivierung in den Tag. Wir starten mit fließenden Sonnengrüßen, die Körper und Geist wecken, gefolgt von ausgewählten Asanas, die gehalten und bewusst vertieft werden – mit Fokus auf Länge und präzise Ausrichtung. Die Praxis belebt und fordert zugleich, öffnet den Körper und schafft Raum für innere Ruhe und Bewusstheit – ideal, um den Tag geschmeidig, klar und voller Energie zu beginnen.

■ Arlette Riedel Timm ist eine leidenschaftliche Yogalehrerin mit einer zertifizierten Yogaausbildung von über 550 Stunden und einer zusätzlichen Ausbildung in Spiraldynamik. Ihr liegt es besonders am Herzen, möglichst viele Menschen zu erreichen und sie auf ihrem Weg zu sich selbst sowie zu mehr körperlicher Achtsamkeit zu begleiten.

ARLETTE RIEDEL	
Mi301-111H	27.08.–10.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
14 X DO, 09.00–10.30 UHR	90,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	50,00 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

Yoga für Frauen

The Art of Aging

Diese sanfte und zugleich stärkende Yogastunde richtet sich speziell an Frauen, die ihren Körper achtsam begleiten und vital altern möchten.

In 90 Minuten verbinden wir fließende Bewegungen, gezielte Dehnungen und Atemübungen, die Beweglichkeit, Kraft und Balance fördern.

Der Fokus liegt auf bewusster Körperwahrnehmung, Stärkung des Rückens und der Gelenke sowie auf Entspannungstechniken, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Ein Raum für Selbstfürsorge, Wohlbefinden und die Kunst, das Älterwerden mit Leichtigkeit und Gelassenheit zu genießen.

ZUR PERSON ARLETTE RIEDEL TIMM: SIEHE OBEN

ARLETTE RIEDEL	
Mi301-112H	27.08.–10.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
14 X DO, 11.00–12.30 UHR	90,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	50,00 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Eine Einführung in das Thema Stressbewältigung mit Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein erfahrungsorientiertes Trainingsprogramm, das jahrtausendealtes Wissen über die positive Wirkung von Meditation, Geistes-schulung und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung, Psychologie und Kommunikationsfor-schung vereint. MBSR wurde vor ca. 25 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts ent-wickelt und zeigt Menschen einen Weg auf, wie sie durch das Erlernen und Praktizieren von Achtsamkeit wieder mehr Präsenz, Gelassenheit und Lebendigkeit in ihr Leben brin-gen können. MBSR richtet sich an Menschen, die Wege

suchen, mit Stressbelastungen in Beruf und Privatleben hilfreich umzugehen, die körperlich oder psychisch belastet sind oder die ein lebendiges Gewahrsein im Alltag kultivie-ren und entwickeln möchten. Mit MBSR leisten Sie einen aktiven Beitrag zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Le-bensqualität.

Folgende Übungen und Inhalte werden den Kursverlauf be-gleiten:

- Körperarbeit und sanfte Übungen aus dem Yoga
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsmeditationen
- Alltagsnahe Achtsamkeitsübungen
- Einführung und Reflektion verschiedener Schwerpunk-t-themen
- Erfahrungsaustausch

MBSR-Kurse ersetzen keine medizinische oder psychothera-peutische Behandlung. Auch ist eine allgemeine psychische Stabilität wichtig, damit keine Überforderung entsteht.

Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage/Matte für längeres Liegen, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit.



Anja Nothelfer ist Heilpraktikerin, MBSR-Trainerin und Klangschalenthera-peutin.

ANJA NOTHELFER	
Mi301-122H	05./06.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	56,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,80 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR nach Jon Kabat-Zinn

Achtwochen-Kurs mit Vorgesprächstermin

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein erfah-rungsorientiertes Trainingsprogramm, das jahrtausendealtes Wissen über die positive Wirkung von Meditation, Geistes-schulung und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung, Psychologie und Kommunikationsfor-schung vereint. MBSR wurde vor ca. 25 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts ent-wickelt und zeigt Menschen einen Weg auf, wie sie durch das Erlernen und Praktizieren von Achtsamkeit wieder mehr Präsenz, Gelassenheit und Lebendigkeit in ihr Leben brin-gen können. MBSR richtet sich an Menschen, die Wege su-chen, mit Stressbelastungen in Beruf und Privatleben hilf-reich umzugehen, die körperlich oder psychischen belastet sind oder die ein lebendiges Gewahrsein im Alltag kultivie-ren und entwickeln möchten. Mit MBSR leisten Sie einen aktiven Beitrag zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Le-bensqualität.

Folgende Übungen und Inhalte werden den Kursverlauf begleiten:

- Körperarbeit und sanfte Übungen aus dem Yoga
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsmeditationen
- Alltagsnahe Achtsamkeitsübungen
- Einführung und Reflektion verschiedener Schwerpunktthemen
- Erfahrungsaustausch
- MBSR-Kurse ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Auch ist eine allgemeine psychische Stabilität wichtig, damit keine Überforderung entsteht.

Um optimal vom Kurs profitieren zu können setzt das Angebot eine Bereitschaft zum selbständigen täglichen Üben voraus. Dazu bekommen Sie umfangreiches Übungsmaterial ausgehändigt. Die Kosten für das Übungsmaterial (15 Euro) bezahlen Sie bitte bei der Kursleiterin.

Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage/Matte für längeres Liegen, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

ZUR PERSON ANJA NOTHELFER: SIEHE SEITE 110

ANJA NOTHELFER	
Mi301-124H	08.10.–17.12.2026
30 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X DO, 10.00–12.30 UHR	104,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	59,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Remembering our True Nature: A Step-by-step Mindfulness Journey

in English

As dear Thich Nhat Hanh and ancient teachings say, mindfulness is always mindfulness of something: mindfulness of the body, of the mind, of the breath which connects the two, mindfulness of speech and behavior.

In this course, we will go step by step into discovering these different mindfulnesses, experience them and take them into our daily lives. As a group, we will run as a river together, with an aim to experience mindfulness in a safe supportive space and to contribute to each other’s growth. We will cover the topics of Reconnecting to the Breath, Increasing Body Awareness & Awakening the Senses, Learning to become the Observer (of thoughts, emotions), Cultivating Focus, Calming of Mind & Heart, Compassion to Self and Others, Stress & Stress Response, Calming the Nervous System, Self-Care & Continuing our individual practice. No previous experience needed, just an open mind and heart. For beginners as well as those who already have a mindfulness practice or have completed an MBSR Course. They then can expand and deepen their practice.

The circle is facilitated by Dr. Ayse Dayi, who is a gender scholar, psychologist, Reiki Teacher (RMT) & Mindfulness Trainer, who has worked and continues to work with women with the aim of supporting women to remember how

to maintain our holistic health / balance, our reproductive health, explore gender relations, femininity, sexuality, reproduction, body and be able to express our potential freely and joyfully. Ayse has taught and conducted research on gender, women’s reproductive health, sexuality, psychology and medical sociology for 15 years in the universities in the U.S., Turkey, Switzerland, and Germany

You can purchase the training material (20 €) directly from the trainer.



Dr. Ayse Dayi ist in Istanbul, Türkei, geboren und aufgewachsen. Sie lebt derzeit in Berlin und ist Psychologin, Soziologin, Anwältin für soziale Rechte, Meditationslehrerin und Reiki-Reisende (RMT). Den Dokortitel bekam sie von der Pennsylvania State University in den USA in Human Development & Family Studies und Women’s Studies. MBSR- Training bietet sie im Rahmen der Orca Dreams, einer Plattform für Achtsames Leben an, die sie im November 2020 in Berlin gegründet hat. Ayse erhielt ihr MBSR-Lehrerzertifikat vom IMA: Institute für Achtsamkeit, dem ältesten Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Ansätze auf dem europäischen Kontinent, und ist Mitglied im MBSR-MBCT-Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT.

DR. AYSE DAYI	
Mi301-126H	17.09.–10.12.2026
44 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
11 X DO, 18.00–21.00 UHR	148,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	82,80 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

Together We Rise! A Women’s Circle on discovering & reclaiming our feminine power

Being a woman, a female is a wonderful gift: the female gives birth to and sustains life, sustains community, holds age-long wisdom of healing, connecting to Nature, to Mother Earth. For ages, womanhood and femininity has been suppressed and degraded. Now, we are in an era where the feminine and the Sacred Feminine is coming back to reclaim its place, to be honored again for its wisdom and grace.

This course will run as a woman’s sharing circle, a circle we will co-create and hold in trust and joy. Through readings, films, writing, painting, movement (dance, qigong), meditation and at times visits to exhibits, we will explore femininity and our own femininity, with the aim of finding and claiming our own power through liberating ourselves from social norms of shame, guilt, inferiority, reconnecting to our bodies, our womb & sexuality, our inner wisdom, and to create together new ways of being that are whole, balanced

and free. Some of the themes are: Gender (what is feminine, what is masculine and how did I learn it?), exploring the Wild Feminine, Sexualization of the Female Body, Menstruation & Life Cycles of a Woman, Childbirth & Birthing the New, Motherhood / Mothering / Mother Wounds, Finding Our Voice, Reconnecting to MotherEarth (GAIA).

- The circle is facilitated by Dr. Ayse Dayi, who is a gender scholar, psychologist, Reiki Teacher (RMT) & Mindfulness Trainer, who has worked and continues to work with women with the aim of supporting women to remember how to maintain our holistic health / balance, our reproductive health, explore gender relations, femininity, sexuality, reproduction, body and be able to express our potential freely and joyfully. Ayse has taught and conducted research on gender, women's reproductive health, sexuality, psychology and medical sociology for 15 years in the universities in the U.S., Turkey, Switzerland, and Germany

ZUR PERSON DR. AYSE DAYI: SIEHE SEITE 111

DR. AYSE DAYI	
Mi301-127H	14.09.–07.12.2026
44 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X MO, 18.00–21.00 UHR	148,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	82,80 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

Farkindalik Temelli Stres Azaltma Egitimi

MBSR auf Türkisch

MBSR, Jon Kabat-Zinn tarafından 1970'lerin sonlarında ol'usturulmus ve o zamandan bu yana hem bireysel hem kurumsal baglamda (isyerlerinde, üniversitelerde, hastahanelerde, vs.) bir çok farkli grup tarafından deneyimlenmis, bütüncül saglik, konsantrasyon ve stresle daha iyi basetme üzerine olumlu etkileri bilimsel ol'arak kanitlanmis sistematik bir programdir. Program farkindalikla yoga, temel meditasyon teknikleri, iletisim egzersizleri ve günlük pratikler yardimiyla zihnimizin ve bedenimizin isleyisini, bize hizmet etmeyen otomatik düşünce, duygu ve davranis kaliplarimizi keşfederek zihnin daha sakin, odakli ve uyanik hale gelmesine, kalbin ve duygularin sakinlesmesine ve hayatın zorluklari karsisinda daha bilinçli ehil tepkiler vermemize yardımcı ol'ur. Tanisma oturumu, 8 hafta ders ve sessizlik günü içeren bu program toplamda 10 hafta sürecek ol'up, ders saati disinda günde ortalama 45 dakikaya kadar varan pratikler içe-rir. Pratikleri yaptikça faydasini gözlemleyebilirsiniz. Egitmen Dr. Ayse Dayi, IMA: Institut für Achtsamkeit MBSR Egitme-ni, Shai Tubali Meditasyon Okulu ve Reiki Master Teacher Sertifikalarina sahip bir psikolog, sosyolog ve meditasyon öğre-tmenidir. Egitim materyallerini (15 Euro) egitmen-den alabilirsiniz. Egitim dili Türkçe'dir. Egitmen Türkçe'nin yanı-sira baslangıç seviyesinde Almanca, orta seviyede Fransızca ve iyi derecede İngilizce de bilmektedir. Derslere lütfen rahat hareket edebileceğiniz kıyafetlerle gelin.

Egitim materyallerini (20 €) egitmen-den alabilirsiniz. Egitim dili Türkçedir. Egitmen baslangıç seviyesinde Almanca ve iyi derecede İngilizce de bilmek-tedir. Derslere rahat hareket edebileceğiniz kıyafetlerle gelin.

- Istanbul dogumlu ol'an ve Berlin'de ikamet eden Dr. Ayse Dayi psikolog, sosyolog, sosyal hak savunucusu, meditasyon öğretmeni ve Reiki yolcusudur (RMT). Doktorasını ABD'de İnsan Gelisimi ve Aile Çalışmaları ve Kadın Çalışmaları alanlarında alan Dr. Dayi Kasim 2020'de kurdugu Orca Dreams: Farkindalikla Yasam Platformu ile kisilere ve kurumlara MBSR ve benzeri programlar sunmaktadır. Kendisi Avrupa kitasında Farkindalik Temelli Yaklasimlar üzerine eğitim veren eski kurum ol'an IMA: Institute für Achtsam-keit'tan MBSR Egitmeni Sertifikasına sahip ve Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT: MBSR-MBCT Farkindalik Egitmenleri Dernegi üyesidir.

ZUR PERSON DR. AYSE DAYI: SIEHE SEITE 111

DR. AYSE DAYI	
Mi301-128H	18.09.–11.12.2026
44 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 16.00–19.00 UHR	148,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	82,80 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

F. M. Alexander-Technik am Mittag – Online

Besser als Power napping

Innehalten, die natürliche Aufrichtung zu erleben und Ver-spannungen loszulassen schenkt Ihnen in der Mitte des Ta-ges frische Energie. Effektiver sogar als ein Mittagsschlaf. Sie lernen in diesem Kurs aber auch langfristig einen guten Selbstgebrauch kennen, ihn bewusst einzusetzen und damit Ihren Alltag wesentlich zu erleichtern.

Der Kurs ist offen für Anfängerinnen und Anfänger sowie Erfarene, zum Kennenlernen und Vertiefen.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE SEITE 106

TANJA HÜBNER	
Mi301-130H	08.09.–08.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
12 X DI, 13.15–14.15 UHR	59,20 EURO Entgelt
INTERNET	35,20 EURO ermäßigt
ONLINE	

F. M. Alexander-Technik Grundkurs

Wir haben von Natur aus einen guten Selbstgebrauch. Ein uns angeborener Aufrichtungsmechanismus, das dynami-sche Verhältnis von Hals, Kopf und Rücken, sorgt für mü-helose Aufrichtung, Kraft und Präsenz. Doch wir stören ihn durch unbewusste Gewohnheiten und machen uns das Le-ben schwer. Wie können wir die natürliche Leichtigkeit wie-der finden? Durch Erkennen der ungünstigen Muster. Durch Innehalten der gewohnten Bewegungsreaktionen. Durch mentale Anweisungen, die unser psychophysisches Verhält-nis positiv beeinflussen. Durch klares Körperbewusstsein. In Gruppen- und Einzelarbeit werden in diesem Kurs die Prin-

zipien der F. M. Alexander-Technik vermittelt und wie sie unmittelbar im Alltag angewendet werden können. Dieser Kurs ist ein gutes Warm Up für den Kurs „Stimme und Präsenz“.

Der Kurs ist offen für Anfängerinnen und Anfänger sowie Erfarene, zum Kennenlernen und Vertiefen.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE SEITE 106

TANJA HÜBNER

Mi301-135H	10.09.–10.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
12 X DO, 17.00–18.30 UHR	82,40 EURO Entgelt
Raum 4.12 (Gymnastik)	47,60 EURO ermäßigt



Aufrichtung von Kopf bis Fuß – die Kursleiterin arbeitet mit einem Teilnehmer an der Körperhaltung

Alexander-Technik mit Vorerfahrung

Stimme und Präsenz unterstützen und entwickeln

In diesem Kurs wird die Alexander-Technik vielfältig angewendet.

Auf spielerische Weise, erforschst du wie Atem, Stimme und Bewegung sich mühelos organisieren können. Du vertiefst deine Wahrnehmung, erkennst deine Gewohnheitsmuster und findest neue Wege und Möglichkeiten für dein Wohlbefinden.

Raum für Neues öffnet sich.

Der Kurs richtet sich an Personen, die etwas Erfahrung mit der Alexander-Technik haben.

Der Kurs Alexander-Technik mit Vorerfahrung wird unterrichtet von Mireia Aragonès und Patricia Fesenmeyer, die jeweils im Wechsel zwei bis drei zusammenhängende Unterrichtseinheiten gestalten.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.



Patricia Fesenmeyer ist Lehrerin der F. M. Alexander-Technik. Sie unterrichtet in freier Praxis, an Volkshochschulen und der Kontaktstelle PflegeEngagement. Es macht ihr Freude, einen Raum zu schaffen, indem experimentiert werden kann und Wege gefunden werden, dem Leben mit Leichtigkeit zu begegnen.

Mireia Aragonès ist Lehrerin der F. M. Alexander-Technik, Tänzerin Pilates-Trainerin und Pädagogin. Seit 2014 unterrichtet sie in freier Praxis, an Volkshochschulen und Ausbildungszentren wie dem HZT Berlin und dem TuT Hannover. Sie liebt es, Menschen wieder näher zu sich selbst zu bringen – und ihnen zu zeigen, wie viele neue Möglichkeiten es gibt, über das Gewohnte hinauszugehen. Am liebsten macht sie das auf lebendige Weise: mit Bewegung, Achtsamkeit und Spiel.

MIREIA ARAGONÉS CAROL; PATRICIA FESENMAYER

Mi301-138H	27.08.–10.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
14 X DO, 18.45–20.15 UHR	103,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	58,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	



Kursleiterin Heike Sheratte demonstriert mit der Alexandertechnik eine natürliche Aufrichtung

Rückgrat haben durch die Alexander-Technik

Aufrichtung geschieht durch Muskeln, die direkt an der Wirbelsäule entlang verlaufen. Ihre Funktion ist es, die Wirbelsäule aufzurichten und darüber liegende Muskelschichten zu aktivieren. Sie sind somit die wichtigsten Muskeln für einen gesunden Rücken. Direktes Körpertraining erreicht diese tiefe Muskulatur aber nur schwer. In dem Kurs zeige ich Ihnen eine indirekte Methode, die das kann. Sie lernen den natürlichen Aufrichtungsreflexmechanismus und mentale Anweisungen als alltägliches Bodybuilding kennen. Und Sie erleben, dass gutes Selbstbewusstsein im wahrsten Sinne des Wortes von innen, von einem starken Rückgrat, kommt.

Bitte lockere Kleidung und eine Decke mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Heike Sheratte, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, studierte Tanz in München und New York. Seit 1996 ist sie Lehrerin der F. M. Alexander-Technik. Sie unterrichtet in freier Praxis, am Ausbildungszentrum für F. M. Alexander-Technik, Berlin und als Dozentin an der Musikhochschule „Hanns-Eisler“. An der VHS Mitte gibt sie seit 20 Jahren Alexander-Technik-Kurse.

HEIKE SHERATTE	
Mi301-146H	14.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	33,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,60 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

Das Schreckmuster auflösen mit der F. M. Alexander-Technik

Unser Leben ist ungeheuer temporeich, die vielfältigen Veränderungen sind oft kaum mehr zu fassen. Es kommt zu Anpassungsproblemen im gesamten Organismus. Eines davon ist das Schreckmuster, unsere instinktive Schutzreaktion. Wir ziehen Hals, Kopf und Schultern zusammen. Wird das Schreckmuster zum Dauerzustand, kommt es zu Verspannungen und Schmerzen in diesen und anderen Bereichen des Körpers. Außerdem beeinflusst es die Psyche negativ. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie das Schreckmuster durch gute Selbstwahrnehmung, mentale Anweisungen und indirekte Bewegungsaktivitäten auflösen können. Wenden Sie die Werkzeuge in Ihrem Alltag an, stellen sich nach und nach Leichtigkeit, bewusste Anpassung und psychisches Wohlergehen ein.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON HEIKE SHERATTE: SIEHE SEITE 113

HEIKE SHERATTE	
Mi301-147H	12.12.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	33,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Training in Bewegungsevolution®

Die Bewegungsevolution® unterstützt Sie, im Körper Durchlässigkeit zu erleben und unnötige Spannungen loszulassen. Sie ist aktivierend und entspannend zugleich, verbessert die Koordinaten und Beweglichkeit. Das Training ist sanft und gibt Zeit, im eigenen Körper anzukommen, so wechseln sich Phasen der Aktivität und Ruhe ab. Die Bewegungsphasen im Training basieren auf der frühkindlichen Bewegungsentwicklung und den frühen Reflexen und helfen diese zu integrieren. Menschen, die eine gute Aufrichtung, körperliche Spannungen abbauen, eine Rechtslinksschwäche ausgleichen oder einfach nur beweglich bleiben möchten, können von dieser Methode profitieren.

Bitte warme Kleidung und Socken mitbringen. Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE SEITE 106

TANJA HÜBNER	
Mi301-156H	11.09.–11.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	5 Teilnehmer/-innen
12 X FR, 16.45–18.15 UHR	82,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	47,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Training in Bewegungsevolution® das Nervensystem balancieren und beruhigen

Vormittagskurs

Die Bewegungsevolution® zeigt uns einen Weg auf, wie wir in kleinen Schritten unser Nervensystem beruhigen und in die Entspannung finden können.

Viele von uns haben die Erfahrung gemacht, dass Zeitdruck, Aufgabenfülle und die digitalen Medien uns nicht mehr abschalten lassen. Der Stress, der in uns entsteht, spüren wir in unseren Gedanken, Emotionen und im Körper.

Im Kurs nehmen wir uns Zeit gut im Körper anzukommen. Und starten von dort über kleine Impulse zu immer größeren Bewegungsabläufen.

In diesem Training wechseln sich Phasen der Aktivität und Ruhe immer wieder ab, sodass wir Erfahrungen machen können, wie wir uns selbstständig regulieren können und möglicherweise entstandene Anspannungen wieder loslassen können.

Die Bewegungen, die wir ausführen, sind sanft und achtsam und beruhen auf dem frühen Bewegungslernen. Sie beginnen mit kleinen Impulsen und entwickeln sich zu größeren Bewegungsphasen. Jede/r kann die Bewegungen so modulieren, dass sie den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechen, das Nervensystem balancieren und beruhigen

Bitte warme Kleidung und Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE SEITE 106

TANJA HÜBNER	
Mi301-158H	31.10.–01.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	5 Teilnehmer/-innen
SA/SO 14.00–17.00 UHR	33,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Rückengesundheit kompakt: Praxistipps und Strategien für Alltag und Beruf

Ihr Rücken meldet sich regelmäßig mit Verspannungen, Ziehen oder Schmerzen – im Alltag oder im Beruf?

Dann ist es höchste Zeit, nicht nur kurzfristig zu reagieren, sondern die Ursachen gezielt anzugehen.

In diesem kompakten Tageskurs erleben Sie, wie viel sich an nur einem Tag für Ihre Rückengesundheit verändern lässt. Praxisnah, direkt umsetzbar und auf Ihren Alltag abgestimmt – damit Sie Rückenbeschwerden gezielt vorbeugen können.

Nach diesem Kurs können Sie:

- Bewegungs- und Entspannungstechniken anwenden, die sofort wirken
- Rückengerechte Verhaltensweisen und Ergonomie im Alltag und Beruf verstehen und umsetzen
- Strategien entwickeln wie Sie mehr Bewegung und Entlastung dauerhaft in Ihren Alltag integrieren.
- Der Kurs richtet sich besonders an Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder einseitigen Alltagsbelastungen. Wissen, Übungen und Aha-Erlebnisse greifen sinnvoll ineinander, sodass Sie den Tag mit echtem Rücken-Know-how und spürbarer Entlastung verlassen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen

■ Geleitet wird der Kurs von Tobias Dreßler, Ergonomieberater, zertifiziertem Faszientrainer und Masseur. Mit viel praktischer Erfahrung und verständlicher Vermittlung zeigt er, wie Rückengesundheit mit einfachen Mitteln gestärkt werden kann.

TOBIAS DRESSLER	
Mi301-159H	26.09.2026
8 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–16.30 UHR	31,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,00 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

Von den Füßen bis zum Kopf

FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAIS® ist eine Lernmethode, die durch daserspüren und Wahrnehmen von Bewegung eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht bewirkt. In diesem Wochenend- Workshop führe ich Sie durch vier Lektionen, die Ihnen zu einer besseren Aufrichtung und Offenheit, mehr Stabilität und Standhaftigkeit und geschmeidigerer Beweglichkeit und Flexibilität führen. Alle angesagten Bewegungen führen Sie langsam, spürend und erforschend durch. Dadurch können Sie die eigenen Bewegungsabläufe bewusst erleben, Gewohnheiten in ih-

nen erkennen und Alternativen ausprobieren. Dies ist ein körperlicher Lernprozess, der Ihr persönliches Denken, Fühlen und Handeln selbstbestimmt verändert und stärkt und sogar chronische Schmerzen lindern kann.

Der Kurs ist auf 2 Tage à 3 Stunden aufgeteilt, so dass Sie genügend Zeit zur inneren Verarbeitung und für weitere Wochenendaktivitäten haben.

Die Lektionen der FELDENKRAIS® Methode sind für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich eine Decke und eine Kopfunterlage mit. Bitte tragen Sie bequeme, wärmende Kleidung und Socken.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.



Cornelia Michalek ist seit 1992 Geigenlehrerin und Orchesterleiterin an der Musikschule Fanny Hensel Berlin Mitte und seit 2007 lizenzierte und durchgängig zertifizierte FELDENKRAIS® Pädagogin. Sie gründete 2008 das Studio für Musik und Feldenkrais Berlin am Gesundbrunnen.

CORNELIA MICHALEK	
Mi301-170H	31.10.–01.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–13.00 UHR	33,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Erleichterung für Augen, Nacken, Schultern

FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung

Sitzen Sie häufig am Computer? Schauen Sie ständig in Ihr Handy? Haben Sie einen Beruf, der wiederkehrende und einseitige Handlungen mit den Armen oder Händen erfordert oder in dem Sehen eine spezifische Rolle spielt? In diesem Workshop führe ich Sie durch Lektionen, mit denen Sie Ihr Sehen wieder variieren lernen können, Ihren müden Nacken wieder aufrichten lernen können und Ihre Schultern befreien lernen können.

FELDENKRAIS® ist eine Lernmethode, die durch daserspüren und Wahrnehmen von Bewegung eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht bewirkt.

Alle angesagten Bewegungen führen Sie langsam, spürend und erforschend durch. Dadurch können Sie die eigenen Bewegungsabläufe bewusst erleben, Gewohnheiten in ihnen erkennen und Alternativen ausprobieren. Dies ist ein körperlicher Lernprozess, der Ihr persönliches Denken, Fühlen und Handeln selbstbestimmt verändert und stärkt und sogar chronische Schmerzen lindern kann.

Die Lektionen der FELDENKRAIS® Methode sind für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich eine Decke und eine Kopfunterlage mit. Bitte tragen Sie bequeme, wärmende Kleidung und Socken.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.

ZUR PERSON CORNELIA MICHALEK: SIEHE SEITE 115

CORNELIA MICHALEK	
Mi301-171H	26.09.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA 14.15–18.00 UHR	24,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	16,50 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Leichter gehen – schmerzfreier leben

FELDENKRAIS® für Füße, Knie und Hüfte

Entdecken Sie, wie Füße, Knie und Hüften wieder frei zusammenarbeiten können.

Durch achtsames Spüren von sanften und interessanten Bewegungsabläufen lernen Sie, Ihr Gewicht besser zu verteilen, Ihre Gelenke besser aufeinander abzustimmen und Ihre Bewegung feiner zu koordinieren. Sie finden neue, schonende Bewegungsmuster, die Sie nachhaltig zu mehr Beweglichkeit führen und weniger Anstrengung verursachen – die Folge ist eine spürbare Entlastung und überraschende Leichtigkeit beim Gehen und Stehen.

Im FELDENKRAIS® arbeiten Sie mit Ihrem Nervensystem und nicht mit Ihrer Muskelkraft. Neue Bewegungsoptionen entstehen, weil das Gehirn lernt, effizientere Bewegungen zu steuern. Alle angesagten Bewegungen führen Sie in Ihrem persönlichen Tempo, spürend und erforschend durch. Dabei erleben Sie einen körperlichen Lernprozess. Ihr persönliches Denken, Fühlen und Handeln verändert sich selbstbestimmt und wird gestärkt. Der Kurs ist auf 2 Tage à 3 Stunden aufgeteilt, so dass Sie genügend Zeit zur inneren Verarbeitung und für weitere Wochenendaktivitäten haben.

Die Lektionen der Feldenkrais Methode sind für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Matten, Decken und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich dennoch eine persönliche Unterlage mit und etwas zur Unterstützung des Kopfes.

Bitte tragen Sie bequeme, wärmende Kleidung und (Stopper-)Socken.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.

ZUR PERSON CORNELIA MICHALEK: SIEHE SEITE 115

CORNELIA MICHALEK	
Mi301-172H	28./29.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–13.00 UHR	33,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Tiefer, erholsamer Schlaf

Sounder Sleep System®

Tiefer, erholsamer Schlaf ist erlernbar! Auf der Basis des Sounder Sleep Systems®, eines speziell für Menschen mit Schlafproblemen entwickelten Übungsprogramms, lernen Sie, aus einer tiefen Entspannung und inneren Ruhe heraus wieder auf natürliche Weise sanft in den Schlaf hinüberzugleiten. Die Übungen bieten wirksame Hilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen. Spezielle Tagestechniken sind wunderbar einsetzbar für kurze Erholungspausen und zur Stressreduktion in Alltag und Beruf.

Die Übungen werden liegend und sitzend ausgeführt.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich 2 Decken, 2-3 Kissen und warme Socken mit.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.

ZUR PERSON CORNELIA MICHALEK: SIEHE SEITE 115

CORNELIA MICHALEK	
Mi301-173H	21./22.11.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–15.30 UHR	48,54 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	29,54 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

CORNELIA MICHALEK	
Mi301-174H	17./18.10.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–15.30 UHR	48,54 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	29,54 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Fußreflexzonenmassage

Wochenendkurs

In diesem Workshop geht es um unsere Füße. Was tun gegen kalte Füße? Wie bleiben sie bis ins hohe Alter beweglich? Im Mittelpunkt steht eine Einführung in die Fußreflexzonenmassage, als relativ einfach zu erlernende Methode, die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen. Die Massage wirkt entspannend und harmonisierend auf unseren Körper und dient, von Laien ausgeführt, vor allem der Gesundheitsvorsorge. Außer einer lokalen und intensiveren Durchblutung der Füße kann sie eine Verbesserung gestörter Gewebe – und Organfunktionen bewirken.

Bitte bringen Sie warme lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Kissen, Buntstifte und Papier für Notizen mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

■ **Sylvia Zeller ist Yogalehrerin und ausgebildete Masseurin. Sie unterrichtet seit vielen Jahren Massageworkshops mit unterschiedlichen Massagetechniken.**

SYLVIA ZELLER	
Mi301-190H	15.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–17.00 UHR	33,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Massage von Kopf bis Fuß

Wochenendkurs mit Partnerin/Partner

In diesem Kurs üben wir uns in liebevoll, feinfühligem Berührungen, die Entspannung und Wohlbefinden auslösen. Durch gezielte, einfache Handgriffe aus der klassischen und ganzheitlichen Massage können sich Verspannungen lösen, Schmerzen gelindert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Sowohl Nacken und Rücken werden ausführlich behandelt, auch für Arme, Hände, Beine, Füße, Gesicht und Kopf werden Techniken vorgestellt.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, warme Socken, eine große Decke zum zudecken, ein Laken, ein flaches Kissen und Massageöl mit.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

Der Preis gilt für eine Person, Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner muss extra angemeldet werden.



Peter Regulin ist als Masseur, Yogalehrer und Heilpraktiker in eigener Praxis in Berlin Schöneberg tätig. Er gibt seit 1996 Kurse in Yoga und Massage an Volkshochschulen. „Ich möchte, dass die Menschen Freude an der Kunst des Massierens finden und nicht nur am massiert-werden.“

PETER REGULIN

Mi301-205H	26./27.09.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Entspannung mit Aroma Yin Yoga und Marma Selbstmassage

Wochenendkurs

In diesem Seminar verweben wir die Essenz der ätherischen Öle mit sanften Yin Yoga Elementen und der Marma Selbstmassage. Durch diese wunderschöne und tiefgehende Kombination können wir uns ganz auf uns selbst konzentrieren und auch auf tiefster Ebene zur Ruhe kommen. Yin Yoga lässt uns spüren, was gerade da ist und ebnet uns den Weg in Verbindung mit unserem Herzen zu treten. Die etwas länger gehaltenen, sanften Dehnungen in Kombination mit der Massage der Marmapunkte laden uns ein, sowohl körperlich als auch geistig wirklich in diesem Moment anzukommen und einfach sein zu dürfen.

Der Duft sowie die Essenz der passend abgestimmten ätherischen Öle, verhelfen dir noch tiefer und freudvoller deine Yoga-Praxis zu genießen und deinen Körper nochmals auf eine viel tiefere und bewusstere Weise wahrzunehmen.

Der Preis gilt für eine Person, Ihr*e Partner*in muss extra angemeldet werden.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, warme Socken, ein Laken, ein kleines Kissen.

Zuzahlung für die ätherischen Öle pro Teilnehmer 4€. (vor dem Seminar an die Seminarleiterin zu bezahlen)

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 107

RUNA BULLA

Mi301-231H	14.11.2026
7 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–15.45 UHR	30,72 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	19,73 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	



Nackenmassage

Schultern / Nacken / Kreuz

Was tun gegen Verspannung und Schmerzen?

Schlechte Haltung, körperliche und psychische Belastungen sowie Stress führen häufig zu Verspannungen in der Muskulatur – besonders im Schulter-, Nacken- und Lendenbereich – und können Schmerzen verursachen. In diesem Workshop lernen Sie, gezielt gegenzusteuern: mit einem ganzheitlichen Mix aus Bewegung, Entspannung und wohl-tuender Massage.

Im ersten Teil entspannen Sie sich mit einer progressiven Muskelrelaxation. Anschließend kräftigen Sie Schultern, Nacken und Rücken.

Im zweiten Teil bringen Fasziendehnungen und Faszientraining wieder Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in den Körper. Zum Abschluss genießen Sie einfache Massagegriffe, die Verspannungen lösen und tiefe Entspannung schenken.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, warme Socken, Massageöl, ein kleines Kissen, ein Laken, Verpflegung, Stift und Papier mit.

Der Preis gilt für eine Person, Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner muss extra angemeldet werden.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 107

RUNA BULLA

Mi301-238H	19.09.2026
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–15.45 UHR	30,72 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	19,73 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Tai Chi Chuan

9er Form (ChenStil)

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist und fördert die Gesundheit. Sie erlangen eine Verbesserung des Körpergefühls und lernen, den Geist und den Körper zu entspannen. Auf diesem Weg entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre eigene Mitte.

In diesem Kurs steigen wir in die 9-er Form des klassischen Chen-Tai Chi Chuan im lebendigen Stil nach Großmeister-Chen Xiaowang ein.

Bitte lockere Kleidung und hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene.



Michael Marx lernt und lehrt Tai Chi Chuan und Qi Gong seit mehr als 20 Jahren. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MICHAEL MARX	
Mi301-256H	07.09.–07.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
12 X MO, 18.15–19.45 UHR	78,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	44,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Tai Chi Chuan

19er Form (Chen Stil)

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist und fördert die Gesundheit. Sie erlangen eine Verbesserung des Körpergefühls und lernen, den Geist und den Körper zu entspannen. Auf diesem Weg entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre eigene Mitte.

In diesem Kurs lernen und vertiefen wir die komplette 19er-Form des klassischen Chen-Tai Chi Chuan im lebendigen Stil nach Großmeister Chen Xiaowang und pflegen die Grundlagen der Basisübungen Stehende Säule und Seidenübungen.

Vorkenntnisse (Tai Chi Quan-Grundlagen) sollten vorliegen.

Bitte lockere Kleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON MICHAEL MARX: SIEHE OBEN

MICHAEL MARX	
Mi301-263H	07.09.–07.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
12 X MO, 20.00–21.30 UHR	78,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	44,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Chen Taijiquan

(Rund Kurs) Qigong

Für Einsteiger

Taijiquan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen: Die Stehende Säule (Standardmeditation) und Seidenübung (Qi Gong), energetischer Schlüssel zum Verständnis des Taiji-Prinzips aus dem Chen Stil. Die Übungen kräftigen den Körper und stabilisieren das innere und äußere Gleichgewicht. Die sanften Bewegungen beinhalten kämpferische, heilgymnastische und meditative Aspekte gleichzeitig.

Bitte lockere Kleidung, hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.



Nguyen Huu Minh ist Taijiquan-Lehrer des WCTAG-Verbandes und Qigong-Meister des Vietnamesischen Giao Long Shaolin Qigong -Verbandes, sind zwei der größten Verbände der Welt.

HUU MINH NGUYEN	
Mi301-270H	10./11.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	55,20 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Tai Chi Chuan

Intensiv am Samstag

Entspannen, Kraft schöpfen, an der eigenen Struktur arbeiten, sich wohlfühlen. Auf Grundlage des klassischen Chen-Tai Chi Chuan nach Großmeister Chen Xiaowang vertiefen wir die 19er-Form und pflegen die Basisübungen der Stehenden Säule und Seidenübungen sowie Partnerübungen (Tui Shou).

Vorkenntnisse (Tai Chi Chuan-Grundlagen) sind wünschenswert.

Bitte lockere Kleidung und hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON MICHAEL MARX: SIEHE LINKE SPALTE

MICHAEL MARX	
Mi301-275H	14.11.2026
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–16.00 UHR	29,64 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	19,01 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Taijiquan 19er Form

Für Einsteiger

Tai Ji Quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie Komplette Chen Taijiquan 19er Form .

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 118

HUU MINH NGUYEN	
Mi301-277H	19./20.09.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	55,20 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

HUU MINH NGUYEN	
Mi301-278H	26./27.09.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	55,20 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

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

Für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

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

Es wird zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert. Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen die Muskulatur, stärken die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an, sorgen für einen tieferen Schlaf, mindern physischen und psychischen Stress, dienen dem Blutdruckausgleich und verhelfen zu mehr Vitalität.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 118

HUU MINH NGUYEN	
Mi301-279H	15.09.–15.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
12 X DI, 15.30–17.00 UHR	78,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	44,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Taijiquan 75er Form Teil 3

für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege und Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie die 75er-Form Teil 3.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 118

HUU MINH NGUYEN	
Mi301-280H	15.09.–15.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
12 X DI, 18.45–20.15 UHR	78,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	44,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

Taijiquan Chen-Stil – Schwert 50er-Form Teil 3

für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst.

Sie dient der Lebenspflege und Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie die 50er Schwert-Form Teil 3.

Bitte lockere Kleidung und hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 118

HUU MINH NGUYEN	
Mi301-282H	15.09.–15.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
12 X DI, 17.00–18.30 UHR	78,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	44,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Taijiquan Säbel 23er Form

Für Einsteiger

Tai Ji Quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst.

Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung.

In diesem Kurs erlernen Sie Chen Taijiquan Säbel 23er Form.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 118

HUU MINH NGUYEN	
Mi301-283H	17./18.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	55,20 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

HUU MINH NGUYEN	
Mi301-284H	24./25.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	55,20 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

Qi Gong

Einführungskurs am Vormittag

Mit den fließenden Bewegungen des Qi Gong können wir zur Ruhe kommen und einen Gegenpol setzen zu den monotonen Haltungen des Alltags. Verspannungen können sich lösen und der Atem vertieft sich. Bei regelmäßigem Üben wird der ganze Körper beweglicher und die Wirbelsäule kann sich wieder aufrichten. Ein besseres Körpergefühl, mehr Ausgeglichenheit und Energie werden auch im Alltag spürbar.

Die Übungen sind in jedem Alter leicht zu erlernen und zu praktizieren.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

KARIN HESCH	
Mi301-289H	27.08.–10.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
14 X DO, 10.00–11.30 UHR	97,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	55,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Die acht edlen Übungen

Die acht Brokate

„Die acht Brokate“ (Ba Duan Jin) aus dem 12. Jahrhundert gilt als eine der grundlegenden Qigong-Formen, die unter dem Volk die am weitesten verbreitete Trainingsmethode ist, um sich fit und ein langes Leben zu erhalten. Da die Übungsreihe so essentiell und schön konzipiert ist, werden sie mit dem edlen und wertvollen Seidenstoff verglichen, daher der Name.

Durch die sanften, langsamen und graziösen Bewegungen lassen sich folgende Auswirkungen erzielen: Müdigkeit beseitigen, Dysbalancen von Schulter und Rücken korrigieren, Kreislauf fördern, Magen und Darm regulieren, Körperkondition stärken, die Muskulatur der Taille verstärken (Vorbeugung gegen Hexenschuss), die Sehkraft verbessern usw.

Die acht edlen Übungen sind einfach zu erlernen und geeignet für jede Altersgruppe.

Your course instructor can answer your questions in Chinese and English when required.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe



Dr. phil. Kuan-wu (Jasmin) Lin ist Qigong- und Taiji-Lehrerin aus Taiwan. Ihre Qigong-Ausbildung erfolgte bei mehreren erstklassigen Qigong-Professoren. Spezialisiert hat sie sich auf das moderne System des medizinischen Qigongs „Daoyin Yangsheng Gong“ zur Leitung der Lebensenergie (Qi) und Dehnung des Körpers zur Gesundheitsförderung.

DR. KUAN-WU LIN	
Mi301-290H	29./30.08.2026
10 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–15.00 UHR	40,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Entspannungstechnik der Qigong-Meditation

für Gelassenheit, Lebensfreude und Harmonie

Qigong als chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, lässt sich in zwei große Kategorien aufteilen, nämlich „statisches Qigong“ (meditativ) und „dynamisches Qigong“ (mit sanften und fließenden Bewegungen). In diesem Kurs fokussieren wir uns auf meditative Qigong-Übungen wie „Drei lineare Entspannungstechniken“, „Hunyuan-Entspannungstechnik“ sowie „Das Qi anheben und ausgießen“ usw. Die Übungen können im Stehen, Sitzen und sogar im Liegen praktiziert werden und helfen, Selbstheilungsprozesse in Gang zu bringen, innere Stabilität zu entwickeln sowie Kraft, Energie und Ruhe zu tanken.

Die Übungen können im Stehen, im Sitz und sogar im Liegen praktiziert werden und sind geeignet für jede Altersgruppe.

Your course instructor can answer your questions in Chinese and English when required.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe

ZUR PERSON DR. KUAN-WU LIN: SIEHE SEITE 120

DR. KUAN-WU LIN	
Mi301-291H	12./13.09.2026
10 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–15.00 UHR	40,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Qi Gong

Mit den fließenden Bewegungen des Qi Gong können wir zur Ruhe kommen und einen Gegenpol setzen zu den monotonen Haltungen des Alltags. Verspannungen können sich lösen und der Atem vertieft sich. Bei regelmäßigem Üben wird der ganze Körper beweglicher und die Wirbelsäule kann sich wieder aufrichten. Ein besseres Körpergefühl, mehr Ausgeglichenheit und Energie werden auch im Alltag spürbar.

Die Übungen sind in jedem Alter leicht zu erlernen und zu praktizieren.

Your course instructor can answer your questions in Chinese and English when required.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe

ZUR PERSON DR. KUAN-WU LIN: SIEHE 120

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-292H	24.08.–07.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
14 X MO, 15.25–16.55 UHR	97,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	55,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-293H	24.08.–07.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
14 X MO, 17.15–18.45 UHR	97,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	55,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

GABRIELE JERKE

Mi301-294H	07.09.–07.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
12 X MO, 19.30–21.00 UHR	84,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	48,80 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Qigong zur Stärkung von Muskeln, Knochen und Gelenken – Online

Onlinekurs

Tennisarm, Schulterentzündung, Arthrose, schwache Beine, Instabilität, steifer Nacken oder Lendenbereich usw. verursachen Bewegungsstörungen und eine mangelhafte Körperhaltung. All solche Beschwerden betreffen nicht mehr nur Leute im mittleren und hohen Alter, sondern auch zunehmend die unter 35-Jährigen.

Das Qigong zur Stärkung von Muskeln, Knochen und Gelenken ist eine sanfte und zugleich effektive Methode, um solche körperlichen Beschwerden zu eliminieren. Durch die Stimulierung von Leber-, Milz- und Nieren-Meridianen können sowohl die Muskeln, Gelenke und das Bindegewebe als auch die Knochendichte gefördert werden, sodass wieder Kraft, Vitalität und eine gute Balance hergestellt wird. Diese Qigong-Form umfasst acht Übungsfolgen, wodurch sowohl der Körper ausgiebig gedehnt wird als auch der Geist er-

quickt und zugleich beruhigt wird. Im Kurs werden ebenfalls die entsprechenden Akupressur-Methoden vorgestellt und in die Übungen integriert.

Your course instructor can answer your questions in Chinese and English when required.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung

ZUR PERSON DR. KUAN-WU LIN: SIEHE 120

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-296H	25.08.–08.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
14 X DI, 17.15–18.45 UHR	97,60 EURO Entgelt
INTERNET	55,60 EURO ermäßigt
ONLINE	



Qigong zur Förderung der Schlafqualität

Immer mehr Leute leiden unter Schlafstörungen. Dies umfasst nicht nur Schwierigkeiten beim Einschlafen, sondern auch, dass man mitten in der Nacht oder zu früh wach wird aufwacht und trotz der Müdigkeit nur schwer wieder einschlafen kann.

Das Schlafen ist sehr wichtig, um tagsüber genug Energie zu haben und einen klaren Kopf zur Bewältigung der Arbeit bzw. Aufgaben zu bewahren.

„Qigong zur Förderung des Schlafes“ besteht aus fünf Übungsfolgen, um die fünf inneren Organe soweit zu regulieren, dass die Funktionskreise wieder blockadefrei zirkulieren und der ganze Körper zur Entspannung und Ruhe gebracht wird.

ZUR PERSON DR. KUAN-WU LIN: SIEHE 120

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-298H	21./22.11.2026
10 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–15.00 UHR	40,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Entspannungstechnik für Taiji Quan

Bewegt, gekräftigt und entspannt

Taijiquan ist eine spezielle Kampfkunst aus China, die auf den philosophischen Prinzipien „Die Sanftheit besiegt die Härte“ sowie „Das Schwächere überwindet das Stärkere“ basiert. Heutzutage praktizieren mehrere Millionen Menschen weltweit Taijiquan, um die Gesundheit zu fördern sowie zu innerer Harmonie zu gelangen. Wie man es schaffen kann, kämpferische Bewegungen so auszuführen, dass man trotz der angespannten Muskeln und Sehnen dennoch immer entspannt bleibt, ist eine hohe Kunst. In diesem Kurs lernen wir einige Übungen kennen, die aus dem Taijiquan stammen, um unseren Körper besser zu entspannen und die Koordinationsfähigkeit sowie Balancefähigkeit zu fördern. Zugleich tragen die Entspannungstechniken zur besseren Zirkulation des Qis sowie innerer Ruhe bei.

Zielgruppe: Die Übungen sind einfach zu erlernen und geeignet für jede Altersgruppe.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, warme Socken, eine Decke und bei Bedarf einen kleinen Pausenimbiss mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON DR. KUAN-WU LIN: SIEHE 120

DR. KUAN-WU LIN	
Mi301-306H	19./20.09.2026
10 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–15.00 UHR	40,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	25,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Hatha Yoga

für Frühaufsteher

Die Übungen des Hatha-Yoga (Yoga des Körpers) dienen dem Ziel, den Körper und sich kennenzulernen, um im Alltag aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Kraft handeln zu können. Aufmerksames Einnehmen verschiedener Körperstellungen, gezielte Bewegungsabläufe, behutsame Atemlenkung und Entspannungstechniken verbessern die Körperhaltung, vertiefen den Atem, führen zu Energieaufbau und Konzentrationszuwachs. Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert, Verspannungen können sich lösen.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen



Ines Dimke ist ausgebildete Pädagogin, Gesundheitstrainerin und hat Abschlüsse in diversen sportrelevanten Ausbildungsrichtungen. Sie ist Yogalehrerin BDY/EYU und Energydance-Trainerin.

INES DIMKE	
Mi301-318H	27.08.–12.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 07.45–09.15 UHR	67,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	38,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Hatha-Yoga

Grundkurs am Vormittag

Durch klassische Yoga-Übungen, Bewegungsabläufe, Atem- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen werden bessere körperliche Stabilität und Flexibilität, innere Ruhe und Entspannung erreicht. Ergänzung durch Yogaphilosophie und anatomisches Wissen.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English.



Edel Hausch ist Yogalehrerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Jin-Sin-Jyutsu-Praktikerin. Sie unterrichtet seit mehr als 20 Jahren sowohl Gruppen- als auch Einzelstunden und bietet Yogareisen an. Sie liebt Yang- und Yin-Yoga. Ihre Teilnehmer lieben ihre empathische und humorvolle Weise und ihren abwechslungsreichen Unterricht.

EDELGARD HAUSCH	
Mi301-332H	28.08.–11.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
14 X FR, 11.15–12.45 UHR	90,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	50,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Hatha-Yoga

Einführungskurs

Die Übungen des Hatha-Yoga (Yoga des Körpers) dienen dem Ziel, den Körper und sich kennenzulernen, um im Alltag aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Kraft handeln zu können. Aufmerksames Einnehmen verschiedener Körperstellungen, gezielte Bewegungsabläufe, behutsame Atemlenkung und Entspannungstechniken verbessern die Körperhaltung, vertiefen den Atem, führen zu Energieaufbau und Konzentrationszuwachs. Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert, Verspannungen können sich lösen.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke oder ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English and Japanese when required.



Erika Takezawa Haaksma ist Physiotherapeutin und ausgebildete Yogalehrerin. Ihr Hauptanliegen im Kurs ist der achtsame und freundliche Umgang mit uns selbst.



Runhild Wirth ist Bildende Künstlerin und hat ihre vierjährige Yoga- Ausbildung 2002 beim Berufsverband der Yogalehrenden BDY/EYU absolviert.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 108

ERIKA TAKEZAWA HAAKSMA	
Mi301-346H	03.09.–26.11.2026
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DO, 16.30–18.00 UHR	72,90 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

RUNHILD WIRTH

Mi301-347H	02.09.–09.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
13 X MI, 18.15–19.45 UHR	84,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	47,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

ANJA BODENSTEIN

Mi301-348H	27.08.–10.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
14 X DO, 18.30–20.00 UHR	90,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	50,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	



Hatha-Yoga Partner-Übungen

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wollen wir anhand unterschiedlicher Themen unsere Yogapraxis vertiefen.

Durch klassische Yogaübungen, Bewegungsabläufe, Atem- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen werden sowohl bessere körperliche Stabilität, als auch Flexibilität und innere Ruhe und Entspannung erreicht. Die praktischen Übungen werden durch Yogaphilosophie und anatomisches Wissen ergänzt.

Kenntnisse der Grundlagen des Hatha-Yoga werden vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.
Your course instructor can answer your questions in English when required.



Regina Baehr ist Gymnastik- und Yogalehrerin.

REGINA BAEHR

Mi301-364H	24.08.–07.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
14 X MO, 10.00–11.30 UHR	90,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	50,00 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

Hatha-Yoga Aufbaukurs am Vormittag

In diesem Kurs wollen wir anhand unterschiedlicher Themen unsere Yogapraxis vertiefen.

Durch klassische Yogaübungen, Bewegungsabläufe, Atem- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen werden sowohl bessere körperliche Stabilität, als auch Flexibilität und innere Ruhe und Entspannung erreicht. Die praktischen Übungen werden durch Yogaphilosophie und anatomisches Wissen ergänzt.

Kenntnisse der Grundlagen des Hatha-Yoga werden vorausgesetzt.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

ZUR PERSON EDELGARD HAUSCH: SIEHE SEITE122

EDELGARD HAUSCH

Mi301-370H	28.08.–11.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
14 X FR, 09.30–11.00 UHR	90,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	50,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Hatha-Yoga – in der Tradition von B.K.S. Iyengar

Grundkurs

B.K.S. IYENGAR entwickelte seit den 1930er Jahren die Methode des Hatha-Yoga weiter. Durch regelmäßiges Üben von Yogahaltungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung. Die Beobachtung und Bewusstwerdung von Körper und Atmung schulen das Konzentrationsvermögen. Es entstehen innere Ruhe und Klarheit. Typisch für den kraftvollen und fordernden, aber achtsamen Unterricht sind u.a. folgende Aspekte: die Betonung von Präzision und Ausrichtung in den Haltungen, der Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurten und Blöcken, um unter den individuellen körperlichen Bedingungen zu einem tieferen Verständnis zu kommen und die abgestimmte Abfolge und Dauer der Haltungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder ein Handtuch mit.
Your course instructor can answer your questions in English when required.



Judith Baum ist Informatikerin und hat ihre Yoga- Ausbildung am B.K.S.-Iyengar-Yoga- Institut in Berlin absolviert.

JUDITH BAUM	
Mi301-380H	08.09.–08.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
12 X DI, 16.30–18.00 UHR	78,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	44,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

JUDITH BAUM	
Mi301-385F	08.09.–08.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
12 X DI, 18.15–19.45 UHR	78,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	44,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Hatha-Yoga – in der Tradition von B.K.S. Iyengar – Aufbaukurs

B.K.S. IYENGAR entwickelte seit den 1930er Jahren die Methode des Hatha-Yoga weiter. Durch regelmäßiges Üben von Yogahaltungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung. Die Beobachtung und Bewusstwerdung von Körper und Atmung schulen das Konzentrationsvermögen. Es entstehen innere Ruhe und Klarheit. Typisch für den kraftvollen und fordernden, aber achtsamen Unterricht sind u.a. folgende Aspekte: die Betonung von Präzision und Ausrichtung in den Haltungen, der Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurten und Blöcken, um unter den individuellen körperlichen Bedingungen zu einem tieferen Verständnis zu kommen und die abgestimmte Abfolge und Dauer der Haltungen.



Tina Born ist Bildende Künstlerin und Yogalehrerin seit 2005. Ihre Yogalehrerinnen-Ausbildung hat sie am B.K.S.-Iyengar-Yoga-Institut-Berlin absolviert.

TINA BORN	
Mi301-386H	15.09.–08.12.2026
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 20.00–21.30 UHR	72,90 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Yoga en español

Vivimos en la vorágine de un mundo competitivo, exigente y a veces un poco hostil, es por esto que disciplinas ancestrales como el Yoga comienzan a ser tan populares, pues se hace necesario buscar el equilibrio y la conexión con nuestro silencio interior.

Yoga significa unión, bajo una mirada mística podemos decir que es la unión entre lo humano y lo divino o en la práctica la unión entre mente y cuerpo, pero estos elementos nunca han estado divididos, por ejemplo cuando nuestra mente está muy ocupada o en estrés, nuestro cuerpo comienza a manifestarse con dolor de cuello o de cabeza.

Cada posición de Yoga (asana) trabaja estimulando distintos órganos y a través de la respiración logramos despejar nuestra mente de todos aquellos ruidos que acumulamos diariamente, es por esto que considerar el Yoga como ejercicios para mejorar nuestra figura, es ver la punta del iceberg, ignorando la mayor parte que se encuentra bajo el agua. Te invitamos a descubrir los beneficios del Yoga con clases dictadas en español y enfocadas a las necesidades individuales de los participantes.

Die Kursleiterin spricht auch Deutsch.

- La instructora del curso completó su maestría en medicina deportiva con especialización en rehabilitación y prevención en la Universidad de Leipzig. Completó su formación como profesora de yoga en Goa, India.

YUREIMI RODRIGUEZ VILLEGAS	
Mi301-400H	01.09.–08.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
13 X DI, 19.00–20.30 UHR	84,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	47,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Hatha-Yoga für den gesunden Rücken

Yoga löst Verspannungen, lässt innerlich zur Ruhe kommen, stärkt und entlastet den Rücken. Gezieltes Mobilisieren, Dehnen und Entspannen kräftigt das Muskel-Skelett-System. Die Körperhaltung und Konzentrationsfähigkeit wird verbessert.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

INES DIMKE	
Mi301-425H	27.08.–12.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–21.00 UHR	67,00 EURO Entgelt
SCHULE am KOPPENPLATZ,	38,00 EURO ermäßigt
KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	

Business Yoga kompakt – Entlastung für Rücken, Nacken und Stressregulation

Dieser 4-stündige Workshop vermittelt grundlegende Übungen aus dem Business Yoga zur direkten Anwendung im Arbeitsalltag. Im Mittelpunkt stehen einfache Bewegungs- und Dehnübungen, die Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich lösen und das Nervensystem beruhigen. Ergänzt wird die Praxis durch einfache Atemtechniken, die auch am Arbeitsplatz oder im Home Office genutzt werden können. Der Workshop ist für alle geeignet, unabhängig von Vorerfahrung, und richtet sich besonders an Menschen mit sitzenden oder belastenden Tätigkeiten.



Barbara Cuesta ist zertifizierte Yogalehrerin (Yoga Alliance und BDY) mit über 15 Jahren Erfahrung im Bereich Business Yoga und Stressregulation in Berliner Institutionen. Sie unterrichtet unter anderem im Deutschen Bundestag und am Sozialgericht Berlin. Ihr Schwerpunkt liegt auf alltagstauglichen, körperorientierten Methoden zur Entlastung bei Stress und typischen arbeitsbedingten Beschwerden. Ihre Arbeit verbindet Yoga, einfache somatische Techniken und praxisnahe Körperübungen für den direkten Einsatz im Berufs- und Büroalltag.

BARBARA CUESTA	
Mi301-500H	05.09.2026
5 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
SA 14.00–18.00 UHR	23,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	16,25 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Business Yoga – Stressabbau und Rückenstärkung im Arbeitsalltag

Business Yoga ist ein praxisnaher Kurs zur körperlichen Entlastung und Stressreduktion im beruflichen Alltag. Durch einfache, effektive Yoga- und Mobilisationsübungen werden typische Beschwerden wie Rücken-, Nacken- und Gelenkverspannungen gezielt gelindert. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie ohne Vorkenntnisse in bequemer Kleidung durchgeführt werden können. Ein besonderer Fokus liegt auf alltagstauglichen Techniken, die auch im Büro oder im Home Office angewendet werden können. Ziel ist es, Stress abzubauen, die Körperhaltung zu verbessern und mehr Beweglichkeit und Ruhe in den Arbeitsalltag zu bringen.

BARBARA CUESTA	
Mi301-501H	09.09.–09.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
12 X MI, 19.45–21.15 UHR	82,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	47,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Yoga für Alle

Jeder Mensch kann Yoga üben!

In Kooperation mit der Lebenshilfe Berlin e. V.

Ein Kurs für Menschen, die Yoga ausprobieren und üben wollen

Der Kurs richtet sich nach den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Teilnehmer*innen.

Wir üben Haltungen in angepasster Form

Wir lernen Entspannung Nutzen für Beruf und Alltag: Stressabbau, Stärkung der Gesundheitskompetenz.

- Sabine unterrichtet den Yogakurs. Sie unterrichtet seit vielen Jahren. Sie hat große Erfahrung im Unterrichten älterer Menschen und Menschen, die noch nie Yoga geübt haben. Ihr Wunsch ist, dass jede und jeder Yoga üben kann.

SABINE KLEIN	
Mi301-450H	26.08.–09.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
14 X MI, 12.30–14.00 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

SABINE KLEIN	
Mi301-451F	26.08.–09.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
14 X MI, 10.45–12.15 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

SABINE KLEIN	
Mi301-452F	26.08.–09.12.2026
18 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
14 X MI, 09.30–10.30 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Yoga-Tanz-Workshop

Wochenendkurs

Yoga-Tanz ist eine Disziplin, die aus der Fusion von Kundalini Yoga und Tanz kommt. Er bietet eine Kombination aus der Yoga-Philosophie und den Prinzipien der harmonischen Bewegung. Ziel des Kurses ist es, die Muskulatur zu stärken, die Stabilisierung der Wirbelsäule und die Aktivierung der inneren Organe. Die kombinierten Bewegungen helfen Stress abzubauen, zu entspannen und die Lebensfreude zu fördern.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Monika Hantke can answer your questions in English when required.



Monika Hantke ist Kundalini-Yoga- und Shakti-Dance-Lehrerin, und bietet Einzelbehandlungen in der yogischen Heilkunst Sat Nam Rasayan an. Yoga ist für sie ein wundervoller Weg, ihre indianischen Wurzeln mit östlicher Weisheit zu verbinden. Sie unterrichtet mit viel Freude auf internationalen Workshops und Retreats in Gomera, Dänemark, Kanada und seit 20 Jahren regelmäßig in Berlin.

MONIKA HANTKE	
Mi301-705S	07.11.2026
6 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA 11.00–16.00 UHR	27,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	18,20 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Das Ziel dieser Art von Yoga ist es, die Energie im Körper zu erhöhen und somit das Nervensystem zu stimulieren. Wenn das Nervensystem gestärkt ist, schwingen Körper, Geist und Leben mehr im Einklang.

Wir üben eine Serie von Asanas (Körperhaltungen) in Bewegung ein, wir machen Atemübungen und Meditation.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mit.

Monika Hantke can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON MONIKA HANTKE: SIEHE SEITE 125

MONIKA HANTKE	
Mi301-710S	06.10.–08.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X DI, 11.00–12.30 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,40 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Yin Yoga und Klang

Bringe den Yin Aspekt in dein Leben und in deine Yogapraxis – als Ausgleich zu dem meist im Alltag dominierenden Yang-Lebensstil mit viel Aktivität, Dauerstress und Zielorientiertheit, und dies unterstützt durch Klänge, um Körper, Geist und Seele auf besondere Weise in Einklang zu bringen. In diesem Yin Yoga und Klang Workshop, darfst du dir eine Auszeit gönnen und passiv werden, ohne aber nur „abzuhängen“. Weniger Handeln, sondern eher ein Geschehen lassen. Die Yin Yogapraxis ist geprägt durch länger und entspannt gehaltene Yin Yoga Positionen, unterstützt mit Hilfsmitteln wie Kissen, Blöcke und Gurte, wodurch besonders die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke passiv gedehnt, sanft beansprucht, gekräftigt und in ihrer Funktion unterstützt werden. Durch die meditative Innenschau während der Stellung (Asana) wird die Achtsamkeit geschult, um körperliche und geistige Anspannungen besser wahrnehmen und loslassen zu können. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und die Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht. Dein Körper kann sich regenerieren und Kraft schöpfen, um dem Alltagsstress widerstandsfähiger und mit nachhaltiger Wirkung zu begegnen.

Yin Yoga und Klang ergänzen sich ideal. In diesem Workshop wird deine Reise nach innen von Klangschalen, Mantras und anderen Klängen begleitet. Musik und Klangschwingungen harmonisieren und entspannen dich auf allen Ebenen und ermöglichen dir neue und tiefe Erfahrungen in deiner Yogapraxis.

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 107

RUNA BULLA	
Mi301-720H	12.12.2026
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–15.45 UHR	32,54 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,04 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Yin Yoga und die innere Welt

Yin Yoga ist eine Praxis der Kontemplation, bei der wir uns auf unsere innere Landschaft einstimmen und empfänglicher werden in den Posen oder Yoga Haltungen, die auf dem Boden ausgeführt und für längere Zeit gehalten werden – 3 bis 5 Minuten. Die Muskulatur bleibt dabei entspannt. In diesem Kurs werden wir durch die gemeinsame Yoga Praxis die grundlegenden Asanas des Yin Yoga kennenlernen und deren dazugehörigen Meridiane und Organe. Außerdem unterstützt uns Yin Yoga dabei die Beweglichkeit und Flexibilität zu steigern und/oder zu erhalten. Wir lassen das Streben nach Erreichen fallen und werden eher rezeptiv und somit Zeugen des Prozesses des Loslassens oder Hingebens an die Erfahrung, um was hier und jetzt geschieht (auf dem physischen, mentalen und energetischen Körper). Diese anspruchslose Haltung verringert unseren Stresspegel und ermöglicht es unserem System, übermäßige Spannungen abzubauen, die sich durch unbewusstes Leben aufgebaut haben. An manchen Tagen werden wir zum Teil Yang Yoga Praxis üben um das Muskelsystem zu aktivieren und zu stärken, dies sorgt für eine gesunde Körperaufrichtung und mehr Stabilität im Körper und Energie System. In diesen Kurs, werden aktiven und passiven Asanas, Atemübungen (Pranayama) und Meditation in einer tiefen, integrierten und effektiven Praxis kombiniert.

Your course instructor can answer your questions in English or Spanish when required.



Lucia Albin ist in Argentinien geboren und ist Bühnen-Tänzerin mit abgeschlossenem Tanz-Diploma am Teatro General San Martin in Buenos Aires. Seit 2009 lebt sie in Berlin, wo sie mit ihrer Zertifizierung in Pilates Mat und Reformer, Gruppen- und Einzelunterricht anbietet. Außerdem ist sie ausgebildete Yoga Lehrerin (Insight Yoga)

LUCIA ALEJANDRA ALBINI	
Mi301-730H	19./20.09.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	56,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,80 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

Bewegter Morgen – Gesundheit mit Yoga und Fitness

Übungen aus dem Yoga, Pilates und der Tänzerischen Gymnastik werden in einer angenehmen Atmosphäre zur Musik durchgeführt, halten den Körper geschmeidig und kräftigen ihn. Eine ausgeglichene Mischung aus Streck- und Lockerungsübungen sorgen für eine leichte Kreislaufanregung, Kräftigungsübungen aus dem Pilates und sanfte Yoga-Stretches runden das Programm ab.

Bitte lockere Sportkleidung,eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

VHS BERLIN MITTE | Programm August bis Dezember 2026

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

INES DIMKE

Mi301-737H	26.08.–11.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 09.45–11.15 UHR	67,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	38,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Zen-Yoga-Tag

Im 6. Jahrhundert nach Christus hatten buddhistische Mönche des chinesischen Shaolin-Klosters ein Problem: Durch das stundenlange Stillsitzen beim Meditieren ging ihre körperliche Kraft verloren. Sie entwickelten die sanften – aber sehr effektiven Übungen, die dem Körper Kraft, Beweglichkeit und Energie zurückbringen, Konzentration und das Gleichgewicht schulen. Außerdem wird für einen Ausgleich der beiden – in der chinesischen Philosophie bedeutsamen – Urkräfte Yin und Yang gesorgt.

Meditationspraktiken zu Beginn, dazwischen und am Ende der Körper-Übungen sind ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Kleine Massageeinheiten und Tiefenentspannungen ergänzen das somit runde Tagesprogramm.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

INES DIMKE

Mi301-745H	11.10.2026
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.30–16.30 UHR	32,54 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,04 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Yoga und Beckenboden

Achtsames Yoga für den Beckenboden wirkt sich langfristig automatisch auf den gesamten Körper und damit positiv auf das Lebensgefühl aus. Es lohnt sich, möglichst frühzeitig damit zu beginnen. Die Muskelarbeit des Beckenbodens ist tatsächlich willentlich steuerbar! Dieser Körperbereich mit seinem Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Organtätigkeit, Gefühle und Ausstrahlung kann gezielt über yogische Techniken harmonisiert und trainiert werden. Lernen Sie den Beckenboden in seiner ganzen Komplexität kennen und beginnen Sie dann – angeleitet – gezielt zu üben. Die Asanas und Entspannungsübungen bieten die optimale Möglichkeit, sich einfühlsam mit der eigenen Mitte zu befassen, dienen aber auch als wertvolle Prophylaxe unter anderem für Blaseninkontinenz, Rückenschmerzen, etc.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

INES DIMKE

Mi301-750H	08.11.2026
7 Unterrichtseinheiten	6–7 Teilnehmer/-innen
SO 10.30–16.30 UHR	32,54 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,04 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Beckenbodentraining

Kurs für Frauen und Männer

Beckenbodentraining eignet sich zur Behandlung und Vorbeugung einer Vielzahl von Problemen wie: Blasen- und Darmschwäche, Gebärmutterensenkung, Blasen- und Vaginalinfektionen, Rückenschmerzen, Wechseljahresbeschwerden.

Es verbessert die Körperhaltung und stärkt Lebenskraft und Lebensfreude. Das Training ist leicht erlernbar und lässt sich gut in alltägliche Bewegungsabläufe integrieren.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

- **Sylvia Zeller ist Yogalehrerin und ausgebildete Masseurin. Sie unterrichtet seit vielen Jahren Massageworkshops mit unterschiedlichen Massagetechniken.**

SYLVIA ZELLER

Mi301-753H	08.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–17.00 UHR	32,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Yoga zu zweit

Wochenendkurs mit Partner*in

Gerade in der heutigen Zeit, in der wir oft gestresst sind, von einem Termin zum nächsten hechten und immer weniger Zeit mit dem Partner oder Freunden verbringen, ist es besonders wichtig, sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen. Es ist egal, ob du Yoga zu zweit mit deinem Partner, einer Freundin oder einem Familienangehörigen machst. Jede Art der Beziehung kann durch die Übungen vertieft werden, kann Vertrauen stärken und gleichzeitig die Fitness mit den Yoga Übungen fördern. Es hält Beziehung und Körper vital und fit und bringt beiden Spaß. Wichtig ist, dass ihr keine Scheu vor Berührungen habt beziehungsweise mit einer Person übt, zu der ihr bereits Vertrauen habt und bei der euch Berührungen nicht unangenehm sind. Es verbindet und kann neuen Schwung in eine Beziehung bringen.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

INES DIMKE

Mi301-755H	18.10.2026
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.30–16.30 UHR	30,62 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	19,50 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Die fünf »Tibeter«[®]

Was ist dran am Geheimnis „der Fünf Tibeter“, einer Übungsreihe aus dem Himalaya? Man sagt, sie fördern die Langlebigkeit des Körpers, die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes. Probieren Sie es aus! Diese fünf leicht zu erlernenden Körperübungen sind für alle Altersgruppen

VHS BERLIN MITTE | Programm August bis Dezember 2026

und Fitnesslevel geeignet. Sie erlernen diese unter fachkundiger Anleitung. Die Kursleiterin verbindet Stille mit Interaktion, Atem mit Präsenz, Genauigkeit mit Humor. Außerdem präsentiert sie alle rückengerechten Varianten und Ersatzübungen. Jede(r)Teilnehmer*in geht am Ende mit seinem/ihrer individuellem Fünf Tibeter Programm nach Hause.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch und Hallensportschuhe.



Yvette Richter hat an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“ Schauspiel studiert und hat 15 Jahre an deutschen Bühnen gespielt. Seit 2009 gibt sie Gruppenunterricht als Körpertrainerin an verschiedenen Schauspielschulen. Sie ist Mitglied des Dachverbandes der fünf Tibeter und ermächtigt, diese Übungen zu lehren.

YVETTE RICHTER	
Mi301-760H	10./11.10.2026
17 Unterrichtseinheiten	5–8 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	63,46 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,47 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Die Fünf »Tibeter«® Kurs

Die Fünf »Tibeter«® sind 5 einfache Bewegungsabläufe, die sich ergänzen, aufeinander aufbauen und verbunden sind mit einer bewussten Atmung.

Probieren Sie es aus! Die leicht zu erlernenden Körperübungen sind für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Die Kursleiterin geht auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer*innen ein und leitet auch alle rückengerechten Ersatzvarianten an.

Am Ende können alle Teilnehmer*innen ihr individuelles Fünf »Tibeter«® Programm zu Hause praktizieren und sich auf diese Weise mit Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Die Kursleiterin ist seit 2016 lizenzierte Fünf »Tibeter«® Trainerin und Mitglied im Dachverband der Fünf »Tibeter«®. In ihren Kursen arbeitet sie mit Musik und Spaß, verbindet Stille mit Interaktion, Atem mit Präsenz und Genauigkeit mit Humor.

Inhalte meiner Arbeit:

- jeder Tibeter wird zuerst dreimal geübt, es folgen Steigerungen um zwei bis 21 Mal erreicht sind (jede/jeder entscheidet, welche Anzahl jeweils die richtige ist)
- Arbeit am zentralen Ansatz und Training der guten Verbundenheit mit der Körpermitte
- Atemmeditationen (aktiv/still)
- Entspannungs- u. Lockerungsübungen/ Partnerübungen
- Dehn- u. Kraftübungen/Faszien
- Kennenlernen der 7 Energiezentren sowie des Mantra Singens
- Feedbackrunde/ Austausch
- Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch und Hallensportschuhe.

ZUR PERSON YVETTE RICHTER: SIEHE OBEN

YVETTE RICHTER	
Mi301-761H-A	11.09.–16.10.2026
12 Unterrichtseinheiten	5–8 Teilnehmer/-innen
6 X FR, 08.00–09.30 UHR	45,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	27,80 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

YVETTE RICHTER	
Mi301-761H-B	06.11.–11.12.2026
12 Unterrichtseinheiten	5–8 Teilnehmer/-innen
6 X FR, 07.45–09.15 UHR	45,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	27,80 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Fitness, Gymnastik und Sport

Kettle Bells

Kettle Bells ist ein effizientes und vielfältiges Training, das in kürzester Zeit fitter, ausdauernder sowie beweglicher und stabiler macht. Es eignet sich als Ganzkörper-, Fitness-, Kraft- und Herzkreislauf-Training. Der Kern des Kugelhanteltrainings besteht im Einüben von natürlich-funktionellen Bewegungen. Die Gewichtsverteilung ist exzentrisch und nicht ausbalanciert, wie beispielsweise bei der Kurzhantel.

Dadurch ist während des Kettlebell-Trainings die Tiefenmuskulatur ständig gefordert, diese Dysbalance auszugleichen und Arme, Schulter und Rumpf zu stabilisieren.

Der Effekt ist ein spürbar schnellerer Kraftaufbau als bei anderen Trainingsgeräten.

Es macht also nicht nur körperlich fit, sondern stärkt auch den Geist und befreit vom Alltagsstress. Man baut effizient funktionelle Kraft auf. Die leichtesten Gewichte fangen bereits bei 4 kg an.

Der Kurs ist zum Einstieg geeignet.

Bitte feste Hallensportschuhe und funktionelle Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Greek and English when required.



Anna Pliakou kommt aus Griechenland und ist Trainerin für Fitness, Kickboxen und Boxen. In Kickboxen hat sie 2004 und 2007 die griechische Meisterschaft gewonnen und auch den 1. Dan erworben. Sie ist anerkannte Box-Trainerin vom Deutschen Olympischen Sportbund. Kettle Bells war jahrelang ein wichtiger Teil ihres Trainings.

ANNA PLIAKOU	
Mi302-004H	07.09.–07.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–13 Teilnehmer/-innen
12 X MO, 16.00–17.30 UHR	78,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	44,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

Kettle Bells Workshop

Kettle Bells ist ein effizientes und vielfältiges Training, das in kürzester Zeit fitter, ausdauernder sowie beweglicher und stabiler macht. Es eignet sich als Ganzkörper-, Fitness-, Kraft- und Herzkreislauf-Training. Der Kern des Kugelhan- teltrainings besteht im Einüben von natürlich-funktionellen Bewegungen. Die Gewichtsverteilung ist exzentrisch und nicht ausbalanciert, wie beispielsweise bei der Kurzhantel. Dadurch ist während des Kettlebell-Trainings die Tiefenmus- kulatur ständig gefordert, diese Dysbalance auszugleichen und Arme, Schulter und Rumpf zu stabilisieren.

Der Effekt ist ein spürbar schnellerer Kraftaufbau als bei anderen Trainingsgeräten. Es macht also nicht nur körperlich fit, sondern stärkt auch den Geist und befreit vom Alltags- stress. Man baut effizient funktionelle Kraft auf. Die leichtes- ten Gewichte fangen bereits bei 4 kg an. Der Kurs ist zum Einstieg geeignet .

Bitte feste Hallensportschuhe und funktionelle Sportbekleidung mitbringen.
Your course instructor can answer your questions in Greek and English when required.

ZUR PERSON ANNA PLIAKOU: SIEHE SEITE 128

ANNA PLIAKOU	
Mi302-005H	10./11.10.2026
10 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
SA/SO 12.00–16.00 UHR	37,50 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	23,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

Hula Hoop – On-Body Hooping Variationen

Wochenendkurs

In diesem Workshop trainieren wir Varianten des On-Body Hooping (vor allem des Schulter-Hooping), wie vertikales Schulter-Hooping mit Duck in, verschiedene Armbe- wegungen während des Schulter-Hooping oder Paddles und Breaks. Außerdem nutzen wir Vortex Griffe und Übergänge, um zwischen den On-Body Leveln und zu Off-Body Tricks zu wechseln. Voraussetzungen sind die Basics im Schulter- Hooping und Bein-Hooping.

Bitte mitbringen: Wasser, bei Bedarf eine Decke oder ähnliches für die Dehnübungen, , eigenen (eher leichten) Hula Hoop

Da es sich bei diesem Kurs nicht um einen Fitness Hula Hoop Kurs handelt, sind große, schwere Reifen mit zusätzlichem Gewicht ungeeignet. Im Kurs wird vielmehr das Tanzen mit einem Reifen erlernt, was bedeutet, dass der Reifen auch um die Hände gekreist wird, über den Körper gerollt wird und eben viel in der Hand gehalten und geschwungen wird. Die Kursleiterinnen empfehlen einen Reifen aus HDPE- oder Polypro-Rohr. Bei Fragen stehen sie gerne zur Verfügung.



Anna Schierlinger ist Linguistin und arbeitete lange Zeit im Bereich Zirkuspädagogik. Seit 2017 beschäftigt sie sich mit dem Hula Hoop und findet immer mehr Freude daran. Dies sieht sie als kreative und freie Fortsetzung ihrer Ballettausbildung.

ANNA SCHIERLINGER	
Mi302-016H	10./11.10.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–12.30 UHR	20,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	14,20 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	



Hula-Hoop geht auch im Freien...

Hula Hoop Tanz Isolationen und Mehr

Wochenendkurs

Isolationen sind wohl die Tricks, die die Zuschauer immer besonders verzaubern. Wenn der Hula Hoop einfach in der Luft steht, obwohl die Tanzenden sich bewegen oder es so aussieht, als würde der Hula Hoop über einen unsichtba- ren Tisch rollen, seht ihr gerade einen Isolationstrick. Davon gibt es viele unterschiedliche für alle Level, die wir in diesem Kurs lernen werden. Unser Flow wird in dieser Woche also magisch. Der Kurs ist für Anfänger*innen, Mittelstufen Hula Hooper*innen und Fortgeschrittene, die einfach mal den Fo- kus darauflegen wollen, mehr Isolationen in ihren Flow zu integrieren.

Bitte mitbringen: Wasser, bei Bedarf eine Decke oder ähnliches für die Dehnübungen, , eigenen (eher leichten) Hula Hoop

Da es sich bei diesem Kurs nicht um einen Fitness Hula Hoop Kurs handelt, sind große, schwere Reifen mit zusätzlichem Gewicht ungeeignet. Im Kurs wird vielmehr das Tanzen mit einem Reifen erlernt, was bedeutet, dass der Reifen auch um die Hände gekreist wird, über den Körper gerollt wird und eben viel in der Hand gehalten und geschwungen wird. Die Kursleiterinnen empfehlen einen Reifen aus HDPE- oder Polypro-Rohr. Bei Fragen stehen sie gerne zur Verfügung.

ZUR PERSON ANNA SCHIERLINGER: SIEHE LINKE SPALTE

ANNA SCHIERLINGER	
Mi302-017H	05./06.09.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 12.45–14.15 UHR	20,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	14,20 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

Hula Hoop Tanz Grundkurs

Das vielseitige Spiel mit dem heute als Hula Hoop bekann- ten Reifen diente in der Vergangenheit verschiedener Kul- turen dazu, die Geschicklichkeit zu trainieren. Auch heute können wir uns die einzigartigen Möglichkeiten, mit dem Hula Hoop unsere Kraft, Beweglichkeit und Koordination

zu verbessern, zunutze machen und lernen, den Reifen mit verschiedenen Körperteilen in alle möglichen Richtungen zu führen. So wird zum Beispiel die Beweglichkeit des Oberkörpers und der Hüfte sanft erhöht und die Rumpf- und Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch das Erlernen einfacher Tricks und Bewegungsabläufe kann man schnell die ersten kleinen Tänze und Flows entstehen lassen.

Der Kurs ist für absolute Anfänger*innen geeignet und wird für Interessierte empfohlen, die noch kein Bauch-Hooping und/oder noch keine oder wenige Off-Body Tricks können. In diesem Kurs konzentrieren wir uns eher auf einzelne Tricks und Übergänge und lassen uns Zeit, um die Basics sicher zu lernen.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen <https://youtu.be/e-1PQQgiXew>), bequeme, nicht zu weite Kleidung und ein kleines Handtuch.

Achtung: Umkleiden und Duschen erfolgen zu Hause.

Die Schule am Zille-Park befindet sich in der Ravenéstr. 12, 13347 Berlin.



Helen Haukamp ist Biologin und hat ein Zweitstudium der Regionalstudien Asien & Afrika absolviert. Seit August 2024 leitet sie ihre eigene Tanzschule für kubanische Salsa und andere kubanische Tänze. Ihre Liebe für das Tanzen hat sie 2014 entdeckt. Seit 2015 unterrichtet sie „Hula Hoop Flow Arts“ in Berlin. Ihr Fokus liegt neben dem Gesundheitsaspekt auf dem freien und choreographierten Tanz mit einem oder zwei Reifen.

HELEN HAUKAMP	
Mi302-020H	02.09.–09.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
13 X MI, 17.00–18.30 UHR	84,70 EURO Entgelt
SCHULE am ZILLE-PARK,	47,00 EURO ermäßigt
RAVENÉSTR. 12	
Turnhalle	

Hula Hoop Tanz

Open Level

Das vielseitige Spiel mit dem heute als Hula Hoop bekannten Reifen diente in der Vergangenheit verschiedener Kulturen dazu, die Geschicklichkeit zu trainieren. Auch heute können wir uns die einzigartigen Möglichkeiten, mit dem Hula Hoop unsere Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern, zunutze machen und lernen, den Reifen mit verschiedenen Körperteilen in alle möglichen Richtungen zu führen. So wird zum Beispiel die Beweglichkeit des Oberkörpers und der Hüfte sanft erhöht und die Rumpf- und Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch das Erlernen einfacher Tricks und Bewegungsabläufe kann man schnell die ersten kleinen Tänze und Flows entstehen lassen.

Die Kursleiterin bittet darum, auf jeden Fall an der ersten Stunde teilzunehmen, da diese für einen guten Einstieg in den Kurs essenziell ist.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen <https://youtu.be/e-1PQQgiXew>), bequeme, nicht zu weite Kleidung

Die Schule am Zille-Park befindet sich in der Ravenéstr. 12, 13347 Berlin.

Your course instructor can answer your questions in English and Spanish when required.

ZUR PERSON ANNA SCHIERLINGER: SIEHE SEITE 129

ANNA SCHIERLINGER	
Mi302-021H	24.08.–07.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
14 X MO, 18.45–20.15 UHR	90,60 EURO Entgelt
SCHULE am ZILLE-PARK,	50,00 EURO ermäßigt
RAVENÉSTR. 12	
Turnhalle	

Hula Hoop Tanz

Aufbaukurs

Der Aufbaukurs ist für Hula Hoop-Tänzer*innen gedacht, die schon etwas mehr Erfahrung mitbringen. Ihr solltet einen leichteren Reifen (z.B. 90 cm Polypro) sehr sicher am Bauch halten und schon einige Off-Body Tricks können (beides kann im Grundkurs erlernt werden). Im Aufbaukurs lernen wir unter anderem das Bein-, Schulter- und Brust-Hooping, Übergänge zwischen On- und Off-Body Tricks und kleine Übungssequenzen mit Fokus auf tänzerischen Elementen.

Seit 2020 widmet sich Elisa Weiß mit Leidenschaft dem Hoop Dance – einer tänzerischen Bewegungskunst mit dem Hula-Hoop-Reifen.

Für sie ist der Reifen weit mehr als nur ein Sportgerät: Er ist ein Werkzeug für persönliches Wachstum, Achtsamkeit und den Weg in den eigenen Flow.

In ihren Kursen lädt sie dazu ein, Körper und Bewegung neu zu entdecken, das Selbstbewusstsein zu stärken und Freude an der Leichtigkeit des Tanzes zu finden.

Durch regelmäßige Weiterbildungen sowie eigenständige Initiative entwickelt sie ihre Praxis kontinuierlich weiter und lässt neue Impulse in ihren Unterricht einfließen.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), bequeme, nicht zu weite Kleidung und ein kleines Handtuch, etwas zu Trinken

Achtung: Umkleiden und Duschen erfolgen zu Hause.

Die Schule am Zille-Park befindet sich in der Ravenéstr. 12, 13347 Berlin.

ELISA WEISS	
Mi302-026H	26.08.–16.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
14 X MI, 18.30–20.00 UHR	90,60 EURO Entgelt
SCHULE am ZILLE-PARK,	50,00 EURO ermäßigt
RAVENÉSTR. 12	
Turnhalle	

Schnupper Workshop

für AnfängerInnen

Wochenendkurs

Dieser Workshop ist für alle, die noch gar keine Erfahrung mit Hula Hoop Tanz haben und es gerne erst mal langsam angehen lassen. Neben dem klassischen Reifen-um-die-Hüften-kreisen werden wir uns mit ersten kleinen Trick Kon-

zepten und einfachen Bewegungen beschäftigen, um schon einen kleinen Tanz mit dem Reifen entstehen zu lassen. Ein Warmup, das uns auf die verschiedenen Übungen vorbereitet und einen längeres Dehnprogramm am Ende sind ebenfalls Teil des Workshops.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen <https://youtu.be/e-1PQQgiXew>), bequeme, nicht zu weite Kleidung.

Da es sich bei diesem Kurs nicht um einen Fitness Hula Hoop Kurs handelt, sind große, schwere Reifen mit zusätzlichem Gewicht ungeeignet. Im Kurs wird vielmehr das Tanzen mit einem Reifen erlernt, was bedeutet, dass der Reifen auch um die Hände gekreist wird, über den Körper gerollt wird und eben viel in der Hand gehalten und geschwungen wird. Die Kursleiterin empfiehlt einen Reifen aus HDPE- oder Polypro-Rohr. Bei Fragen steht sie gerne zur Verfügung.

ZUR PERSON ANNA SCHIERLINGER: SIEHE SEITE 129

ANNA SCHIERLINGER	
Mi302-032H	07./08.11.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–12.30 UHR	20,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	14,20 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

Twin-Hooping Combos

Wochenendkurs

Dieser Workshop ist für Alle, die schon erste Erfahrungen mit dem Twin-Hooping haben. Wir werden einige kleine Übe-Sequenzen mit zwei Reifen und unterschiedlichen Tricks lernen. Dabei liegt der Fokus auch auf tänzerischen Elementen. Ergänzen werden wir dies mit einem Warm-Up und einem schönen Dehnprogramm am Ende der Stunde. Für diesen Workshop braucht ihr zwei leichte und nicht zu große Hula Hoops (80 oder maximal 85 cm Durchmesser mit 16 mm Rohr eignet sich gut)

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen <https://youtu.be/e-1PQQgiXew>), bequeme, nicht zu weite Kleidung

Da es sich bei diesem Kurs nicht um einen Fitness Hula Hoop Kurs handelt, sind große, schwere Reifen mit zusätzlichem Gewicht ungeeignet. Im Kurs wird vielmehr das Tanzen mit einem Reifen erlernt, was bedeutet, dass der Reifen auch um die Hände gekreist wird, über den Körper gerollt wird und eben viel in der Hand gehalten und geschwungen wird. Die Kursleiterinnen empfehlen einen Reifen aus HDPE- oder Polypro-Rohr. Bei Fragen stehen sie gerne zur Verfügung.

ZUR PERSON ANNA SCHIERLINGER: SIEHE SEITE 129

ANNA SCHIERLINGER	
Mi302-034H	05./06.12.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 12.45–14.15 UHR	20,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	14,20 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

Fitnessgymnastik

Dieser Kurs beinhaltet alle Aspekte eines ausgewogenen Körpertrainings aus den verschiedenen Fitnessbereichen: warm up, Konditionstraining, gezieltes Muskeltraining, Körperwahrnehmung, Stretching und Entspannung.

Bitte mitbringen: Decke, Sportbekleidung, rutschfeste Socken oder Hallen-turnschuhe

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 132

PEGGY POHL	
Mi302-035H	14.09.–07.12.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X MO, 09.30–10.30 UHR	51,27 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	30,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Fitnessgymnastik

Dieser Kurs beinhaltet alle Aspekte eines ausgewogenen Körpertrainings aus den verschiedenen Fitnessbereichen: warm up, Konditionstraining, gezieltes Muskeltraining, Körperwahrnehmung, Stretching und Entspannung.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.



Sabine Ahlert ist Tänzerin, langjährige Pädagogin für Bewegung und Musik, Massagetherapeutin und Absolventin einer Heilpraktikerausbildung mit Schwerpunkt Cranio Sacrale Therapie. Zusätzlich zu ihrer Tanztheaterausbildung in der Schweiz besuchte sie eine akrobatikausgerichtete Clownsschule und in Westafrika Afrikanischen Tanz. Ihr Leben lang praktizierte sie u.a. Yoga, Alexandertechnik und Musik, leitete eine eigene Compagnie und arbeitete bei Tanzfestivals im In- und Ausland und an eigenen Bühnenprojekten. Sie ist Mitglied bei Tanzmedizin Deutschland und bekannt für ihr knieschonendes und schulternlockerndes Training. Ihr Credo: Der Körper kennt den Weg!

SABINE AHLERT	
Mi302-036H	24.08.–07.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
14 X MO, 17.45–19.15 UHR	90,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	50,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Faszientraining

Die Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und bestehen aus Bindegewebe. Sie geben weichen Strukturen wie Muskeln und Organen ihre Form, schützen sie, sorgen für ihre Stabilität und ihre Flexibilität. Die Übungen im Kurs lockern und stärken das Bindegewebe gezielt. Die Flexibilität, Präzision und Belastungsfähigkeit der Muskulatur kann damit verbessert werden.

Faszien sind aber nicht nur das Organ unserer körperlichen Form, sondern auch unser größtes Sinnesorgan. Mit subtilen Bewegungsimpulsen werden wir die Faszien in ihrer Tiefenstruktur erfühlen und so die Selbstwahrnehmung des Körpers verbessern.

Bitte Sportbekleidung mitbringen, Faszienrollen sind vorhanden.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

VHS BERLIN MITTE | Programm August bis Dezember 2026



Peggy Pohl hat nach ihrer Tätigkeit als Bühnentänzerin Ausbildungen zur Entspannungstrainerin, Atemtherapeutin, Pilatestrainerin und zum DVNLP-Coach gemacht. Seit 2008 arbeitet sie als Heilpraktikerin (Psychotherapie) in ihrer eigenen Praxis.

PEGGY POHL	
Mi302-044H	15.09.–08.12.2026
22 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 20.00–21.30 UHR	72,90 EURO Entgelt
SCHULE am KOPPENPLATZ,	41,00 EURO ermäßigt
KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	



erste Zumba-Schritte im Tanzsaal in der Linienstraße

Zumba®-Fitness

ZUMBA® kombiniert Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt.

Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden.

Megaeffektiv? Ja! Megaspasß? Aber sowas von Ja.

Der Kurs ist für Leute die gerne auspowern und schwitzen!

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!



Eleonora Aira ist in Argentinien geboren und hat dort Schauspielerei studiert. Tanz und Bewegung sind ihre Schwerpunkte. Lateinamerikanischen Rhythmen hat sie im Blut. Zumba entdeckte sie 2010 für sich. Sie ist auch Sporttrainerin, Personal Trainer, Lizenzen A (Medizin Trainer) B und C.



Bibiana Cavanzo hat in Bogotá Film und Regie für TV/Video studiert. Sie hat zwei Jahre als Kamerafrau gearbeitet. Seit ihrer Kindheit liebt sie Musik und Tanz, und wirkte in verschiedenen Chören und Tanzgruppen mit. Seit 2012 ist sie zertifizierte Trainerin im Gesundheitsbereich.

ELEONORA AIRA	
Mi302-050H	24.08.–07.12.2026
18 Unterrichtseinheiten	6–30 Teilnehmer/-innen
14 X MO, 17.30–18.30 UHR	63,07 EURO Entgelt
SCHULE am ZILLE-PARK,	36,00 EURO ermäßigt
RAVENÉSTR. 12	
Turnhalle	

ANNEMARY KOPP MARCANO	
Mi302-051H	26.08.–25.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
12 X MI, 16.30–17.30 UHR	55,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,00 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

ANNEMARY KOPP MARCANO	
Mi302-052H	26.08.–25.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
12 X MI, 17.45–18.45 UHR	55,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,00 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

ELEONORA AIRA	
Mi302-053H	26.08.–09.12.2026
18 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
14 X MI, 18.00–19.00 UHR	63,07 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	36,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

BIBIANA CAVANZO	
Mi302-059H	24.08.–07.12.2026
37 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
14 X MO, 09.30–11.30 UHR	118,13 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	64,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08 (gr. Tanzsaal)	

BIBIANA CAVANZO	
Mi302-060H	28.08.–11.12.2026
37 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
14 X FR, 09.30–11.30 UHR	118,13 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	64,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08 (gr. Tanzsaal)	



Zumba®-Fitness-Tag

Ein herrlicher Tag zum Auspowern und gute Laune tanken, mit einem effektiven Workout und viel Freude an der Bewegung. Zumba®- Fitness verbindet langsame und schnelle Latin-Rhythmen mit leicht nachvollziehbaren Tanzschritten. Dieses Workout verbrennt die Fettzellen, strafft die Problemzonen und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Einen harmonischen Ausklang bilden Stretching- und Entspannungsübungen.

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.
Your course instructor can answer your questions in Spanish when required.
ZUR PERSON BIBIANA CAVANZO: SIEHE SEITE 132

BIBIANA CAVANZO	
Mi302-063H	26.09.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	19,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	14,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

BIBIANA CAVANZO	
Mi302-066H	14.11.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	19,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	14,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

BIBIANA CAVANZO	
Mi302-067H	17.10.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	19,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	14,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

YOGALATES – Kraft, Beweglichkeit & Körperbalance

Yogalates kombiniert die fließenden Bewegungen des Yoga mit der gezielten Kräftigung aus dem Pilates.

Das Ergebnis ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Beweglichkeit, Stabilität und Körperbewusstsein fördert.

Der Fokus liegt auf der Stärkung der Körpermitte und des Rückens, der Verbesserung der Haltung sowie der Mobilität in Gelenken und Muskeln.

Durch kontrollierte, präzise Bewegungen wird der ganze Körper aktiviert und zugleich geschmeidiger.

Yogalates ist für alle geeignet – mit oder ohne Erfahrung. Jede Übung kann individuell angepasst werden, sodass jeder in seinem eigenen Tempo trainieren kann.

In diesem 90-Minuten-Kurs mobilisieren, kräftigen und dehnen wir den Körper – für mehr Kraft, Flexibilität und innere Balance.

ZUR PERSON ELEONORA AIRA: SIEHE SEITE 132

ELEONORA AIRA	
Mi302-070H	27.08.–10.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
14 X DO, 14.00–15.30 UHR	90,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	50,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Body Fit – Online

Onlinekurs

Ein intensives Training für Bauch, Beine, Po und Arme. Insbesondere diese Problemzonen werden durch ein gezieltes Kraft-Ausdauer-Programm in Form gebracht. Einen angenehmen Abschluss bilden Entspannungsübungen und Stretching.

Bitte ein Handtuch und Sportbekleidung.



Cathy Skene ist gebürtige Britin, freie Künstlerin, Bewegungspädagogin der Pilates Methode und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

CATHERINE SKENE	
Mi302-080H	15.09.–08.12.2026
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 17.00–18.30 UHR	72,90 EURO Entgelt
INTERNET	41,00 EURO ermäßigt
ONLINE	

Body Fit

Ein intensives Training für Bauch, Beine, Po und Arme. Insbesondere diese Problemzonen werden durch ein gezieltes Kraft-Ausdauer-Programm in Form gebracht. Einen angenehmen Abschluss bilden Entspannungsübungen und Stretching.

Bitte ein Handtuch und Sportbekleidung mitbringen.



Angela Nicotra studierte in Bologna Theaterwissenschaft und Theaterpädagogik. Sie ist eine vom Landessportbund zertifizierte Trainerin für Wirbelsäulengymnastik und Fitness. Angela wohnt seit 1998 in Berlin. Tanz, Schauspiel und Bewegungs- und Theaterpädagogik zählen zu ihren Erfahrungen. Tai-Chi, Qi-Gong, Feldenkrais, Butoh, Salsa, Tango fließen in ihre Arbeit ein. Seit 2006 ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet als Tanztherapeutin.

ANGELA NICOTRA	
Mi302-081H-A	24.08.–05.10.2026
9 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
7 X MO, 17.00–18.00 UHR	35,54 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,01 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

ANGELA NICOTRA	
Mi302-081H-B	09.11.–14.12.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
6 X MO, 17.00–18.00 UHR	31,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

ANGELA NICOTRA	
Mi302-082H-A	26.08.–07.10.2026
11 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
7 X MI, 19.00–20.15 UHR	42,42 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	25,50 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

ANGELA NICOTRA	
Mi302-082H-B	11.11.–16.12.2026
10 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
6 X MI, 19.00–20.15 UHR	37,50 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	23,00 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

Ein Tag für einen gesunden Rücken

Wir widmen einen Tag unserer Wirbelsäule. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Bewegungssequenzen und Übungsvariationen werden vermittelt und an die individuellen Möglichkeiten angepasst. Die Muskulatur wird gestärkt und gedehnt. Wir schaffen Raum für Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.
ZUR PERSON ANGELA NICOTRA: SIEHE SEITE 133

ANGELA NICOTRA	
Mi302-083H	21.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	31,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	20,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

Bodyshape und Fatburner

In diesem Kurs wird mit niedriger Herz-Frequenz-Belastung trainiert. Über einen längeren Zeitraum bei einem erhöhten Fettstoffwechsel, führt dies zum Abbau von Körperfettreserven. Die Aerobic-Schritte sind einfach gehalten, werden oft wiederholt und im Low-Impact-Bereich gelenkschonend ohne Hüpfen und Springen geübt. Bauchmuskeltraining und Stretching zum Schluss runden den Kurs ab.

Bitte feste Hallenturnschuhe, eigene Matte und Sportbekleidung mitbringen.
Your course instructor can answer your questions in Hungarian when required.



Marianna Engels ist gebürtige Ungarin und diplomierte Absolventin der Staatlichen Artisten Schule Budapest/ Ungarn. Neben Ihrer Profession als Seiltänzerin ist sie auch leidenschaftliche Pilates-Trainerin. Sie setzt in ihren Kursen den Schwerpunkt auf Balance, Beweglichkeit und Kraft.

MARIANNA ENGELS	
Mi302-090H	10.09.–10.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
12 X DO, 19.20–20.35 UHR	67,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	38,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Bewegter Morgen – Online

Mehr Bewegung in den Alltag bringen und trotzdem zu Hause bleiben? Kein Problem, für diesen Online-Sportkurs kannst du direkt vom Bett auf die Yogamatte gleiten und bequem von zu Hause aus mitmachen. Die musikalisch untermalte Gute-Laune-Morgenroutine bietet eine ausgeglichene Mischung aus Streck- und Lockerungsübungen sowie leichte Kreislaufrückmeldung. Kräftigungsübungen aus dem Pilates und sanfte Yoga-Stretches werden das Programm abrunden und unsere Flexibilität und Geschmeidigkeit verbessern. Du brauchst lockere Sportkleidung, eine Matte, ein Handtuch und ein internetfähiges Gerät.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.
Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung
ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 132

PEGGY POHL	
Mi302-101H	17.09.–10.12.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
11 X DO, 08.30–09.30 UHR	51,27 EURO Entgelt
INTERNET	30,00 EURO ermäßigt
ONLINE	

Pilates mit Baby- Bewegung und Stärkung nach der Entbindung

In diesem Kurs stärkst du Beckenboden, Rücken und Bauch nach der Schwangerschaft und lernst Übungen kennen, die sich gut in den Alltag mit Babys integrieren lassen.

Dein Baby wird in die Bewegungen einbezogen- so profitieren Mutter und Baby gleichermaßen von Kräftigung, Entspannung und gemeinsamer Zeit.

Kursziel ist es:
– Kräftigung des Beckenbodens und bewusster Einsatz im Alltag
– Förderung der Rückengesundheit
– Aufbau einer stabilen Körpermitte (Core) für Belastung im Alltag mit Baby

- Erleben von Bewegung und Entspannung, gemeinsam mit dem Kind
- Entwicklung von Routinen für das selbstständige Training zu Hause

Der Kurs richtet sich an Mütter mit ihren Kindern (bis 7-9 Monaten)

■ Die Kursleiterin **Luciana de Andrade** begann Ihre Bewegungsausbildung an der Staatlichen Ballettschule Berlin. Später folgte die Pilates-Ausbildung bei Polestar sowie die Rückenbildungsausbildung bei der Gesellschaft für Geburstvorbereitungen (GfG). Ergänzend absolvierte Sie eine Yogalehrausbildung (BDY, EYU) und eine Weiterbildung zur Yogatherapeutin. Seit über 30 Jahren unterrichtet Sie mit Freude, Humor und viel Erfahrung – immer mit dem Blick dafür, die Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen.

LUCIANA DE ANDRADE KAMEYAMA

Mi302-111H	25.08.–08.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	5–8 Teilnehmer/-innen
14 X DI, 11.00–12.30 UHR	90,60 EURO Entgelt
ABC ZENTRUM BERLIN E.V.,	50,00 EURO ermäßigt
HOLZMARKTSTR. 55	
Raum ERDGESCHOSS	

Kickbox trifft Fitness

Diese Mischung aus Kampfsporttechniken und funktionalem Training ist ein motivierendes, schweißtreibendes Workout, ein optimales Rundumtraining für den gesamten Körper. Jeder Termin ist in drei Phasen eingeteilt: Aufwärmen, Technik-Erlernen von Schlag- und Kickarten und Pratzentraining mit Boxhandschuhen. Es gibt keinen Gesichtskontakt. Dazwischen werden funktionale Übungen wie Liegestütze und Kniebeugen durchgeführt.

Der Kurs eignet sich sehr gut zum Abbau von Stress und Aggressionen und stärkt das Selbstbewusstsein. Es werden alle Muskelgruppen im Körper aktiviert, das ist der Fatburner schlechthin. Zum Abschluss gibt es noch einen kurzen Stretchingteil. Das Aufwärmen ist sehr wichtig, daher bitte pünktlich zur Kursstunde erscheinen.

Bitte feste Turnschuhe, lockere Sportbekleidung, ein Handtuch und viel zum Trinken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Greek and English when required.

ZUR PERSON ANNA PLIAKOU: SIEHE SEITE 128

ANNA PLIAKOU

Mi302-121H	02.09.–09.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
13 X MI, 16.00–17.30 UHR	84,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	47,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

ANNA PLIAKOU

Mi302-122H	02.09.–09.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
13 X MI, 17.45–19.15 UHR	84,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	47,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Kickboxen Technique

Workshop

Kickboxen fördert neben Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit auch die Reaktionsfähigkeit und Konzentration sowie die Steigerung der allgemeinen Fitness und Ausbildung der boxerischen Fähigkeiten. Kursinhalt: Leichter Einstieg an alle verschiedene Aspekte von Kickboxen, Angriff, Verteidigung. Einzelnen Kicken und Boxen-Techniken erlernen, wahrnehmen und ins Partnerübungen integrieren.

Im zweiten Tag des Workshops werden alle Techniken wiederholt und weiterentwickelt. Pratzenarbeit mit Boxhandschuhen.

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

Your course instructor can answer your questions in Greek and English when required.

ZUR PERSON ANNA PLIAKOU: SIEHE SEITE 128

ANNA PLIAKOU

Mi302-123H	14./15.11.2026
10 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
SA/SO 12.00–16.00 UHR	37,50 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	23,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

Step and Shape

Dieser Kurs ist eine Kombination aus leichter Step-Aerobic und einem Kräftigungstraining zur Körperstraffung. Kleine Aerobic-Choreographien auf dem Step (höhenverstellbares Plateau) mit kraftvoller, mitreißender Musik sollen die Fettverbrennung anregen und die körperliche Ausdauer verbessern. Anschließend werden Rumpf-, Bein- und Po-muskulatur gekräftigt. Stretching und eine kurze Entspannungsphase schließen dieses intensive „Workout“ ab.

Bitte feste Hallenturnschuhe, Sportbekleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 132

PEGGY POHL

Mi302-130H	15.09.–08.12.2026
22 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 18.15–19.45 UHR	72,90 EURO Entgelt
SCHULE am KOPPENPLATZ,	41,00 EURO ermäßigt
KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	

Latin Gymnastik

Bei diesem Fitnessstraining steht neben der Steigerung der Kondition durch Bewegung vor allem Dehnung, Stärkung der Wirbelsäule und der gesamten Muskulatur des Körpers im Vordergrund. Bei Salsa, Merengue, Samba, Cumbia, Bachata, Tango und Reggaeton kommt der Körper in Schwung und: Musik fördert gleichzeitig auch die Lebensfreude. Am

Ende eines jeden Kurstages steht eine kleine Choreographie.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.



Maria Nancy Sanchez hat nach ihrem Wirtschafts- und Schauspielstudium in Bolivien, Tanz Theater in Berlin studiert. Sie hat in verschiedenen Tanzcompa-nien gearbeitet. Hier hat sie Erfahrun-gen in Bewegungstheater, Flamenco, Butoh, Standart- und Lateinamerikani-schem Tanz gesammelt.

MARIA NANCY SANCHEZ PEREZ	
Mi302-141H	08.09.–01.12.2026
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 18.00–19.00 UHR	51,27 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	30,00 EURO ermäßigt
Raum 305 (Aula)	

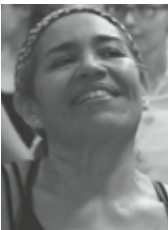
Tanz zu afroperuanischen Rhythmen

Wochenende Workshop

Im Rahmen der Eroberung des Inkareichs, wurden Men-schen aus dem Westen Afrikas als Sklaven nach Südameri-ka und somit auch nach Peru gebracht. Diejenigen, welche die Schifffahrt von Westafrika überlebte, hatten bei ihrer Ankunft nur ihren Körper und die Erinnerung an ihre Kultur. Diese fand ihren Ausdruck u.a. in Tänzen zu unterschied-lichen Rhythmen. Mit der Zeit entwickelte sich eine Mixtur, der Afro-Peruano: Rhythmen und Tänze aus Westafrika mit Einflüssen aus den Anden und Europa.

Wir arbeiten mit dem Rhythmus der verschiedenen Stücke und lernen diesen in Bewegung umzusetzen. Im Mittelpunkt steht die Körperwahrnehmung. Durch die Intensität der ein-zelnen Bewegungen entwickeln sich ein effektives Kreis-lauftraining und die Ausdauerkraft der Skelettmuskulatur des ganzen Körpers. Zum Ende haben wir Raum für einen Austausch über die unterschiedlichen Gefühle, die vielleicht während des Tanzes entstanden oder zurückgekommen sind. Wer mag, kann diesen geschützten, haltenden Raum nutzen. Nichts sagen ist selbstverständlich eine Option.

Your course instructor can answer your questions in Spanish, English, French, Italian and Portuguese when required.



Griselda Enciso: „Ich bin eine peruani-sche Afrodescendiente, Literaturwis-senschaftlerin und Heilpraktikerin. Als Kind habe ich mit dem afroperuani-schen Tanz angefangen. Daraus wurde ein Beruf/ eine Berufung, der/die mich mit größter Freude erfüllt. Mein großer Wunsch ist, zusammen mit den Teilnehmenden einen Raum zu schaffen, in welchem man die Grenzen der alltäglichen Körperwahrnehmung sprengt und den Körper neu entdeckt und erfindet.“

GRISELDA ENCISO	
Mi302-150H	13.09.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 14.00–17.30 UHR	21,42 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	14,93 EURO ermäßigt
Raum 0.08 (gr. Tanzsaal)	

Energy dance

Tänzerische Gymnastik

Kraft, Kondition und Beweglichkeit spielerisch trainieren: mit Musik und Tanz Bewegungen im Fluss entdecken und Spaß haben. Jeder kann seinen Einsatz individuell dosieren. Yoga, Pilates, Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte eigene Matte mitbringen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

INES DIMKE	
Mi302-156H	26.08.–11.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–25 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 18.00–19.30 UHR	67,00 EURO Entgelt
SCHULE am KOPPENPLATZ,	38,00 EURO ermäßigt
KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	

Pilates & Pelvic Floor – Ganzkörpertraining für Kraft, Stabilität und Entspannung

Dieser Pilates-Kurs richtet sich an alle, die ihre Körpermitte stärken, ihre Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig et-was für Entspannung und Wohlbefinden tun möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung und Stabilisierung der tiefen Muskulatur, insbesondere der Rumpfmuskulatur. Dazu gehören Bauch, Rücken, Schultern – und auch der Be-ckenboden, der eine wichtige Rolle für Stabilität, Haltung, Kontinenz und die Unterstützung der inneren Organe spielt.

Ergänzend zu den Kräftigungsübungen werden sanfte Dehn-ungen sowie Übungen für Arme und Beine durchgeführt.

Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet und können kleine Hilfsmittel wie einen Ball, einen Stuhl oder ein Hand-tuch einbeziehen. So entsteht ein vielseitiges Training, das sowohl Kraft als auch Beweglichkeit fördert und jede Stun-de mit einer kurzen Entspannungsphase abschließt.

Im Kurs lernen Sie:

- die grundlegenden Pilates-Prinzipien (Atmung, Kon-zentration, Kontrolle, Präzision, Bewegungsfluss und Zentrierung)
- den Aufbau von Kraft und Stabilität in der Körpermitte (Core)
- die bewusste Aktivierung und Stärkung des Beckenbo-dens
- die Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit und Ko-ordination

- die Förderung der Rückengesundheit und Vorbeugung von Alltagsbeschwerden
- den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und ihn in verschiedene Bewegungen zu integrieren.
- Achtsamkeit und Entspannung am Ende jeder Stunde

Der Kurs findet auf Deutsch statt. Die Kursleiterin spricht außerdem Portugiesisch und Englisch

ZUR PERSON LUCIANA DE ANDRADE KAMEYAMA: SIEHE SEITE 135

LUCIANA DE ANDRADE KAMEYAMA

Mi302-158H	25.08.–08.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	5–10 Teilnehmer/-innen
14 X DI, 09.00–10.30 UHR	103,20 EURO Entgelt
ABC ZENTRUM BERLIN E.V.,	62,60 EURO ermäßigt
HOLZMARKTSTR. 55	
Raum ERDGESCHOSS	

Rückenfit-Pilates

Durch die Kombination von Rückenfit und Pilates-Übungen verbessert sich die Haltung und die Beweglichkeit. Dank zusätzlicher Elemente aus dem BBP-Bereich wird der gesamte Körper gestärkt und gestrafft.

- Haydee Zichner ist seit 8 Jahren Fitness-Trainerin und Unterrichtet für Zumba, Zumba Gold, BBP, Bodyfit und Rückenfit Kurse.

HAYDEE ZICHTNER

Mi302-159H	25.08.–08.12.2026
37 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
14 X DI, 12.00–14.00 UHR	118,13 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	64,00 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

Fit in das Wochenende

Body- Fit express

Ein intensives Training für Bauch, Beine, Po und Arme. Ein kräftigendes Ganzkörpertraining mit Fokus auf bestimmte Muskelgruppen, die durch ein gezieltes Kraftausdauer – Programm in Form gebracht werden. Einen angenehmen Abschluss bilden kurze Entspannungsübungen und Stretching.

Bitte ein Handtuch, Sportbekleidung und dicke Socken mitbringen.



Romy Barthold ist seit 2009 staatlich anerkannte Sport- und Fitnesstrainerin, Trainerin für Pilates, Rückensport und allgemeine Fitness im Gesundheits-sport. Sie hat eine Ausbildung für Entspannungstechniken (z. B. PMR), und ist Beraterin für Sport, Gesundheit und Ernährung.

ROMY BARTHOLD

Mi302-160H	11.09.–11.12.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
12 X FR, 18.30–19.15 UHR	43,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	



Die Kursleiterin Peggy Pohl kann während des Kurses auch Fragen auf Englisch oder Französisch beantworten

Pilates Körpertraining am Vormittag

Grundkurs

Joseph Pilates entwickelte im frühen 20. Jahrhundert eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode. Die Symbiose von Atem und Bewegung steht im Mittelpunkt aller Pilates-Übungen, die kontrolliert, präzise und in fließender Bewegung – meist am Boden – ausgeführt werden. Sie stärken die Schulterblattmuskulatur sowie die untere und tiefe Bauchmuskulatur und vergrößern die Beweglichkeit der Gelenke. Ziele sind die Kräftigung der Körpermitte und die Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung.

Bitte ein Handtuch, dicke Socken und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 132

PEGGY POHL

Mi302-165H	16.09.–09.12.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 11.30–12.30 UHR	51,27 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08 (gr. Tanzsaal); Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

Pilates Körpertraining

Grundkurs

Joseph Pilates entwickelte im frühen 20. Jahrhundert eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode. Die Symbiose von Atem und Bewegung steht im Mittelpunkt aller Pilates-Übungen, die kontrolliert, präzise und in fließender Bewegung – meist am Boden – ausgeführt werden. Sie stärken die Schulterblattmuskulatur sowie die untere und tiefe Bauchmuskulatur und vergrößern die Beweglichkeit der Gelenke. Ziele sind die Kräftigung der Körpermitte und die Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung.

Bitte eigene Matte mitbringen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

ZUR PERSON MARIANNA ENGELS: SIEHE SEITE 134

ZUR PERSON MARIANNA ENGELS: SIEHE SEITE 134

INES DIMKE	
Mi302-172H	26.08.–11.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.30–21.00 UHR	67,00 EURO Entgelt
SCHULE am KOPPENPLATZ,	38,00 EURO ermäßigt
KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	

INES DIMKE	
Mi302-173H	27.08.–12.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.00–19.30 UHR	67,00 EURO Entgelt
SCHULE am KOPPENPLATZ,	38,00 EURO ermäßigt
KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	

MARIANNA ENGELS	
Mi302-174H	10.09.–10.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
12 X DO, 18.15–19.15 UHR	55,20 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

ROMY BARTHOLD	
Mi302-176H	11.09.–11.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
12 X FR, 17.00–18.15 UHR	67,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	38,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Pilates Körpertraining am Vormittag

Aufbaukurs

Joseph Pilates entwickelte im frühen 20. Jahrhundert eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode. Die Symbiose von Atem und Bewegung steht im Mittelpunkt aller Pilates-Übungen, die kontrolliert, präzise und in fließender Bewegung – meist am Boden – ausgeführt werden. Sie stärken die Schulterblattmuskulatur sowie die untere und tiefe Bauchmuskulatur und vergrößern die Beweglichkeit der Gelenke. Ziele sind die Kräftigung der Körpermitte und die Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung.

Voraussetzung für den Besuch des Aufbaukurses ist der Besuch eines Pilates-Grundkurses, in dem Sie mit den Grundtechniken des Pilates-Trainings vertraut gemacht wurden.

Bitte ein Handtuch, dicke Socken und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 132

ZUR PERSON MARIANNA ENGELS: SIEHE SEITE 134

PEGGY POHL	
Mi302-200H	16.09.–09.12.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 10.15–11.15 UHR	51,27 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,00 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

PEGGY POHL	
Mi302-211H	18.09.–11.12.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 15.45–16.45 UHR	51,27 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

MARIANNA ENGELS	
Mi302-215H	07.09.–07.12.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
12 X MO, 19.20–21.05 UHR	90,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	50,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	



Nachmittagskurs im Gymnastikraum der Linienstraße

Pilates für den gesunden Rücken

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Dieser Kurs beinhaltet ein speziell entwickeltes Bewegungsprogramm zur Rückenprophylaxe und zur Linderung bestehender Rückenbeschwerden, basierend auf dem Körpertraining von Joseph Pilates.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 132

PEGGY POHL	
Mi302-230H	18.09.–11.12.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 14.30–15.30 UHR	51,27 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Ein Sonntag mit Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Der

Beckenboden wird genauso ausführlich besprochen, wie die Korrektur in den Pilatesstellungen. Kleine Massageeinheiten und Entspannungsübungen sorgen für Auflockerung und Ruhe zwischendurch sowie am Ende.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 122

INES DIMKE	
Mi302-236H	06.09.2026
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.30–16.30 UHR	30,62 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	19,50 EURO ermäßigt
Raum 4.12 (Gymnastik)	

Pilates en español

Desde una perspectiva holística, esta clase de Pilates pretende abordar el cuerpo como unidad, mente cuerpo espíritu. Invita a conectarnos nuevamente con nuestra respiración, siendo esta el puente entre nuestro mundo externo y el interno.

Trabajaremos en la musculatura profunda buscando alargar, destrabar, movilizar.

Concentración, sentido de centro y dejar a tierra. Un espacio donde la vorágine diaria pueda quedar de lado, buscando nuestro propio centro y aumentando gradualmente así nuestra consciencia corporal e individual.

Pilates es un método suave y detallado, hincapié puesto en la alineación corporal, el trabajo muscular organizado y eficiente, e ideal para todos aquellos interesados en mantenerse sanos y activos.

Todos los niveles son bienvenidos.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Las clases se impartirán en español, con apoyo en inglés y/o alemán si fuese necesario.

Die Kursleiterin spricht auch Deutsch.

PAOLA ZADRA	
Mi302-240H	04.09.–18.12.2026
23 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
14 X FR, 18.30–19.45 UHR	76,83 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	43,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Pilates in English

You’d like the clichéd poolside body, with the side effect of good health and high self esteem? Pilates is the optimal ,sport’ to create stability, fitness without bulk. Your posture, from the middle outwards, improves. You look and feel slimmer. Athletes enhance performance and can be aided in healing from injury. Women prepare for birth and rebuild their bodies anew afterwards. Sexual fitness and energy awakens and increases empowerment. Teenagers recognize a healthy self image early on, which partners them their whole lives, learning movement patterns that they integrate into their everyday lives. Pilates is for people who don’t do sport, and it’s very much for people who do! Small muscles are trained, which assist the larger ones in doing their jobs. Without training these groups, true core stabilization and

peak performance is unlikely. Pilates trains your muscles, fascia and tendons to stretch dynamically to ensure they don’t overstretch, and to increase their elasticity and power. Diet, life experiences and time can disrupt our optimal functioning, but Pilates can facilitate a person’s recovery of their best genetic self. I empower you to reach your highest level faster, safer and longer than any method available. You will achieve peak performance with less effort. You will walk easier, stand taller and experience less fatigue.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen

Die Kursleiterin spricht auch deutsch.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen

Die Kursleiterin spricht auch deutsch.

ZUR PERSON CATHERINE SKENE: SIEHE SEITE 133

CATHERINE SKENE	
Mi302-247H	15.09.–08.12.2026
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 10.00–11.30 UHR	72,90 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,00 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

CATHERINE SKENE	
Mi302-250H	18.09.–11.12.2026
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 10.00–11.30 UHR	72,90 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,00 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

Pilates an der Ballett Barre

An der Ballettstange werden Spaßvoll Bewegungen von Pilates, Yoga, Herzkreislauftraining und Tanz kombiniert. Zu Musik werden alle Muskelgruppen gefördert. Die Fettverbrennung wird angekurbelt, Flexibilität gesteigert. Trainiert wird im Stand, sitzend und liegend. Die Bewegungsausführungen erfolgen konzentriert. Der ganze Körper wird definiert und in Form gebracht.

Bitte Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON CATHERINE SKENE: SIEHE SEITE 133

CATHERINE SKENE	
Mi302-248H	18.09.–11.12.2026
22 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 11.45–13.15 UHR	72,90 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08 (gr. Tanzsaal)	

CATHERINE SKENE	
Mi302-251H	15.09.–08.12.2026
22 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 11.30–13.00 UHR	72,90 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08 (gr. Tanzsaal)	

Prävention, Erkrankung, Heilmethode

Beckenbodenpilates

Beckenbodenpilates für Frauen und Männer.

Für wem ist dieser Kurs? – Im Alter, oder nach Prostata Operationen oder Geburten (inklusive Kaiserschnitt) kann der Beckenboden verletzt werden oder geschwächt sein. Wir sind nicht mehr optimal gestützt, unser Gang leidet, wir verlieren vielleicht Urin oder haben Verstopfungsgefühl. Es kann sein, dass unsere Organe, Gebärmütter, Blase etc sich absenken.

Wichtig ist, der Beckenbodenmuskulatur nicht nur isoliert unsere Aufmerksamkeit zu widmen, sondern bewusst zu werden wie wichtig unser Atem, Biotensegrität und unsere Faszien sind für unsere menschliche Struktur.

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die Muskeln und Organe umhüllen. Sie bestehen aus unterschiedlich dicht angeordneten Kollagenfasern, elastischen Fasern, retikulären Fasern und Bindegewebszellen und durchziehen den ganzen Körper wie ein Geflecht.

Biotensegrity (Biotensegrität) ist ein mechanisches Modell biologischer Strukturen und Funktionen. In Biotensegrity Systemen existieren nur Spannungs- und Kompressionselemente. Es gibt keine Scheren, Biegemomente oder Hebel, sondern einfach nur Spannung und Kompression, in einer sich selbst organisierenden, hierarchischen, Last verteilenden und wenig Energie verbrauchenden Struktur.

ZUR PERSON CATHERINE SKENE: SIEHE SEITE 133

CATHERINE SKENE	
Mi302-249H	15.09.–08.12.2026
22 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 14.00–15.30 UHR	72,90 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08 (gr. Tanzsaal)	

Fitnessgymnastik für Menschen ab 60

Einfaches gelenkschonendes Körpertraining mit Musik für Teilnehmer*innen jenseits der 60, die etwas für sich tun wollen, ohne sich zu überlasten. Neben Kräftigungsübungen mit und ohne Handgeräten und sanftem Herz-Kreislauftraining steht auch viel Bodentraining mit Stretching, Massage und Entspannung auf dem Programm, um sich einfach ein wenig gut zu fühlen und beschwingt in die neue Woche zu starten.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 132

PEGGY POHL	
Mi302-275H	14.09.–07.12.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X MO, 10.45–11.45 UHR	51,27 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

PEGGY POHL	
Mi302-276H	18.09.–11.12.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 13.15–14.15 UHR	51,27 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Fit ins Alter – Fit im Alter Stark und mobil bleiben ab 65

Wollen auch Sie fit sein und Ihr Leben in vollen Zügen genießen? Durch rückenfreundliche und gelenkschonende Übungen steigern Sie Ihr Wohlbefinden. Darüber hinaus werden die Koordination, das Gleichgewicht und die Ausdauer geschult.

Indem die Muskelkraft gestärkt wird, verbessert sich Ihre Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen. Durch Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen entwickeln Sie ein neues Körpergefühl und haben Spaß an der Bewegung.



Margit Berssen ist Diplompädagogin mit Tätigkeitsschwerpunkten in der Erwachsenenbildung. Sie ist Übungsleiterin mit Ausbildung für gesundheitsorientierte Fitness- und Sportangebote, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Rehabilitationssport Bereich Orthopädie und hat eine Zusatzausbildung zur Entspannungspädagogin. „Mein Ansatz ist ganzheitlich, mein Erfahrungs- und Weiterbildungshintergrund breitgefächert, mein Ziel: Freude an der Bewegung und Wohlbefühl im eigenen Körper zu vermitteln.“

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich lange nicht mehr oder nur wenig sportlich betätigt haben.

Bitte Sportbekleidung und warme Socken mitbringen.

ZUR PERSON MARGIT BERSSEN: SIEHE OBEN

MARGIT BERSSEN	
Mi302-284H	01.09.–08.12.2026
17 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
13 X DI, 12.30–13.30 UHR	59,13 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	34,00 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

MARGIT BERSSEN	
Mi302-285H	01.09.–08.12.2026
17 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
13 X DI, 11.15–12.15 UHR	59,13 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	34,00 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

Yoga und Bewegung 60+

Yoga, Bewegung und Atem sind eine Wohltat für unseren Körper und Geist“. Balance und physische Stabilität und Flexibilität sowie die mentale Gesundheit sind wichtige Wegbegleiter im Alter. Diese Kurseinheit ist für alle Menschen geeignet, die sich etwas Gutes tun wollen.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich lange nicht mehr oder nur wenig sportlich betätigt haben.

Bitte Sportbekleidung und warme Socken mitbringen.

NICOLE HERRMANN

Mi302-286H	26.08.–09.12.2026
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
14 X MI, 10.00–11.00 UHR	63,07 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	36,00 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

NICOLE HERRMANN

Mi302-287H	26.08.–09.12.2026
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
14 X MI, 11.10–12.10 UHR	63,07 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	36,00 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

Line Dance für Senioren und Einsteiger

Suchen Sie einen Ausgleich zu den Bewegungen des Alltags und möchten ein Training für den ganzen Körper ausprobieren? Oder möchten Sie gerne tanzen, haben aber keinen Partner und wollten schon immer Mal an einem Line Dance Kurs teilnehmen? Vielleicht haben Sie sich das ja bisher nicht zugetraut oder waren bei Ihrem ersten Kurs überfordert.

Dann bietet dieser Kurs einen Einstieg in die Welt des Tanzens. Wir bewegen uns mit Abstand zu den anderen Teilnehmern in Linien oder Reihen zu flotter Musik. Ob Schlager, Walzer, Rock’n Roll oder Cha-Cha-Cha hier wird alles getanzt und gleichzeitig mit viel Spaß das Gedächtnis und die Koordination trainiert. Die Schritte werden gezeigt und geübt und zu verschiedenen einfachen Schrittfolgen zusammengesetzt. Mitzubringen sind: Spaß beim Tanzen und an der Bewegung nach Musik.

Wichtig: Bitte bringen Sie Schuhe mit, die nicht draußen benutzt werden und keine schwarzen Striche auf dem Boden hinterlassen.



Iris Günther ist Gymnastiklehrerin und hat sich inzwischen auf die Arbeit mit älteren Menschen spezialisiert.

IRIS GÜNTHER

Mi302-295H	30.09.–09.12.2026
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 14.45–15.45 UHR	47,33 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	28,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Line Dance für Senioren- Aufbaukurs für Line Dance Beginner

Dieser Kurs bietet den Teilnehmer*innen eine Erweiterung der erlernten Figuren aus dem Einsteigerkurs. Die Schrittfolgen sind etwas umfangreicher und werden teilweise in schnellerem Tempo getanzt. Die Schritte werden geübt und mit Richtungswechseln durchgeführt. Dabei sollte die Ausführung einer Box, eines Doppelhitch oder der Twinkel bekannt sein und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Wir tanzen auch in diesem Kurs ohne Körperkontakt und mit Abstand zu den anderen Teilnehmenden. Dabei trainieren wir unsere Koordination, die Ausdauer und unser Gedächtnis ganz nebenbei.

Wichtig: Bitte bringen Sie Schuhe mit, die nicht draußen benutzt werden und keine schwarzen Striche auf dem Boden hinterlassen.

ZUR PERSON IRIS GÜNTHER: SIEHE LINKE SPALTE

IRIS GÜNTHER

Mi302-296H	30.09.–09.12.2026
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 16.15–17.15 UHR	47,33 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	28,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Rückengymnastik in der Mittagspause

Nehmen Sie sich Zeit für eine aktive Rückenstärkung? Jetzt haben Sie die Chance, etwas gegen Verspannungen und Rücken- und Nackenschmerzen zu tun.

Die Übungen dienen der Erhaltung der Beweglichkeit, der Kräftigung der Wirbelsäule und der Schulung der Haltung – eine aktive Pause, die sich auszahlt!

Bitte Sportkleidung und dicke Socken mitbringen.

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

ZUR PERSON ANGELA NICOTRA: SIEHE SEITE 133

ANGELA NICOTRA

Mi302-320H-A	25.08.–06.10.2026
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
7 X DI, 12.45–13.30 UHR	28,65 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	18,50 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

ANGELA NICOTRA	
Mi302-320H-B	10.11.–15.12.2026
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
6 X DI, 12.45–13.30 UHR	25,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09 (Gymnastik)	

Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining

Dieser Kurs dient der Prävention von Rückenproblemen bzw. Schmerzlinderung durch Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperhaltung.

Wir stärken unser Herzkreislaufsystem anfangs mit einem leichten Körpertraining mit Musik. Dabei verbessern wir unsere Ausdauer, Mobilität und die Koordination.

Im Kräftigungsteil kommt eine Vielzahl von einfachen und wirkungsvollen Übungen zum Einsatz, die die muskuläre Kraft in eine gute Balance bringen, die Flexibilität der Wirbelsäule und die Körperhaltung verbessern. Die Aufmerksamkeit für vermeidbare Fehlhaltungen im Alltag und rückenfreundliche Bewegungsabläufe wird geschult.

Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training in erholbarer Weise ab und fördern das Wohlfühl.

Bitte feste Turnschuhe, lockere Sportbekleidung, eigene Matte, ein Handtuch und viel zum Trinken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Hungarian when required.

ZUR PERSON MARIANNA ENGELS: SIEHE SEITE 134

ZUR PERSON MARGIT BERSSEN: SIEHE SEITE 140

MARIANNA ENGELS	
Mi302-330H	10.09.–10.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
12 X DO, 17.10–18.10 UHR	55,20 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

MARGIT BERSSEN	
Mi302-331H	01.09.–08.12.2026
21 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
13 X DI, 17.45–19.00 UHR	71,92 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	40,50 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

MARGIT BERSSEN	
Mi302-332H	01.09.–08.12.2026
21 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
13 X DI, 19.15–20.30 UHR	71,92 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	40,50 EURO ermäßigt
Raum 205 (Gymnastik)	

RE-ACT – Theater und Selbstverteidigung

Fitness und Selbstverteidigung

RE-ACT – Theater und Selbstverteidigung beinhaltet das Erlernen von klassischen Selbstverteidigungstechniken, die

für eine effiziente Abgrenzung gegen körperliche Angriffe erforderlich sind, in der Verbindung mit kreativen Konfliktlösungsstrategien aus dem Schauspielunterricht, mit dem Ziel ein ganzheitliches Trainingsformat zu schaffen, in dem nicht nur Abwehrtechniken und Angriffstechniken unterrichtet werden, sondern darüber hinaus Annäherungstechniken. Im Theaterspiel entwickeln die Spielenden die Fähigkeit Beziehungen vielseitig zu gestalten, die Begegnung zum Gegenüber wiederherzustellen und mit bedrohlichen Situationen spielerisch und vielseitig umzugehen. Die Teilnehmenden lernen sich zu verteidigen durch die Nutzung aller ihrer schöpferischen Kräfte: Nicht nur mit Hand und Fuß, sondern auch mit Stimme, Geistesblitz, Wort und Witz, mit ihren Geschichten, ihrer Leidenschaft, ihren Gefühlen, ihren Zielen und Wünschen.

Die Teilnahme ist in lockerer und bequemer Alltagskleidung möglich. Allerdings wird das Mitbringen von Wechselkleidung, inklusive bequemer Sportschuhe, empfohlen.

■ **Benedikt Becker ist Theaterpädagoge (M.A.) und systemischer Coach u. Berater. Im sozialen Bereich arbeitet er seit mehreren Jahren als Dozent für Theaterunterricht für Arbeit und Alltag in der Erwachsenenbildung. Menschen darin zu begleiten ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihre Kreativität zu entfalten ist ihm sein Herzensanliegen. Dabei humorvoll und verständlich mit den Mythen der Branchen aufzuräumen beschreibt seinen Stil.**

MARKUS BENEDIKT BECKER	
Mi302-401H-A	26.08.–14.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
7 X MI, 18.00–19.45 UHR	56,18 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,50 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

MARKUS BENEDIKT BECKER	
Mi302-401H-B	04.11.–16.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
7 X MI, 18.00–19.45 UHR	56,18 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,50 EURO ermäßigt
Raum 0.03 (kl. Tanzsaal)	

Wirbelsäule Gymnastik

In diesem Kurs werden vorrangig Rücken – und Rumpfmuskeln gestärkt, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert.

Die Teilnehmer lernen, Ihre Körperhaltung zu korrigieren, um Fehlhaltungen vorzubeugen.

Ebenfalls dazu gehören Dehn- u. Entspannungsübungen, um Verspannungen zu lösen, wobei das allgemeine Wohlbefinden gefördert und Stress abgebaut werden kann.

Sie benötigen keine Sportkleidung, lockere und bequeme Alltagskleidung reichen aus.

ZUR PERSON ROMY BARTHOLD: SIEHE SEITE 137

ROMY BARTHOLD

Mi302-575H	10.09.–10.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
12 X DO, 11.30–13.00 UHR	78,80 EURO Entgelt
ABC ZENTRUM BERLIN E.V.,	44,00 EURO ermäßigt
HOLZMARKTSTR. 55	
Raum ERDGESCHOSS	

Body in Flow- Ganzheitliches Körpertraining

Body in Flow ist ein ganzheitliches Training für Körper, Atem und Geist und setzt sich aus verschiedenen Elementen aus Tanz, Pilates und Yoga zusammen. Diese Methode ist eine ideale Möglichkeit, den Körper in seiner Gesamtheit zu trainieren und spüren lernen. Mit fließenden, tänzerischen Bewegungen werden die Gelenke mobilisiert. Kräftigungsübungen und stehende Haltungen zentrieren den Körper. Der Kurs wechselt zwischen angeleitete Übungsphasen und Phasen der freien Bewegung, in denen die eigenen Bewegungsimpulse Raum finden können und wir lernen, uns intuitiv und spielerisch zu bewegen. So entsteht eine tiefe Verbindung zum eigenen Körper. Musik ist im Kurs dabei. Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or Spanish when required.

- Lucia Albini ist in Argentinien geboren und ist Bühnen-Tänzerin mit abgeschlossenem Tanz-Diploma am Teatro General San Martin in Buenos Aires. Seit 2009 lebt sie in Berlin, wo sie mit ihrer Zertifizierung in Pilates Mat und Reformer, Gruppen- und Einzelunterricht anbietet. Außerdem ist sie ausgebildete Yoga Lehrerin (Insight Yoga)

LUCIA ALEJANDRA ALBINI

Mi302-732H	03.09.–10.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
13 X DO, 11.15–12.45 UHR	87,30 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	48,30 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Fit und Beweglich in den Abend

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an der Bewegung haben.

Fokus liegt hier neben einem muskelaufbauenden Training auf Lockerungsübungen und leichten Bewegungssequenzen aus dem Afrikanischen Tanz.

Ebenso arbeiten wir an unserer Haltung und Aufrichtung sowie an der Stärkung der Mitte (Bauch/Rücken).

Wir schließen das Training ab mit einer entspannenden Dehnung von Rücken und Beinen.

- * knieschonender Kurs

Ihr Credo: Der Körper kennt den Weg!

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON SABINE AHLERT: SIEHE SEITE 131

SABINE AHLERT

Mi302-785H	26.08.–09.12.2026
23 Unterrichtseinheiten	5–15 Teilnehmer/-innen
14 X MI, 18.30–19.45 UHR	76,83 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	43,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Bodybalance – Soft

Für alle, die ihre Haltung verbessern und somit kontinuierlich Rückenschmerzen vorbeugen wollen.

Durch Aufbau einer starken Mitte (Bauch/Rücken) werden wir sowohl mit Gleichgewichtsübungen als auch mit torsalen Drehbewegungen, leichten Kraftübungen aber auch Strecken, Stretchen und verschiedenen Gangarten variieren.

Wir üben uns im minimalistischen aber sehr effektiven Bewusstwerden unseres Körpers, speziell unserer Schultern dem Nacken, unserer Faszien und der gesamten Länge unseres Körpers und fördern so Weichheit, Weite und Flexibilität.

In das Training fließen sowohl Übungen der Alexander Technik sowie des Yoga mit ein und es wird abgerundet mit einer abschließenden Entspannung.

- * knieschonender Kurs

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON SABINE AHLERT: SIEHE SEITE 131

SABINE AHLERT

Mi302-786H	26.08.–09.12.2026
23 Unterrichtseinheiten	5–15 Teilnehmer/-innen
14 X MI, 20.00–21.15 UHR	76,83 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	43,00 EURO ermäßigt
Raum 006 (Gymnastik)	

Die Anatomie der Bewegung

Durch eine abwechslungsreiche Kombination aus Pilates-Praxis und praktischer Anatomie-Erkundung wirst du nicht nur entdecken, wie du dich effizient bewegst, sondern auch warum – du verstehst genau, welche Muskeln aktiv sind, welche Rolle sie spielen und wie gezieltes Training deine Haltung, Ausrichtung und alltägliche Bewegung verändert.

Wir erkunden gemeinsam, wie diese Muskeln zusammenarbeiten, um Stabilität, Kraft und eine aufrechte Haltung zu ermöglichen. Mithilfe von Anschauungsmaterialien, Anatomiebüchern und Kunstmaterialien gehen wir buchstäblich unter die Haut – wir skizzieren, kartieren und erkunden die Architektur des Körpers, um ein lebendiges, bleibendes Bild der Strukturen hinter jeder Übung zu schaffen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie an erfahrener Sportler.
ZUR PERSON CATHERINE SKENE: SIEHE SEITE 133

CATHERINE SKENE	
Mi303-119H	18.10.2026
3 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
SO 11.00–13.45 UHR	18,82 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	13,50 EURO ermäßigt
Raum 0.08 (gr. Tanzsaal)	

The Anatomy of Movement

Pilates Playground is an immersive course that takes you beyond the mat and deep into the fascinating world of how your body actually works.

Through a rich blend of Pilates practice and hands-on anatomical exploration, you'll discover not just how to move efficiently, but why — understanding exactly which muscles are working, what role they play, and how training them intelligently transforms your posture, alignment, and everyday movement. We'll explore how these four muscle groups work in concert to support the spine, generate controlled movement, and build the kind of deep, lasting posture that carries you through daily life. Using visual aids, anatomy books, and art materials, we'll get under the skin — quite literally — sketching, mapping, and exploring the body's architecture to build a vivid, lasting picture of the structures behind every exercise.

This course is aimed at beginners as well as experienced athletes.
ZUR PERSON CATHERINE SKENE: SIEHE SEITE 133

CATHERINE SKENE	
Mi303-120H	25.10.2026
3 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
SO 11.00–13.45 UHR	18,82 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	13,50 EURO ermäßigt
Raum 0.08 (gr. Tanzsaal)	

Geistig fit und gesund im Alter

Dieser Kurs widmet sich Veränderungen im Denken, Fühlen und Erleben im Alter. Wir werden beleuchten, welche altersbedingten Veränderungen als typisch gelten. Zudem werden Kenntnisse und Strategien dazu vermittelt, wie man möglichst lange aktiv und geistig fit bleiben kann.

Dr. Natalie Berger ist Diplom-Psychologin und hat im In- und Ausland dazu geforscht, wie sich Gedächtnisprozesse im Alter verändern. Seit ihrer Promotion im Jahr 2017 arbeitet sie im Bereich der (politischen) Kommunikation rund um gesundheitliche Themen.

Die Kurse finden an folgenden Tagen statt: 04.09, 11.09, 25.09

DR. NATALIE BERGER	
Mi303-444H	04.09.–25.09.2026
6 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
3 X FR, 11.00–12.30 UHR	25,70 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,00 EURO ermäßigt
Raum 4.08	

Wie kann Sterbebegleitung zu Hause gelingen?

Unser Seminar hat das Ziel, Mut und Selbstvertrauen zu stärken, so dass Sterbebegleitung zu Hause gelingen kann. Wir möchten mit Ihnen in kleiner Runde die Vorbereitung und Begleitung des Sterbens ganz konkret besprechen, Wissen aus unserer langjährigen Hospiztätigkeit vermitteln und Sterben als einen – ganz besonderen – aber auch normalen Prozess beschreiben.

Wie kann Sterben aussehen? Was kann früh vorbereitet werden? Was ist hilfreich? Wer kann unterstützen? Was passiert nach dem Versterben zu Hause?

Möglichkeiten zu durchdenken und schon Vieles handfest vorzubereiten, ist sehr sinnvoll und gibt Sicherheit, so dass Sie mit diesem Hintergrundwissen Ihrer Intuition vertrauen und Ihren eigenen Weg finden können.

- Anne Aslan ist Krankenschwester in Rente mit 19jähriger Hospizerfahrung. Sie hat durch Palliative Care-Kurse, den Kurs zur Sterbeamma, Begleitung Ehrenamtlicher im Hospiz und einen palliativen Auslandseinsatz in Uganda das Thema Sterbebegleitung zu einer Herzensangelegenheit für sich gemacht.
- Karin Höhmann hat als Krankenschwester 11 Jahre im Hospiz gearbeitet und als Dipl.-Psychologin Pflegende zu Fragen der palliativen Versorgung unterrichtet. Nun ist sie ebenfalls in Rente und wünscht sich, dass das Thema vielen Menschen vertrauter und leichter wird.

ANNE ASLAN; KARIN HÖHMANN	
Mi306-100H	17.10.2026
5 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
SA 15.00–19.00 UHR	22,75 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	15,50 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Gesunde Ernährung und internationale Küche

Die Sauce – Königin jedes Gerichts

Das Geheimnis liegt im klassischen Saucenansatz, der bei der Zubereitung verschiedener Saucen die unabdingbare Grundlage für Geschmack und Farbe ist. Lernen Sie Saucen zu Wild-, Schweine- und Geflügelgerichten herzustellen, denn an den Saucen erkennt man die gute Küche.

Für verwendete Zutaten sind 11 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, eine Schürze und Behälter zur Mitnahme von Speisen mit.

- Kay Ivers ist gelernter Koch und nach langjähriger Tätigkeit in der gehobenen Hotelgastronomie hauptsächlich als Ausbilder für Köche und Hauswirtschafter sowie als Dozent in der Erwachsenenbildung im Bereich Ernährung tätig.

KAY IVERS	
Mi307-005H	08.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.30–16.30 UHR	43,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	31,80 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Fischfilet gebraten auf feinem Vanille-Kohlrabi-Möhrengemüse und Wildreismischung, Joghurtmouse mit Früchten

Gemeinsam bereiten wir ein Joghurtmouse mit Gelatine zu. Dann schneiden wir Kohlrabi und Möhren in feine Scheiben, die wir in Butter und Gemüsebrühe dünsten und mit Vanille würzen.

Dann kochen wir uns eine Wildreismischung, mehlieren und braten zarte Fischfilets.

Für verwendete Zutaten sind 14 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, eine Schürze und Behälter zur Mitnahme von Speisen mit.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE OBEN

KAY IVERS	
Mi307-006H	29.09.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 17.00–21.15 UHR	39,29 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	31,07 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Vegetarische Soße für alle Gelegenheiten

Gemeinsam kochen wir eine Gemüsebrühe. Dann bereiten wir uns mit Hilfe der Gemüsebrühe und einiger Gemüse und Pilze zwei würzige Gemüsesoßen zu.

Zu den Soßen gibt es Baguette.

Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher und verschließbare Behälter mit.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE LINKE SPALTE

KAY IVERS	
Mi307-009H	03.11.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
DI 17.00–21.15 UHR	35,29 EURO Entgelt
SCHULE am ZILLE-PARK,	27,07 EURO ermäßigt
RAVENÉSTR. 12	
Küche	

Florentiner Zucchini mit Tomaten-Spinatsoße und gebratener Polenta, Vanille-Grießklößchen in Holundersoße

Gemeinsam kochen wir Polentagrieß und eine cremige Tomaten- Spinatsoße.

Dann schneiden wir uns Zucchini in Würfel, braten sie und zum Schluss gibt es die Tomaten-Spinatsoße dazu.

Die Polenta wird in Rauten geschnitten und in Butter knusprig braun gebraten.

Als Dessert bereiten wir Vanille-Grießklößchen in Holundersoße zu.

Für verwendete Zutaten sind 12 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE LINKE SPALTE

KAY IVERS	
Mi307-011H	13.09.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
SO 17.00–21.15 UHR	37,29 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,07 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Indonesische Gemüsesuppe mit Kokosmilch

Wir werden an diesem Abend leckere traditionelle indonesische Gemüsesuppe mit Kokosmilch und natürlich mit Tempeh dem bekannten veganen indonesischen Sojabohnenbrot, aus fermentierten Sojabohnen, sowie weiteren schmackhaften Zutaten zubereiten. Dazu gibt es Reis. Entdeckt vielfältige Gemüsesorten und aromatische Gewürze.

Die Suppe besticht durch ihre cremige Kokosmilch und ihrem herzhaften Geschmack. Ihr erfahrt, wie ihr verschiedene Gemüsekombinationen einsetzen könnt und die richtige Balance zwischen Frische und Würze erreicht – perfekt für alle, die neue Aromen aus Indonesien kennenlernen möchten.



Inna Herlina ist Dozentin für Indonesisch, Sprachmittlerin und Trainerin für interkulturelle Kompetenz im Gesundheitsbereich. Das Kochen ist ihre besondere Leidenschaft und sie hat viel Freude daran, ihre Erfahrungen und Kenntnisse über die indonesische Küche weiterzugeben.

Für die verwendete Zutaten sind 12,- € im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und verschließbare Behälter mit.

INNA HERLINA	
Mi307-013H	09.10.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.30–21.15 UHR	35,25 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	28,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Indonesischer gebratener Reis

An diesem Abend lernt ihr, wie ihr das indonesische Nationalgericht Nasi Goreng, gebratener Reis mit Gemüse, Gewürzen und Ei, zubereiten könnt. Ihr entdeckt, wie man aus einfachen Zutaten wie Reis, Zwiebeln und süßer Sojasauce ein aromatisches Gericht zaubert. Nasi Goreng schmeckt würzig, leicht pikant und angenehm herzhaft; durch die individuelle Gemüsemischung und verschiedenen Beilagen könnt ihr das Gericht vielseitig abwandeln. Im Kurs erfahrt ihr landestypische Varianten und Toppings wie Spiegelei, Gurke und Sambal. Das Gericht überzeugt durch seinen exotischen Geschmack und ist schnell gemacht – perfekt für jede Gelegenheit.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und verschließbare Behälter mit.

Für die verwendete Zutaten sind 11,- € im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON INNA HERLINA: SIEHE OBEN

INNA HERLINA	
Mi307-014H	13.11.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.30–21.15 UHR	34,25 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	27,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

In Teig gebettet

Orientalisch

Wer an die libanesische Küche denkt, dem fallen zuerst Falafel, Shawarma oder Hoummous ein.

An fast jeder Berliner Straßenecke wimmelt es von den jeweiligen Imbissläden. Teigtaschen sind in der arabischen Welt bis hin zur Türkei heiß begehrt und werden als Leckerbissen verehrt, weil sie einen ganz besonderen Inhalt haben, etwa feinen Spinat oder gut gewürzten Mangold oder aber pikanten Schafskäse oder, oder, oder.

Teig ist aber auch die erste Grundlage für eine köstliche libanesische Pizza mit Hackfleisch, Pinienkernen, Tomaten und Joghurt. Deshalb sollten sich Teig-Fans diesen Back- und Kochabend rund um arabische Teiggerichte nicht entgehen lassen.

Für die verwendeten Zutaten sind 10,- € im Kursentgelt enthalten.



Thassein Hage-Ali hat Mathematik und Informatik in Beirut und Dresden studiert. Ihre Leidenschaft zum Kochen von Gerichten ihrer Heimat hat sie schnell auch zum Beruf gemacht und bereits ein Kochbuch herausgebracht.

THASSEIN HAGE-ALI	
Mi307-018H	22.09.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
DI 18.00–21.00 UHR	30,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	24,40 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Geschmorte Entenkeule in Rotwein-Portweinsoße mit Herzoginkartoffeln und Bratapfel mit Vanillesoße

Gemeinsam kochen wir eine Geflügelbrühe und eine Geflügelknochengrundsoße. Dann lösen wir Entenkeulen aus und schmoren diese in der vorbereiteten Geflügelgrundsoße mit Rotwein und Portwein. Danach bereiten wir uns eine Kartoffelmasse zu und formen Herzoginkartoffeln, die wir noch im Ofen kurz backen. Dann schneiden wir uns Zwiebeln in Scheiben und braten sie knusprig an, schneiden Backpflaumen klein und geben die Zutaten am Schluss mit in die Rotwein- Portweinsoße zu den fertig geschmorten Entenkeulen. Als Dessert gibt es einen klassischen Bratapfel mit Vanillesoße.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher, Getränke, und eine Vorratsdose mit. Für verwendete Zutaten sind 15 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE SEITE 145

KAY IVERS	
Mi307-021H	22.11.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
SO 17.00–21.15 UHR	40,29 EURO Entgelt
SCHULE am ZILLE-PARK,	32,07 EURO ermäßigt
RAVENÉSTR. 12	
Küche	

Festtagsmenüs aus dem Vorderen Orient

Anlässe, sich und seine Liebsten mit einem Festschmaus zu verwöhnen, gibt es glücklicherweise zu Hauf; 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 zum Beispiel nach dem Genuss einer orientalischen Tomaten-Hackbällchen-Suppe mit frischer Petersilie und Pinienkernen, einem Mandelhähnchen mit Zimt und Gurken-Minze-Joghurt auf Reis und einem eisgekühlten Avocado-Honig Cocktail nicht mit der Zunge schnalzt und nach mehr lechzt.

Für verwendete Zutaten sind 12,00 Euro im Kursentgelt enthalten.
ZUR PERSON THASSEIN HAGE-ALI: SIEHE SEITE 146

THASSEIN HAGE-ALI	
Mi307-022H	05.12.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 11.00–15.00 UHR	36,26 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,53 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Die Lebensweise des Ayurveda – Einführungskurs

Ayurveda ist eine 5.000 Jahre alte komplexe und doch in ihren Grundsätzen leicht verständliche Heilkunde auf der Basis einer ganzheitlichen und universellen Philosophie aus Indien. Die einzelnen Wissenszweige beruhen auf einigen grundlegenden Aspekten der Betrachtung des Menschen als individuelle Einheit von Körper, Seele und Geist. Ayurveda bedeutet übersetzt das „Wissen vom Leben“. In der ayurvedischen Medizin ist die Ernährungsheilkunde ein wesentlicher Aspekt zur täglichen Gesunderhaltung. Unter Gesundheit versteht das Ayurveda mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Hier wird der Ausdruck „svastha“ verwendet, was so viel heißt wie „im Selbst verweilen“.

Kursinhalte umfassen eine kurze Geschichte des Ayurveda, die Erläuterung der drei doshas: vata, pitta, kapha, die Ermittlung des individuellen Konstitutionstypus, die Heilkraft der Gewürze und Kräuter, der Nutzen des Pancha Karma als Reinigungsritual und die Effekte von Yoga und Massagen, die Zubereitung von Aromaölen, sowie die Heilkraft von Farben und Klängen kombiniert mit Achtsamkeitsübungen.

Für verwendete Zutaten (Aromöle und Gewürze) sind 14 Euro je Kurstermin im Kursentgelt enthalten.

- **Franczeska Gutsch wurde 1985 in Berlin geboren und studierte Kulturwissenschaftlerin. Sie ist ausgebildeter Systemischer Coach und bereitet sich derzeit auf die Heilpraktikerprüfung vor. Sie war lange Zeit Managerin in einem Berliner Café und hat dazu als Job- und Gesundheitscoach gearbeitet. Nun kommt sie ihrer Leidenschaft als Dozentin nach. Ihre**

persönlichen Interessen gelten der Psychologie, dem Reisen, ayurvedischem Essen, Yin Yoga und dem modernen Tanz.

- **Carmen Benjumea 1991 in Spanien geboren, bin ich ausgebildete Kosmetikerin und Masseurin. Seit vielen Jahren lebe ich nun in Berlin und arbeitete hier zuerst in verschiedenen Cafés und Restaurants bis ich mich wieder der ayurvedischen Heilkunde widmete und nun therapeutische Körperarbeit und Ernährungsberatung anbiete. Derzeit mache ich eine Ausbildung in Traditionell Chinesischer Medizin und Akupunktur. Meine Leidenschaft gilt der Musik, der fernöstlichen Philosophie und dem heilenden Effekt von Farbe, Klang und Aromaölen.**

FRANCZESKA GUTSCH; CARMEN BENJUMEA	
Mi307-027H	10.09.–24.09.2026
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
3 X DO, 18.00–21.00 UHR	86,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	68,60 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Vegane Herbst-Winter Bowls

Wer liebt sie nicht, die bunten Buddha Bowls, in denen man verschiedenste Bestandteile nach Lust und Laune kombiniert, wenn man sich gerade nicht für ein Gericht entscheiden kann, oder einfach nur Reste verwerten möchte. In diesem Workshop werden wir saisonale warme und kalte Zutaten kombinieren, kunterbunt anrichten und gemeinsam genießen.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Küchenmesser und Vorratsdose mitbringen.
Für verwendete Zutaten sind 14 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON FRANCZESKA GUTSCH: SIEHE LINKE SPALTE
ZUR PERSON CARMEN BENJUMEA: SIEHE LINKE SPALTE

FRANCZESKA GUTSCH; CARMEN BENJUMEA	
Mi307-030H	03.12.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO 18.00–21.00 UHR	34,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,40 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Glutenfrei Backen

Immer mehr Menschen vertragen kein Gluten, wollen aber dennoch auf köstliche Backwaren nicht verzichten. Mit ein wenig Übung ist Backen ohne Gluten kein Problem. Tipps zum glutenfreien Backen, etwa wie man Mehl ersetzen kann, welche glutenfreien Bindemittel sinnvoll sind und mit welchen Kniffen gutes Brot ohne Gluten gelingt, gibt es in diesem Kurs. Dazu erprobte glutenfreie Rezepte für Kuchen und Cookies, Gebäck mit Kokosmehl, Mandelmehl und Co.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Küchenmesser und Vorratsdose mitbringen.
Für verwendete Zutaten sind 14 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON FRANCZESKA GUTSCH: SIEHE LINKE SPALTE

FRANCZESKA GUTSCH	
Mi307-031H	14.11.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–13.00 UHR	34,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,40 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Dolci – weihnachtliche italienische Desserts vom Feinsten

Dolci – schon dieses Wort klingt so köstlich wie die Desserts, die in Italien zum Schluss jeder Mahlzeit gereicht werden. Wundervoll cremig und sahnig sind die kleinen Kostbarkeiten, die uns in den italienischen Himmel versetzen. Heute Abend zaubern wir zuerst eine traumhafte römische Panna Cotta mit einer Karamellhaube.

Dann die beliebteste Nachspeise Italiens: „Zuppa Inglese“. Das sind Biskuits, getränkt mit „Alchermes“, einem italienischen Likör, dann geschichtet wie ein Tiramisu, aber nicht mit Mascarpone, sondern mit einer Vanillecreme gefüllt. Molto Buono. Zum Abschluss verwöhnen wir uns noch mit sizilianischen Canneloni, gefüllt mit Ricotta, Pistazien und Haselnüssen.

in English or Italian when required.

Bitte bringen Sie Keksdosen, Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, scharfe Messer, Getränke und eine Schürze mit.

Für verwendete Zutaten sind 13 Euro im Kursentgelt enthalten.



Michael Adrians ist gelernter Koch und Grafiker. 2008 hat er von der Bäckerin-nung den 1. Preis im Kuchenwettbe-werb erhalten. Er ist berechtigt, praktisch an Schulen zu unterrichten und Köche auszubilden (AEVO-Schein).

MICHAEL ADRIANS	
Mi307-055H	26.11.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO 17.30–21.30 UHR	37,26 EURO Entgelt
SCHULE am ZILLE-PARK,	29,53 EURO ermäßigt
RAVENÉSTR. 12	
Küche	

Die besten Weihnachtsplätzchen – wir versüßen Ihnen die Vorweihnachtszeit!

„Oh, es riecht gut, oh, es riecht fein ...“ Heute lernen Sie neue Rezepte für Weihnachtsplätzchen kennen, die sogar erfahrene Bäckerinnen überraschen werden. Mit Nüssen, Früchten, Schokolade, Butter, Sahne und anderen Zutaten

zaubern wir süße, kleine Leckereien, die der ganzen Familie schmecken. Tipps und Tricks runden das Programm ab – damit Ihre Plätzchen zu Hause immer gelingen und schmecken wie von Oma.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

Bitte bringen Sie Keksdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit.

Für verwendete Zutaten sind 12 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON MICHAEL ADRIANS: SIEHE LINKE SPALTE

MICHAEL ADRIANS	
Mi307-106H	27.11.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.30–21.30 UHR	36,26 EURO Entgelt
SCHULE am ZILLE-PARK,	28,53 EURO ermäßigt
RAVENÉSTR. 12	
Küche	

Geschenke aus der Küche – Neue Rezepte

Haben Sie immer noch kein Weihnachtsgeschenk? In unserem Kurs erhalten Sie die besten Last-Minute-Ideen für Spätentschlossene. Gemeinsam kreieren wir noch kurz vor Weihnachten kleine selbstgemachte Köstlichkeiten aus der Küche zum Mitbringen und zum Verschenken. Marmeladen mit Pfiff, eingelegtes, gegrilltes Gemüse mit Kräutern und bestem Öl, köstliche Nudelsößen, feinste Kekse und Kuchen im Glas werden die Beschenkten zum Schwärmen bringen.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

Bitte bringen Sie Keksdosen, Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, scharfe Messer, Getränke und eine Schürze mit.

Für verwendete Zutaten sind 13 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON MICHAEL ADRIANS: SIEHE LINKE SPALTE

MICHAEL ADRIANS	
Mi307-107H	04.12.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.30–21.30 UHR	37,26 EURO Entgelt
SCHULE am ZILLE-PARK,	29,53 EURO ermäßigt
RAVENÉSTR. 12	
Küche	



Japanische Teezeremonie

Japanische Süßigkeiten und Teezeremonie

Hiroyo Nakamoto ist Teemeisterin aus Hiroshima. Sie zeigt das Herstellen verschiedener jeweils zu den Jahreszeiten passenden Süßigkeiten. Die japanischen Süßigkeiten sind wie die japanische Küche sehr fettarm und leicht. Die Zutaten bilden unter anderem verschiedene Sorten Bohnen und Reis.

Die Kursteilnehmer*Innen können das Zubereiten der Süßigkeiten erlernen und erfahren auch Interessantes aus der japanischen Kultur. Gemeinsam wird die japanische Teezeremonie inklusive Verköstigung der selbstgefertigten Süßigkeiten erlebt.

Your course instructor can answer your questions in English.
Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 20 Euro im Kursentgelt enthalten.

HIROYO NAKAMOTO	
Mi307-164H	13.12.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–13.00 UHR	40,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,60 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

HIROYO NAKAMOTO	
Mi307-165H	13.12.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 14.00–17.00 UHR	40,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,60 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Die fast perfekte Praliné

Begrüßung: Tee nach orientalischer Art. Herstellen von 6-8 Pralinenorten, Verzieren und Verpacken der selbst hergestellten „Kunststücke“. Es werden 2 Trüffelsorten mit Hohlkörpern, Ganasch sowie Formtäfelchen / Bruch Pralinés gefertigt.

In diesem Kurs werden keine Aromastoffe, Farbstoffe sowie künstliche bzw. chemische Konservierungsstoffe verwendet. Sie lernen von der Schokoladenexpertin einige Tipps und Tricks bei der Herstellung feinsten Pralinés kennen. Eine keine Mittagspause mit einer frisch zubereiteten Suppe oder frisch gemachten Dips ist für den „süßen„Tag geplant. Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, ein Küchenmesser und eventuell eine Schürze sowie zwei Behältnisse mit.

Lebensmittel- und Getränkepauschale: 20 €. Die Lebensmittelpauschale wird bei einer kurzfristigen Stornierung (ab dem 5. Werktag vor dem Kursbeginn) nicht erstattet.



Roya Vahedi Lebensmitteltechnologin und hat eine Ausbildung für das Unterrichten von Erwachsenen absolviert.

ROYA VAHEDI	
Mi307-181H	08.11.2026
9 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
SO 11.00–18.00 UHR	56,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	43,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

ROYA VAHEDI	
Mi307-182	07.11.2026
9 UNTERRICHTSEINHEITE	6–8 Teilnehmer/-innen
SA 11.00–18.00 UHR	56,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	43,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Esskultur aus Thailand

Kochen nach Rezept, aber mit Gefühl

Kokosmilch, Chilipaste, verschiedene Auberginen, Zitronengras, Galgant, Chilis, Tamarindensaft, Koriander, Basilikum und Krachaiwurzel sind die besonderen Zutaten der thailändischen Küche. In diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie für den Einkauf im Asia-Food-Laden wissen müssen und wie man das Aroma dieser Zutaten zur vollen Entfaltung bringt. In der Thai-Küche wird häufig nach Gefühl gekocht und abgeschmeckt. An jedem Kursabend kochen wir mehrere Gerichte. Dabei lernen Sie viele der Speisen kennen, die die thailändische Küche weltweit berühmt gemacht haben: Die Suppe Tom Kha Gai, Papayasalat (Som Tam), Fleischsalat (Laap), Nudelgerichte wie Phad Thai oder Phad Wunsen, verschiedene Currys (Eintopfgerichte) sowie Fleisch- und Fischgerichte.

Es werden immer Gerichte nach neuen Rezepten zubereitet.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher und scharfe Messer (für Fleisch und Gemüse) mit.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 15 Euro im Kursentgelt enthalten.



Payungsri Kulavong ist Grundschullehrerin und hat bis 2018 als Sprachmittlerin in einer Frauenberatungsstelle gearbeitet. Das Kochen von Gerichten aus ihrer Heimat Thailand ist ihre große Leidenschaft.

PAYUNGSRI KULAVONG	
Mi307-260H	11.09.–09.10.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X FR, 18.00–21.00 UHR	144,00 EURO Entgelt
SCHULE am ZILLE-PARK,	115,00 EURO ermäßigt
RAVENÉSTR. 12	
Küche	

Arabische Süßigkeiten

Rosen- und Orangenblütenwasser, Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse, Kokosraspeln, Honig und verschiedene Gewürze sind die Seele von Baklawa, Kneffi oder Moghle. Wie Sie diese und andere aufregende arabische Süßspeisen selber

backen und kochen können, lernen Sie in diesem Kurs. Ein besonderes Angebot für alle, die die handwerkliche und geschmackliche Raffinesse orientalischer Kochkunst zu schätzen wissen.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher und einen kleinen Behälter für Familienkostproben mit. Für verwendete Zutaten sind 14,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON THASSEIN HAGE-ALI: SIEHE SEITE 146

THASSEIN HAGE-ALI	
Mi307-270H	17.11.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
DI 18.00–21.00 UHR	34,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,40 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Kochkunst aus Indien I

Neue Rezepte – Kurs zum Einstieg

Indien ist die historische Quelle vieler Gewürze, welche wir kennen und lieben. In den vorherigen Kursen haben wir viel mit diesen Gewürzen in den Speisen gearbeitet, um raffinierte indische Speisen gemeinsam zu kochen. Dieses Mal aber möchte ich noch intensiver in diesen Bereich mit den Kursteilnehmern vordringen und viele klassische Gewürzmischungen der indischen Küche selbst herstellen und in vielen regionalen indischen Gerichten anwenden. Im Kurs werden ein Fleischgericht und ein vegetarisches Gericht zubereitet.

Bitte bringen Sie eine Schürze und 1-2 Geschirrtücher mit. Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 15 Euro im Kursentgelt enthalten.



Samima Khan stammt aus Kalkutta, Indien. Kochen ist eines ihrer Hobbys, und mit ihrem Spaß und Experimentierfreude am Kochen möchte sie Sie anstecken.

SAMIMA KHAN	
Mi307-271H	11.09.–02.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
4 X FR, 18.00–21.00 UHR	116,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	93,60 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

One Pot Biryani & Raita (Yoghurt side dish)

There are many legends of how biryani came to India. India has experienced several invasions over the centuries, by the Turks, Arabs, and Persians. With these invaders came a different culture and a new cuisine, biryani is one of them. Biryani today is a pan-India culinary favourite. Traditionally it is made with meat and several kinds of spices along with various cooking techniques. Throughout the sub-continent, there are regional variations of this fine cuisine reflecting local tastes and traditions.

In making this delicious, healthy, and authentic variation of my version, „one-pot“ biryani has been simplified to make it accessible for each and every one whatever your lifestyle. This recipe is easily adaptable to other ingredients of your choosing. In this workshop, you will learn how to use the right spices and processes in order to create a unique flavour profile. Biryani is typically served with a side dish called raita; made from yoghurt comprising of fresh ingredients and herbs. This cuisine is a complete, wholesome and nutritious meal in itself!

17 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

■ Rani Bayat was born and raised in Britain to Indian parents, who grew up with dual heritage as well as having lived in a very diverse cultural environment. This exposure led her to be able to cook a variety of vegan and vegetarian cuisines and most importantly, „healthy and tasty“! Over the years, and throughout travel, Rani naturally progressed, creating fusion foods, cooking techniques, and developing layers of flavour. Rani is looking forward to sharing this very experience through creating these delicious cuisines especially in Thai and other Pan Asian cuisines.

RANI BAYAT	
Mi307-405H	09.10.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.00–21.00 UHR	41,26 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	33,53 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Vegan Sushi

This workshop will see you through making easy and step by step vegan/vegetarian, incredibly delicious Sushi rolls and perfect for beginners. Fillings will be made with a combination of cooked and raw vegetables which will be infused in tasty subtle marinades.

Four varieties of Sushi will be demonstrated and made from the simplest ingredients. Maki – thicker rolls with more filling, Hosomaki – small cylindrical Sushi with one filling, Nigiri – an oval shaped of pressed rice topped with a marinated vegetable, Dragon rolls – inside-out Sushi with rice on the outside, and mouth-watering dipping sauces to go along with them. These recipes can be easily adapted to your choosing (Gluten free and fish free).

ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE OBEN

RANI BAYAT	
Mi307-406H	23.09.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MI 17.00–21.00 UHR	41,26 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	33,53 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Korean vegetable pancakes with a dipping sauce

These pancakes are loaded with lots of fresh veggies and served with soy and sesame dipping sauce. This recipe is so versatile and tasty, that they can be eaten at any time of the day and one can quite easily adapt it to their taste buds. In this workshop, I will share tips and options for making these very delicious crispy pancakes as well as gluten-free and by using other ingredients as well with seasonal vegetables.

13 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.
ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE SEITE 150

RANI BAYAT	
Mi307-407H	09.12.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MI 17.00–21.00 UHR	37,26 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,53 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Udon Noodles with Lemon Grass

In this workshop, you will learn how to prepare this quick, easy aromatic lemongrass udon noodle stir fry with a hint of fresh ginger and vegetables. You will also learn, how to build layers of flavour profiles and how to adapt the recipe to use other ingredients of your choice.

16 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.
ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE SEITE 150

RANI BAYAT	
Mi307-408H	04.12.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.00–21.00 UHR	40,26 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,53 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

How To Make North Indian Curry Paste/Sauce

Defining an Indian curry is complicated because the Indian subcontinent is so vast it is the size of Europe. The British applied the term „curry“ although its origin can be traced back to history. Since the Indian subcontinent has an endless variety of cuisines, how can this be demarcated as „curry“ when it’s simply Indian food? A curry is made with meat or vegetables simmered in a rich spiced gravy – packed with flavour. Curry varieties depend on it’s region and origin.

My origins are from Panjab, North India, and I will bring you a whole new experience in making a standard base curry paste and sauce that can be used to make practically anything. In addition to learning about the spices, these curry sauces can also be adapted to your choosing.

We will make a vegetable curry, which can be served with rice or Indian bread. This workshop is suitable for vegetarians and vegans.

18 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.
ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE SEITE 150

RANI BAYAT	
Mi307-409H	15.09.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 17.00–21.00 UHR	42,26 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	34,53 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Vegan/Vegetarian Mapo Tofu

Mapo tofu is a popular dish from Sichuan in China. The name „Mapo“ translates to „grandma’s tofu,“ referring to the pockmarked old woman who is said to have created the dish.

Traditionally, Mapo tofu is made with soft tofu and minced beef, cooked in a rich, oily red sauce. The dish is boldly flavoured and known for its distinctive „mala“ taste — a combination of heat and numbing spice — created by Sichuan peppercorns and fermented broad bean and chilli paste. It is typically served with steamed rice to balance the intense flavours.

In this workshop, we will be preparing a vegetarian/vegan version of this classic dish. We will use plant-based alternatives while keeping the signature flavours and silky texture. The spice level will also be toned down, as traditional Mapo tofu is very spicy!

17 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.
ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE SEITE 150

RANI BAYAT	
Mi307-410H	01.09.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 17.00–21.00 UHR	41,26 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	33,53 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Bowls voller Glück – Proteinreiche Buddha Bowls im Herbst

Gesundes Meal-Prep & Lustvolles Genießen

Das Geheimnis einer perfekten Bowl liegt in der Balance. Wir lernen in diesem Kurs das „Baukasten-System“ kennen: Eine Basis aus komplexen Kohlenhydraten, buntes Gemüse, gesunde

Fette und vor allem hochwertige pflanzliche Proteine, die lange sättigen und Energie für den Alltag liefern.

Gemeinsam bereiten wir drei abwechslungsreiche Varianten zu: Eine herzhafte, winterliche Veggie-Bällchen-Bowl mit süß-scharfem Sweet-Chili-Kick. Eine mediterrane „Halloumi“-Bowl (mit einer köstlichen veganen Käse-Alternative). Eine süße Früchte-Bowl als vitalstoffreiches Dessert und einiges mehr.

Wir besprechen, welchen Einfluss diese frische, lebendige Nahrung auf unser Wohlbefinden hat und wie man Bowls ideal für das Büro vorbereitet (Meal-Prep). Den Abschluss bildet ein gemeinsames Essen mit Genus in entspannter Runde bei einer schönen Tasse Tee.

Mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Behälter für Essensreste, förlange Haare ein Haargummi.

Rezepte nach dem Kurs per Mail.

15 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

■ **Alexandra Adam teilt ihre besten Profi-Tipps zum Emulgieren von veganer Mayonnaise und zeigt, wie man glutenfreie Mehle (wie Buchweizenoder Braunhirsemehl) ideal verarbeitet. Ein Kurs für alle, die das Handwerk des Backens lieben und Lust auf frische, kreative Aufstriche haben!**

ALEXANDRA ADAM	
Mi307-411H	03.09.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO 17.00–21.15 UHR	40,29 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,07 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Vegan, Lexus-Wildkräuterküche

Die verborgene Zutat – Feigenblätter

Während die süßen Früchte des Feigenbaums weltbekannt sind, fristen seine Blätter oft ein Schattendasein – völlig zu Unrecht! In der mediterranen Wildkräuterküche werden sie seit der Antike als Delikatesse geschätzt. Ihr Aroma ist eine Offenbarung: Eine subtile Mischung aus Kokos, Walnuss und Vanille, die sowohl herzhafte als auch süße Speisen verzaubert.

Wir erarbeiten gemeinsam die gesamte Bandbreite der Feigenblatt-Verarbeitung: Feigenblatt-Öl, Würz-Pulver, gefüllte Feigenblätter (Dolmades-Art) Dinkelbrot mit Feigenblatt-Aroma, „Feigenmilch“ = veganen Frischkaas, Feigenblatt-Eis und Sirup für Cocktails oder Desserts. Haltbarkeit: Wir lernen die Technik des Einlegens in Salzlake, damit Sie das Aroma das ganze Jahr über genießen können.

15 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, 2 Schraubgläser. Für lange Haare ein Haargummi.

ZUR PERSON ALEXANDRA ADAM: SIEHE OBEN

ALEXANDRA ADAM	
Mi307-412H	24.09.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO 17.00–21.15 UHR	40,29 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,07 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Lexas- Kitchen: Fermentieren und Haltbarmachen von Lebensmitteln

Dein Weg zur nachhaltigen Küche

In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam ein in die faszinierende Welt der Fermentation und des Haltbarmachens von Lebensmitteln. Entdecke eine uralte, natürliche und unglaublich gesunde Methode, um Nahrungsmittel zu konservieren – ganz ohne zusätzlichen Energieaufwand oder künstliche Zusatzstoffe.

Sauerkraut durch wilde Gärung selbst herstellen. Kimchi, den koreanischen SuperfoodKlassiker, zubereiten. Wildhefe für Backprojekte ansetzen. Fermentierten veganen Käse kreieren.

Verschiedene Gemüsesorten einlegen. Veganen Joghurt selbst herstellen. Das probiotische Getränk Kwas zubereiten. Belebende Kräuterelixiere ansetzen. Pilze in Lake einlegen.

Fantasievolle Limonadenaromen entdecken und Limonade herstellen. Eigenen Apfelessig ansetzen. Rejuvelac, ein belebendes Fermentgetränk, zubereiten. Die Grundlagen für Sauerteig und Misopaste kennenlernen. Zudem werden gerettete Lebensmittel verwendet, um zu demonstrieren, wie nachhaltig und verantwortungsbewusst mit Ressourcen umgegangen wird.

20 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON ALEXANDRA ADAM: SIEHE LINKE SPALTE

ALEXANDRA ADAM	
Mi307-413H	06.10.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 17.00–21.15 UHR	45,29 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	37,07 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Vegan, Glutenfrei & Selbstgebacken

Die große Brot- und Aufstrich-Parade Knuspriges Brot, herzhaftes Knäcke & kreative Dips mit Lexas-Kitchen

Wir backen gemeinsam aromatisches Dinkel-Körner-Brot, mediterranes Oliven-Brot und die schnellen australischen Damper-Fladen. Ein besonderes Highlight sind die selbstgemachten Leinsamen-Cracker (Knäcke Brot), die wir im Ofen kross trocknen. Während der Duft von frischem Brot durch die Küche zieht, rühren wir die passenden Begleiter an.

Von herzhaftem „Mett Alessandria“ aus Reiswaffeln über cremigen Linsen-Aufstrich bis hin zur feinen Auberginen-

Mousse und süßen Schoko-Avocado-Cremes – Sie lernen, wie Sie aus einfachen Zutaten eine komplette Tafel zaubern.

Mitzubringen: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, 2 Schraubgläser. Für lange Haare ein Haargummi.

Lebensmittelumlage + Materialien: 15€

ZUR PERSON ALEXANDRA ADAM: SIEHE SEITE 152

ALEXANDRA ADAM	
Mi307-414H	13.10.2026
5 Unterrichtseinheiten	5–12 Teilnehmer/-innen
DI 17.00–21.15 UHR	40,29 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,07 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Die feine Pralinen- & Süßwaren-Manufaktur

Von Rohkost-Schokolade bis High-End-Trüffel – veganes Naschen auf Gourmet-Niveau.

In dieser Masterclass tauchen wir tief in die Kunst der veganen Süßwarenherstellung ein. Wir kombinieren traditionelles Handwerk mit innovativen Zutaten wie Bambusfasern (als Ballaststoff-Stabilisator) und überraschenden Bases aus Avocados oder weißen Bohnen, die für eine unvergleichliche Cremigkeit sorgen.

Ob glänzende Rohkost-Schokolade, cremige „Toffifees“ oder knusprige Nussecken – wir zeigen, wie man ohne tierische Produkte, aber mit maximalem Geschmack Pralinen kreiert, die jedem Vergleich standhalten. Das lernen Sie in diesem Kurs: Schokoladen-Handwerk: Richtiges Schmelzen von Kakaobutter und Gießen von Pralinen-Hohlkörpern. Innovative Texturen: Einsatz von Bambusmehl zur Stabilisierung und für das perfekte Mundgefühl. Healthy Indulgence: Pralinen auf Basis von Hülsenfrüchten und Superfoods (No-Bake & Rohkost). Karamell-Magie: Herstellung von veganem Karamell für Klassiker wie „Toffifee“. Confiserie-Techniken: Füllen, Überziehen und Garnieren wie ein Profi.

Mitbringen: Schürze,, Schreibzeug, Behälter für Essensreste, für lange Haare ein Haargummi.

Rezepte nach dem Kurs per Mail

20 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON ALEXANDRA ADAM: SIEHE SEITE 152

ALEXANDRA ADAM	
Mi307-415H	03.11.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 17.00–21.15 UHR	45,29 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	37,07 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Lexas-Kitchen präsentiert: Der vegane Weihnachts-Zauber

Ein Festtags-Kochkurs für Genießer: Tradition trifft Orient

Möchten Sie dieses Jahr ein Weihnachtsmenü zaubern, das nicht nur tierfreundlich und nachhaltig ist, sondern auch Ihre Gäste zum Staunen bringt?

In unserem exklusiven Weihnachtskochkurs zeigen wir Ihnen, wie Sie die Klassiker der deutschen Weihnachtsküche modern interpretieren und mit orientalischen Akzenten veredeln.

Wir bereiten gemeinsam ein komplettes 3-Gänge-Menü für Ihre Liebsten vor. Vorspeise: Ein farbenfroher Feldsalat mit im Ofen gerösteter Rote Bete, knackigen Walnüssen und einem frischen Orangen-Dressing. Hauptgang: Unser Herzstück – ein deftiger Linsen-Nuss-Braten. Dazu servieren wir hausgemachte Semmelknödel, klassischen Apfelrotkohl und eine feine Preiselbeersauce. Dessert: Ein Seelenschmeichler zum Abschluss – Bratapfel-Crumble mit goldbraunen Streuseln und einer selbstgemachten, cremigen Vanillesauce. Kaffeetafel nicht zu kurz kommt, backen wir zusätzlich zwei Highlights, die Zero-Waste-Prinzipien und orientalische Gewürze vereinen: Orientalische Ma’amoul-Dattelkekse: Zarte Grieß-Mürbekekse mit einer würzigen Dattel-Zimt-Füllung – natürlich vegan und unwiderstehlich. Mandel-Spekulatius-Sirupkuchen: Eine geniale Mischung aus saftigem Mandelkuchen und orientalischem Orangen-Sirup. Die perfekte, haltbare Alternative zum klassischen Stollen!

20 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON ALEXANDRA ADAM: SIEHE SEITE 152

ALEXANDRA ADAM	
Mi307-416H	08.12.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 17.00–21.15 UHR	45,29 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	37,07 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

Das Beherrschen der deutschen Sprache ist Voraussetzung für eine Teilhabe an der Gesellschaft in Deutschland. Unsere Deutschkurse sind auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, sodass Sie Schritt für Schritt Kommunikationsfähigkeit in Alltag, Beruf und Studium erlangen.



KRITTIKA ARVIND
LEITERIN IM SACHGEBIET INTEGRATIONSKURSE
ANTONSTRASSE 37, 13347 BERLIN, RAUM 105
E-MAIL: krittika.arvind@ba-mitte.berlin.de



GÜLÜZAR COŞKUN
LEITERIN IM SACHGEBIET DEUTSCHKURSE FÜR
GEFLÜCHTETE, LEHRKRÄFTEQUALIFIZIERUNG DAZ,
OFFENE DEUTSCHKURSE
HAUS ANTONSTRASSE 37, 13347 BERLIN, RAUM 009
E-MAIL: gueluezar.coskun@ba-mitte.berlin.de



MILKICA KUZMANOVIC
PROGRAMMSERVICE
DEUTSCHKURSE FÜR GEFLÜCHTETE,
OFFENE DEUTSCHKURSE,
LEHRKRÄFTEQUALIFIZIERUNGEN DAZ
ANTONSTRASSE 37, 13347 BERLIN, RAUM 113
E-MAIL: milkica.kuzmanovic@ba-mitte.berlin.de



SIMONE MASSANZ
PROGRAMMSERVICE
BERUFSSPRACHKURSE, ELTERNKURSE
ANTONSTRASSE 37, 13347 BERLIN, RAUM 110
E-MAIL: simone.massanz@ba-mitte.berlin.de



MARLEEN MÜLLER
LEITERIN IM SACHGEBIET INTEGRATIONSKURSE
ANTONSTRASSE 37, 13347 BERLIN, RAUM 112
E-MAIL: marleen.mueller@ba-mitte.berlin.de



PHUONG ANH NGUYEN
LEITERIN IM SACHGEBIET INTEGRATIONSKURSE
ANTONSTRASSE 37, 13347 BERLIN, RAUM 114
E-MAIL: phuong.anhnguyen@ba-mitte.berlin.de



CARMEN PAPA
LEITERIN IM SACHGEBIET INTEGRATIONSKURSE
ANTONSTRASSE 37, 13347 BERLIN, RAUM 107
E-MAIL: carmen.papa@ba-mitte.berlin.de



Deutsch verbindet

Deutsch

Beratung und Anmeldung	156
Überblick über alle Deutschkurse	157
Deutsch-Prüfungen	158
Berufssprachkurse	158
Deutschkurse für Geflüchtete	159
Teilhabe-Projekt	159
Integrationskurse	160
Deutsch A1 bis B1 (Integrationskurse)	165
Alphabetisierungskurse	172
B2.1 bis C2	175
Ergänzungskurse	178
Elternakademie	182
Elternkurse	183
Einbürgerung	186
Qualifikation der Lehrkräfte	187
Wichtige Adressen	188
Überblick über die Lehrbücher	189

Info-Telefon 030 / 901837474

Info-E-Mail vhs-deutsch@ba-mitte.berlin.de



LENYA BERGE
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
DEUTSCHKURSE FÜR GEFLÜCHTETE,
LEHRKRÄFTEQUALIFIZIERUNGEN DAZ,
OFFENE DEUTSCHKURSE
ANTONSTRASSE 37, 13347 BERLIN, RAUM 111
E-MAIL: lenyadeborah.berge@ba-mitte.berlin.de



ANJA MARTIN
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
INTEGRATIONSKURSE / BERUFSSPRACHKURSE
ANTONSTRASSE 37, 13347 BERLIN, RAUM 109
E-MAIL: anja.martin@ba-mitte.berlin.de



FRANZISKA WEISS
LEITERIN DER PROGRAMMBEREICHE
SPRACHORIENTIERTE ELTERNBILDUNG,
VOLKSHOCHSCHULE VOR ORT
ANTONSTRASSE 37, 13347 BERLIN, RAUM 114
E-MAIL: franziska.weiss@ba-mitte.berlin.de

Der Weg zu Ihrem Deutsch- oder Integrationskurs

Path to your German or integration course

	Die Anmeldung erfolgt nur nach persönlicher Beratung. Sie können auch online einen Beratungstermin reservieren: https://service.berlin.de/dienstleistung/325517/ Tel.: 030 / 9018 37474	Registration only after course registration in person. You can also book an appointment online: https://service.berlin.de/dienstleistung/325517/
	Benötigte Unterlagen – Pass oder Ausweis – Aufenthaltstitel Nur bei Antragstellung für Integrationskurse (siehe Seite 160/161): * Aktueller Nachweis über Arbeitslosengeld bzw. Bürgergeld oder aktueller Gehaltsnachweis	Necessary documents – Your passport or ID – Your resident permit When applying for integration courses only (see page 162/163): *Current proof of unemployment benefit or “Bürgergeld” or current proof of salary
	Beratung (siehe Übersicht Seite 6) – Informationen über unsere Kurse – Hilfe bei der Antragstellung für Integrationskurse	Consultation (on page 8) – Information about our courses – Help with application for integration courses
	Einstufung – Einstufungsgespräch (ca. 15 min) – Schriftlicher Test (30 min)	Classification – Evaluation of your spoken language skills (about 15 min) – Written test (30 min)
	Kursauswahl – Passende Kursart – Richtiger Ort – Gewünschte Zeit	Course selection – Right course – Right place – Right time
	Anmeldung Nach Bezahlung des Kurses sind Sie angemeldet. – Bankeinzug (Lastschriftinzugsverfahren) Kostenbefreite Teilnehmer*innen werden ohne Zahlung gebucht (siehe Seite 160/161). Alle Teilnehmer*innen erhalten sofort eine Anmeldebestätigung.	Registration Your course is booked when you pay via – debit entry or if you have a cost exemption (see page 162/163). You will receive a confirmation of course registration directly.
	Sie haben Fragen? • Rufen Sie uns an: 030-9018 37474 • Schreiben Sie uns: vhs-deutsch@ba-mitte.berlin.de	Do you have any questions? • Call us: 030-9018 37474 (answers in English language might be limited) • Write to us: vhs-deutsch@ba-mitte.berlin.de

Überblick über alle Deutschkurse

Deutsch A1 bis B1

Integrationskurse

Allgemeiner Integrationskurs

7 Module
mit jeweils 100 Unterrichtseinheiten
Seite 183 und Seite 187

Alphabetisierungskurs

10 bis 13 Module
mit jeweils 100 Unterrichtseinheiten
Seite 185 und Seite 194

Deutschkurse für Geflüchtete

4 bis 6 Module
mit jeweils 100 Unterrichtseinheiten
Seite 177



Beratung zu den Deutschkursen

Deutsch B1+ bis C2

Wir bieten auch allgemeine Deutschkurse von B1+ bis C2, berufsbezogene Deutschkurse und Deutschkurse mit Prüfungsvorbereitung an. Teilnehmer*innen können sich nach jeder Niveaustufe zu einer offiziellen Prüfung anmelden.

7 Module
mit jeweils 100 Unterrichtseinheiten
Ab Seite 196

Ergänzungsprogramm

Konversation
Grammatik
Aussprachetraining
Bewerbungstraining
Gesprächstraining für Alltag und Beruf
Deutsche Sprache in Philosophie und Literatur
Lernort Deutsch im Museum
Ab Seite 200

Berufssprachkurse DeuFöV

Basismodule mit je 400 Unterrichtseinheiten
Spezialmodule mit je 500 Unterrichtseinheiten
Seite 176

Elternakademie

In Ergänzung zu den Deutschkursen für Eltern bietet die Elternakademie weiterführende Kurse an. In diesen Kursen wird das Erlernen der deutschen Sprache mit Themen, die im Alltag von Eltern wichtig sind, verknüpft.

Ab Seite 206

Deutschkurse für Eltern

sind Deutschkurse an Grundschulen, Kindergärten (Kitas) und stadtteilnahen Einrichtungen.

Ab Seite 207

Das neue Sprachcafé für alle

kostenlos und ohne Anmeldung
Weitere Informationen: www.berlin.de/vhs/mitte/sprachcafe

Deutsch-Prüfungen

Deutsch-Prüfungen im Überblick			
PRÜFUNGSINSTITUTION:			
PRÜFUNGSZENTRALE DER BERLINER VOLKSHOCHSCHULEN			
SERVICEZENTRUM DER BERLINER VOLKSHOCHSCHULEN			
FREIHEIT 6, 13597 BERLIN			
E-MAIL: PZ@VHS-SERVICEZENTRUM.BERLIN.DE			
FAX: 90279-5239			
Prüfungsanmeldung:			
in der VHS Mitte zu den Anmelde- und Beratungszeiten			
(siehe Seite 6)			
PRÜFUNG	PRÜFUNGS- ENTGELT**	PRÜFUNGS- TERMINE	ANMELDE- SCHLUSS*
TELC DEUTSCH A2-B1	110,00 Euro keine Förderung vom BAMF	25.07.2026	09.07.2026
		17.10.2026	01.10.2026
		14.11.2026	29.10.2026
DEUTSCH-TEST FÜR ZUWANDERER (DTZ) (DEUTSCH A2-B1)	117,00 Euro für vom BAMF geförderte Teilnehmer*in- nen, siehe Seite 160f.	01.08.2026	02.07.2026
		15.08.2026	16.07.2026
		29.08.2026	30.07.2026
		12.09.2026	13.08.2026
		26.09.2026	27.08.2026
		10.10.2026	10.09.2026
		24.10.2026	24.09.2026
		07.11.2026	08.10.2026
		21.11.2026	22.10.2026
		05.12.2026	05.11.2026
TELC DEUTSCH B2	110,00 EURO	19.12.2026	19.11.2026
		25.07.2026	09.07.2026
		17.10.2026	01.10.2026
TELC DEUTSCH C1 HOCHSCHULE	140,00 EURO	14.11.2026	29.10.2026
		25.07.2026	09.07.2026
		17.10.2026	01.10.2026
14.11.2026 29.10.2026			
*Anmeldeschluss: Bitte beachten Sie, dass die Prüfungen häufig schon vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sind, so dass eine frühere Anmeldung sinnvoll ist.			

Prüfungsvorbereitung

An der Volkshochschule Berlin Mitte können Sie sich gezielt auf Deutschprüfungen vorbereiten.

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) Deutsch A2-B1
Alle Integrationskurse (A1 bis B1) bereiten im letzten Modul auch auf den Deutschtest für Zuwanderer vor.

telc Deutsch B2
Im Prüfungsvorbereitungskurs „telc Deutsch B2“ werden die Inhalte der mündlichen und schriftlichen Prüfung mit Übungen und einem Modelltest trainiert. Die Kurse finden Sie auf der Seite 178.

telc Deutsch A2–B1
Allgemeinsprachliche Deutsch-Prüfung auf den GER-Stufen A2 und B1. Das Zertifikat beweist Deutsch-Kompetenz im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen auf Niveau A2 und B1.

TestDaF Deutsch B2–C1
Schwerpunkte des Prüfungsvorbereitungskurses „TestDaF“ der Volkshochschule Berlin Mitte sind die vier Prüfungsbereiche Hör- und Lesestrategien, sowie Wortschatz und Grammatikarbeit. An zwei Samstagen werden Probeprüfungen durchgeführt.

Prüfungsinstitution Goethe-Institut

Das Goethe-Institut bietet ergänzend zur Prüfungszentrale der Berliner Volkshochschulen weitere Prüfungen an: Goethe-Zertifikat B2, Goethe-Zertifikat C1, Goethe-Zertifikat C2 und TestDaF.
Bitte erfragen Sie Termine, Anmeldeschluss und Gebühren beim Goethe-Institut.

PRÜFUNGSANMELDUNG PERSÖNLICH
GOETHE-INSTITUT
NEUE SCHÖNHAUSER STR. 20, 10178 BERLIN
TELEFON: 030 / 259063, WWW.GOETHE.DE/BERLIN

Berufssprachkurse

Was sind Berufssprachkurse?
Die Berufssprachkurse (BSK) sind ein Kursangebot für die Integration in den Arbeitsmarkt.
Sie sollen auf die Arbeitswelt in Deutschland vorbereiten.

- Kann ich an einem Berufssprachkurs teilnehmen?**
Ja, wenn:
- Sie eine Berechtigung/Verpflichtung vom Jobcenter oder Arbeitsamt haben (nicht älter als 3 Monate bei Anmeldung)
 - Sie die Sprachprüfung B1/B2/C1 erfolgreich bestanden haben und ihr Zertifikat nicht älter als 6 Monate bei Anmeldung ist. Ansonsten bieten wir Ihnen einen Termin für einen Einstufungstest an. Bitte beachten Sie, dass der Berufssprachkurs C2 ein erweitertes Pilotprojekt ist. Das Zertifikat C1 ist obligatorisch.
 - Sie einen Integrationskurs abgeschlossen haben und/oder Deutsch auf B1 Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) sprechen.
 - Sie arbeitssuchend oder ausbildungssuchend gemeldet sind oder sich in der Ausbildung befinden oder wenn Sie Arbeitslosengeld oder Bürgergeld beziehen
 - Sie zur Gruppe der Zugewanderten aus Drittstaaten, Bürger*innen der EU oder Deutschen mit Migrationshintergrund gehören

Kurse und Zeiten
Wir bieten Berufssprachkurse mit Ziel B2, C1 und C2 an. Zusätzlich haben wir einen Brückenkurs B2 mit 500 UE für den Übergang von B1 zu B2.
Unsere Kurse stehen immer vier Wochen vor Kursstart auf unserer Internetseite und auf Kursnet: <https://kursnet-finden.arbeitsagentur.de/kurs/>

Abschluss

Innerhalb von vier Wochen nach Kursende findet Ihre Prüfung (Deutsch-Test für den Beruf) bei uns vor Ort statt. Für C2 finden die Prüfungen beim Goethe-Institut statt.

Das bekommen Sie als Teilnehmer*in

- neue und kostenlose Lehrbücher
- Unterricht von hochqualifizierten Dozent*innen
- sozialpädagogische Betreuung nach dem Unterricht (nur für B2)
- Hilfe bei der Antragstellung für Fahrtkosten
- kostenlose Abschlussprüfung (Deutsch-Test für den Beruf) und Zertifikat (telc)

Wo finden die Kurse statt?

Die Kurse finden in unseren Räumen in der Antonstrasse 37 in 13347 Berlin, Linienstraße 162 in 10115 Berlin oder Turmstraße 75 in 10551 Berlin statt.

Wie melde ich mich an?

Bitte schreiben Sie eine Mail an DeutschBeruf@ba-mitte.berlin.de und schicken Sie einen Scan Ihrer Berechtigung und des letzten Zertifikats mit. Wenn wir alle Unterlagen von Ihnen haben, werden wir mit Ihnen innerhalb dieser Zeiten einen Termin vereinbaren.

Was brauche ich zur Anmeldung?

- eine Berechtigung/Verpflichtung vom Jobcenter oder Arbeitsamt für einen Berufssprachkurs (nicht älter als 3 Monate bei Anmeldung)
- ein Zertifikat B1, B2 oder C1 (nicht älter als 6 Monate bei Anmeldung)
- Ihren Pass oder Personalausweis

Eine Übersicht über die Berufssprachkurse finden Sie auf unserer Internetseite: www.berlin.de/vhsmitte-bsk

Deutschkurse für Geflüchtete

gefördert von der Senatsverwaltung Arbeit, Integration und Frauen

Dieses Kursangebot richtet sich an geflüchtete Menschen mit Meldeadresse in Berlin, die nicht mehr schulpflichtig sind und keinen Zugang zu kostenlosen Integrations- oder anderen Sprachkursen haben.

Die maximale Förderung pro Teilnehmenden beträgt 1000 Unterrichtsstunden. Die Kurse können mit einer anerkannten Prüfung auf den Niveaustufen A1, A2 oder B1 abgeschlossen werden.

Die Teilnehmenden erhalten die Unterrichtsmaterialien kostenlos im Kurs.

Anmeldung:

Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Ausweis oder ein anderes behördliches Dokument mit, aus dem Ihr Aufenthaltsstatus sowie Ihre Meldeadresse hervorgehen.

Die Kursbuchung erfolgt über die Deutschberatung in der Antonstr. 37, 13347 Berlin.

Sprechzeiten:

Montag: 11:00–14:00 Uhr

Dienstag: 14:00–17:00 Uhr

Donnerstag: 11:00–14:00 Uhr

Weitere Informationen:

www.vhs-refugees.de



Teilnehmer im Integrationskurs in der Antonstraße

Teilhabe-Projekt

Das Projekt „Teilhabe für geflüchtete Menschen“ an der Volkshochschule Berlin Mitte entwickelt neue Wege für ein nachhaltiges und partizipatives Deutschlernen.

Die Grundlage für das Projekt und dessen Entwicklung bilden die Perspektiven und Erfahrungen der Teilnehmenden aus den Deutschkursen für geflüchtete Menschen. Ziel ist es, Bildung nicht nur als Sprachvermittlung zu verstehen, sondern als Raum für Empowerment, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe.

Im Mittelpunkt stehen dabei die unterschiedlichen Lebensrealitäten und Bedürfnisse der Lernenden. Das Projekt schafft diskriminierungssensible und geschützte Lernräume, fördert ressourcenorientierte Zugänge und setzt sich für Chancengleichheit ein.

Im Rahmen von Pilotprojekten werden verschiedene Formate erprobt, darunter eine Verweisberatung, ein Kombikurs Deutsch & Digital (B2), ein langsamer Deutschkurs (A1–B1) sowie Computerkurse für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Um auch die kulturelle Teilhabe geflüchteter Menschen zu fördern, wurde unter anderem eine Kooperation mit dem Deutschen Symphonie-Orchester aufgebaut, die den Teilnehmenden den kostenfreien Besuch von Konzerten ermöglicht.

Das Angebot wird kontinuierlich bedarfsgerecht weiterentwickelt.

Bei Fragen zu den Angeboten des Teilhabe Projekts wenden Sie sich bitte an: vhs-teilhabe@ba-mitte.berlin.de.

Integrationskurse

Please see page 162/163 for an English version of this text.

Was ist ein Integrationskurs?

Ein Integrationskurs (nach §43 Aufenthaltsgesetz) ist ein Deutschkurs, der vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert wird. Er besteht aus zwei Teilen: dem Sprachkurs und dem Orientierungskurs.

Der Sprachkurs im allgemeinen Integrationskurs hat sechs Module (von A1.1 bis B1.2), der Orientierungskurs (Leben in Deutschland) hat ein Modul. Jedes Modul umfasst 100 Unterrichtseinheiten (100 x 45 Minuten). Es gibt auch Spezial-Integrationskurse. Für Menschen, die Deutsch nicht schreiben können, gibt es Alphabetisierungskurse und Kurse für Zweitschriftler.

In Alphabetisierungskursen, Kursen für Zweitschriftler und Spezial-Integrationskursen ist der Sprachkurs länger. Er hat 9 Module, also 9 x 100 Unterrichtseinheiten.

Am Ende des Sprachkurses steht die Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)“ und am Ende des Orientierungskurses die Prüfung „Leben in Deutschland (LiD)“. Beide Prüfungen sind für geförderte Teilnehmende am Integrationskurs kostenlos.

Beim DTZ können Sie ein Sprachniveau A2 oder B1 erreichen. Wenn Sie nicht B1 erreichen, können Sie als geförderte/r Teilnehmende/r die Prüfung in der Regel einmalig kostenlos wiederholen.

Wenn Sie alle Stunden im Sprachkurs absolviert und die Prüfung nicht mit B1 bestanden haben, können Sie noch einmal 300 Stunden für den Sprachkurs erhalten. Sie müssen dann einen Antrag auf Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden stellen.

In der Beratung helfen wir Ihnen bei der Antragstellung.

Kann ich an einem Integrationskurs teilnehmen?

Haben Sie einen Berechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), von der Ausländerbehörde oder dem Jobcenter (Berechtigung oder Verpflichtung)? Dann können Sie am Integrationskurs teilnehmen. Bitte bringen Sie das Original-Dokument mit zu uns in die Beratung, wenn Sie sich anmelden wollen.

Wenn noch Plätze in den Integrationskursen frei sind, können Sie auch ohne Berechtigungsschein teilnehmen.

Was kostet ein Integrationskurs?

Seit August 2022 kostet ein Integrationskurs 229€ bzw. 235€ pro Modul.

Erhalten Sie Leistungen vom Jobcenter (Bürgergeld), der Agentur für Arbeit oder sind Sie Geringverdiener*in?

Dann können Sie ebenfalls einen Antrag auf Kostenbefreiung stellen. Sie müssen dann den Integrationskurs nicht selbst bezahlen.

Wenn Sie kostenbefreit sind, können auch Fahrtkosten für die Fahrt zum Kursort erstattet werden. Das hängt davon ab, wie weit Sie vom Kursort entfernt wohnen.

Auch für die Fahrtkostenerstattung müssen Sie einen Antrag stellen.

Wir helfen Ihnen bei allen Anträgen. Kommen Sie zu uns in die Beratung!



Bitte fragen Sie während unserer Beratungszeiten nach näheren Informationen in Ihrer Sprache.

Please ask for more information in your language.

Başvuru yapılan günlerde ana dilinizde de daha etraflı bilgi edinmek isterseniz, lütfen bu isteğinizi belirtiniz.

Welche Vorteile habe ich durch den Integrationskurs?

Kostenlose Prüfungen: Die Prüfungen „Deutsch-Test für Zuwanderer“ und „Leben in Deutschland“ sind für Sie kostenlos. Den „Deutsch-Test für Zuwanderer“ können Sie kostenfrei wiederholen.

Rückerstattung von 50% der Kurskosten: Wenn Sie den Integrationskurs innerhalb von 2 Jahren bestehen, können Sie beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) einen Antrag stellen. Die Frist beträgt drei Jahre, wenn Sie an einem speziellen Integrationskurs (z.B. Alphabetisierungskurs, Zweitschriftlernerkurs, Eltern- bzw. Frauenintegrationskurs, Jugendintegrationskurs) teilgenommen haben.

Einbürgerung: Wenn Sie den Integrationskurs bestehen, können Sie diesen bei der Einbürgerung geltend machen.

Automatische Reservierung für den nächsten Kurs: Im Integrationskurs reservieren wir Ihnen automatisch einen Platz für den folgenden Kurs.

Kostenbefreiung: Wenn Sie Leistungen vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit erhalten oder Geringverdiener*in sind, können Sie von den Kosten befreit werden (siehe: Was kostet ein Integrationskurs)

Fahrtkostenzuschuss: Wenn Sie kostenbefreit sind, können Sie auch Fahrtkosten erstattet bekommen (siehe: Was kostet ein Integrationskurs)



Sprechübungen im Stehen

Wie melde ich mich für den Integrationskurs an?

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

<https://service.berlin.de/dienstleistung/325517/>

Bitte kommen Sie zum Termin zu uns in die Beratung .

Bitte bringen Sie zur Beratung mit:

- Ausweis und/oder Pass
- Wenn Sie Leistungen vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit erhalten: Ihren Leistungsbescheid
- Wenn Sie schon einen Berechtigungsschein haben: Ihren Berechtigungsschein im Original
- Wenn Sie als Geringverdiener (mit einem Bruttogehalt von weniger als 2.788,50 €) arbeiten: Ihren Gehaltsnachweis.

Wir beraten Sie!

Unser Service im Überblick:

- Hilfe bei der Antragstellung für
 - Antrag auf Kostenbefreiung
 - Antrag auf Fahrtkostenerstattung
 - Antrag auf Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden im Sprachkurs
- Beratung zu Deutschkursen
- Einstufung des Sprachniveaus für die Anmeldung zum Deutschkurs
- Anmeldung zu Deutschkursen

Info-Telefon:

030 901 83 74 74

Montag bis Freitag
10.00 bis 16.00 Uhr

Beratungstermin vereinbaren:

<https://service.berlin.de/dienstleistung/325517>

Online:

www.berlin.de/vhsmitte-deutsch

Datenschutzbestimmung

Unter der Internetadresse <http://www.bamf.de/DE/Service/Top/Datenschutz/datenschutz-node.html> finden Sie die Datenschutzbestimmungen des BAMF, die in den Integrationskursen gelten. Dort gibt es auch das „Informationsblatt zur DSGVO für Teilnehmende am Integrationskurs“ zum Download.

Alle Angaben vorbehaltlich von Änderungen der rechtlichen Rahmenbedingungen. (Stand 1.8.2022)

Kooperationen**ZENTRUM FÜR MIGRATION UND INTEGRATION (AWO)**

STETTINERSTR. 12, 13357 BERLIN

TELEFON: 030 / 666439-0

FAX: 030 / 666439-10

E-MAIL: ZMI@AWOBERLIN.DE

SPRECHZEITEN: MO 10.00–13.00 UHR, DO 13.00–17.00 UHR

Integration Courses

Eine deutsche Fassung dieses Abschnitts finden Sie auf der Seite 160/161.

What is an integration course?

An integration course (according to Section 43 Aufenthaltsgesetz) is a German language course that is funded by Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). It consists of two parts: The language course part and the citizenship course part.

The language course of the general integration course consists of 6 modules (from levels A1.1 to B1.2), the citizenship course (Life in Germany) is only one module. Each module consists of 100 lessons (100 x 45 minutes). Additionally, there are other specially designed integration courses. For people who cannot read and write German, there are literacy courses and courses to learn the Latin alphabet.

In literacy courses, Latin alphabet courses and special integration courses, the language course part is longer. It consists of 9 modules, that means 9 x 100 lessons.

At the end of the language course part, there will be an exam "Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ), and at the end of the citizenship course part, there will be an exam "Leben in Deutschland (LiD)". Both exams are free for funded students in the integration courses.

In the DTZ exam, you can reach a language level A2 or B1. If you do not reach level B1, as a funded person you can repeat the exam free of costs.

If you have completed all lessons in the language course part and you have not passed the exam with a level B1, you can apply for additional 300 lessons of language courses. You will have to fill in a form in order to apply for additional 300 language course lessons.

We will help you with the application form during our consultation hours

Can I book an integration course?

Do you have a course permission paper from Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), from Ausländerbehörde or Jobcenter (a "Berechtigung" or "Verpflichtung")?

In that case, you can book an integration course. Please bring the original document with you during our consultation hours if you would like to register.

If seats are available in integration courses, those can be given to students who do not hold a permission paper.

What do I have to pay for an integration course?

Since August 2022, an integration course costs 229€ or 235€ per module.

Do you receive benefits through Jobcenter (Bürgergeld), Agentur für Arbeit (ALG I), Sozialamt (Sozialhilfe) or do you earn low income?

In that case, you can apply for exemption from costs. You won't have to pay for the integration course yourself.

If you have been exempted from the course fees, you may receive travel costs aid for the commute from your home to the school and back. This depends on how far away from the school you live.

In order to receive travel costs aid, you will have to fill in an application form, too.

We can help you with all application forms. Please book an appointment with one of our consultants!



Please ask for more information in your language.

Başvuru yapılan günlerde ana dilinizde de daha etraflı bilgi edinmek isterseniz, lütfen bu isteğinizi belirtiniz.

What are the benefits of an integration course?

Free exams: The exams "Deutsch-Test für Zuwanderer" and "Leben in Deutschland" are free for you. You may repeat the Deutsch-Test für Zuwanderer exam free of cost.

Refund of 50% of the course fees: If you complete and pass the integration course within 2 years, you may apply for a refund of 50% of the course fees through Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

naturalization: If you pass the integration course, If you pass the integration course, you can claim this when applying for naturalisation.

Guaranteed seat in the next course module: In integration courses, we reserve a seat for you in the following course by default.

Exemption of costs: If you receive benefits through Jobcenter, Agentur für Arbeit or Sozialamt, you may be exempted from course fees (see above: What do I have to pay for an integration course?)

Travel costs aid: If you are exempted from course fees, you may be reimbursed for your travel costs to school (see above: What do I have to pay for an integration course?)



Stand up and talk German

How do I book an integration course?

Please book an appointment with one of our consultants:
<https://service.berlin.de/dienstleistung/325517/>

Please come to our consultation office at the time and date specified in your appointment.

Please bring with you:

- Passport and/or ID card
- If you receive benefits from Jobcenter, Agentur für Arbeit or Sozialamt: your benefits letter
- If you already hold a course permission paper: your original document
- If you earn low income (with a gross salary of less than 2.788,50 € per month): Your proof of salary.

Our consultants will advise you!

Our services:

- Aid in applying for
 - Exemption of costs
 - Travel costs aid
 - Additional 300 language course lessons
- Advice on German language courses
- Language level assessment tests in order to book a German language course
- Registration for German language courses

Hotline:

030 901 83 74 74

(answers in English language might be limited)
Monday to Friday
10 am to 4 pm

Book an appointment:



<https://service.berlin.de/dienstleistung/325517>

Online:

www.berlin.de/vhsmitte-deutsch

Data Protection

Please check <http://www.bamf.de/DE/Service/Top/Datenschutz/datenschutz-node.html> for the BAMF data protection regulations applicable to integration courses. You can download the "GDPR Information sheet for participants in integration courses" there as well

All information subject to changes to applicable law (as of Aug 1st 2022)

We cooperate with



ZENTRUM FÜR MIGRATION UND INTEGRATION (AWO)

STETTINERSTR. 12, 13357 BERLIN

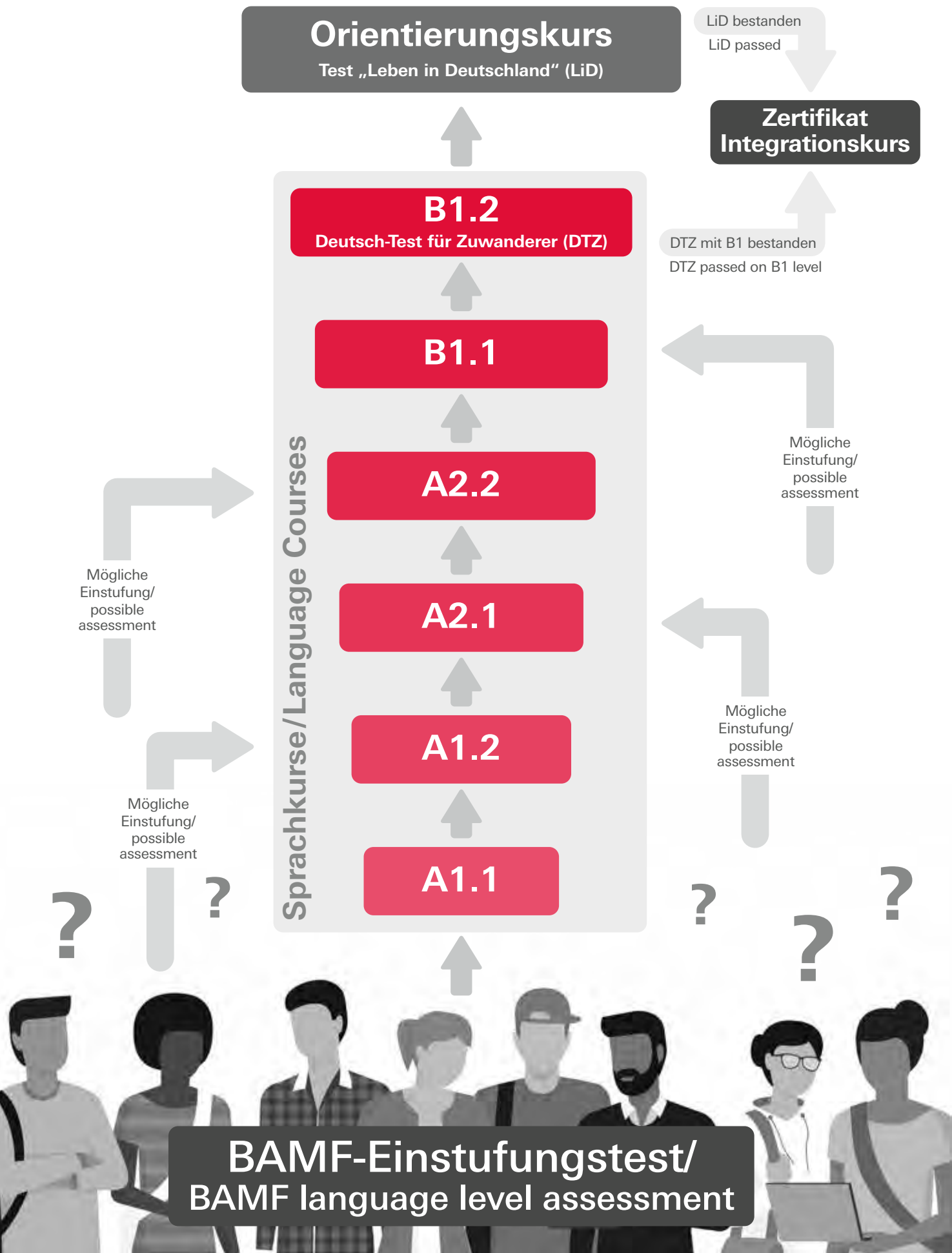
TELEFON: 030 / 666439-0

FAX: 030 / 666439-10

E-MAIL: ZMI@AWOBERLIN.DE

OFFICE HOURS: MON 10.00 a.m.–1 p.m., THU 1 p.m.–5 p.m.

Integrationskurs/Integration Course



Teilzeitkurse

Deutsch Integrationskurse
A1 bis B1

Entgelte für Teilnehmende mit BAMF-Förderung (Vollzahler): Anmeldung zum Integrationskurs ab dem 01.01.2021: € 220,-; Anmeldung zum Integrationskurs ab dem 01.08.2022: € 229,-; Entgelt für Selbstzahler ohne BAMF-Förderung € 235,-

Deutsch Integrationskurse
ab A1.1

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 bis Schritte plus Neu 2

MARIA SCHMIDT; DR. MARIE BILOA ONANA

MODUL 1 Mi404-L033H-1	15.09.–05.11.2026
MODUL 2 Mi404-L033H-2	12.11.2026–07.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	7–16 Teilnehmer/-innen
DI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 311	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte Plus NEU 1 bis Schritte Plus NEU 2

MONIKA EBERSBACH

MODUL 1 Mi404-L036H-1	23.09.–12.11.2026
MODUL 2 Mi404-L036H-2	19.11.2026–13.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	0–20 Teilnehmer/-innen
DI+MI+DO, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 2.14	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus NEU 1 bis Schritte plus Neu 2

SVEN LUHMANN

MODUL 1 Mi404-N080H-1	02.10.–04.12.2026
MODUL 2 Mi404-N080H-2	11.12.2026–15.02.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+MI+FR, 13.30–16.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 208	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Miteinander A1.1

IRIS SCHUHMACHER; MATHIAS MICHAEL

MODUL 1 Mi404-N082H-1	09.11.–21.12.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO–DO, 13.30–16.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 318	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1

THOMAS MAGOSCH; VANESSA MARTORANA

MODUL 1 Mi404-N086H-1	01.12.2026–05.02.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	10–20 Teilnehmer/-innen
DI+DO+FR 13.30–16.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 2.14	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch Integrationskurse
ab A1.2

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 bis Schritte plus Neu 4

NASRAH KHATIB; WINDY AYU DYAH SYAVITRY

MODUL 2 Mi404-N058H-2	25.08.–28.09.2026
MODUL 3 Mi404-N058H-3	01.10.–11.11.2026
MODUL 4 Mi404-N058H-4	17.11.–21.12.2026
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO–DO, 17.00–21.15 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 301	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Miteinander! A1.2 bis Miteinander! A2.1

GUIDO FUCHS; IRIS SCHUHMACHER

MODUL 2 Mi404-L018H-2	31.08.–02.11.2026
MODUL 3 Mi404-L018H-3	09.11.2026–11.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	6–21 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI, 17.00–20.15 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 013 (nicht barrierefrei)	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 bis Schritte plus Neu 3

PETRA STEINKE

MODUL 2 Mi404-N069H-2	25.09.–27.11.2026
MODUL 3 Mi404-N069H-3	04.12.2026–08.02.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+MI+FR, 18.00–21.15 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 317; TURM-ONLINE	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Miteinander! A1.2 bis Miteinander! A2.1

TAMAR SABANADZE; GERD KARL GERHARD BRÜCK

MODUL 2 Mi404-R087H-2	29.09.–17.11.2026
MODUL 3 Mi404-R087H-3	20.11.2026–13.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
DI+MI+DO+FR, 17.00–20.15 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 318; Raum 317	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch Integrationskurse
ab A2.1

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3 bis Schritte plus Neu 4

DOAA ABDOU HASSAN ATTEYA; MIRIAM ENGELS

MODUL 3 Mi404-R061S-3	24.08.–26.10.2026
MODUL 4 Mi404-R061H-4	02.11.2026–08.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+FR (17.15–20.30 UHR) +	2 X 235,00 EURO Entgelt
DO (17.00–20.15 UHR)	2 X 229,00 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	0,00 EURO kostenbefreit
Raum 318	

Lehrbuch: Lehrbuch: Momente A2.1, Hueber-Verlag bis Momente A2.2, Hueber-Verlag

EVA KOCH; DANIELA SIEGEL	
MODUL 3 Mi404-N059H-3	07.09.–09.11.2026
MODUL 4 Mi404-N059H-4	16.11.2026–18.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO–MI, 18.00–21.15 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 212	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3 bis Schritte plus Neu 4

ELKE SCHMELING	
MODUL 3 Mi404-N068H-3	16.09.–06.11.2026
MODUL 4 Mi404-N068H-4	11.11.2026–04.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+MI+FR, 13.00–17.15 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 2.10	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Momente A2.1, Hueber-Verlag bis Momente A2.2, Hueber-Verlag

THOMAS HEIDENREICH; CAMILLO RASELLI	
MODUL 3 Mi404-L021H-3	30.09.–02.12.2026
MODUL 4 Mi404-L021H-4	09.12.2026–10.02.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI, 18.00–21.15 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 303	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3 bis Schritte plus Neu 4

BEATE MOELLER	
MODUL 3 Mi404-N066H-3	14.10.–16.12.2026
MODUL 4 Mi404-N066H-4	23.12.2026–25.02.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
DI+MI+DO, 17.00–20.15 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 119	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch Integrationskurse ab A2.2

Lehrbuch: Kursbuch Momente A2.2, Arbeitsbuch Momente A2.2 bis Kursbuch Momente B1.2, Arbeitsbuch Momente B1.2

BRITTA GOLDBECKER; JUTTA ANGELMAIER	
MODUL 4 Mi404-R060H-4	03.09.–07.10.2026
MODUL 5 Mi404-R060H-5	13.10.–20.11.2026
MODUL 6 Mi404-R060H-6	26.11.2026–08.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 3.11	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch Integrationskurse ab B1.1

Lehrbuch: Momente B1.1 bis Momente B1.2

FRANK SOMMER; NINO GVILAVA	
MODUL 5 Mi404-N043S-5	25.08.–27.10.2026
MODUL 6 Mi404-N043S-6	03.11.2026–07.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+DO, 18.00–21.15 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 3.10	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5 bis Schritte plus Neu 6

THOMAS MAGOSCH; ANNA–MARIE NEHL	
MODUL 5 Mi404-L028H-5	10.09.–29.10.2026
MODUL 6 Mi404-L028H-6	04.11.–16.12.2026
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO, 17.00–20.30 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
ANTON-ONLINE	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5 bis Schritte Plus Neu 6

SACHA JOHANNES MARTORANA; VANESSA MARTORANA	
MODUL 5 Mi404-N064H-5	17.09.–09.11.2026
MODUL 6 Mi404-N064H-6	16.11.2026–07.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+DO, 13.30–17.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 3.11	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Miteinander! B1.1 (Hueber Verlag) bis Miteinander! B1.2 (Hueber Verlag)

DAVID RABOLT	
MODUL 5 Mi404-L027H-5	18.09.–10.11.2026
MODUL 6 Mi404-L027H-6	17.11.2026–08.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	12–22 Teilnehmer/-innen
DI+MI+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 203	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch Integrationskurse ab B1.2

Lehrbuch: Miteinander! B1.2

IRIS SCHUHMACHER; MATHIAS MICHAEL	
MODUL 6 Mi404-N048H-6	15.09.–03.11.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO, 13.30–16.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 318	0,00 EURO kostenbefreit

Alphabetisierungskurse ab Modul 2

Lehrbuch: Schritte plus Alpha Neu 2 bis Hier! Deutsch für die Integration A1.1

EWA KOTARBA; KRISTINA WEDEMEYER

MODUL 2 Mi404-N062H-2	09.09.–28.10.2026
MODUL 3 Mi404-N062H-3	03.11.–15.12.2026
MODUL 4 Mi404-N062H-4	18.12.2026–10.02.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	8–16 Teilnehmer/-innen
DI–FR, 9.00–12.15 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 005	0,00 EURO kostenbefreit

Alphabetisierungskurse ab Modul 5

Lehrbuch: Hier! Deutsch für die Integration A1.1 bis Hier! Deutsch für die Integration A1.2

JAQUELINE FARHUMAND; EKATERINE RITTER

MODUL 5 Mi404-N072H-5	28.08.–09.10.2026
MODUL 6 Mi404-N072H-6	15.10.–03.12.2026
MODUL 7 Mi404-N072H-7	08.12.2026–29.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–16 Teilnehmer/-innen
MO, DI, DO, FR, 9.00–12.15 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 209	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch – Geringliterali- siertenkurse ab Modul 2

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

SIGRID BECKER; LYDIA EICHLER

MODUL 2 Mi404-R080H-2	16.12.2026–28.01.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–16 Teilnehmer/-innen
MO+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 206	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch – Geringliterali- siertenkurse ab Modul 8

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

SIGRID BECKER; LYDIA EICHLER

MODUL 8 Mi404-R051H-8	23.09.–02.11.2026
MODUL 9 Mi404-R051H-9	06.11.–10.12.2026
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–16 Teilnehmer/-innen
MO+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 206	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch Orientierungskurse

Diese Kurse sind Teil eines Integrationskurses gemäß §43 Aufenthaltsgesetz. Im Orientierungskurs werden Themen aus den Bereichen Politik in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung und Menschen und Gesellschaft nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) behandelt. Der Orientierungskurs wird mit einem Test abgeschlossen.

Entgelte für Teilnehmende mit BAMF-Förderung (Vollzahler): Anmeldung zum Integrationskurs ab dem 01.01.2021: € 220,-; Anmeldung zum Integrationskurs ab dem 01.08.2022: €229,-; Entgelt für Selbstzahler ohne BAMF-Förderung € 235,-

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

THOMAS MAGOSCH; VANESSA MARTORANA

Mi404-R043H-13	24.09.–26.11.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
DI+DO+FR 13.30–16.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 2.14	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

THOMAS MAGOSCH; ANNA-MARIE NEHL

Mi404-L028H-13	22.12.2026–10.02.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO, 17.00–20.30 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
ANTON-ONLINE	0,00 EURO kostenbefreit

Intensivkurse

Deutsch Integrationskurse ab A1.1

Entgelte für Teilnehmende mit BAMF-Förderung (Vollzahler): Anmeldung zum Integrationskurs ab dem 01.01.2021: € 220,-; Anmeldung zum Integrationskurs ab dem 01.08.2022: € 229,-; Entgelt für Selbstzahler ohne BAMF-Förderung € 235,-

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 bis Schritte plus Neu 3

NICOLA LÜPKE; MAXIM HELLER

MODUL 1 Mi404-N079H-1	21.09.–16.10.2026
MODUL 2 Mi404-N079H-2	28.10.–24.11.2026
MODUL 3 Mi404-N079H-3	27.11.2026–04.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	10–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 312	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 bis Schritte plus Neu 3

DR. MAGDALENA LENZ-LOESCHER; DANIEL SAUER		
MODUL 1 Mi404-L034H-1	25.09.–29.10.2026	
MODUL 2 Mi404-L034H-2	03.11.–30.11.2026	
MODUL 3 Mi404-L034H-3	03.12.2026–08.01.2027	
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt	
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO ermäßigt	
Raum 212	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Momente A1.1, Kurs- und Arbeitsbuch bis Momente A2.1, Kurs- und Arbeitsbuch

MONIKA TKOTZ-BÖHME; AZIZAKHON FEULNER		
MODUL 1 Mi404-L038H-1	08.10.–11.11.2026	
MODUL 2 Mi404-L038H-2	16.11.–11.12.2026	
MODUL 3 Mi404-L038H-3	16.12.2026–21.01.2027	
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt	
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO ermäßigt	
Raum 202	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 bis Schritte plus Neu 2

SYLVIA BLEINROTH; ELKE SCHMELING		
MODUL 1 Mi404-R082H-1	30.10.–26.11.2026	
MODUL 2 Mi404-R082H-2	01.12.2026–06.01.2027	
2 X 100 Unterrichtseinheiten	6–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt	
VHS, LINIENSTR. 162	2 X 229,00 EURO ermäßigt	
Raum 4.10	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 bis Schritte plus Neu 2

KARIN EICKHOFF-VIGELAHN; MAXIM HELLER		
MODUL 1 Mi404-L037H-1	11.11.–15.12.2026	
MODUL 2 Mi404-L037H-2	18.12.2026–01.02.2027	
2 X 100 Unterrichtseinheiten	10–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt	
VHS, LINIENSTR. 162	2 X 229,00 EURO ermäßigt	
Raum 3.07	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 bis Schritte plus Neu 2

DR. SEBASTIAN CWIKLINSKI; BIANKA BERTRAM		
MODUL 1 Mi404-R081H-1	17.11.–14.12.2026	
MODUL 2 Mi404-R081H-2	17.12.2026–22.01.2027	
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt	
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt	
Raum 208	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1 bis Schritte plus Neu 2

DR. MARIE BILOA ONANA; AZIZAKHON FEULNER		
MODUL 1 Mi404-L032H-1	23.11.–18.12.2026	
MODUL 2 Mi404-L032H-2	23.12.2026–28.01.2027	
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt	
VHS, TURMSTR. 75	2 X 229,00 EURO ermäßigt	
Raum 320	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Miteinander! A1.1 (Hueber Verlag)

PETER KULTZEN; POLINA SHCHERBAN		
MODUL 1 Mi404-N081H-1	15.12.2026–27.01.2027	
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 18.15–21.30 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt	
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt	
Raum 007 (nicht barrierefrei)	0,00 EURO kostenbefreit	

Deutsch Integrationskurse ab A1.2

Lehrbuch: Momente A1.2, Kursbuch und Arbeitsbuch bis Momente B1.1, Kursbuch und Arbeitsbuch

NICOLAS CHEMINEL; MARGRIT VOGT		
MODUL 2 Mi404-R090S-2	26.08.–22.09.2026	
MODUL 3 Mi404-R090H-3	25.09.–29.10.2026	
MODUL 4 Mi404-R090H-4	03.11.–30.11.2026	
MODUL 5 Mi404-R090H-5	03.12.2026–08.01.2027	
4 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	4 X 235,00 EURO Entgelt	
VHS, ANTONSTR. 37	4 X 229,00 EURO ermäßigt	
Raum 207	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 bis Schritte Plus NEU 5

BIANKA BERTRAM; DR. KEYA THAKUR		
MODUL 2 Mi404-R064H-2	01.09.–28.09.2026	
MODUL 3 Mi404-R064H-3	01.10.–04.11.2026	
MODUL 4 Mi404-R064H-4	09.11.–04.12.2026	
MODUL 5 Mi404-R064H-5	09.12.2026–14.01.2027	
4 X 100 Unterrichtseinheiten	10–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–17.45 UHR	4 X 235,00 EURO Entgelt	
VHS, ANTONSTR. 37	4 X 229,00 EURO ermäßigt	
Raum 007 (nicht barrierefrei)	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Momente Kurs- und Arbeitsbuch A1.2, Hueber-Verlag bis Momente Kursbuch B1.1, Hueber-Verlag

SANDRA KOCH; KATJA MIRANI		
MODUL 2 Mi404-N077H-2	03.09.–30.09.2026	
MODUL 3 Mi404-N077H-3	05.10.–06.11.2026	
MODUL 4 Mi404-N077H-4	11.11.–08.12.2026	
MODUL 5 Mi404-N077H-5	11.12.2026–18.01.2027	
4 X 100 Unterrichtseinheiten	10–21 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	4 X 235,00 EURO Entgelt	
VHS, TURMSTR. 75	4 X 229,00 EURO ermäßigt	
Raum 013 (nicht barrierefrei)	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 bis Schritte plus Neu 4

MIRIAM ENGELS; STEPHAN SCHÜTZ		
MODUL 2 Mi404-R075H-2	08.09.–12.10.2026	
MODUL 3 Mi404-R075H-3	15.10.–25.11.2026	
MODUL 4 Mi404-R075H-4	30.11.2026–12.01.2027	
3 X 100 Unterrichtseinheiten	10–21 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 17.00–20.15 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt	
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO ermäßigt	
Raum 319	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Miteinander! A1.2 (Hueber Verlag) bis Miteinander! A2.2 (Hueber Verlag)

GALINA STÖLTING; ANDREAS RUDOLF CRÜSEMANN	
MODUL 2 Mi404-L031H-2	16.09.–27.10.2026
MODUL 3 Mi404-L031H-3	30.10.–03.12.2026
MODUL 4 Mi404-L031H-4	08.12.2026–20.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	10–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 317	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 bis Schritte plus Neu 4

KARIN EICKHOFF-VIGELAHN; MAGNUS ZIMMERMANN	
MODUL 2 Mi404-L012H-2	22.09.–26.10.2026
MODUL 3 Mi404-L012H-3	29.10.–25.11.2026
MODUL 4 Mi404-L012H-4	30.11.2026–05.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 2.10	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Momente A1.2 bis Momente A2.2

SILEI ALI; JOSIANE COSTA	
MODUL 2 Mi404-R078H-2	22.09.–02.11.2026
MODUL 3 Mi404-R078H-3	05.11.–09.12.2026
MODUL 4 Mi404-R078H-4	14.12.2026–26.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–23 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 18.00–21.15 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 008 (nicht barrierefrei)	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 bis Schritte Plus Neu 4

CORDULA WALEK; NICOLOS TSINTSADZE	
MODUL 2 Mi404-N071H-2	23.09.–03.11.2026
MODUL 3 Mi404-N071H-3	06.11.–10.12.2026
MODUL 4 Mi404-N071H-4	15.12.2026–27.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 201	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Kursbuch Momente A1.2, Arbeitsbuch Momente Hier A1.2 bis Kursbuch Momente A2.2, Arbeitsbuch Momente Hier A2.2

HEIDRUN WACHENFELD; MARIANNA FEHR	
MODUL 2 Mi404-L014H-2	24.09.–04.11.2026
MODUL 3 Mi404-L014H-3	09.11.–11.12.2026
MODUL 4 Mi404-L014H-4	16.12.2026–28.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	10–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 18.00–21.15 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 216	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Momente A1.2, Kursbuch und Arbeitsbuch bis Momente A2.2, Kursbuch und Arbeitsbuch

MARIKA GIORGOBIANI; ANASTASIA BOLOTOVA	
MODUL 2 Mi404-R085H-2	08.10.–11.11.2026
MODUL 3 Mi404-R085H-3	16.11.–11.12.2026
MODUL 4 Mi404-R085H-4	16.12.2026–21.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 008 (nicht barrierefrei)	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 bis Schritte plus Neu 3

NATALIE ROSMARIE FRIEDINGER; JENNYFFER PUHLE	
MODUL 2 Mi404-L039H-2	26.10.–20.11.2026
MODUL 3 Mi404-L039H-3	25.11.–22.12.2026
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 319	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Miteinander! A1.2 (Hueber Verlag) bis Miteinander! A2.1 (Hueber Verlag)

NINO GVILAVA; LUKASZ SADURA	
MODUL 2 Mi404-L041H-2	04.11.–01.12.2026
MODUL 3 Mi404-L041H-3	04.12.2026–11.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 309	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Momente A1.2 bis Momente A2.1

GUIDO FUCHS; JAMES BOWCOCK	
MODUL 2 Mi404-L040H-2	13.11.–10.12.2026
MODUL 3 Mi404-L040H-3	15.12.2026–20.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 302	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2

BRITTA SCHENKEL; EVA-MARIA SAMEC	
MODUL 2 Mi404-N078H-2	25.11.–22.12.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	10–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 3.04	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch Integrationskurse ab A2.1

Lehrbuch: Momente A2.1 (Kursbuch und Arbeitsbuch) bis Momente B1.2

ANGELIKA SÄNGER; SARAH KORT; AYOUB EL MESRI		
MODUL 3 Mi404-L013H-3	08.09.–05.10.2026	
MODUL 4 Mi404-L013H-4	08.10.–11.11.2026	
MODUL 5 Mi404-L013H-5	16.11.–11.12.2026	
MODUL 6 Mi404-L013H-6	16.12.2026–21.01.2027	
4 X 100 Unterrichtseinheiten	10–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–17.45 UHR	4 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	4 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 216	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Momente A2.1, Kursbuch und Arbeitsbuch bis Momente B1.2, Kursbuch und Arbeitsbuch

ULRIKE THOSS; GALINA STÖLTING		
MODUL 3 Mi404-N088H-3	10.09.–07.10.2026	
MODUL 4 Mi404-N088H-4	12.10.–13.11.2026	
MODUL 5 Mi404-N088H-5	18.11.–15.12.2026	
MODUL 6 Mi404-N088H-6	18.12.2026–25.01.2027	
4 X 100 Unterrichtseinheiten	13–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	4 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	4 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 303	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Momente A2.1 bis Momente B1.1

DR. MARIE BILOA ONANA; MARIKA GIORGOBIANI		
MODUL 3 Mi404-R073H-3	10.09.–14.10.2026	
MODUL 4 Mi404-R073H-4	19.10.–26.11.2026	
MODUL 5 Mi404-R073H-5	01.12.2026–13.01.2027	
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	3 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 008 (nicht barrierefrei)	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3 bis Schritte Plus Neu 6

MARITA KAMINSKI; ANNE-KATHRIN GEISZ		
MODUL 3 Mi404-N057H-3	14.09.–09.10.2026	
MODUL 4 Mi404-N057H-4	14.10.–17.11.2026	
MODUL 5 Mi404-N057H-5	20.11.–17.12.2026	
MODUL 6 Mi404-N057H-6	22.12.2026–27.01.2027	
4 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	4 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	4 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 007 (nicht barrierefrei)	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Miteinander! A2.1 (Hueber Verlag) bis Miteinander! B1.1 (Hueber Verlag)

WALTER MENZLER; DR. LIUDMILA LI		
MODUL 3 Mi404-L035H-3	21.09.–16.10.2026	
MODUL 4 Mi404-L035H-4	28.10.–24.11.2026	
MODUL 5 Mi404-L035H-5	27.11.2026–04.01.2027	
3 X 100 Unterrichtseinheiten	5–19 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	3 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 214	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Momente A2.1 (Kurs- und Arbeitsbuch) bis Momente B1.1 (Kurs- und Arbeitsbuch)

GISELA EMMA BLUM; MARÍA JESÚS DE LA ROSA PRIETO		
MODUL 3 Mi404-R084H-3	25.09.–05.11.2026	
MODUL 4 Mi404-R084H-4	10.11.–14.12.2026	
MODUL 5 Mi404-R084H-5	17.12.2026–29.01.2027	
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 9.00–12.30 UHR	3 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO	ermäßigt
ANTON-ONLINE	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3

UTE HESS VON WICHENDORFF; BIRGIT ÜCKERT		
MODUL 3 Mi404-N083H-3	20.11.2026–04.01.2027	
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 9.00–12.30 UHR	1 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO	ermäßigt
ANTON-ONLINE	0,00 EURO kostenbefreit	

Deutsch Integrationskurse ab A2.2

Lehrbuch: Schritte plus Neu 4 bis Schritte Plus Neu 6

ELKE HORNER; BRITTA SCHENKEL; DAVID RABOLT		
MODUL 4 Mi404-N056H-4	31.08.–02.10.2026	
MODUL 5 Mi404-N056H-5	07.10.–17.11.2026	
MODUL 6 Mi404-N056H-6	20.11.2026–04.01.2027	
3 X 100 Unterrichtseinheiten	12–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	3 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 202	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Miteinander A2.2 bis Miteinander! B1.2

VALERIA BRUSCHI; SNAZHANA ALHAMWI		
MODUL 4 Mi404-R069H-4	14.09.–09.10.2026	
MODUL 5 Mi404-R069H-5	14.10.–17.11.2026	
MODUL 6 Mi404-R069H-6	20.11.–17.12.2026	
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	3 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 318	0,00 EURO kostenbefreit	

Lehrbuch: Momente, Hueber verlag

DR. SEBASTIAN CWIKLINSKI; ANASTASIYA YEGUPOVA; LAMYA RAUCH-RATEB		
MODUL 4 Mi404-R074H-4	15.09.–12.10.2026	
MODUL 5 Mi404-R074F-5	15.10.–18.11.2026	
MODUL 6 Mi404-R074H-6	23.11.–18.12.2026	
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen	
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–17.45 UHR	3 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 206	0,00 EURO kostenbefreit	

Deutsch Integrationskurse ab B1.1

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5 bis Schritte Plus Neu 6

SYLVIA BLEINROTH; ELKE SCHMELING	
MODUL 5 Mi404-R065S-5	24.08.–18.09.2026
MODUL 6 Mi404-R065H-6	23.09.–27.10.2026
2 X 100 Unterrichtseinheiten	10–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 4.10	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Miteinander! B1.1, Hueber Verlag bis Miteinander! B1.2

NINO GVILAVA; LUKASZ SADURA	
MODUL 5 Mi404-R059S-5	27.08.–23.09.2026
MODUL 6 Mi404-R059H-6	28.09.–30.10.2026
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 08.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 309	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5 bis Schritte Plus Neu 6

DR. SEBASTIAN CWIKLINSKI; BIANKA BERTRAM	
MODUL 5 Mi404-R063H-5	10.09.–07.10.2026
MODUL 6 Mi404-R063H-6	12.10.–13.11.2026
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 208	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Miteinander! B1.1 bis Miteinander! B1.2

GUIDO FUCHS; IULIIA KOBZAR	
MODUL 5 Mi404-L017H-5	11.09.–15.10.2026
MODUL 6 Mi404-L017H-6	27.10.–30.11.2026
2 X 100 Unterrichtseinheiten	10–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 18.00–21.15 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 307	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5 bis Schritte Plus Neu 6

DR. MARIE BILOA ONANA; AZIZAKHON FEULNER	
MODUL 5 Mi404-R072H-5	15.09.–12.10.2026
MODUL 6 Mi404-R072H-6	15.10.–18.11.2026
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 320	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5 bis Schritte Plus Neu 6

BRITTA SCHENKEL; EVA-MARIA SAMEC	
MODUL 5 Mi404-N067H-5	17.09.–14.10.2026
MODUL 6 Mi404-N067H-6	26.10.–20.11.2026
2 X 100 Unterrichtseinheiten	10–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 3.04	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Miteinander! B1.1 (Hueber Verlag) bis Miteinander! B1.2 (Hueber Verlag)

PETER KULTZEN; POLINA SHCHERBAN	
MODUL 5 Mi404-L024H-5	23.09.–03.11.2026
MODUL 6 Mi404-L024H-6	06.11.–10.12.2026
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 18.15–21.30 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 007 (nicht barrierefrei)	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Kursbuch Momente B1.1, Arbeitsbuch Momente B1.1 bis Kursbuch Momente B1.2, Arbeitsbuch Momente B1.2

GISELA EMMA BLUM; MARÍA JESÚS DE LA ROSA PRIETO	
MODUL 5 Mi404-R066H-5	24.09.–04.11.2026
MODUL 6 Mi404-R066H-6	04.11.–08.12.2026
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 09–12.30 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
ANTON-ONLINE	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch Integrationskurse ab B1.2

Lehrbuch: Schritte plus Neu 6

UTE HESS VON WICHENDORFF; BIRGIT ÜCKERT	
MODUL 6 Mi404-N055H-6	31.08.–02.10.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 9.00–12.30 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
ANTON-ONLINE	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 6

DR. MAGDALENA LENZ-LOESCHER; DANIEL SAUER	
MODUL 6 Mi404-L008H-6	31.08.–22.09.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 212	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Momente B1.2

GUIDO FUCHS; JAMES BOWCOCK	
MODUL 6 Mi404-L019H-6	07.09.–02.10.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 302	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Momente B1.2

SAMILA KEYHANI; FRANCESCO CAMMARANO	
MODUL 6 Mi404-R062H-6	21.09.–30.10.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	5–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 203	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 6, Hueber Verlag

KARIN EICKHOFF-VIGELAHN; MAXIM HELLER

MODUL 6 Mi404-L011H-6		28.09.–06.11.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten		6–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	1 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	1 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 3.07	0,00 EURO	kostenbefreit

Alphabetisierungskurse

Diese Kurse sind Teil eines Integrationskurses gemäß §43 Aufenthaltsgesetz.

Der 1000 bzw. 1300 Unterrichtsstunden umfassende Integrationskurs mit Alphabetisierung richtet sich an Migranten, die das lateinische oder ihr eigenes Alphabet nicht oder nicht ausreichend beherrschen (schrift-)sprachlichen und methodisch-didaktischen Förderung bedürfen. Im Alphabetisierungskurs wird angestrebt, dem Ziel der Funktionalen Alphabetisierung der Teilnehmenden möglichst nah zu kommen und gleichzeitig Deutschkenntnisse auf dem Niveau der elementaren Sprachverwendung zu erwerben.

Entgelte für Teilnehmende mit BAMF-Förderung (Vollzahler): Anmeldung zum Integrationskurs ab dem 01.01.2021: € 220,-; Anmeldung zum Integrationskurs ab dem 01.08.2022: €229,-; Entgelt für Selbstzahler ohne BAMF-Förderung € 235,-

Alphabetisierungskurse ab Modul 1

Lehrbuch: Schritte plus Alpha Neu 1

JAQUELINE FARHUMAND; MARC LEY

MODUL 1 Mi404-L022H-1		30.11.2026–12.01.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten		5–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 9.00–12.15 UHR	1 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 307	0,00 EURO	kostenbefreit

Alphabetisierungskurse ab Modul 2

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

AYLIN MANTHEY; LAMYA RAUCH-RATEB

MODUL 2 Mi404-N085H-2		28.08.–01.10.2026
MODUL 3 Mi404-N085H-3		06.10.–16.11.2026
MODUL 4 Mi404-N085H-4		19.11.–23.12.2026
3 X 100 Unterrichtseinheiten		8–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 9.00–12.15 UHR	3 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 219	0,00 EURO	kostenbefreit

Alphabetisierungskurse ab Modul 2

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

NATHALIE DENZ; DR. ANNA-TELSE JAGDMANN

MODUL 2 Mi404-R071H-2		25.09.–05.11.2026
MODUL 3 Mi404-R071H-3		10.11.–14.12.2026
MODUL 4 Mi404-R071H-4		17.12.2026–29.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten		7–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 9.00–12.15 UHR	3 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 204 (EDV); Raum 205 (EDV)	0,00 EURO	kostenbefreit

Alphabetisierungskurse ab Modul 3

Lehrbuch: Schritte plus Alpha NEU 3 bis Schritte plus Alpha NEU 5

SYLVIA NEUENDORF; MARC LEY

MODUL 3 Mi404-N063H-3		17.09.–28.10.2026
MODUL 4 Mi404-N063H-4		02.11.–04.12.2026
MODUL 5 Mi404-N063H-5		09.12.2026–21.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten		8–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 9.00–12.15 UHR	3 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 308	0,00 EURO	kostenbefreit

Alphabetisierungskurse ab Modul 4

Lehrbuch: Schritte plus Alpha NEU 3 bis Schritte plus Alpha NEU 3

AYLIN MANTHEY; LAMYA RAUCH-RATEB

MODUL 4 Mi404-N073H-4		25.09.–05.11.2026
MODUL 5 Mi404-N073H-5		10.11.–14.12.2026
MODUL 6 Mi404-N073H-6		17.12.2026–29.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten		5–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	3 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 219	0,00 EURO	kostenbefreit

Alphabetisierungskurse ab Modul 5

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

EKATERINE RITTER; NATHALIE DENZ

MODUL 5 Mi404-N075H-5		17.12.2026–29.01.2027
MODUL 6 Mi404-N075H-6		17.12.2026–29.01.2027
MODUL 7 Mi404-N075H-7		17.12.2026–29.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten		6–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	3 X 235,00 EURO	Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO	ermäßigt
Raum 203; Raum 308	0,00 EURO	kostenbefreit

Alphabetisierungskurse ab Modul 8

Lehrbuch: Hier! Deutsch für die Integration A1.2 bis Hier! Deutsch für die Integration A2.1

JAQUELINE FARHUMAND; MARC LEY

MODUL 8 Mi404-L003H-8	08.09.–12.10.2026
MODUL 9 Mi404-L003H-9	15.10.–25.11.2026
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 9.00–12.15 UHR	2 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	2 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 307	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch – Geringliterali- siertenkurse ab Modul 1

Lehrbuch: Erste Schritte plus Neu bis Schritt für Schritt in Alltag und Beruf 1

PATRICIA HARTWICH; JUTTA ANGELMAIER

MODUL 1 Mi404-R079S-1	27.08.–30.09.2026
MODUL 2 Mi404-R079H-2	05.10.–13.11.2026
MODUL 3 Mi404-R079H-3	18.11.–22.12.2026
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 204 (EDV); Raum 307	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch – Geringliterali- siertenkurse ab Modul 4

Lehrbuch: Schritt für Schritt in Alltag und Beruf 1 bis Schritt für Schritt in Alltag und Beruf 2

PETER KULTZEN; MAGNUS ZIMMERMANN

MODUL 4 Mi404-N060H-4	16.09.–27.10.2026
MODUL 5 Mi404-N060H-5	30.10.–03.12.2026
MODUL 6 Mi404-N060H-6	08.12.2026–20.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 302; Raum 303	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch – Geringliterali- siertenkurse ab Modul 7

Lehrbuch: Schritt für Schritt in Alltag und Beruf 3 bis Schritt für Schritt in Alltag und Beruf 4

FRAUKE WAMPRECHT; DR. LIUDMILA LI

MODUL 7 Mi404-R076F-7	22.09.–26.10.2026
MODUL 8 Mi404-R076F-8	29.10.–25.11.2026
MODUL 9 Mi404-R076F-9	30.11.2026–05.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 217	0,00 EURO kostenbefreit

Zweitschriftlernenden- kurse ab Modul 1

Lehrbuch: Schritte plus Alpha kompakt bis Schritt für Schritt 1+2

DIETER HARTMANN; NICOLA LÜPKE

MODUL 1 Mi404-N084H-1	21.09.–16.10.2026
MODUL 2 Mi404-N084H-2	28.10.–24.11.2026
MODUL 3 Mi404-N084H-3	27.11.2026–04.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 301	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Schritte plus Alpha kompakt

ORIENTA NATACHA SOZA GAJARDO; AREV LALAYAN-KISSLING

MODUL 1 Mi404-N087H-1	16.12.2026–28.01.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	13–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 209	0,00 EURO kostenbefreit

Zweitschriftlernenden- kurse ab Modul 3

Lehrbuch: Schritt für Schritt 1+2

WALTER MENZLER; DOROTHEE PEHLKE

MODUL 3 Mi404-N065H-3	10.09.–07.10.2026
MODUL 4 Mi404-N065H-4	12.10.–13.11.2026
MODUL 5 Mi404-N065H-5	18.11.–15.12.2026
MODUL 6 Mi404-N065H-6	18.12.2026–25.01.2027
4 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	4 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	4 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 216	0,00 EURO kostenbefreit

Zweitschriftlernendenkur- se ab Modul 5

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

EKATERINE RITTER; NATHALIE DENZ

MODUL 5 Mi404-L030H-5	25.09.–05.11.2026
MODUL 6 Mi404-L030H-6	10.11.–14.12.2026
MODUL 7 Mi404-L030H-7	17.12.2026–29.01.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	3 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	3 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 308	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch Orientierungskurse

Diese Kurse sind Teil eines Integrationskurses gemäß §43 Aufenthaltsgesetz. Im Orientierungskurs werden Themen aus den Bereichen Politik in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung und Menschen und Gesellschaft nach

den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) behandelt. Der Orientierungskurs wird mit einem Test abgeschlossen.

Entgelte für Teilnehmende mit BAMF-Förderung (Vollzahler): Anmeldung zum Integrationskurs ab dem 01.01.2021: € 220,-; Anmeldung zum Integrationskurs ab dem 01.08.2022: € 229,-; Entgelt für Selbstzahler ohne BAMF-Förderung € 235,-

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

MONIKA TKOTZ-BÖHME; AZIZAKHON FEULNER	
Mi404-L015H-13	08.09.–05.10.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 202	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: Mein Leben in Deutschland

MARIKA GIORGOBIANI; ANASTASIA BOLOTOVA	
Mi404-R068H-13	08.09.–05.10.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	5–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 008 (nicht barrierefrei)	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

NATALIE ROSMARIE FRIEDINGER; JENNYFFER PUHLE	
Mi404-L016H-13	17.09.–14.10.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 319	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

GUIDO FUCHS; JAMES BOWCOCK	
Mi404-L019H-13	07.10.–10.11.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	8–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 302	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

UTE HESS VON WICHENDORFF; BIRGIT ÜCKERT	
Mi404-N055H-13	07.10.–17.11.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 9.00–12.30 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
ANTON-ONLINE	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

GUIDO FUCHS; IULIIA KOBZAR	
Mi404-L017H-13	03.12.2026–15.01.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	10–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 18.00–21.15 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 307	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

GISELA EMMA BLUM; MARÍA JESÚS DE LA ROSA PRIETO	
Mi404-R066H-13	11.12.2026–25.01.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 09–12.30 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
ANTON-ONLINE	0,00 EURO kostenbefreit

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

DR. SEBASTIAN CWIKLINSKI; ANASTASIYA YEGUPOVA; LAMYA RAUCH-RATEB	
Mi404-R074H-13	23.12.2026–28.01.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	7–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI+MI+DO+FR, 13.30–17.45 UHR	1 X 235,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	1 X 229,00 EURO ermäßigt
Raum 206	0,00 EURO kostenbefreit

Deutsch B2.1 bis C2

Deutsch ab B2.1

Die Deutschkurse B2.1 und B2.2 bereiten schrittweise auf das Zertifikat telc Deutsch B2 vor.

Voraussetzung: Deutsch B1.2 oder B1+

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.1

MAEVA SZALAY; IULIIA KOBZAR	
DEUTSCH B2.1 Mi404-319-E1H	25.08.–24.11.2026
DEUTSCH B2.2 Mi404-319-E2H	03.12.2026–09.03.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
DI+DO, 18.00–21.15 UHR	2 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37, Raum 304	2 X 170,00 EURO ermäßigt

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.1 bis Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.1

AREV LALAYAN-KISSLING; JOSIANE COSTA	
DEUTSCH B2.1 Mi404-341-C1H	26.08.–08.10.2026
DEUTSCH B2.2 Mi404-341-C2H	14.10.–03.12.2026
DEUTSCH C1.1 Mi404-341-C3H	09.12.2026–03.02.2027
3 X 100 Unterrichtseinheiten	10–14 Teilnehmer/-innen
MI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	3 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75,	3 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 215; Raum 210	

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.1 bis Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.1

DIETER HARTMANN; MARGRIT VOGT	
DEUTSCH B2.1 Mi404-340-D1H	26.08.–29.09.2026
DEUTSCH B2.2 Mi404-340-D2H	05.10.–12.11.2026
DEUTSCH C1.1 Mi404-340-D3H	17.11.–21.12.2026
3 X 100 Unterrichtseinheiten	8–20 Teilnehmer/-innen
DI, 13.00–17.15 UHR +	3 X 170,00 EURO Entgelt
MO+MI+DO, 13.30–17.45 UHR	3 X 170,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162, Raum 3.10	

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.1, Klett Verlag/ Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.2, Klett Verlag

NICOLOS TSINTSADZE		
DEUTSCH B2.1 Mi404-312-E1H	08.09.–10.11.2026	
DEUTSCH B2.2 Mi404-312-E2H	17.11.2026–22.01.2027	
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen	
DI+DO+FR, 18.00–21.15 UHR	2 X 170,00 EURO	Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	2 X 170,00 EURO	ermäßigt
Raum 2.14; Raum 3.11		

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.1/ Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.2

DR. SEBASTIAN CWIKLINSKI; SYLVIA BLEINROTH		
DEUTSCH B2.1 Mi404-310-D1H	17.09.–02.12.2026	
DEUTSCH B2.2 Mi404-310-D2H	09.12.2026–24.02.2027	
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–15 Teilnehmer/-innen	
MI+DO, 8.30–12.45 UHR	2 X 170,00 EURO	Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	2 X 170,00 EURO	ermäßigt
Raum 3.01; Raum 3.10		

Lehrbuch: Aspekte neu B2, Lehr- und Arbeitsbuch, Teil 1

BEATE MOELLER; EVA-MARIA SAMEC

DEUTSCH B2.1 Mi404-303-F1H	02.11.–14.12.2026	
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–21 Teilnehmer/-innen	
MO–DO, 13.30–16.45 UHR	1 X 170,00 EURO	Entgelt
VHS, TURMSTR. 75, Raum 319	1 X 170,00 EURO	ermäßigt

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.1/ Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.2

SAMILA KEYHANI; KATHARINA LANGHAMMER		
DEUTSCH B2.1 Mi404-309-P1H	09.10.–12.11.2026	
DEUTSCH B2.2 Mi404-309-P2H	17.11.2026–14.12.2027	
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen	
MO–FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 170,00 EURO	Entgelt
VHS, TURMSTR. 75, Raum 201	2 X 170,00 EURO	ermäßigt

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.1		
SAMILA KEYHANI; KATHARINA LANGHAMMER		
DEUTSCH B2.1 Mi404-309-Q1H	17.12.–22.01.2026	
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen	
MO–FR, 8.30–12.45 UHR	1 X 170,00 EURO	Entgelt
VHS, TURMSTR. 75,	1 X 170,00 EURO	ermäßigt
Raum 201		

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.1		
MARGRIT VOGT; MAEVA SZALAY		
DEUTSCH B2.1 Mi404-313-E1H	03.12.2026–28.01.2027	
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–15 Teilnehmer/-innen	
DI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	1 X 170,00 EURO	Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 170,00 EURO	ermäßigt
Raum 4.08; Raum 4.11		

Deutsch B2.1

Online-Kurs

Die Deutschkurse B2.1 und B2.2 bereiten schrittweise auf das Zertifikat telc Deutsch B2 vor.

Dieser Kurs ist ein Online-Deutschkurs ohne Präsenztermine.

Voraussetzung: Deutsch B1.2 oder B1+

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.1	
Kurs findet online statt – Sie benötigen dafür einen Laptop/ein Tablet und Internet	
Kurscode vhs.cloud: siehe Rechnung	
JACEK IWASZKIEWICZ	
DEUTSCH B2.1 Mi404-318-E1H-O	01.12.2026–04.02.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	8–16 Teilnehmer/-innen
DI+MI+DO, 13.30–16.45 UHR	1 X 170,00 EURO
INTERNET,	1 X 170,00 EURO
ONLINE MIT VHS.CLOUD	ermäßigt

Deutsch ab B2.1 – Blended Learning

Die Deutschkurse B2.1 und B2.2 bereiten schrittweise auf das Zertifikat telc Deutsch B2 vor.

Voraussetzung: Deutsch B1.2 oder B1+

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.1	
Die Online-Tage werden im Kurs mitgeteilt. Sie benötigen für den Online-Teil einen Laptop oder ein Tablet mit Kamerafunktion sowie eine stabile Internetverbindung.	
HEIDRUN WACHENFELD; MONIKA TKOTZ-BÖHME	
DEUTSCH B2.1 Mi404-331-E1H-BL	07.10.2026–13.01.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO+MI, 18.00–21.15 UHR	1 X 170,00 EURO
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 170,00 EURO
Raum 2.14;	ermäßigt
ONLINE MIT VHS.CLOUD	

Lehrbuch: Aspekte neu B2, Lehr- und Arbeitsbuch, Teil 1	
Kurs findet teilweise online statt – Sie benötigen dafür einen Laptop/ein Tablet und Internet (dienstags Präsenzunterricht / donnerstags Onlineunterricht)	
PETRA STEINKE	
DEUTSCH B2.1 Mi404-328-D1H-BL	29.10.2026–02.02.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	9–16 Teilnehmer/-innen
DI+DO, 18.00–21.15 UHR	1 X 170,00 EURO
VHS, TURMSTR. 75,	1 X 170,00 EURO
Raum 317;	ermäßigt
ONLINE MIT VHS.CLOUD	

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.1	
Die Online-Tage werden im Kurs mitgeteilt. Sie benötigen für den Online-Teil einen Laptop oder ein Tablet mit Kamerafunktion sowie eine stabile Internetverbindung	
MONIKA TKOTZ-BÖHME; NICOLOS TSINTSADZE	
DEUTSCH B2.1 Mi404-320-E1F-BL	11.12.2026–18.02.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
DI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	1 X 170,00 EURO
VHS, ANTONSTR. 37,	1 X 170,00 EURO
Raum 304;	ermäßigt
ANTON-ONLINE	

Deutsch ab B2.2

Die Deutschkurse B2.1 und B2.2 bereiten schrittweise auf das Zertifikat telc Deutsch B2 vor.

Voraussetzung: Deutsch B2.1

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.2/ Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.1

FRANCESCO CAMMARANO; IULIA KOBZAR	
DEUTSCH B2.2 Mi404-314-D2H	08.09.–10.11.2026
DEUTSCH C1.1 Mi404-314-D3H	17.11.2026–22.01.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
DI+DO+FR, 18.00–21.15 UHR	2 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37,	2 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 309	

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.2/ Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.1

TANJA MEIER; FRAUKE JÜRGENS	
DEUTSCH B2.2 Mi404-304-D2H	21.09.–23.11.2026
DEUTSCH C1.1 Mi404-304-D3H	30.11.2026–03.02.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+MI+DO, 18.00–21.15 UHR	2 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	2 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 3.11	

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.2

JACEK IWASZKIEWICZ	
DEUTSCH B2.2 Mi404-305-D2H	01.10.–14.12.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	10–20 Teilnehmer/-innen
MO+DO, 8.30–12.45 UHR	1 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 3.10	

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.2

SAMILA KEYHANI; KATHARINA LANGHAMMER	
DEUTSCH B2.2 Mi404-309-O2H	09.09.–06.10.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO–FR, 8.30–12.45 UHR	1X 170,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75,	1 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 201	

Deutsch B2.2

Das Kursangebot richtet sich an alle, die sich beim Lernen Zeit lassen wollen. Auch zur Wiederholung der Mittelstufe eignet sich dieser Kurs. Wir üben die Grammatik und verwenden wichtige Redemittel im Gespräch und in der Schriftsprache.

Gelegentlich lesen wir auch kurze literarische Texte von deutschsprachigen Schriftstellerinnen und Schriftstellern.

Sie vermitteln nicht nur einen Eindruck von den Möglichkeiten des kreativen Umgangs mit dieser Schriftsprache, sie bieten auch Einblicke in Kultur und Geschichte sowie in verschiedene Lebenssituationen, über die wir sprechen können.

Voraussetzung: Deutsch B2.1

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, B2.2

CORDULA WALEK	
DEUTSCH B2.2 Mi404-336-B2H	31.08.2026–01.03.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–18 Teilnehmer/-innen
MO, 18.00–21.15 UHR	1 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75,	1 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 201	

Deutsch ab C1.1

Die Deutschkurse C1.1 und C1.2 bereiten schrittweise auf das Goethe-Zertifikat C1 und auf das Zertifikat telc Deutsch C1 vor.

Voraussetzung: Deutsch B2.2

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.1/ Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.2

ANETTE PÖRLING-OBST; DR. ANNA-TELSE JAGDMANN	
DEUTSCH C1.1 Mi404-316-C3H	25.08.–05.11.2026
DEUTSCH C1.2 Mi404-316-C4H	17.11.2026–02.02.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–15 Teilnehmer/-innen
DI+DO, 9.00–13.15 UHR	2 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	2 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.1/ Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.2

VANESSA HAUSMANN; JOSIANE COSTA	
DEUTSCH C1.1 Mi404-300-C3H	27.08.–10.11.2026
DEUTSCH C1.2 Mi404-300-C4H	19.11.2026–04.02.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	10–18 Teilnehmer/-innen
DI+DO, 9.00–13.15 UHR	2 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	2 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 3.07	

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.1/ Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.2

CORDULA WALEK; UTE HÜBNER-SEEGLKEN	
DEUTSCH C1.1 Mi404-317-D3H	07.10.–09.12.2026
DEUTSCH C1.2 Mi404-317-D4H	15.12.2026–17.02.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–19 Teilnehmer/-innen
DI+MI+DO, 18.00–21.15 UHR	2 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75,	2 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 201	

Deutsch C1.1 – Blended Learning

Die Deutschkurse C1.1 und C1.2 bereiten schrittweise auf das Goethe-Zertifikat C1 und auf das Zertifikat telc Deutsch C1 vor.

Voraussetzung: Deutsch B2.2

Lehrbuch: Aspekte neu C1, Lehr- und Arbeitsbuch, Teil 1/ Aspekte neu C1, Lehr- und Arbeitsbuch, Teil 2

Einzelne Tage werden online über die vhs.cloud durchgeführt (montags Onlineunterricht / mittwochs und freitags Präsenzunterricht). Sie benötigen für den Online-Teil einen Laptop oder ein Tablet mit Kamerafunktion sowie eine stabile Internetverbindung.

MARIA DARIBON; FRAUKE JÜRGENS	
DEUTSCH C1.1 Mi404-308-C5H-BL	12.10.–14.12.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO+MI+FR, 8.45–12.00 UHR	1 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 3.07	

Deutsch C1.2

Die Deutschkurse C1.1 und C1.2 bereiten schrittweise auf das Goethe-Zertifikat C1 und auf das Zertifikat telc Deutsch C1 vor.

Voraussetzung: Deutsch C1.1

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.2

BRITTA GOLDBECKER	
DEUTSCH C1.2 Mi404-315-E4H	25.08.–09.10.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–22 Teilnehmer/-innen
MO+DI+FR, 8.30–12.45 UHR	1 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 2.14; Raum 3.11; R. 3.10	

Lehrbuch: Aspekte neu C1, Lehr- und Arbeitsbuch, Teil 2

BEATE MOELLER; EVA-MARIA SAMEC	
DEUTSCH C1.2 Mi404-303-E4H	09.09.–28.10.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–21 Teilnehmer/-innen
MO–DO, 13.30–16.45 UHR	1 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75,	1 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 319	

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.2

MARGRIT VOGT; MAEVA SZALAY	
DEUTSCH C1.2 Mi404-313-D4H	06.10.–26.11.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–15 Teilnehmer/-innen
DI+DO+FR, 8.30–12.45 UHR	1 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 4.08; Raum 4.11	

Deutsch C1.2

Online-Kurs

Die Deutschkurse C1.1 und C1.2 bereiten schrittweise auf das Goethe-Zertifikat C1 und auf das Zertifikat telc Deutsch C1 vor.

Dieser Kurs ist ein Online-Deutschkurs ohne Präsenztermine.

Voraussetzung: Deutsch C1.1

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.2

JACEK IWASZKIEWICZ	
DEUTSCH C1.2 Mi404-318-D4H-O	22.09.–24.11.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–16 Teilnehmer/-innen
DI+MI+DO, 13.30–16.45 UHR	1 X 170,00 EURO Entgelt
INTERNET,	1 X 170,00 EURO ermäßigt
ONLINE MIT VHS.CLOUD	



Deutsch C1.2 – Blended Learning

Die Deutschkurse C1.1 und C1.2 bereiten schrittweise auf das Goethe-Zertifikat C1 und auf das Zertifikat telc Deutsch C1 vor.

Voraussetzung: Deutsch C1.1

Lehrbuch: Kontext, Kurs- und Übungsbuch, C1.2

Die Online-Tage werden im Kurs mitgeteilt. Sie benötigen für den Online-Teil einen Laptop oder ein Tablet mit Kamerafunktion sowie eine stabile Internetverbindung.

MONIKA TKOTZ-BÖHME; NICOLOS TSINTSADZE	
DEUTSCH C1.2 Mi404-320-D5H-BL	06.10.–08.12.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
DI+DO+FR, 13.30–16.45 UHR	1 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37,	1 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 304	

Deutsch ab C2.1

Die beiden Module C2.1 und C2.2 bereiten auf die C2-Prüfung des Goethe-Instituts vor.

Voraussetzung: Sie können anspruchsvolle, längere Texte verstehen und sich spontan und fließend mündlich und schriftlich ausdrücken.

Sie lernen ein breites Spektrum von Texten aus Literatur, Politik, Ökonomie, Wissenschaft etc. zu analysieren, zu erörtern und zusammenzufassen. Sie erweitern und vertiefen Ihren Wortschatz, differenzieren Ihre sprachlichen Strukturen und wenden sie in Diskussionen, Vorträgen und Aufsätzen an.

Lehrbuch: COSMOS, Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

WALTER MENZLER	
DEUTSCH C2.1 Mi404-307-F1H	26.10.2026–25.01.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	11–18 Teilnehmer/-innen
MO+MI, 18.00–21.15 UHR	1 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75,	1 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 217	

Lehrbuch: Erkundungen C2, Schubert-Verlag Leipzig

CLAUDIA VAEGS	
DEUTSCH C2 Mi404-306-C3H	24.08.–23.11.2026
1 X 100 Unterrichtseinheiten	10–18 Teilnehmer/-innen
MO+MI, 18.00–21.15 UHR	1 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 3.10; Raum 3.07	

Deutsch ab C 2.1

In diesem Kurs sollen Ihre Kenntnisse anhand des kurstragenden Lehrwerks erweitert und vertieft werden.

Dabei werden für das GDS relevante Fertigkeiten berücksichtigt. Bereitschaft zur Übernahme von Vorträgen, zum Verfassen von Texten und zur umfassenden Lektüre sollten vorhanden sein. Die Arbeit an aktuellen Themen runden den Kurs ab.

Lehrbuch: Erkundungen C2, Schubert-Verlag Leipzig

BRITTA GOLDBECKER	
DEUTSCH C2.1 Mi404-315-E5H	26.10.–08.12.2026
DEUTSCH C2.2 Mi404-315-E6H	14.12.2026–05.02.2027
2 X 100 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
MO+DI+FR, 8.30–12.45 UHR	2 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	2 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 2.14; Raum 3.11; R. 3.10	

Lehrbuch: Erkundungen C2, Schubert-Verlag Leipzig

CLAUDIA VAEGS

DEUTSCH C2 Mi404-306-C4H	30.11.2026–10.03.2027
1 X 100 Unterrichtseinheiten	10–18 Teilnehmer/-innen
MO+MI, 18.00–21.15 UHR	1 X 170,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 170,00 EURO ermäßigt
Raum 3.10; Raum 3.07	

Ergänzungskurse

Deutsch – B2 – Prüfungsvorbereitung „TELC Deutsch B2“ – Blended Learning

Dieser Kurs bereitet Sie gezielt auf die telc B2-Prüfung vor.

Es werden alle Prüfungsaspekte intensiv trainiert und zahlreiche Simulationen der schriftlichen sowie mündlichen Prüfung durchgeführt. Wir beschäftigen uns systematisch mit allen Fertigkeiten (Lesen, Hören, Schreiben, Sprechen). Zudem dient der Kurs der Wiederholung und Festigung von B2-Grammatik, Strukturen und Redemitteln.

Die Prüfung auf dem Niveau B2 ist anspruchsvoll. Wenn Sie planen, die telc B2-Prüfung abzulegen, sich aber bezüglich Ihres Sprachniveaus noch unsicher sind, bietet dieser Kurs die ideale Vorbereitung.

Die nächsten Prüfungstermine in der Prüfungszentrale der VHS sind der 17. Oktober und der 14. November.

Lehrbuch: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2 – Übungsbuch, Klett, ISBN: 978-3-12-676868-9

Einzelne Tage werden online über die vhs.cloud durchgeführt (montags Onlineunterricht / mittwochs und freitags Präsenzunterricht). Sie benötigen für den Online-Teil einen Laptop oder ein Tablet mit Kamerafunktion sowie eine stabile Internetverbindung.

MARIA DARIBON; FRAUKE JÜRGENS

Mi404-308-D4H-BL-P	24.08.–02.10.2026
1 X 72 Unterrichtseinheiten	1 1–20 Teilnehmer/-innen
MO+MI+FR, 8.45–12.00 UHR	1 X 125,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 125,20 EURO ermäßigt
Raum 3.07;	

Deutsch – Prüfungstraining Telc Deutsch C1 Hochschule – Blended Learning

Voraussetzung: Deutsch C1 oder vergleichbare Kenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende der Stufe C1 die sich gezielt auf die Prüfung „TELC Deutsch C1 Hochschule“ vorbereiten möchten.

Die Inhalte der mündlichen und schriftlichen Prüfung (Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen, schriftlicher

Ausdruck) werden mit vielen Übungen während des Unterrichts sowie in entsprechenden Hausaufgaben trainiert.

Um den Ablauf und die reale Prüfungssituation kennen zu lernen und mögliche Unsicherheiten zu verlieren, wird während der letzten Präsenzphase für die Prüfungsteile Leseverstehen, Sprachbausteine und Hörverstehen eine Modellprüfung durchgeführt sowie die komplette mündliche Prüfung simuliert.

Lehrbuch: Prüfung Express – telc Deutsch C1 Hochschule. Übungsbuch mit Audios online, Hueber Verlag; ISBN 978-3-19-511651-0

Kurs findet teilweise online statt – Sie benötigen dafür einen Laptop/ein Tablet und Internet.

ANASTASIA BOLOTOVA

Mi404-302-C3H-BL	25.08.–17.09.2026
1 X 34 Unterrichtseinheiten	9–12 Teilnehmer/-innen
MO+DO, 17.00–20.15 UHR +	1 X 65,40 EURO Entgelt
2 X 17.00–21.15 UHR	1 X 64,40 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37,	
Raum 208;	
ONLINE MIT VHS.CLOUD	

Lehrbuch: Prüfung Express - telc Deutsch C1 Hochschule. Übungsbuch mit Audios online, Hueber Verlag; ISBN 978-3-19-511651-0

Kurs findet teilweise online statt – Sie benötigen dafür einen Laptop/ein Tablet und Internet.

ANASTASIA BOLOTOVA

Mi404-302-C4H-BL	17.11.–11.12.2026
1 X 34 Unterrichtseinheiten	9–12 Teilnehmer/-innen
MO+DO, 17.00–20.15 UHR +	1 X 64,40 EURO Entgelt
2 X 17.00–21.15 UHR	1 X 64,40 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37,	
Raum 208;	
ONLINE MIT VHS.CLOUD	

Lernort Deutsch im Museum

Kurs II Landschaften

Voraussetzung: Deutsch B1.1

Der Kurs ist für Teilnehmende, die nach Möglichkeiten zum Sprechen und Schreiben suchen und sich auf phantasievolle Weise mit Kunst und Kultur beschäftigen möchten. Beim Besuch der bedeutendsten Berliner Museen verbindet sich der persönliche Zugang zu Bildern (vom 16. Jahrhundert bis heute) und Ausstellungsobjekten (von Eisenbahnwaggons bis Jugendstilmöbeln) mit Geschichten-Erfinden, Rollenspielen und vielem mehr. Schwerpunkte sind „Menschenbilder“ (Kurs I) und „Landschaften“ (Kurs II).

Details zum aktuellen Programm erhalten Sie auf Anfrage an vhs-deutsch@ba-mitte.berlin.de

Zusätzliche Kosten für Eintrittsgelder der Museen müssen von den Teilnehmenden selbst getragen werden.

Sie brauchen immer Papier, eine Schreibunterlage und einen Stift. Gut wäre auch ein Wörterbuch Deutsch.

STEFANI MAJER

Mi404-321-C3H	04.09.–13.11.2026
1 X 40 Unterrichtseinheiten	10–15 Teilnehmer/-innen
FR, 14.00–17.00 UHR	1 X 74,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 74,00 EURO ermäßigt
Raum 3.10	

Deutsch Aussprachetraining für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Deutsch B2.1 und höher

Auch wer schon lange in Deutschland lebt und viel Praxis im Deutschen hat, steht nicht selten vor Problemen bei der deutschen Aussprache. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die die deutsche Sprache beherrschen, aber ihre Aussprache verbessern wollen. Laute und Lautkombinationen, die Probleme bereiten, werden intensiv trainiert. Mit klassischen Sprechübungen und literarischen Texten wird an der Flüssigkeit und Selbstverständlichkeit der deutschen Sprache gearbeitet.

BORIS STEINBERG

Mi404-322-C6H	15.09.–24.11.2026
1 X 20 Unterrichtseinheiten	10–16 Teilnehmer/-innen
DI, 17.30–19.00 UHR	1 X 42,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 42,00 EURO ermäßigt
Raum 2.14	

BORIS STEINBERG

Mi404-322-C7H	15.09.–24.11.2026
1 X 20 Unterrichtseinheiten	10–16 Teilnehmer/-innen
DI, 19.15–20.45 UHR	1 X 42,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 42,00 EURO ermäßigt
Raum 2.14	

Deutsch Aussprachetraining für Anfänger*innen

Einführung in die Grundlagen der Sprechtechnik

Voraussetzung: Deutsch A2.1

Mit unterschiedlichen Übungsformen des Sprechens und des Hörens wird individuell an Ihrem Akzent und an Ihrer Sprachmelodie gearbeitet.

Inhalte: Mundmotorikübungen, Artikulationstraining, Lautbildung, Mischlaute (Diphthonge), Hörschulung, Betonungs- und Ausspracheregeln, Wort- und Satzakzente. Gezielte Atem- und Stimmübungen sollen Ihnen den Sprachrhythmus und das Sprachgefühl ein Stück näherbringen.

Bitte einen Taschenspiegel mitbringen.

EVA CURTIUS

Mi404-323-D3H	04.09.–13.11.2026
1 X 20 Unterrichtseinheiten	10–18 Teilnehmer/-innen
FR, 18.00–19.30 UHR	1 X 42,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162,	1 X 42,00 EURO ermäßigt
Raum 3.07	

Deutsch – Leseclub B1+

Entdecke die deutsche Literatur mit Spaß – Online

Hast du Spaß am Lesen, hattest aber bisher keine Lust, allein mit einem Buch in deutscher Sprache anzufangen? Dann bist du herzlich willkommen in unserem Leseclub!

In diesem Kurs werden wir einen Roman gemeinsam lesen und uns in entspannter Atmosphäre über den Inhalt des Romans und den sozial-historischen Kontext austauschen. Wir trainieren vielfältig verschiedene Aspekte der Sprache, indem wir die Aussprache beim Vorlesen verbessern, neues Vokabular mit interaktiven Spielen erarbeiten, Grammatik besprechen und Kurzgeschichten verfassen.

In diesem Kurs werden keine Präsenztermine angeboten. Es handelt sich um einen reinen Online-Kurs. Die Inhalte werden mittels Video-Konferenzen vermittelt. Dieser Kurs findet online über die vhs.cloud statt.

MARIA DARIBON

Mi404-324-D3H-O	31.08.–30.11.2026
1 X 39 Unterrichtseinheiten	8–15 Teilnehmer/-innen
MO, 17.00–19.30 UHR	1 X 72,40 EURO Entgelt
INTERNET,	1 X 72,40 EURO ermäßigt
ONLINE MIT VHS.CLOUD	



Deutsche Sprache in Philosophie und Literatur

Voraussetzung: Deutsch B2.2

Wir lesen und analysieren ausgewählte Textstücke von unterschiedlichen Autoren und versuchen dabei, Gehaltvolles für das eigene Leben zu entdecken. Nachmittage zum Nachdenken und Selbstdenken, dazu ein Training des sprachlichen Ausdrucks.

ROLF-MICHAEL PETERSSEN

Mi404-325-C3H	06.10.–01.12.2026
1 X 16 Unterrichtseinheiten	6–18 Teilnehmer/-innen
DI, 15.15–16.45 UHR	1 X 35,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37,	1 X 35,60 EURO ermäßigt
Raum 005	

Deutsch – Alphabetisierung und Alltagsdeutsch für türkische Frauen

Der Kurs richtet sich an türkische Frauen, die noch Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben. Im Kurs sollen neben der Alphabetisierung in beiden Sprachen auch Deutschkenntnisse der Niveaus A1 und A2 vermittelt werden.

Lehrbuch: Hamburger ABC, Teil 1 und 2

ZEYNEP SEVGI ARMAN; SERPIL DALAMAN

Mi404-326-C3H	07.09.–19.11.2026
1 X 160 Unterrichtseinheiten	7–14 Teilnehmer/-innen
MO–DO, 13.30–16.45 UHR	1 X 20,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75, Raum 210	1 X 20,00 EURO ermäßigt

Deutsch für Thailänder*innen

Für thailändische Personen, die das lateinische Alphabet kaum beherrschen und wenig oder kein Deutsch sprechen.

BANPATREE DUANGCHAN

Mi404-327-C5H	07.09.–18.11.2026
1 X 60 Unterrichtseinheiten	11–15 Teilnehmer/-innen
MO+MI, 8.30–10.45 UHR	1 X 20,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37, Raum 203; Raum 209	1 X 20,00 EURO ermäßigt

BANPATREE DUANGCHAN

Mi404-327-C6H	07.09.–18.11.2026
1 X 60 Unterrichtseinheiten	11–15 Teilnehmer/-innen
MO+MI, 11.00–13.15 UHR	1 X 20,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37, Raum 203; Raum 209	1 X 20,00 EURO ermäßigt

Deutsch Grammatik B2 Online-Kurs

Voraussetzung: Deutsch B2

In diesem Kurs werden grammatikalische Inhalte der Niveaustufe B2 nach und nach wiederholt und gefestigt. Der Kurs soll Sie befähigen, grammatikalisch sicherer kommunizieren zu können.

Schwerpunkte: Konjunktiv I und II. Passiv mit Modalverben, Verben, Adjektive und Nomen mit Ergänzungen, Nomen-Verb Verbindungen, Umformung von Sätzen, Kommaeregeln und besondere Formen der mündlichen Sprache.

In diesem Kurs werden keine Präsenztermine angeboten. Es handelt sich um einen reinen Online-Kurs. Die Inhalte werden mittels Video-Konferenzen vermittelt. Dieser Kurs findet online über die vhs.cloud statt.



MONIKA EBERSBACH

Mi404-332-C3H	08.09.–17.11.2026
1 X 30 Unterrichtseinheiten	10–16 Teilnehmer/-innen
DI, 15.00–17.30 UHR	1 X 58,00 EURO Entgelt
INTERNET,	1 X 58,00 EURO ermäßigt
ONLINE MIT VHS.CLOUD	

Deutsch Grammatik Teil A

Voraussetzung: Deutsch A2.2

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die gezielt ihre Grammatikkenntnisse auffrischen oder verbessern möchten. Grundlegende grammatische Strukturen werden durch verständliche Regeln bewusst gemacht.

Im Teil A werden folgende Inhalte bearbeitet:

Nomen (Genusregeln, Deklination, Pluralbildung), Verben (Präsens, Präteritum, Perfekt) trennbare und untrennbare Verben, Modalverben, Präpositionen, Personal- und Possessivpronomen.

HANNAH VON DER GOLTZ

Mi404-333-C5H-A	08.09.–15.10.2026
1 X 48 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
DI+DO, 17.15–20.30 UHR	1 X 86,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75, Raum 320	1 X 86,80 EURO ermäßigt

Deutsch Grammatik Teil B

Voraussetzung: Deutsch B1.2

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die gezielt ihre Grammatikkenntnisse auffrischen oder verbessern möchten. Grundlegende grammatische Strukturen werden durch verständliche Regeln bewusst gemacht.

Die Kursinhalte im Teil B sind:

Passiv, Konjunktiv 1 und 2, reflexive Verben, Verben mit Präpositionen, Adjektive (Deklination, Komparation), Satzstellung, Nebensätze (insbesondere Relativsätze).

HANNAH VON DER GOLTZ

Mi404-333-C6H-B	27.10.–03.12.2026
1 X 48 Unterrichtseinheiten	11–20 Teilnehmer/-innen
DI+DO, 17.15–20.30 UHR	1 X 86,80 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75, Raum 320	1 X 86,80 EURO ermäßigt

Deutsch – Konversation A2/B1 – Online Kurs

Voraussetzung: Deutsch A2/B1

In diesem Kurs lernen Sie, Alltagssituationen sprachlich sicherer zu meistern. Sie festigen und erweitern Ihren Wortschatz, äußern in Partnerarbeit Ihre Meinung, diskutieren, vergleichen, nennen Vor- und Nachteile. Kurze Videos trainieren Ihr Hör-Seh-Verstehen. Für die Aktivitäten notwendige grammatische Strukturen werden wiederholt.

In diesem Kurs werden keine Präsenztermine angeboten. Es handelt sich um einen reinen Online-Kurs. Die Inhalte werden mittels Video-Konferenzen vermittelt. Dieser Kurs findet online über die vhs.cloud statt.

HEIDRUN WACHENFELD



Mi404-334-C5H-O	25.08.–06.10.2026
1 X 14 Unterrichtseinheiten	7–14 Teilnehmer/-innen
DI, 17.15–18.45 UHR	1 X 32,40 EURO Entgelt
INTERNET,	1 X 32,40 EURO ermäßigt
ONLINE MIT VHS.CLOUD	

HEIDRUN WACHENFELD



Mi404-334-C7H-O	27.10.–08.12.2026
1 X 14 Unterrichtseinheiten	7–14 Teilnehmer/-innen
DI, 17.15–18.45 UHR	1 X 32,40 EURO Entgelt
INTERNET,	1 X 32,40 EURO ermäßigt
ONLINE MIT VHS.CLOUD	

Deutsch – Konversation B1+/B2 – Online Kurs

Voraussetzung: Deutsch B1+/B2

In diesem Kurs lernen Sie, Alltagssituationen sprachlich sicherer zu meistern. Sie festigen und erweitern Ihren Wortschatz, äußern in Partnerarbeit Ihre Meinung, diskutieren, vergleichen, nennen Vor- und Nachteile. Kurze Videos trainieren Ihr Hör-Seh-Verstehen. Für die Aktivitäten notwendige grammatische Strukturen werden wiederholt.

In diesem Kurs werden keine Präsenztermine angeboten. Es handelt sich um einen reinen Online-Kurs. Die Inhalte werden mittels Video-Konferenzen vermittelt. Dieser Kurs findet online über die vhs.cloud statt.

HEIDRUN WACHENFELD



Mi404-334-C6H-O	25.08.–06.10.2026
1 X 14 Unterrichtseinheiten	7–14 Teilnehmer/-innen
DI, 19.30–21.00 UHR	1 X 32,40 EURO Entgelt
INTERNET,	1 X 32,40 EURO ermäßigt
ONLINE MIT VHS.CLOUD	

HEIDRUN WACHENFELD



Mi404-334-C8H-O	27.10.–08.12.2026
1 X 14 Unterrichtseinheiten	7–14 Teilnehmer/-innen
DI, 19.30–21.00 UHR	1 X 32,40 EURO Entgelt
INTERNET,	1 X 32,40 EURO ermäßigt
ONLINE MIT VHS.CLOUD	

Salon „LiB“ – Leben in Berlin

Wir führen moderierte Gespräche mit bekannten und weniger bekannten Persönlichkeiten aus den Deutschkursen der Volkshochschule. Anschließend diskutieren und kommentieren wir unsere gemeinsamen Berlin-Erfahrungen. Texte, Gedichte, Musik, Fotos und Videos regen zur intensiven Diskussion an.

Texte und Fotos können in dem VHS-Blog „Schreiben über Berlin“ veröffentlicht werden.

ANGELA HSU

Mi404-337-D3H	05.10.–19.10.2026
1 X 6 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
3 X DO, 16.00–18.15 UHR	kostenlos
VHS, LINIENSTR. 162, Raum 2.02; Raum 2.10	

ANGELA HSU

Mi404-337-D4H	16.11.–30.11.2026
1 X 6 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
3 X DO, 16.00–18.15 UHR	kostenlos
VHS, LINIENSTR. 162, Raum 2.02; Raum 2.10	

Das neue Sprachcafé für alle

Kostenlos und ohne Anmeldung. Deutsch sprechen und nette Menschen treffen? Kommen Sie zum moderierten Austausch. Weitere Informationen:
www.berlin.de/vhs/mitte/sprachcafe

JEDEN MITTWOCH VON 13 BIS 15.00 UHR

SCHILLERBIBLIOTHEK MÜLLERSTRASSE 149, 13353 BERLIN,
U + S LEOPOLDPLATZ

Die neue Hausaufgabenhilfe für alle

Kommen Sie mit den Hausaufgaben aus Ihrem vhs-Deutschkurs. Wir machen das gemeinsam.

JEDEN MITTWOCH VON 16 BIS 18 UHR

VHS, ANTONSTRASSE 37, Raum 004

Mutter-Kind-Sprachlerngruppe



Für Mütter mit ihren Kindern im Alter zwischen 3 Monaten und 3 Jahren. Im Kurs üben Eltern auf spielerische Weise Deutsch. Dabei geht es um Themen wie Kinder, Familie, Essen, Gesundheit und das Leben mit kleinen Kindern.

Beratung und Anmeldung

Für Beratung und Anmeldung kommen Sie direkt in den Kurs.

Online-Kurse: Anmeldung siehe Seite 6 und 8

Kosten

Die Kurse sind kostenfrei.

Hier finden die Mutter-Kind-Sprachlerngruppen statt:

(siehe Plan Seite 184–185)



1 DRK-Kiezzentrum Humboldthain

Neue Hochstraße 21 13347 Berlin

Mi404-MuKi-111F

Montag 10:00–12:00 Uhr

Raum 2 (Kinderstube)

2 Familienzentrum am Nauener Platz

Schulstraße 101, 13347 Berlin

Mi404-MuKi-110F

Mittwoch 9:00–11:00 Uhr

Bewegungsraum

3 Familienzentrum Wattstraße

Wattstraße 16 13355 Berlin

Mi404-MuKi-108F

Donnerstag 9:45–11:45 Uhr

Begegnungscafé

4 Mehrgenerationenhaus Kreativhaus

Fischerinsel 3 10179 Berlin

Mi404-MuKi-102F

Mittwoch 12:30–14:30 Uhr

Raum 2

5 Nachbarschaftsetage Fabrik

Osloer Straße 12 13359 Berlin

Mi404-MuKi-105F

Donnerstag 10:00–12:00 Uhr

Baby- und Bewegungsraum

Mi404-MuKi-106F

Donnerstag 12:00–14:00 Uhr

Baby- und Bewegungsraum

6 SOS Kinderdorf Berlin Moabit

Waldstraße 23/24, 10551 Berlin

Mi404-MuKi-103H

Dienstag 12:30–14:30 Uhr

Raum: Eltern-Kind-Raum

7 Villa Lützow

Lützowstraße 28, 10785 Berlin

Mi404-MuKi-100F

Montag 13:00–15:00 Uhr

1.OG im Haus vorne links

Mi404-MuKi-112F

Mittwoch 12:00–14:00 Uhr

Bewegungsraum (EG) im Haus hinten rechts

8 Zukunftshaus Wedding

Müllerstr. 56–58 13349 Berlin

Mi404-MuKi-104F

Montag 9:00–11:00 Uhr

Bewegungsraum

Mi404-MuKi-109F

Montag 11:00–13:00 Uhr

Bewegungsraum



Online-Kurse

Mi404-MuKi-107F

Mittwoch 21:00 Uhr

Mi404-MuKi-113F

Mittwoch 13:00 Uhr



Mütter und Kinder lernen gemeinsam Deutsch

Elternkurse



Die Eltern-/Mutterkurse sind für Mütter und Väter, von Kindern in einer Grundschule oder Kita. Die Kurse finden in Mitte statt, zum Beispiel im Wedding und in Gesundbrunnen. Eltern lernen Deutsch, aber auch vieles über Schule, Gesundheit von Kindern und wie sie ihren Kindern am besten helfen können. Der Unterricht findet in der Regel an drei oder vier Vormittagen pro Woche statt.

Unterrichtsinhalte

In den Elternkursen wird mit Deutschbüchern gearbeitet, wie in anderen Deutschkursen an der Volkshochschule. Die Kurse bereiten auf die A2-B1 Prüfung vor. Es gibt auch Alphabetisierungskurse. Hier lernen Eltern das Lesen und Schreiben auf Deutsch.

Was ist das Besondere an den Mütter-/Elternkursen?

Das Lerntempo geben die Teilnehmer*innen vor: Hier bekommen die Teilnehmer*innen mehr Zeit zum Erlernen der Deutschen Sprache.

Die Teilnehmer*innen lernen Deutsch, aber lernen auch zu Themen des familiären Alltags. Sie lernen zu Themen der Schule der Kinder, werden unterstützt in ihrer Medienkompetenz und Berufsorientierung.

Beratung und Anmeldung

siehe Seite 6 und 8

Kosten

20 Euro je Kurs (plus die Kosten für das Lehrbuch)

Hier finden die Elternkurse statt:

(siehe Plan Seite 184–185)

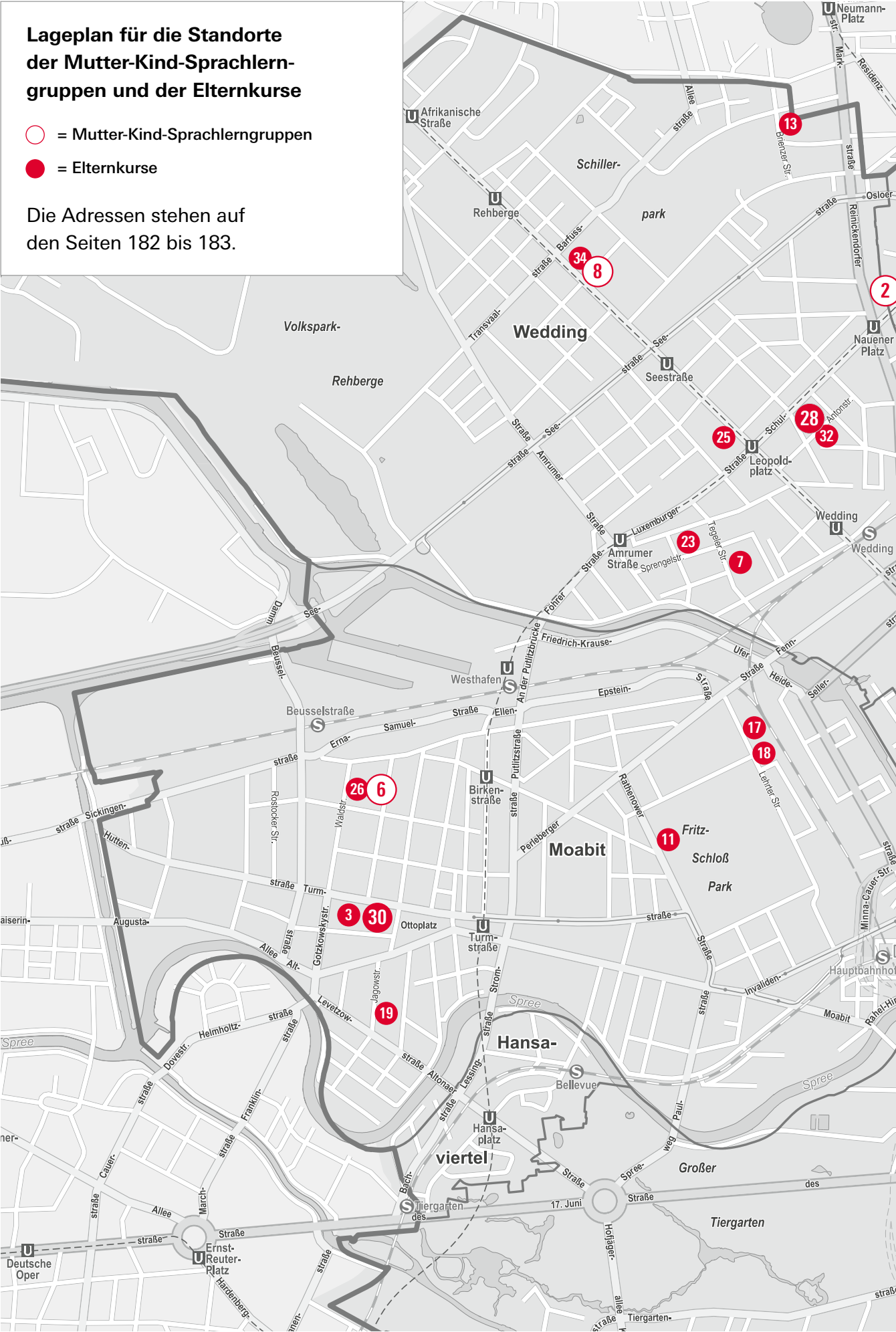


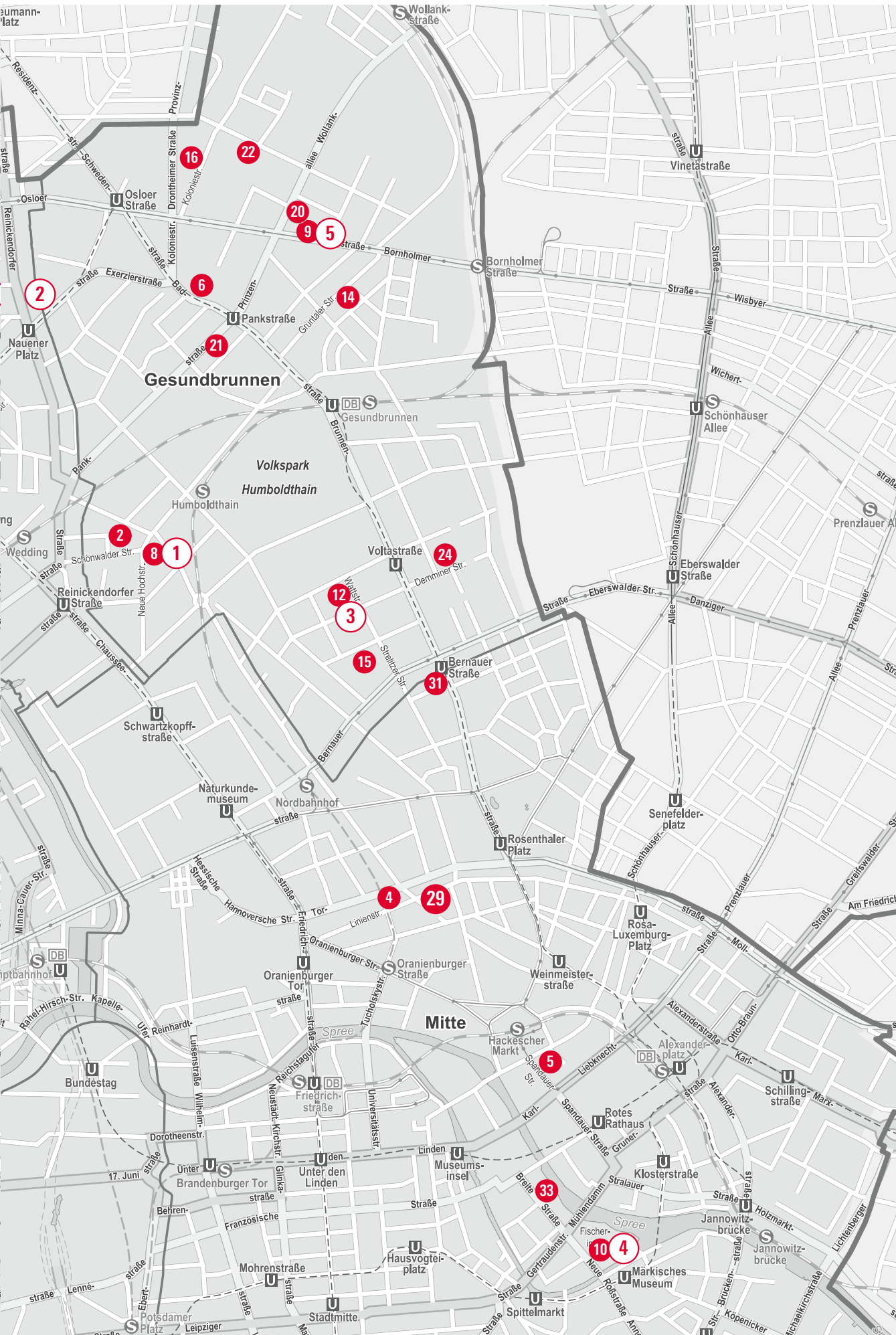
- 1 Allegro-Grundschule**
Lützowstraße 83–85, 10785 Berlin
- 2 AWO Haus Bottrop**
Schönwalder Straße 4, 13347 Berlin
- 3 AWO Freizeitstätte Tiergarten**
Turmstraße 71, 10551 Berlin
- 4 Begegnungsstätte Mehr Mitte**
Torstraße 190, 10115 Berlin
- 5 Begegnungsstätte Spandauer Straße**
Spandauer Straße 2, 10178 Berlin
- 6 Bibliothek am Luisenbad**
Badstraße 39, 13357 Berlin
- 7 Brüder-Grimm-Grundschule**
Tegeler Straße 18–19, 13353 Berlin
- 8 DRK-Kiezzentrum Humboldthain**
Neue Hochstraße 21, 13347 Berlin
- 9 Fabrik Osloer Straße e. V.**
Osloer Straße 12, 13359 Berlin
- 10 Familienzentrum Fischerinsel im KREATIVHAUS**
Fischerinsel 3, 10179 Berlin
- 11 Familienzentrum Moabit-Ost**
Rathenower Straße 17, 10559 Berlin
- 12 Familienzentrum Wattstraße**
Wattstraße 16, 13355 Berlin
- 13 Gemeindezentrum Schillerhöhe**
Brienzer Straße 22, 13407 Berlin
- 14 Grüntaler Kiezoase**
Grüntaler Straße 21, 13357 Berlin
- 15 Gustav-Falke-Grundschule**
Strelitzer Straße 42, 13355 Berlin
- 16 Kinder- und Stadtteiltreff „Frisbee“**
Koloniestraße 129, 13359 Berlin
- 17 Kulturfabrik Moabit**
Lehrter Straße 35, 10557 Berlin
- 18 Kulturfabrik Moabit „Remise“**
Lehrter Straße 30, 10557 Berlin
- 19 Mädchen-Kultur-Treff Dünja**
Jagowstraße 12, 10555 Berlin
- 20 Medienhof-Wedding**
Prinzenallee 25–26, 13359 Berlin
- 21 Mitte Museum**
Pankstraße 47, 13357 Berlin
- 22 Moschee: MESCI-D-i AKSA CAMII**
Soldinerstr. 72-74, 13359 Berlin
- 23 Nachbarschaftsladen SprengelHaus**
Sprengelstraße 15, 13353 Berlin
- 24 Olof-Palme-Zentrum**
Demminer Straße 28, 13355 Berlin
- 25 Schiller Bibliothek**
Müllerstr. 149, 13353 Berlin
- 26 SOS-Kinderdorf Berlin-Moabit**
Waldstraße 23/24, 10551 Berlin
- 27 Villa Lützow**
Lützowstraße 28, 10785 Berlin
- 28 Volkshochschule Berlin Mitte – Haus Antonstraße**
Antonstraße 37, 13347 Berlin
- 29 Volkshochschule Berlin Mitte – Haus Linienstraße**
Linienstraße 162, 10115 Berlin
- 30 Volkshochschule Berlin Mitte – Haus Turmstraße**
Turmstraße 75, 10551 Berlin
- 31 Volkssolidarität Berlin**
Brunnenstraße 145, 10115 Berlin
- 32 Wedding Schule**
Antonstraße 10, 13347 Berlin
- 33 Zentral- und Landesbibliothek Berlin**
Breite Str. 30-36, 10178 Berlin
- 34 Zukunftshaus Wedding, Paul Gerhardt Stift**
Müllerstr. 56-58, 13349 Berlin

Lageplan für die Standorte
der Mutter-Kind-Sprachlern-
gruppen und der Elternkurse

- = Mutter-Kind-Sprachlerngruppen
- = Elternkurse

Die Adressen stehen auf
den Seiten 182 bis 183.





DEUTSCH

Einbürgerung

Wissenstest zur Einbürgerung

Wer muss einen Einbürgerungstest absolvieren?

Generell müssen alle Einbürgerungsbewerber*innen einen Einbürgerungstest absolvieren. Unabhängig davon muss auch ein Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse erbracht werden in Form eines Zertifikats oder über einen Sprachtest zur Einbürgerung. Der Einbürgerungstest ist daher nicht zu verwechseln mit dem Sprachtest zur Einbürgerung. Ob Sie tatsächlich einen Einbürgerungstest machen müssen, entscheidet für Sie die Staatsangehörigkeitsbehörde Ihres Wohnbezirks (für den Bezirk Mitte siehe „Wichtige Adressen“ Seite 188).

Beispielaufgabe

Bitte kreuzen Sie an. Es gibt nur eine richtige Antwort. Beim Einbürgerungstest müssen Sie mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantworten.

AUFGABE 1 VON 33

Ab welchem Alter darf man in Deutschland an der Wahl zum Deutschen Bundestag teilnehmen?

☐ 16 ☐ 18 ☐ 21 ☐ 23

Wo kann ich den Test ablegen?

Sie können den Einbürgerungstest an unserer Volkshochschule ablegen.

Wann findet der nächste Einbürgerungstest statt?

Wir bieten regelmäßig einen Termin für den Einbürgerungstest an. Sie können aus einer Vielzahl von Terminen auswählen, beachten Sie aber, dass Sie sich spätestens drei Wochen vor dem Prüfungstermin angemeldet haben müssen.

Wie kann ich mich anmelden?

Zum Einbürgerungstest können Sie sich nur persönlich anmelden. Sie brauchen einen Termin. Mehr Informationen finden Sie unter www.berlin.de/vhsmitte-deutsch. Bitte bringen Sie Ihren Pass bereits zur Anmeldung mit. Die Anmeldefrist liegt bei drei Wochen.

Beispielaufgabe

Bitte kreuzen Sie an. Es gibt nur eine richtige Antwort. Beim Einbürgerungstest müssen Sie mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantworten.

AUFGABE 2 VON 33

Welches Recht gehört zu den Grundrechten in Deutschland?

☐ Waffenbesitz ☐ Faustrecht

☐ Meinungsfreiheit ☐ Selbstjustiz

Was kostet der Test?

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 25 Euro wird Ihnen bei der Anmeldung in Rechnung gestellt.

Wie kann ich mich auf den Test vorbereiten?

Sie finden sowohl die 300 bundeseinheitlichen als auch die 10 länderspezifischen Testfragen und Antworten im Internet auf der Seite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge.

Aus diesen 310 Fragen werden nach dem Zufallsprinzip jeweils 33 Fragen ausgewählt. Sie können den Fragenkatalog auch im Buchhandel erwerben.

Was muss ich unbedingt beachten?

Bitte erscheinen Sie an Ihrem Prüfungstermin pünktlich und bringen Sie unbedingt Ihren Pass mit.

Wie läuft der Test ab?

Der gesamte Test kann wegen der notwendigen Identifikationsprüfung (Pass) und der Einweisung in die Testunterlagen bis zu 90 Minuten dauern. Sie erhalten einen personalisierten Fragebogen, auf dem Ihr Name, Ihr Geburtsdatum, Ihr Geburtsland und Ihr Geburtsort vermerkt sind. Die Richtigkeit dieser Angaben bestätigen Sie durch Ihre Unterschrift. Auch auf der letzten Seite Ihres Testheftes müssen Sie unterschreiben. Im Ankreuzverfahren müssen innerhalb einer 60-minütigen Bearbeitungszeit mindestens 17 von 33 vorgelegten Fragen richtig beantwortet werden, um den Test zu bestehen. Geprüft wird das Grundwissen in Politik, Geschichte und Gesellschaft. Vier mögliche Antworten stehen bei jeder Frage zur Auswahl, davon ist aber nur eine richtig.

Wie erhalte ich mein Prüfungsergebnis?

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge schickt Ihnen i.d.R. sechs Wochen nach dem Einbürgerungstest per Post das Ergebnis zu. Wenn Sie bei einer Staatsangehörigkeitsbehörde bereits einen Einbürgerungsantrag gestellt haben, erhält diese ebenfalls Kenntnis von Ihrem Ergebnis.

Kann ich den Test wiederholen?

Der Einbürgerungstest kann unbegrenzt oft wiederholt werden. Jeder Test kostet 25 Euro.

Sprachtest zur Einbürgerung

Die Sprachtests zur Einbürgerung finden wieder statt. Die Einbürgerungsämter der Bezirke sind seit dem 1.1.2024 zum Landesamt für Einwanderung umgezogen.

Bitte informieren Sie sich mit dem Stichwort „Sprachtest“ über die berlinweiten Kapazitäten unter: www.berlin.de/vhs-kurssuche

Falls Sie innerhalb der letzten 12 Monate einen Deutschkurs an einer Berliner Volkshochschule besucht haben, können Sie eine Deutschprüfung bei der Prüfungszentrale der Berliner Volkshochschulen ablegen (siehe Seite 176).

Qualifikation der Lehrkräfte

Zusatzqualifizierungen DaZ an der Volkshochschule Berlin Mitte



Die Volkshochschule Berlin Mitte bietet verschiedene Lehrkräftequalifizierungen im Bereich Deutsch als Zweitsprache an.

Eine Zusatzqualifizierung DaZ wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Lehrkräfte gefordert, die in Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz unterrichten möchten und keine Qualifikation entsprechend der Zulassungskriterien des Bundesamtes nachweisen können (siehe www.bamf.de). Die Volkshochschule Berlin Mitte ist seit 2005 vom Bundesamt akkreditiert, solche Zusatzqualifizierungen DaZ durchzuführen.

Die Berliner Zusatzqualifizierung DaZ folgt inhaltlich den Vorgaben der „Konzeption für die Zusatzqualifizierung von Lehrkräften im Bereich Deutsch als Zweitsprache“ des BAMF. Die Zusatzqualifizierung hat einen Umfang von 140 UE. Sie enthält verschiedene aufeinander aufbauende Präsenzphasen, vor- und nachbereitende und auch begleitende Selbstlernaktivitäten. An der Volkshochschule Berlin Mitte kostet die DaZ Zusatzqualifizierung 1.645 Euro. Eine nachträgliche Rückerstattung seitens des BAMF ist derzeit unter bestimmten Voraussetzungen möglich.

Für vom BAMF zugelassene Kursleitende zum Unterrichten in Integrationskursen nach § 15 IntV gibt es drei additive Qualifizierungen, die die Volkshochschule Berlin Mitte anbietet.

1. Zusatzqualifizierung für Lehrkräfte in Alphabetisierungskursen

Um die vielfältigen Qualifikationsnachweise und -wege auf dem Gebiet der Alphabetisierungsarbeit einer Lehrkraft in Alpha-Kursen anzuerkennen, hat das Bundesamt Zulassungskriterien für Lehrkräfte in Alphabetisierungskursen (Alpha-Matrix) entwickelt, deren Umsetzung eine unverkürzte und verkürzte Version der Alphaqualifizierung (ZQ Alpha) zur Folge hat.

Um den Lehrkräften in Integrationskursen eine Nachqualifizierung zu ermöglichen, übernimmt das BAMF unter bestimmten Voraussetzungen (siehe www.bamf.de) die Finanzierung der Alpha-Lehrkräftequalifizierung in Höhe von 940 Euro pro teilnehmender Lehrkraft für die unverkürzte ZQ Alpha und 470 Euro pro teilnehmender Lehrkraft für die verkürzte ZQ Alpha.

Diese Alpha-Lehrkräftequalifizierung mit einem Umfang von 80 UE in der unverkürzten Version und 40 UE in der verkürzten Version baut additiv auf eine bereits abgeschlossene Zusatzqualifizierung DaZ auf und hat als Ziel, die Lehrkräfte aus Integrationskursen für das Unterrichten in Alphabetisierungskursen in einer kompakten Qualifizierungsmaßnahme sachgemäß und fundiert in alle wesentlichen Fachaspekte der Alphabetisierungsarbeit mit Migrant*innen einzuführen.

2. Zusatzqualifizierung für Lehrkräfte in Orientierungskursen

Die Lehrkräftequalifizierung für den Orientierungskurs wird vom BAMF für Lehrkräfte in Integrationskursen empfohlen und seit 1.7.2012 gefördert. Sie baut auch auf einer bereits abgeschlossenen Zusatzqualifizierung auf. Die Volkshochschule Berlin Mitte führt diese Lehrkräftequalifizierung für den Orientierungskurs im Auftrag des Bundesamtes durch. Diese Zusatzqualifizierung für den Orientierungskurs umfasst 30 UE und hat als Ziel, die Lehrkräfte aus Integrationskursen, die eine Unterrichtstätigkeit in Orientierungskursen anstreben oder bereits absolvieren, in einer kompakten Qualifizierungsmaßnahme sachgemäß und fundiert in alle wesentlichen Fachaspekte, die für die Arbeit mit Migrant*innen im Orientierungskurs notwendig sind, einzuführen. Der Förderbetrag des BAMF beträgt 353 Euro je teilnehmender Lehrkraft.

3. Zusatzqualifizierung für Lehrkräfte in Berufssprachkursen

Die Zusatzqualifizierung für Lehrkräfte in Berufssprachkursen wird vom BAMF für die Lehrkräfte gefordert und gefördert, die in Berufssprachkursen nach Paragraph 18 DeuFöV unterrichten möchten. Lehrkräfte, die ab 2022 in Berufssprachkursen unterrichten möchten, benötigen entweder eine Qualifikation entsprechend der Zulassungskriterien des Bundesamtes oder eine Zusatzqualifikation, die im Wege der erfolgreichen Teilnahme an der Zusatzqualifizierung für Lehrkräfte in Berufssprachkursen nachgewiesen werden kann. Die Volkshochschule Berlin Mitte ist seit August 2020 vom Bundesamt akkreditiert, diese Zusatzqualifizierung anzubieten. Sie enthält verschiedene Präsenzphasen im Umfang von 80 UE, vor- und nachbereitende Selbstlernaktivitäten sowie begleitete und unbegleitete Praxis- und Erprobungsphasen.

Alle Angaben vorbehaltlich Änderungen der rechtlichen Rahmenbedingungen. (Stand 01.06.2021)

Für telefonische Auskünfte wenden Sie sich bitte an:



Edith Kalka

TELEFONISCHE SPRECHZEITEN: MI 13.30–15.30 UHR

TELEFON: 030 9018 474 46

E-MAIL: Edith.Kalka@ba-mitte.berlin.de

WEBSITE: www.berlin.de/vhsmitte-qualifizierung

Unsere Kursleiter*innen

Fachkompetenz der Kursleiter*innen in Theorie und Praxis ist Voraussetzung für eine Beschäftigung an der VHS Berlin Mitte im Programmbereich Deutsch.

Unsere Kursleiter*innen haben alle ein Studium – meist ein philologisches – absolviert. Ihre Berufserfahrung haben sie in der Erwachsenenbildung – manche im In- und Ausland – erworben.

Um einen teilnehmerorientierten Unterricht gestalten zu können, ist neben Methodenvielfalt das Schaffen einer motivierenden Lernatmosphäre von zentraler Bedeutung. Die entsprechende soziale und interkulturelle Kompetenz erwarten wir von unseren Kursleiter*innen.

Unsere Kursleiter*innen besuchen regelmäßig Fortbildungen und verfügen über Kenntnisse der aktuellen Fachdiskussionen.

Sie können sich über die Kursleiterporträts auf unserer Homepage www.berlin.de/vhsmitte näher über einzelne Kursleitende informieren.



Kursleiterkonferenz

Unsere Kursleitenden arbeiten mit kommunikativen Lehr- und Lernmethoden. Die Sprechanlässe und die behandelten Themen haben einen direkten Bezug zum alltäglichen Leben und der Berufs- und Arbeitswelt in der Bundesrepublik Deutschland. Ein solcher handlungsorientierter Deutschunterricht dient dazu, die Lernenden in die Lage zu versetzen, sich sprachlich in einer deutschsprachigen Umgebung zurechtzufinden.

Ziel der Sprachkurse ist die Förderung der sozialen und beruflichen Integration von Ausländerinnen und Ausländern.



Angehende Lehrkräfte machen sich während des Wochenendkurses mit Übungen warm

Wichtige Adressen

BUNDESAMT FÜR MIGRATION UND FLÜCHTLINGE BERLIN (BAMF)

BADENSCHER STR. 23, 10715 BERLIN

TELEFON: 030 / 355 82-0

FAX: 0911 / 943 915 870

E-MAIL: BER-Posteingang@bamf.bund.de

www.bamf.de

AUSLÄNDERBEHÖRDE (ABH)

ABTEILUNG IV

FRIEDRICH-KRAUSE-UFER 24, 13353 BERLIN

AUSLÄNDERBEHÖRDE / ZUWANDERUNG

TELEFON: 030 / 90 26 90,

FAX: 030 / 902 69 40 99

E-MAIL: abh@labo.berlin.de (für Terminvereinbarungen)

JOBCENTER BERLIN MITTE

MÜLLERSTR. 16, 13353 BERLIN

TELEFONSERVICE: ERREICHBAR MO-FR, 8.00-18.00UHR

TELEFON: 030 / 5555 45 2222

BEZIRKSAMT MITTE VON BERLIN

STAATSANGEHÖRIGKEITSBEHÖRDE

MATHILDE-JACOB-PLATZ 1, 10551 BERLIN

SPRECHZEITEN:

DI 09.00-12.00 UHR, DO 15.00-18.00 UHR

TELEFON: 030 / 9018-0

FAX: 030 / 9018-34940

E-MAIL: einbuergerung@ba-mitte.berlin.de

BEZIRKSAMT MITTE VON BERLIN

JUGENDAMT

Hier beantragen Sie einen Kita-Gutschein für Ihr Kind.

KARL-MARX-ALLEE 31, 10178 BERLIN

TELEFON: 030 / 9018 232 33

FAX: 030 / 9018 224 00

SPRECHZEITEN:

DI, 09.00-12.00 UHR, DO 14.00-18.00 UHR

Überblick über die Lehrbücher

Niveaustufe A1 bis B1

HUEBER VERLAG
SCHRITTE PLUS 1 NEU MIT CD
ISBN 978-3-19-501081-8
SCHRITTE PLUS 2 NEU MIT CD
ISBN 978-3-19-601081-7
SCHRITTE PLUS 3 NEU MIT CD
ISBN 978-3-19-501083-2
SCHRITTE PLUS 4 NEU MIT CD
ISBN 978-3-19-801083-9
SCHRITTE PLUS 5 NEU MIT CD
ISBN 978-3-19-501085-6
SCHRITTE PLUS 6 NEU MIT CD
ISBN 978-3-19-641085-3
MITEINANDER! A1.1
ISBN 978-3-19-001891-8
MITEINANDER! A1.2
ISBN 978-3-19-501891-3
MITEINANDER! A2.1
ISBN 978-3-19-001893-2
MITEINANDER! A2.2
ISBN 978-3-19-551893-2
MITEINANDER! B1.1
ISBN 978-3-19-051895-1
MITEINANDER! B2.1
ISBN 978-3-19-501895-1
MOMENTE A1.1
ISBN 978-3-19-001791-1
MOMENTE A1.2
ISBN 978-3-19-201791-9
MOMENTE A2.1
ISBN 978-3-19-001792-8
MOMENTE A2.2
ISBN 978-3-19-201792-6
MOMENTE B1.1
ISBN 978-3-19-621793-3
MOMENTE B1.2
ISBN 978-3-19-641793-7

Integrationskurse mit Alphabetisierung

HUEBER VERLAG
SCHRITTE PLUS ALPHA 1
ISBN 978-3-19-101452-0
SCHRITTE PLUS ALPHA 2
ISBN 978-3-19-201452-9
SCHRITTE PLUS ALPHA 3
ISBN 978-3-19-301452-8

KLETT VERLAG
HIER! A1.2: DEUTSCH FÜR DIE INTEGRATION.
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos
ISBN 978-3-12-676681-4
HIER! A2.1: DEUTSCH FÜR DIE INTEGRATION.
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos
ISBN 978-3-12-676682-1

Niveaustufe B1+ bis C2

KLETT VERLAG
KONTEXT B1+
LEHR- UND ARBEITSBUCH MIT AUDIO-CD
ISBN 978-3-12-605339-6
KONTEXT B2.1
KURS- UND ÜBUNGSBUCH
ISBN 978-3-12-605340-2
KONTEXT B2.2
KURS- UND ÜBUNGSBUCH
ISBN 978-3-12-605341-9
KONTEXT C1.1
KURS- UND ÜBUNGSBUCH
ISBN 978-3-12-605313-6
KONTEXTT C1.2
KURS- UND ÜBUNGSBUCH
ISBN 978-3-12-605348-8
ASPEKTE NEU B2
LEHR- UND ARBEITSBUCH MIT AUDIO-CD, TEIL 1
ISBN 978-3-126-05027-2
ASPEKTE NEU B2
LEHR- UND ARBEITSBUCH MIT AUDIO-CD, TEIL 2
ISBN 978-3-126-05028-9
ASPEKTE NEU C1: MITTELSTUFE DEUTSCH
LEHR- UND ARBEITSBUCH TEIL 1
ISBN 978-3-126-05037-1
ASPEKTE NEU C1: MITTELSTUFE DEUTSCH
LEHR- UND ARBEITSBUCH TEIL 2
ISBN 978-3-126-05038-8
SCHUBERT-VERLAG
ERKUNDUNGEN C1
ISBN 978-3-96915-075-7
ERKUNDUNGEN C2
ISBN 978-3-941323-22-3
HUEBER-VERLAG
PRÜFUNG EXPRESS. TELC DEUTSCH B2
ISBN 978-3-19-551651-8
PRÜFUNG EXPRESS. TELC DEUTSCH C1
ISBN 978-3-19-511651-0
COSMOS C2
ARBEITSBUCH: ISBN 978-3-19-611684-7
KURSBUCH: ISBN 978-3-19-601684-0



Sich mit Menschen zu verständigen, setzt die Fähigkeiten zur sprachlichen Kommunikation im Alltag und Beruf voraus. Unser handlungsorientierter Sprachunterricht bietet Ihnen dazu die besten Voraussetzungen: Mehr verstehen und besser verstanden werden.



KENANA GUNIC-SZMIDT
PROGRAMMSERVICE
 (ARABISCH, DGS, ENGLISCH, HEBRÄISCH)
 LINIENSTRASSE 162
 RAUM 1.07
 TELEFON: 030 9018 37453
 E-MAIL: vhs@ba-mitte.berlin.de
 TELEFONISCHE AUSKÜNFTE:
 DI 9.00–11.00 UHR UND DO 13.00–15.00 UHR



BEATA PANNIER
PROGRAMMSERVICE
 TURMSTRASSE 75
 RAUM 213
 TELEFON: 030 9018 37421
 E-MAIL: vhs@ba-mitte.berlin.de
 TELEFONISCHE AUSKÜNFTE:
 DI 9.00–11.00 UHR UND DO 13.00–15.00 UHR



Einander verstehen

Sprachen

Programminfo	192
Arabisch	193
Chinesisch	195
Deutsche Gebärdensprache	197
Englisch	199
Französisch	210
Hebräisch	215
Indonesisch	220
Italienisch	220
Japanisch	224
Koreanisch	229
Polnisch	231
Brasilianisches Portugiesisch	236
Portugiesisch	238
Spanisch	239
Thai	246
Tschechisch	247
Türkisch	249
Ungarisch	250



HANNAH DELEAU
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
LINIENSTRASSE 162
RAUM 1.06
TELEFON: 030 9018 374 14
E-MAIL: hannah.deleau@ba-mitte.berlin.de



SUSANN THUST
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
(ARABISCH, DGS, ENGLISCH, HEBRÄISCH)
LINIENSTRASSE 162
RAUM 2.01
TELEFON: 030 9018 374 12
E-MAIL: susann.thust@ba-mitte.berlin.de

Sprachen lernen in Berlin Mitte

Beratung und Einstufung

Die Volkshochschule Berlin Mitte bietet Ihnen jedes Jahr über 1.000 Kurse in 20 Sprachen an. Wir unterstützen Sie dabei, den richtigen Kurs zu finden: Kurse am Vormittag, am Nachmittag, am Abend und am Wochenende, Kurse mit denen Sie in einem Trimester zwei Stufen abschließen können sowie Kurse in 5 Tagen, die in Berlin und Brandenburg als Bildungszeit (ehemals Bildungsurlaub) gesetzlich anerkannt sind. Besuchen Sie online unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung



Ihre Kursleitungen

Ihre Kursleitungen haben einen Hochschulabschluss, eine (Zusatz-)Ausbildung in Fremdsprachendidaktik sowie eine vielfältige und langjährige Unterrichtserfahrung in der Erwachsenenbildung. Sprechen Sie mit Ihrer Kursleitung über Ihre persönlichen Lernziele, aber auch über etwaige Unzufriedenheit oder Kritik. Ihre Kursleitung geht gern darauf ein. Natürlich freut sie sich auch über Lob und Anerkennung!



Lehr- und Lernmethoden

In unseren Kursen erwarten Sie kommunikative und handlungsorientierte Methoden. Sprechansätze und Themen haben einen direkten Bezug zum alltäglichen Leben und zur Arbeitswelt. Dabei ist die Sprache, die Sie lernen, grundsätzlich auch die Unterrichtssprache.

Bücher

Bitte erwerben Sie erforderliche Bücher eigenständig oder leihen Sie sie in einer Bibliothek aus (siehe www.voebb.de). Gebrauchte Bücher und Lerntandems können Sie im Schaukasten der Linienstr. 162 suchen und anbieten. Senden Sie Ihren Aushang an vhs@ba-mitte.berlin.de.

Digitale Kursräume in der vhs.cloud

Digitale Kursräume gibt es sowohl für Kurse, die vor Ort stattfinden, als auch für Kurse, die online stattfinden. Wenn Ihr Kurs vor Ort stattfindet, kann Ihre Kursleitung den digitalen Kursraum zum Beispiel für Arbeitsblätter und Hinweise auf Hausaufgaben nutzen. Wenn Ihr Kurs online stattfindet, finden Sie im digitalen Kursraum auch den Zugang zu den Videokonferenzen. Die Infos für den Zugang zum digitalen Kursraum finden Sie auf Ihrer Anmeldebestätigung! Bitte beachten Sie, dass digitale Kursräume ab vier Wochen nach Kursende gelöscht werden. Mehr Infos unter: www.berlin.de/vhsmitte-sprachen.



Prüfungen und Zertifikate

TELC-Zertifikatsprüfungen werden in 10 Sprachen angeboten und sind international anerkannt. Sie basieren auf dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Informationen und Modelltests finden Sie auf www.telc.net. Die Prüfungen werden von der Prüfungszentrale der Berliner Volkshochschulen angeboten.



SERVICEZENTRUM DER BERLINER VOLKSHOCHSCHULEN

PRÜFUNGSZENTRALE

FREIHEIT 6, 13597 BERLIN

TEL.: 030 90279-5239

EMAIL: PZ@VHS-SERVICEZENTRUM.BERLIN.DE

INTERNET:

<https://www.berlin.de/vhs/themen/pruefungen-zertifikate/pruefungszentrale/>

Arabisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Dann empfehlen wir Ihnen unsere kostenlose Sprachkursberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Arabisch A1.1

Salam! In diesem Kurs lernen Sie zunächst behutsam die arabische Schrift, von rechts nach links! Sie erlernen faszinierende Schriftzeichen und eine Aussprache, die anders artikuliert wird als europäische Sprachen. Der Kurs orientiert sich am modernen Hocharabisch. Zunächst werden Sie die 28 arabischen Buchstaben und deren Aussprache behutsam lernen sowie einige Personalpronomen, Possessivendungen, Fragepartikel, Fragewörter, Bestimmtheit mit Sonnen- und Mondbuchstaben, Nominalsätze und Präpositionen kennenlernen. Sie lernen grundlegende Sprachanwendungen für den Alltag – zum Beispiel sich zu begrüßen und zu verabschieden, sich vorzustellen, jemanden vorzustellen, zu sagen, woher man kommt und die Zahlen von 0 bis 10. Der Kurs eignet sich für Lernende, die Geduld haben und mit Menschen arabischer Herkunft kommunizieren wollen. Neben sprachlichen Inhalten lernen Sie auch die Kultur der arabischen Länder kennen.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Salam! neu, Arabisch A1-A2, ISBN: 9783125288355. Lektion 1.

- Amina Orth arbeitet seit 2008 als Übersetzerin in Beratungsstellen. Seit 2011 unterrichtet sie zudem Arabisch an mehreren Volkshochschulen in Berlin.

AMINA ORTH	
Mi401-115H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 214	

Arabisch A1.1

Salam! In diesem Kurs lernen Sie behutsam die arabische Schrift, die von rechts nach links verläuft. Sie werden faszinierende Schriftzeichen kennenlernen sowie eine Aussprache, die sich von europäischen Sprachen unterscheidet. Der Kurs orientiert sich am modernen Hocharabisch.

Zu Beginn werden Sie die 28 arabischen Buchstaben und deren Aussprache behutsam erlernen. Zusätzlich werden einige Themen wie Personalpronomen, Possessivendungen, Fragepartikel, Fragewörter, Nominalsätze und Präpositionen behandelt. Sie werden grundlegende Sprachanwendungen für den Alltag erwerben, beispielsweise sich zu begrüßen und zu verabschieden, sich vorzustellen, jemanden vorzu-

stellen, zu sagen, woher man kommt, sowie die Zahlen von 0 bis 10.

Der Kurs ist ideal für Lernende, die Geduld mitbringen und die Fähigkeit entwickeln möchten, mit Menschen arabischer Herkunft zu kommunizieren.

Kursunterlagen werden Ihnen vom Dozenten bereitgestellt. Bitte bringen Sie ein liniertes Heft und einen Bleistift mit.

- Alaa Boutros, geboren in Alexandria, Ägypten. Erstes Studium der Betriebswirtschaft (B.A.) in Ägypten, anschließend Masterstudium in Erwachsenenbildung (M.A.) in Deutschland. Seit 2003 unterrichtet er Arabisch an Hochschulen und Bildungseinrichtungen und ist zudem als Trainer in der Erwachsenenbildung tätig. Er hat mehrere Fach- und Lehrbücher veröffentlicht und unterrichtet seit 2016 an der vhs.

ALAA BOUTROS	
Mi401-117H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 215	

Arabisch A1.2

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten im Schreiben und Lesen, nachdem Sie im vorherigen Kurs die arabische Schrift erlernt haben. Im Unterricht verwenden wir ausschließlich die arabische Schrift – keine Umschrift (Transkription). Sie lernen weitere Possessivendungen und Personalpronomen sowie neue Fragewörter, dazu auch Konjugation der Verben im Präsens (Singular), Nominalsätze, einige Demonstrativpronomen und die Verneinung mit Partikel. Sie lernen grundlegende Sprachanwendungen für den Alltag – zum Beispiel nach dem Befinden zu fragen, sich zu bedanken, sich zu entschuldigen, zu telefonieren, den Alltag in der Schule, Fragen zu Sprachkenntnissen und zur Staatsangehörigkeit. Der Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten vertiefen möchten und bereits das arabische Alphabet beherrschen sowie über Grundkenntnisse (mindestens Wortschatz der Lektion 1 aus „Salam!“) verfügen.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Salam! neu, Arabisch A1-A2, ISBN: 9783125288355. Lektionen 2-3.

ALAA BOUTROS	
Mi401-120H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 215	

Arabisch A1.3

Sie lernen nun mehr und mehr Fragewörter, das Verb im Imperfekt Singular zu bilden, den gebrochenen Plural, Präpositionen und Verbalsätze. Des Weiteren erfolgt eine Vertiefung der Nominalsätze, Fälle, Zahlen von 3 bis 10 mit männlichem Substantiv und das Zählen von 11 bis 20. Wir beschäftigen uns mit der Formulierung und Beantwortung von Fragen: nach einem Wort fragen, nach Beruf, Wohnort,

Telefonnummer und E-Mail-Adresse sowie das Angeben der selbigen. Auch wird vermittelt, wie man sagen kann, aus welchen Gründen man Arabisch lernt. Neben sprachlichen Inhalten lernen Sie auch weiter die Kultur der arabischen Länder kennen.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Salam! neu, Arabisch A1-A2, ISBN: 9783125288355. Lektionen 4-5.

ALAA BOUTROS	
Mi401-125H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 215	

Arabisch A1.4

In diesem Kurs lernen Sie komplexere Strukturen wie Genitivverbindungen, das Futur, Verben im Präsens (Plural und Singular), Präpositionen mit Personalendungen, Pronomina im Dual, Personalendungen im Plural, das Verb haben, die Verneinung mit Verb und weitere Fragewörter. Weiterhin werden Ortspräpositionen und Ortsadverbien, sowie Adjektive in Bezug auf Personen und Gegenstände, der Sachplural, das Verb geben („es gibt“, „es gibt nicht“) und weitere Verben im Präsens Singular vermittelt. Sie lernen das Situieren und Lokalisieren von Personen und Gegenständen, Sie werden auch einen kurzen Brief oder eine E-Mail schreiben, sich über Gesundheit, Lebensmittel und Körperteile äußern und über zukünftige Handlungen sprechen. Zusätzlich wird gelernt nach dem Weg zu fragen und ihn anzugeben, sowie die Zahlen bis 1000. Neben sprachlichen Inhalten lernen Sie auch weiter die Kultur der arabischen Länder kennen.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Salam! neu, Arabisch A1-A2, ISBN: 9783125288355. Lektionen 6-7.

ALAA BOUTROS	
Mi401-130H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 215	

Arabisch A2.1

In der ersten A2-Einheit geht es tiefer in die Materie: der Plural im Nominativ, Akkusativ und die Genitiv-Fälle. Genitivverbindung im Plural sowie Verben im Perfekt und Imperfekt werden konjugiert. Des Weiteren folgen Possessivpronomen im Nominativ, Vorsilben mit Vokal (U) im Imperfekt und das Futur. Sie lernen Lebensmittel zu benennen, Maße und Preise anzugeben, Kochrezepte zu beschreiben, das Einkaufen auf Arabisch, sich zu verabreden, Essen und Trinken zu bestellen, um etwas zu bitten und etwas anzubieten und zu guter Letzt über die Zukunft zu sprechen. Neben sprachlichen Inhalten lernen Sie auch weiter die Kultur der arabischen Länder kennen.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Salam! neu, Arabisch A1-A2, ISBN: 9783125288355. Lektionen 8-9.

AMINA ORTH	
Mi401-205H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 311	



Arabisch A2.2

Dieser Kurs beschäftigt sich mit unregelmäßigen Substantiven, Präpositionen mit Personalendungen, der Satzstruktur im Akkusativ-Singular, Akkusativ-Dual und Akkusativ-Plural in maskulin und feminin. Auch werden Sie Possessivendungen im Singular, das bestimmte Adjektiv und Possessivpronomina im Dual und Plural im Nominal-, Akkusativ- und Genitivfall mit Personalendungen im Singular und Plural kennenlernen. Das Modalverb „müssen“ sowie die Verneinung im Imperativ werden angewendet. Natürlich lernen Sie auch weitere Verben zu konjugieren. Sie werden erfahren, wie Sie über die Familie und Familienangehörige sprechen, den Tisch decken und den Garten beschreiben. Auch werden Sie lernen über Transportmittel zu sprechen, nach der Uhrzeit zu fragen und sie anzugeben, ein Ticket zu kaufen und Informationen über Abfahrts- und Ankunftszeiten einzuholen. Neben sprachlichen Inhalten lernen Sie auch die Kultur der arabischen Länder kennen.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Salam! neu, Arabisch A1-A2, ISBN: 9783125288355. Lektionen 10-11.

ALAA BOUTROS	
Mi401-215H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 215	

AMINA ORTH	
Mi401-220H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 311	

Arabisch A2.3

In diesem Kurs wird der Satzbau mit Verstärkungspartikeln erläutert, und wir thematisieren die indirekte Rede mit dem Verb „sagen“. Darüber hinaus behandeln wir die Nisba-

Form im Plural, das Perfekt im Singular und Plural sowie Modalverben mit Konjunktiv im Imperfekt.

Sie lernen Personalendungen an Verben und Verben mit Präpositionen kennen. Außerdem befassen wir uns mit Zeitangaben, den Wochentagen und Verneinungen sowie dem Verb „sein“ mit Akkusativ und dem Imperfekt Apokopat.

Im Laufe des Kurses werden Sie lernen, eine Wohnung zu beschreiben, über das Wetter, Aktivitäten, die Schulzeit und Vergangenes zu sprechen. Darüber hinaus üben wir, sich über den Tagesablauf und den Arbeitstag auszutauschen.

Der Kurs erfordert eine ausgewogene Balance aller Sprachfertigkeiten – Lesen, Schreiben, Sprechen, Grammatik und Hörverstehen -, wobei der Schwerpunkt auf der Vokabelarbeit liegt.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Salam! neu, Arabisch A1-A2. ISBN: 9783125288355. Lektionen 12-13.

ALAA BOUTROS	
Mi401-225H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 215	

Arabisch A2.4

In dieser Themeneinheit beschäftigen wir uns mit der Verlaufsform der Vergangenheit, der Wiedergabe der Verben „sein“ und „nicht sein“ im Imperfekt sowie „sein“ und „nicht sein“ im Akkusativ. Darüber hinaus behandeln wir weitere Verben, Farbadjektive, den Imperativ, die Konjunktion „dass“, Partikel mit Konjunktiv, Jahrzehnte, Relativpronomen und -sätze, Ordinalzahlen bis 10 und Zahlen über 1000.

Sie lernen, Personen zu beschreiben, über Mode, Lebensstile, Lebensläufe und Mentalitäten zu sprechen, Urlaube zu planen und sich über Urlaubsdestinationen zu informieren. Der Kurs erfordert eine ausgewogene Balance aller Sprachfertigkeiten – Lesen, Schreiben, Sprechen, Grammatik und Hörverstehen -, wobei der Schwerpunkt auf der Vokabelarbeit liegt.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Salam! neu, Arabisch A1-A2, ISBN: 9783125288355. Lektionen 14-15.

ALAA BOUTROS	
Mi401-230H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

Arabisch B1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau Arabisch A2 abgeschlossen haben und bereits „Arabisch intensiv. Aufbaustufe B1/B2“, Lektion 1 absolviert haben. Wir werden uns mit dem Wortschatz und den Grammatikregeln der Lektionen 2 und 3 aus diesem Lehrwerk beschäftigen. Der Kurs fördert eine ausgewogene Entwicklung aller Sprachkompetenzen – Sprechen, Grammatik, Hörverstehen,

Lesen, Schreiben und Vokabelarbeit – in einem strukturierten Rahmen. Es handelt sich dabei nicht um einen Konversationskurs.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Arabisch intensiv. Aufbaustufe B1/B2. Landesspracheninstitut in der Ruhruniversität Bochum (LSI), ISBN: 3875488741. Lektionen 2-3.

ALAA BOUTROS	
Mi401-305H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 215	

Arabisch B1.5

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Stufe Arabisch A2 abgeschlossen haben und die Lektionen 1–6 aus dem Buch „Arabisch Intensiv. Aufbaustufe B1/B2“ bearbeitet haben. In diesem Kurs werden folgende Themen behandelt: Wortschatz ‚Presse und Medien‘, die Verbalstämme, das Plusquamperfekt, das Verbalsubstantiv und dass-Sätze.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Arabisch intensiv. Aufbaustufe B1/B2. Landesspracheninstitut in der Ruhruniversität Bochum (LSI), ISBN: 3875488741. Lektion 7.

ALAA BOUTROS	
Mi401-310H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 215	

Chinesisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmittle-sprachkursberatung

Chinesisch A1.2

Der Kurs behandelt Lektion 3-4 aus dem Buch Neues Praktisches Chinesisch Bd.1. Er ist gedacht für die Chinesisch-Lernenden, die den Kurs A 1.1 mitgemacht haben oder sich anderweitig Vorkenntnisse erworben haben. Sie lernen über 70 neue Wörter mit der üblichen Pinyin-Umschrift, dazu über 50 neue Schriftzeichen. Damit sind Sie in der Lage, sich nach den Regeln der Höflichkeit vorzustellen, über die Familie zu sprechen und sich zu verabreden, etc. Neben der sprachlichen Kompetenz, die in Rollenspielen eingeübt wird, vermitteln Ihnen die erfahrenen Dozentinnen Hintergrundwissen über in China verbreitete Gewohnheiten, Abneigungen und Vorlieben.

Die Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Neues Praktisches Chinesisch Bd.1: Lehrbuch (ISBN: 9787561950319) und Arbeitsbuch (ISBN: 9787561950852) Lektion 3-4



Yanxing Wang, geboren in Ningbo, China, Magister-Studium der Germanistik und Sinologie in Hangzhou und Würzburg. Umfangreiche Lehrtätigkeit in Deutsch und Chinesisch an Universitäten sowie als Autorin, Dolmetscherin und Übersetzerin.

YANXING WANG



Mi402-120H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Chinesisch A1.3

Der Kurs behandelt Lektion 5-6 aus dem Buch Neues Praktisches Chinesisch Bd.1. Sie lernen in diesem Kurs über 70 neue Schriftzeichen kennen. Dadurch können Sie über Ihre familiäre und berufliche Situation reden, Ihr Lebensumfeld schildern und das Alter und Datum, die Monate und Wochentage ausdrücken. Die Dozentin übt geduldig mit Ihnen die korrekte Aussprache und in unterschiedlichen Rollenspielen die vielfältigen Anwendungen ein. Darüber hinaus ermöglicht sie Ihnen Einblicke in die chinesische Kultur.

Die Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Neues Praktisches Chinesisch Bd.1: Lehrbuch (ISBN: 9787561950319) und Arbeitsbuch (ISBN: 9787561950852) Lektion 5-6

YANXING WANG



Mi402-130H	15.09.–01.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Chinesisch A1.4

In diesem Kurs werden die Lektionen 7-8 aus dem Buch „Neues Praktisches Chinesisch“ erarbeitet. Sie lernen ca.70 Schriftzeichen kennen, einschließlich der Modalverben. Sie lernen einzukaufen, über Ihr Wohlbefinden zu sprechen und das nötige Vokabular für den Arztbesuch zu beherrschen. In Rollenspielen werden die typischen Situationen mit gelerntem Wortschatz eingeübt.

Die Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Neues Praktisches Chinesisch Bd.1: Lehrbuch (ISBN: 9787561950319) und Arbeitsbuch (ISBN: 9787561950852) Lektion 7-8

YANXING WANG



Mi402-140H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Chinesisch A2.5

Ab der Stufe A2 lernen wir nach dem Buch „Das neue praktische Chinesisch“ Bd. 2. Darin enthalten sind Texte, die nicht mehr von der üblichen Umschrift in lateinischen Buchstaben, Hanyu Pinyin, begleitet sind. Die Schriftzeichen aus Band 1 und die entsprechenden Grundkenntnisse der Grammatik sind die Voraussetzung. Themen in diesem Kurs sind: Modernisierung in der Landwirtschaft, Verkehrsunfall, Krankenhausbesuch. Grammatische Schwerpunkte: der progressive Aspekt und Passiv-Sätze.

Die Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Das Neue Praktische Chinesisch Bd.2 Lehrbuch (ISBN 978-7-5619-6130-8) und Arbeitsbuch (ISBN 978-7-5619-6131-5) Lektion 19-20

YANXING WANG



Mi402-355H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Chinesisch B2.2

Mit dem Kurs führen wir New Practical Chinese Reader Bd. 4 weiter. Grammatische Erscheinungen werden vertieft. Verschiedene Satzstrukturen werden geübt. Im Buch 4 werden reine chinesische Texte ohne Pinyin und Tonangaben gelesen. Es kommen weiterhin ca. 40 neue Wörter pro Lektion dazu. Themen sind: Berufseinstieg der jungen Hochschulabsolventen; die Sitten des Neujahrsfests in China.

Die Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: New Practical Chinese Reader, Bd.4, Lehrbuch (ISBN: 978-7-5619-3431-9) und Arbeitsbuch (ISBN: 978-7-5619-3388-6) Lektion 41-42

YANXING WANG



Mi402-720H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Chinesisch C1.2

Mit dem Kurs führen wir New Practical Chinese Reader Bd. 5 weiter. Grammatische Erscheinungen werden vertieft. Verschiedene Satzstrukturen werden geübt. Es wird überwiegend originale Texte chinesischer Autoren gelesen. Textgattungen sind unter anderem Essays, Kurzgeschichte, Gedichte, Auszüge aus Sachbüchern und aus Texten für Theater. Themen sind: Elternliebe, Liebesgeschichte in der chinesischen Literatur, die chinesische Küche, Tee und Philosophie, Neo-Vegetarismus und die Gesundheit, der Nassreisanbau und die chinesische Getreidepolitik. Dabei wird, aktuelle politische, wirtschaftliche und auch gesellschaftliche Situation Chinas einbezogen, diskutiert und Interpretationstexte verfasst.

Die Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: New Practical Chinese Reader, Bd.5, Lehrbuch ISBN: 978-7-5619-1408-3, Lektion 53-54

YANXING WANG



Mi402-910H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Deutsche Gebärdensprache

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Dann empfehlen wir Ihnen unsere kostenlose Sprachkursberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitenden eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Gebärdensprache – DGS 1

Einführung in die nonverbale und visuell-gestische Kommunikation, Übungen zur Gestik, Mimik und Körperausdruck in der Deutschen Gebärdensprache (DGS), Gebärdenübungen zu zwei- und dreidimensionalen Objekten im Gebärdensraum, Wahrnehmungstraining von bewegten Objekten und Subjekten, grundlegende Vokabeln (Anrede, Begrüßung, Wortfragen), erste einfache Satzübungen. Hörende lernen hier die Sprache und Lebenswelt der Gehörlosen kennen. Sie werden von den gehörlosen Kursleitenden Schritt für Schritt in die lautlose Kommunikation mit Händen, Gesicht und Körper eingeführt.



Natalia Holm, geboren in Omsk, ist zertifizierte Gebärdensprachdozentin, ihre beiden Muttersprachen sind die deutsche und die russische Gebärdensprache. Sie unterrichtet seit April 2016 in der Volkshochschule Berlin Mitte.

NATALIA HOLM

Mi428-105H	09.09.–25.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–20.45 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	49,50 EURO ermäßigt
Raum 209	

NATALIA HOLM

Mi428-110H	11.09.–09.10.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X FR, 09.30–12.45 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

Gebärdensprache – DGS 2

Überblick über die verschiedenen Sprachelemente der DGS, Übungen zu speziellen Gebärdenformen, einfache und kurze Dialogübungen, Übungen zu Zeitangaben, Grundzahlen und Mengenangaben, Lebensweise und Kultur der Gehörlosengemeinschaft. Hörende lernen hier die Sprache und Lebenswelt der Gehörlosen kennen. Sie werden von den gehörlosen Kursleitenden Schritt für Schritt in die lautlose Kommunikation mit Händen, Gesicht und Körper eingeführt.

Voraussetzung: Kenntnisse und Fähigkeiten des Kurses Gebärdensprache DGS 1.

NATALIA HOLM

Mi428-205H	08.09.–24.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.30–19.00 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	49,50 EURO ermäßigt
Raum 209	

NATALIA HOLM

Mi428-207H	09.09.–07.10.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X MI, 09.30–12.45 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	

NATALIA HOLM

Mi428-210H	10.09.–26.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.30–19.00 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	49,50 EURO ermäßigt
Raum 209	

NATALIA HOLM

Mi428-215H	06.11.–04.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X FR, 09.30–12.45 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

Gebärdensprache – DGS 3

Einführung in die strukturellen Unterschiede verschiedener Satzbaupläne, Erweiterung der Dialogfähigkeiten, Rollenwechsel in der Erzählung, Lokalisation im dreidimensionalen Raum. Hörende lernen hier die Sprache und Lebenswelt der Gehörlosen kennen. Sie werden von den gehörlosen Kursleitenden Schritt für Schritt in die lautlose Kommunikation mit Händen, Gesicht und Körper eingeführt.

Voraussetzung: Kenntnisse und Fähigkeiten des Kurses Gebärdensprache DGS 2.

NATALIA HOLM

Mi428-310H	07.09.–23.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.30–19.00 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	49,50 EURO ermäßigt
Raum 209	

NATALIA HOLM	
Mi428-315H	04.11.–02.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X MI, 09.30–12.45 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	

Gebärdensprache – DGS 4

Aufbauend auf Ihre bisherigen Lernerfolge frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und erweitern sie. Der Ausbau von Grammatikkenntnissen und die Erarbeitung von Dialogmustern stehen im Mittelpunkt des Kurses. Inhalte: Erarbeitung von Dialogsituationen, komplexen Satzstrukturen und Satztypen, Richtungsverben in Erzähl- und Realsituationen, horizontale, vertikale und diagonale Zeitachse, Übungen zu Entfernungsgebärden, gebärdensprachliche Redewendungen. Hörende lernen hier die Sprache und Lebenswelt der Gehörlosen kennen. Sie werden von den gehörlosen Kursleitenden Schritt für Schritt in die lautlose Kommunikation mit Händen, Gesicht und Körper eingeführt.

Voraussetzung: Kenntnisse und Fähigkeiten des Kurses Gebärdensprache DGS 3.

NATALIA HOLM	
Mi428-410H	07.09.–23.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15–20.45 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	49,50 EURO ermäßigt
Raum 209	



Gebärdensprache – DGS 5

In diesem Kurs, der sich besonders der Sprachpraxis widmet, können Sie Ihr Sprachwissen und Sprachverständnis erweitern. Inhalte: Übungen zur freien Erzählung, zur Nutzung des Gebärdenraumes für verschiedene grammatische Funktionen und zum Wechsel zwischen horizontaler und vertikaler Gebärdenraumbene, Koordination von Zeit- und Ortsangaben im Gebärdenraum, Erarbeitung von DGS-Texten unter Berücksichtigung von Redewendungen. Hörende lernen hier die Sprache und Lebenswelt der Gehörlosen kennen. Sie werden von den gehörlosen Kursleitenden Schritt für Schritt in die lautlose Kommunikation mit Händen, Gesicht und Körper eingeführt.

Voraussetzung: Kenntnisse und Fähigkeiten des Kurses Gebärdensprache DGS 4.

NATALIA HOLM	
Mi428-510H	08.09.–24.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–20.45 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	49,50 EURO ermäßigt
Raum 209	

Gebärdensprache – DGS 7

Lernziele: Im Mittelpunkt steht die Konversation, die Vertiefung und Erweiterung der kommunikativen Kompetenz im Bereich der Freizeitgestaltung. Hörende lernen hier die Sprache und Lebenswelt der Gehörlosen kennen. Sie werden von den gehörlosen Kursleitenden Schritt für Schritt in die lautlose Kommunikation mit Händen, Gesicht und Körper eingeführt.

Voraussetzung: Kenntnisse und Fähigkeiten des Kurses Gebärdensprache DGS 6.

NATALIA HOLM	
Mi428-705H	07.09.–05.10.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X MO, 09.30–12.45 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

NATALIA HOLM	
Mi428-710H	09.09.–25.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.30–19.00 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	49,50 EURO ermäßigt
Raum 209	

Gebärdensprache – DGS 8

Hörende lernen hier die Sprache und Lebenswelt der Gehörlosen kennen. Sie werden von den gehörlosen Kursleitenden Schritt für Schritt in die lautlose Kommunikation mit Händen, Gesicht und Körper eingeführt.

Voraussetzung: Kenntnisse und Fähigkeiten des Kurses Gebärdensprache DGS 7.

NATALIA HOLM	
Mi428-805H	10.09.–26.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.15–20.45 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	49,50 EURO ermäßigt
Raum 209	

NATALIA HOLM	
Mi428-810H	02.11.–30.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X MO, 09.30–12.45 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

Englisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Dann empfehlen wir Ihnen unsere kostenlose Sprachkursberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Englisch in leichter Sprache

Wenn Sie schon Englisch gelernt haben und einfache Sätze bilden können, sind Sie hier richtig.

- Wir werden viele neue Wörter lernen.
- Wir werden über verschiedene Themen sprechen.
- Wir üben typische Situationen.

Der Kursbesuch ist möglich, ohne lesen und schreiben zu können.

Dieser Kurs ist Teil der Kooperation mit Lebenshilfe Bildung Berlin. Hierbei handelt es sich um ein besonderes Angebot für Menschen, denen das Lerntempo in den anderen Kursen zu hoch und die Sprache zu kompliziert ist. Hier können langsam Lernende und Menschen mit Lernschwierigkeiten oder geistiger Behinderung miteinander und voneinander lernen. Die Gruppen sind klein und ermöglichen eine intensive Betreuung durch unsere Lehrkräfte.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie am Kurs teilnehmen möchten. Telefonnummer: 030 9018 374 53.

ADRIAN GORMLEY

Mi406-010H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.15–19.15 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.02	



Englisch A1.4 – langsames Lerntempo

Hello! Mit ganz wenigen Vorkenntnissen machen Sie hier behutsam weitere Schritte in der englischen Sprache. Wir führen kurze Dialoge und lernen gemeinsam: über alltägliche Aktivitäten reden, die sich glücklich machen; einen Online-Beitrag schreiben; über berühmte Personen und Kindheitshelden sprechen; über das letzte Wochenende erzählen; Symptome beschreiben; eine Umfrage zum Thema Sport und Bewegung beantworten; Reiseticket kaufen; Gruppenchat-Nachricht schreiben. Weitere Lerninhalte sind: Aussprache: ‚-ed‘-Wortendungen, stumme Buchstaben. Grammatik: Fragen in der Gegenwartsform, Vergangenheitsform des Verbs ‚be‘, Vergangenheitsform anderer Verben (regelmäßig und unregelmäßig), die häufigsten Verben (Teil 2). Wortschatz: Körperteile, Adjektive, Zeitausdrücke, Freizeitaktivitäten und Fitness, Transport.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Speakout 3rd Edition: A1 Student’s Book and eBook with Online Practice ISBN: 9781292359519. Lektionen 7-8.

- Sean Lang stammt aus Kanada und hat dort und in Deutschland deutsche Sprache studiert. Er unterrichtet Englisch seit 1992 und war auch an der Entwicklung von Unterrichtsmaterialien für Lehrwerke beteiligt. Neben seiner Tätigkeit als Lehrkraft arbeitet er in der Übersetzungsbranche.

SEAN LANG

Mi406-115H	08.09.–24.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 15.00–16.30 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

Englisch A1/A2 – English for Small Talk

Beginnen Sie gerade Ihre Reise in die englische Sprache auf dem Niveau A1/A2? Dieser Kurs ist speziell auf Anfänger*innen wie Sie zugeschnitten und zielt darauf ab, eine solide Grundlage für die sichere Kommunikation in Alltagssituationen zu schaffen. In diesem Stadium fällt es Ihnen vielleicht noch schwer, Gespräche zu beginnen oder sich klar auszudrücken. Dieser Kurs geht genau auf diese Herausforderungen ein und konzentriert sich darauf, Ihr Selbstvertrauen beim Sprechen in einer Vielzahl von realen Kontexten zu stärken. Sie lernen den Wortschatz zu Themen wie Monate, Jahreszeiten, Berufsbezeichnungen, Zahlen, Preise, Uhrzeit sowie über Familie, Freizeit und Gegensätze zu sprechen. Sie benutzen Adjektive und Adverbien, um Gegenstände genauer zu beschreiben. Sie üben die einfache Gegenwart, um über allgemeines oder wiederholtes Geschehen zu sprechen, sowie Verbindungswörter und Präpositionen.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.



Matt Cartas is an American with a passion for languages. Since being trained in Japan, he has more than a decade of qualified teaching experience and has taught in several different countries. Matt moved to Berlin in 2014, and enjoys exploring the many different sides of the city and it's surroundings. He's an avid rock climber, photographer, and fan of live music.

MATTHEW STEVEN CARTAS	
Mi406-205H	10.09.-26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 11.30-13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

Englisch A2.1

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit Fragen und Antworten bei alltäglichen Gesprächssituationen. Hierzu gehört das Ausdrücken von Wünschen und persönlichen Bedürfnissen. Wir lernen einfache Sätze, um auf Englisch kurze Gespräche führen zu können. Wortschatz: Länder, Nationalitäten, Bestellung im Restaurant, Essen/Trinken, Vorschläge machen, Vorlieben, Beruf/Studium, Uhrzeit, Familie, Gefühle. Grammatik: einfache Gegenwart, zählbare/nichtzählbare Substantive, some/any, Adverbien zu Häufigkeit.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Speakout 3rd Edition: A2 Student's Book and eBook with Online Practice, ISBN: 9781292359526, Lektionen 1-2.

SEAN LANG	
Mi406-305H	10.09.-26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.15-21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 203	

Englisch A2 – English Small Talk for Beginners

Saying hello, introducing yourself, and making small talk are important moments in English conversation. In this very practical course we will talk about the weather, hobbies, holidays, and more. We will practise the basics and think about unusual and interesting topics for small talk. Every week we will focus on a new subject or question. You will work with a partner or with the whole class to learn new words and grammar in a fun and friendly way.

Materials will be provided by the teacher.



Todd Stuchiner comes from the United States and has 20 years of experience teaching children and adults. He holds a Master's degree in Education from the University of Massachusetts Boston and a bachelor's degree in Creative Writing from Emerson College. Todd is also a professional stand-up comedian.

TODD STUCHINER	
Mi406-315H	09.09.-25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 11.30-13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

Englisch A2 – Refresher mit Muße

Sie haben A2 abgeschlossen und möchten noch nicht die nächste Stufe erklimmen, sondern Ihr vorhandenes Englisch auffrischen. Dieser Kurs hat genau das zum Ziel, nämlich mit Übungen zu geläufigen Situationen, zum Wortschatz und Grammatik Ihr Englisch stets griffbereit zu halten aber auch auf einfallsreiche Weise zu verbessern.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

PETER JAMES LUYT	
Mi406-320H	07.09.-23.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 13.30-15.00 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,50 EURO ermäßigt
Raum 3.01	

Englisch A2+/B1 – Grammar Workshop – Weekend

This weekend workshop is for those who are ending the A2 level or are somewhere around the B1 level and feel the need to review their grammar skills. We will practice the verb tenses, present simple, progressive and perfect, past simple, „will“ future sentences, as well as 0-1st conditionals.

Materials will be provided by the teacher.



Maria Santiago Schulz, Studienabschluss in Clothing Technology und Ausbildung zur kaufmännischen Assistentin/Fremdsprache, zertifizierte Englischdozentin TEFL (Teaching English as a Foreign Language) und Intercultural Communication Trainerin DPI (Developing People Internationally) mit langjähriger Unterrichtserfahrung in In-Company-Trainings.

MARIA SANTIAGO SCHULZ	
Mi406-330H	07./08.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
SA/SO, 10.00-13.15 UHR	39,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	24,50 EURO ermäßigt
Raum 3.01	

Englisch B1.1

Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, über die verschiedensten Themen zu sprechen. Hierzu gehört unter anderem der Austausch auf Englisch über Ihre Arbeit, die Menschen und Beziehungen in deinem Leben und Ihren Lebensstil. Sie werden lernen wie man ein Gespräch beginnt und fortführt, und wie man eine Anekdote erzählt. Wir werden auch über Filme, Bücher und Theaterstücke reden und lernen wie man sich entschuldigt und Gründe angibt.

Wortschatz: Menschen und Beziehungen, Adjektive für Persönlichkeit und Gefühle, Berufe, Wörter für Geschichten, ‚get‘ und ‚make‘.

Grammatik: Present Simple and Present Continuous, state verbs, adverbs of frequency, verb patterns, modifiers, narrative tenses, Past Simple and Present Perfect, prepositions of time.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Speakout 3rd Edition: B1 Student's Book and eBook with Online Practice, ISBN 9781292359533. Lektionen 1-2.

MATTHEW STEVEN CARTAS

Mi406-500H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

Englisch B1 – Conversation mit Muße

Viel Konversation und Grammatikübungen, sofern notwendig. Wir üben unterschiedliche Situationen, z. B. auf Reisen, Small Talk, etc. Wir verwenden verschiedene Lese- und Hörtexte (Penguin Readers und Zeitungsartikel), Videoclips werden auch herangezogen.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.



Ramelle Barber-Meyer stammt aus Hawaii und hat Literatur in Honolulu, Paris und London studiert. Sie hat über zwanzig Jahre Erfahrung im Unterrichten von Englisch auf allen Niveaustufen online und im Klassenzimmer an der vhs, an Fachhochschulen und in verschiedenen Unternehmen. Seit 1999 ist sie an der vhs Berlin Mitte tätig.

RAMELLE BARBER-MEYER

Mi406-510H	14.09.–30.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 09.30–11.00 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,50 EURO ermäßigt
Raum 3.01	

Englisch B1 – Conversation and Grammar

You can already have basic conversations in English but you would like to be able to speak about more complex subjects and you feel that you make too many grammar mistakes. Then this course could be for you. In it we will discuss a different topic every week and work on the grammar mistakes that learners make. In a fun and relaxed atmosphere you will learn how to talk about: your work and hobbies, the people in your life, culture, travel, technology, social media, future plans, skills, and food. And you will learn how to: write a chat message, write an email, ask for information, make arrangements and take part in a group discussion.

Materials will be provided by the teacher.



Anne Marie Fives kommt aus Irland und hat dort studiert. Sie verfügt über mehrjährige Erfahrung als Englischdozentin in Fachhochschulen sowie im Auftrag von Unternehmen. Neben ihrer Tätigkeit als Lehrkraft ist sie autodidaktische Künstlerin.

ANNE MARIE FIVES

Mi406-515H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Englisch B1 – Refresher

Refresh your English and build your confidence again. This B1 course helps you review what you already know and improve it through clear grammar practice, lots of speaking, and fun activities that make learning easy to remember. In every lesson you will talk, listen, and use English in a natural way so you feel ready for real-life situations. You will review important grammar such as the difference between the present simple and present progressive, the past simple and present perfect, and how to use passive forms in the present and the past.

There is no course book, because the teacher prepares all materials to match your needs and the topics we work on together.

MATTHEW STEVEN CARTAS

Mi406-522H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.07	



Englisch B1+ – The Dawn Chorus in Tiergarten

Excursion

The main aim of this early morning walk is to identify bird songs. Many species welcome the dawn each day by singing. Distinguishing between one species and another is not always easy. Smartphone users may wish to install a bird-identification app (recommended are NABU for Berlin and Merlin worldwide). The walks begin at 6 a.m., shortly before sunrise, and end at 8:15 a.m.. As well as being an educational experience, an early morning walk is a very healthy way to start the day!

The walk begins near Potsdamer Platz, finishes at S-Bahn station Tiergarten and is suitable for wheelchair users.

Meeting point: Music Instrument Museum, Ben-Gurion-Straße.

■ Robert Crouch was born in Malaysia and grew up in England. After 20 years working as a sailor and boat builder, he moved to Berlin to teach English. Robert is a qualified TELC examiner for English, levels A1 to C2. He is also a talented musician and has been performing semi-professionally for nearly 40 years.

ROBERT CROUCH	
Mi406-524H	18.09.2026
3 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
FR, 06.00–8.15 UHR	14,00 EURO Entgelt
Exkursion	11,00 EURO ermäßigt

Englisch B1+ – Bird-watching in English: Rehberge

Excursion

Rehberge is a large park near the former Tegel airport with many varied, interesting features including small wild lakes surrounded by protected woodland, hills, meadows and recreational facilities, including cafes. It is home to birds of prey, woodland birds and water loving species.

The walk begins in the north and ends in the south-east near Plötzensee, a popular lake with swimmers, anglers and boaters. A project to regenerate the banks and reed beds is well under way.

Meeting point U-Bahn station Rehberge, on the corner of Otawistraße.

ROBERT CROUCH	
Mi406-525H	27.09.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SO, 10.00–13.00 UHR	16,00 EURO Entgelt
Exkursion	12,00 EURO ermäßigt

Englisch B1+ – Bird-watching in English: Humboldthain

Excursion

This easily accessible inner city park is popular with both locals and tourists, especially joggers. There are large open meadows, densely wooded areas, a formal Rose Garden and many interesting monuments. The only water in the park is an outdoor swimming pool which is not part of the walk. It is quite a steep climb to the remains of the World War 2 anti-aircraft fortifications. Once there the view over the tops of the trees, where many birds spend their time, makes it worthwhile.

Meeting point: S-Bahn station Gesundbrunnen (outside Dénns Biomarkt).

ROBERT CROUCH	
Mi406-530H	11.10.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SO, 10.00–13.00 UHR	16,00 EURO Entgelt
Exkursion	12,00 EURO ermäßigt

Englisch B1/B2 – Conversation and Grammar

B1/B2 level students are often very unconfident when asked to speak in English and so this course will help you improve and develop your speaking skills. We will look at the vocabulary you need and concentrate on the areas of grammar which B1/B2 students often have problems with. Various listening activities and challenging texts will give you plenty to talk about, so it will be fun and interesting as well as useful.

Materials will be provided by the teacher.

MATTHEW STEVEN CARTAS	
Mi406-615H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

MATTHEW STEVEN CARTAS	
Mi406-620H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.07	



Englisch B1/B2 – Conversation: Vocabulary and Grammar

B1/B2 level students are often very unconfident when asked to speak in English and so this course will help you improve and develop your speaking skills. We will look at the vocabulary you need and concentrate on the areas of grammar which B1/B2 students often have problems with. Various listening activities and challenging texts will give you plenty to talk about, so it will be fun and interesting as well as useful.

Materials will be provided by the teacher.

- Edyta Plewa ist eine qualifizierte Anglistin, die in Polen (Adam Mickiewicz Universität), Großbritannien (Perth College) und Deutschland (Humboldt Universität) studiert hat. Sie begann ihre Reise mit Englisch im Alter von sieben Jahren, seit 2007 bringt sie die Sprache Erwachsenen bei. Als Nicht-Muttersprachlerin versteht sie die Bedürfnisse von Englischlernenden sehr gut und legt großen Wert auf effektive Kommunikation. Neben Sprachen liebt sie Sport und Reisen.

EDYTA PLEWA	
Mi406-625H	09.09.–09.10.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X MI + 5 X FR, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

EDYTA PLEWA	
Mi406-635H	04.11.–04.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X MI + 5 X FR, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Englisch B1/B2 – Grammar Workshop – Weekend

This weekend workshop is for those who feel the need to improve their grammar skills. We will practice the present simple/continuous, past simple/continuous, present/past perfect, future tenses and 0-3rd conditionals.

Materials will be provided by the teacher.

MARIA SANTIAGO SCHULZ	
Mi406-640H	14./15.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA/SO, 10.00–13.15 UHR	39,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	24,50 EURO ermäßigt
Raum 3.01	

Englisch B1/B2 – Let’s Talk! Small Talk in English

In this course, participants improve their English small talk skills at B1/B2 level. They practise speaking about everyday topics such as work, hobbies, travel, culture, and current events. The focus is on natural communication, fluency, and confidence. Each lesson introduces a new topic and useful expressions for real-life conversations. Participants work in pairs and groups to develop their speaking skills.

Participants learn how to start, maintain, and respond in conversations. They expand their vocabulary for common topics and improve their grammar through speaking activities. They practise expressing opinions, asking questions, and reacting naturally in different situations.

Materials will be provided by the teacher.

TODD STUCHINER	
Mi406-645H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	



Englisch B2.1

This course will aim to develop your conversation skills by helping you to give opinions and respond to them. The grammar you have learnt in earlier courses will be expanded upon. Vocabulary: personality adjectives, feelings, lifestyle adjectives, personal preferences, nature, extreme adjectives, speculating, science and technology. Grammar: direct and indirect questions, future probability, quantifiers, present perfect simple and continuous, passive voice, verb patterns.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Speakout 3rd Edition: B2 Student’s Book and eBook with Online Practice, ISBN: 9781292359540, Lektionen 1-2.

SEAN LANG	
Mi406-705H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 203	

Englisch B2 – Conversation and Grammar

If you’ve reached B2 level in your English learning but you feel that your speaking skills and grammar are not as good as they should be, then this course is for you. We will discuss a wide range of topics, both in small groups/pairs and as a larger group, using interesting videos and texts to kickstart the conversation. Focusing on the most important grammar points for B2 students, in a friendly and fun environment, you will have the chance to improve your skills so that you feel more confident about speaking in English.

Materials will be provided by the teacher.

ANNE MARIE FIVES 	
Mi406-710H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

ANNE MARIE FIVES 	
Mi406-712H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Englisch B2 – Cambridge First Certificate (FCE) Preparation – Part 1

The Cambridge First Certificate in English (FCE) is recognized worldwide as a qualification of distinction. This course prepares you for the exam by highlighting the areas to be tested, familiarising you with the techniques needed to pass, and concentrating on the necessary grammar and vocabulary. Preparing for exams is a serious business, but it doesn’t have to be boring: there is a strong emphasis on making the lessons interesting, enjoyable and up-to-date. Although this is an exam preparation course, it is also suitable for all students at B2/C1 level who wish to improve their English in a structured and wide-ranging way.

Please note that the Cambridge examinations can only be taken at an external test centre: GLS Sprachen- und Prüfungszentrum Berlin, E-Mail: info@gl.s.berlin.com.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Gold 6e B2 First Student’s Book with Interactive eBook, Digital Resources and App, ISBN: 9781292396354, Lektionen 1-4.

SEAN LANG	
Mi406-715H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 203	

Englisch B2+ – Ease up your English Conversation

This English conversation course is designed for students who may lack confidence and vocabulary. It is full of tips to help you speak more confidently and accurately.

We will revise some basic grammar, particularly question forms and the use of auxiliary verbs. We’ll look at short answers and polite phrases for showing interest. You can expand your active vocabulary, use adjectives for more detailed descriptions and learn to use correct tenses.

We will discuss everyday topics such as home, family, childhood, holidays, shopping and cooking so that you can enjoy chatting using the English you already know. Expect to have fun!

Materials will be provided by the teacher.

ROBERT CROUCH	
Mi406-720H	10.09.–26.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.30 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	49,50 EURO ermäßigt
Raum 311	

Englisch B2/C1 – Conversation: The Lunchtime News

This is a 90-minute course which will be as diverse as the newspaper headlines! We’ll take an important breaking story from the week’s news and look at the vocabulary used in articles from UK and US news websites or newspapers. And then we’ll watch BBC or CNN video clips of the story and talk about this and other events going on that week. So you’ll have lots of practice of up-to-date topics and learn the words you need to talk about them.

Materials will be provided by the teacher.



Simon Banwell, geboren und aufgewachsen in England, Studium der Literatur und Kunstgeschichte. Seit 2000 an der Volkshochschule Berlin Mitte tätig. Lizenzierte TEFL-Lehrer und TELC-Prüfer, unterrichtet er insbesondere auch Vorbereitungskurse für die Cambridge Certificates. Weiterhin gibt er bundesweit Seminare zu Unterrichtsmethodik und Medien-Didaktik im Fremdsprachen-Unterricht.

SIMON BANWELL

Mi406-805H	08.09.–24.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 11.30–13.00 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

Englisch B2/C1 – Travel around the English-speaking World

This is a conversation course for people at B2/C1 level. Travel around the English-speaking World – every week a different country. Not only the well-known English-speaking countries, like Ireland, Canada, UK, USA etc., but also the less well-known ones, like Malta, Jamaica and The Bahamas. We will watch a video, listen to a podcast or read a news story about the country. We will learn some key vocabulary and concepts relating to the country and we will have lots of time for discussion, debates and ideas, in a relaxed atmosphere.

Materials will be provided by the teacher.

ANNE MARIE FIVES



Mi406-809H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Englisch B2/C1 – Let’s Talk: Podcasts and Videos

In this course, we will use podcasts, videos and extracts from documentaries to inspire us and start conversations about a wide range of interesting topics. You will improve your speaking and listening skills in English and also your vocabulary, in an enjoyable and relaxed learning environment. You will have the chance to talk about life, culture, news, society, media and the arts, and you will also learn important skills such as keeping a conversation going, interrupting politely, managing a discussion, and lots more.

Materials will be provided by the teacher.

ANNE MARIE FIVES



Mi406-810H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Englisch B2/C1 – Conversation and Grammar

B2/C1 level students are often confident when speaking in English, but mistakes slip in from time to time. This course will help you improve and develop your speaking skills by catching and fixing those grammar mistakes. New chances for learning vocabulary and a structured focus on the areas of grammar where B2/C1 students often have problems, can help boost your English to the next level. Various listening activities and challenging texts will give you plenty to talk about, so it will always be fun and interesting as well as useful.

Materials will be provided by the teacher.

MATTHEW STEVEN CARTAS

Mi406-815H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.07	

Englisch B2/C1 – Conversation: Vocabulary and Grammar

You’re already able to express yourself quite spontaneously; however, you may sometimes feel that you could be more precise or would simply like to sound more advanced. The aim of this course is to develop your conversation skills and expand your vocabulary and grammar knowledge to help you keep the conversation flowing and find the right words and structures for different situations. You’ll have plenty of opportunities to discuss up-to-date and thought-provoking topics, enrich your vocabulary through a range of lexically rich activities, and improve your grammar. Conversation and vocabulary: Feelings, habits, trends, managing informal conversations. Grammar: Not only and no sooner, will and would for habits, I wish + would.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Roadmap B2+ Student’s Book & eBook with Online Practice. ISBN: 9781292393148. Lektion 9.

EDYTA PLEWA



Mi406-820H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Englisch B2/C1 – Conversation and Vocabulary

You already have a good understanding of English, but you lack confidence in speaking, especially in social situations. This course uses themes of common concern to get you talking one-to-one. In each session, you discuss three to four subjects taken from English and American newspaper articles. You change your speaking partner each time, which means you get to speak intensively to at least three different people each lesson. By the end of the course you will have had countless conversations with people of all ages and from all walks of life. Some themes may be concluded with a short group discussion when appropriate. The vocabulary section aims to boost your word power through multiple-choice tests.

Materials will be provided by the teacher.

MATTHEW STEVEN CARTAS

Mi406-825H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.07	

Englisch B2/C1 – IELTS Preparation

This course aims to help students prove they have the language competencies necessary to secure a place at university in an English-speaking country.

IELTS – the International English Language Testing System – is one of the world’s most recognised English language tests and is accepted by almost all academic institutions and professional organizations across the globe.

This course, with its emphasis on grammar and vocabulary exercises, will use authentic test material to develop students’ language skills in the key areas necessary to maximise exam success.

Please note that IELTS tests can be taken in Berlin only at The British Council. Details at <http://www.britishcouncil.de/pruefung/ielts>

Materials will be provided by the teacher.

SEAN LANG

Mi406-830H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 203	



Englisch B2/C1 – TOEFL iBT Preparation

This course prepares for the new „Test of English as a Foreign Language internet based training“ (TOEFL iBT). It evaluates integrated language proficiency for those having to meet university entry requirements or wanting to provide proof of advanced English skills for their professional careers in a comprehensive new way combining four basic communication skills: speaking, listening, reading and writing.

Materials will be provided by the teacher.

TODD STUCHINER



Mi406-835H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Englisch C1 – Conversation: Vocabulary and Grammar

This course focuses on conversation to get you talking and practicing vocabulary at Advanced/IELTS level. Each week, there’ll be different vocabulary topics with plenty of chance for lots of conversation. Rather than taking the standard general conversation topics, we’ll concentrate on what’s happening that week using articles and videos from, for example, the BBC/CNN/Deutsche Welle (English) and the Guardian. This will make sure that you don’t forget the grammar and vocabulary either. And, it’ll be fun! If you are interested in studying for the CAE exam, please register for the Cambridge Advanced Certificate preparation course.

Materials will be provided by the teacher.

SIMON BANWELL

Mi406-905H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 14.00–16.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

SIMON BANWELL	
Mi406-910H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

Englisch C1 – Refresher

You have already studied English at the C1 level and can speak confidently about a wide range of topics. You also have a strong grasp of vocabulary and are able to use and understand complex grammar structures. However, you may sometimes feel that you could be more precise or would simply like to sound even more advanced.

This course aims to refresh your skills and build on your knowledge so that you can express yourself with greater precision in specific situations. You'll have plenty of opportunities to speak and to boost your vocabulary through an array of lexically rich activities. We will also revise key grammar points and clarify any areas where you feel less confident.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Roadmap C1/C2 Student's Book & Interactive eBook with Digital Resources & App, ISBN: 9781292391533.

EDYTA PLEWA	
Mi406-915H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Englisch C1 online – Cambridge Advanced Certificate (CAE) Preparation – Part 3

The Cambridge Certificate of Advanced English (CAE) is a qualification recognised worldwide. This 3-trimester online course prepares you for the examination by highlighting the areas tested, making sure you are familiar with the techniques needed to pass the exam, and concentrating on the necessary grammar and vocabulary. There will be weekly written assignments based on topics from the exam, corrected and returned to you by email. And although preparing for exams is a serious business, it doesn't have to be boring; there is a strong emphasis on making the lessons interesting, enjoyable and up-to-date with current affairs articles and videos.

As the examinations are several times a year, it's possible to join the course in, for example, part 3 and then continue to take parts 1 and 2 afterwards, according to your needs. Although this is an exam preparation course, it is useful and suitable for all students at C1 level.

Please note that the Cambridge examinations can only be taken at an external test centre: GLS Sprachen- und Prüfungszentrum Berlin, E-Mail: info@glz-berlin.com.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Gold C1 Advanced New Edition Exam Maximiser with Key, ISBN: 9781292202181. Lektion 10-14.

SIMON BANWELL	
Mi406-920H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Englisch C1/C2: London Calling – A journey through British Culture

Sit back, fasten your seatbelt and let me take you through the eccentricities and idiosyncrasies of British Culture, past and present. We'll go on a trip through literature, film and TV, music, art, architecture and archaeology and some British characters and celebrities. And we might even talk about food and drink along the way!

We'll visit UK institutions, including the Houses of Parliament, the Royals, and Brexit, and explore British traditions – old, new, but always odd – using news reports, articles, video, music and other media. There will be lots of discussion and lots of vocabulary and our two hours together will fly by. So, book your seat now and enjoy the trip!

Materials will be provided by the teacher.

SIMON BANWELL	
Mi406-925H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Englisch C1/C2 – Towards Proficiency – Part 3

In this course, there will be lots of conversation on up-to-date topics and all the vocabulary you could possibly need. And the course has been especially designed so that if you need extra help and practice, this is all included in the book and online resources. This will really give you the confidence you need to use English in everyday situations. The grammar covers linking devices, unreal conditionals and other hypothetical language, passive forms, language for formal recommendations, as well as comparatives. So come along and enjoy an innovative course with lots of discussion!

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Roadmap C1/C2 Students' Book with online practice, digital resources & mobile app, ISBN: 9781292391533. Lektionen 5-6.

SIMON BANWELL	
Mi406-930H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Englisch C1/C2 – Conversation, Vocabulary and Grammar

This course focuses on conversation to get you talking and practicing vocabulary at C1/C2 level. Each week, there'll be different vocabulary topics with plenty of chance for lots of conversation. Rather than taking the standard general conversation topics, we'll concentrate on what's happening that week using articles and videos from, for example, the BBC/Deutsche Welle (English) and the Guardian. This will make sure that you are learning the grammar and vocabulary. And, it'll be fun!

If you are interested in studying for the CAE or CPE exam, please register for the online Cambridge Certificate preparation courses.

Materials will be provided by the teacher.

SIMON BANWELL	
Mi406-935H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

Englisch C2 – Cambridge Proficiency Certificate (CPE) Preparation – Part 3

The Cambridge Certificate of Proficiency in English (CPE) is a qualification which is recognised worldwide. This 3-trimester course prepares you for the examination by highlighting the areas tested, making sure you are familiar with the techniques needed to pass the exam, and concentrating on the necessary grammar and vocabulary. There'll be weekly written assignments based on topics from the exam, which are corrected and returned to you by email. And although preparing for exams is a serious business, it doesn't have to be boring; there is a strong emphasis on making the lessons interesting, enjoyable and up-to-date with current affairs articles and videos.

As the examinations are twice a year, it is possible to join the course in, for example, part 2 or 3, then continue to take part 1 afterwards, according to your needs. Although this is an exam preparation course, it is suitable and useful for all students at Proficiency level.

Please note that the Cambridge examinations can only be taken at an external test centre: GLS Sprachen- und Prüfungszentrum Berlin, E-Mail: info@glb-berlin.com.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Proficiency Expert Student's Resource Book (with Key), ISBN: 9781408299005. Lektionen 7-10.

SIMON BANWELL	
Mi406-945H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Englisch C2 – Conversation: Vocabulary and Grammar

This course is for students who are comfortable using English at Proficiency C2 level and want to continue to improve their English. It will concentrate on developing your vocabulary and conversational skills, as well as highlighting any grammatical difficulties. Each week, there'll be different vocabulary topics with plenty of chance for lots of conversation. Rather than taking the standard general conversation topics, we'll concentrate on what's happening that week using articles and videos from, for example, the BBC/CNN/Deutsche Welle (English) and the Guardian. This will make sure that you don't forget the grammar and vocabulary either. And, it'll be fun!

You should have completed a C2 course to attend this one, or to have taken the Cambridge Proficiency Exam. If you are interested in studying at Proficiency C2 level and/or taking the CPE exam, please register for the Cambridge Proficiency Certificate preparation course.

Materials will be provided by the teacher.

SIMON BANWELL	
Mi406-950H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

SIMON BANWELL	
Mi406-955H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	



Englisch-Deutsch-Englisch C1/C2: Übersetzungstraining

Vorbereitung auf die IHK- und die Staatliche Übersetzerprüfung

Do you get lost for words when having to translate between German and English either in the workplace, in daily communication, or when performing in examinations? Does the perpetual search for the „definitive“ translation solution frustrate you? Is translating really so impossible? An act of betrayal? This practical C1/C2 translation course will help you to understand and overcome the linguistic and cultural barriers that may get in your way as you navigate between German and English. It will sharpen your awareness of how to produce well-formulated translations and texts that will convince your target language readership. Whether it comes to grappling with incredibly long noun combinations or Bandwurmsätze in German, insanely figurative, idiomatic expressions and verbal preferences in English, or even the surprisingly different punctuation and grammatical rules in both languages, this course will hone the skills needed to translate general and specialised texts effectively in both directions when working between German and English.

For this reason, the course is perfectly suited to participants preparing for the „Staatliche Prüfung für Übersetzer*innen“ or the „IHK-Prüfung (geprüfter Übersetzer*in)“. Both examinations require a high level of language competence in both English and German. The course includes and makes active use of former translation papers from both examinations to develop competence in written translation (general and specialised) as well as in oral translation (Stegreifübersetzen). It also provides guidance on how to prepare thematically for topics that may be set in a „Staatliche Prüfung“ language essay by studying independently outside of the course. Examination students will therefore be able to improve their knowledge of English and German usage, deepen their ability to analyse the text types they will encounter in the two exams and develop techniques for passing both exams’ written and oral elements.

Der Kurs richtet sich auch an alle, die sich im Berufsleben oder Studium mit anspruchsvollen Texten und verschiedenen Textsorten in beiden Sprachen befassen und ihre Übersetzerische Kompetenz weiterentwickeln und adressatengerechte und fehlerfreie Texte produzieren möchten. Er eignet sich zudem für Personen, die Englisch- oder Deutschkurse bereits bis Niveau C2 belegt haben, aber bei sprachlichen Zweifelsfällen, auf der Suche nach der passenden Kollokation oder unter Zeitdruck dennoch um die passenden Worte ringen. Wer mit Rechtschreibung und Zeichensetzung hader, wird von diesem Kurs ebenfalls profitieren. Wenn Sie linguistische Neugier und Spaß am Übersetzen mitbringen, sind Sie hier bestens aufgehoben.

Die Teilnahme am Übersetzungstraining erfordert die sichere schriftliche und mündliche Beherrschung beider Sprachen auf dem Niveau C1/C2. Die Sitzungen dienstags

finden auf Deutsch statt, die Termine donnerstags in englischer Sprache.

Für Fragen und Informationen zu den Zulassungsvoraussetzungen, Prüfungsgebühren, Ablauf sowie den genauen Terminen der Staatlichen und IHK-Prüfungen wenden Sie sich bitte direkt an die Prüfungsämter/-stellen der jeweiligen Bundesländer.

ANGELIKA BECK; MICHAEL DAVIES

Mi406-995H	15.09.–26.11.2026
54 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X DI, 18.00–20.15 UHR +	269,00 EURO Entgelt
3 X DI, 18.00–21.15 UHR +	139,50 EURO ermäßigt
5 X DO, 18.00–20.15 UHR +	
3 X DO, 18.00–21.15 UHR	
ONLINE	

Entdecken Sie weitere Kurse in diesem Programm:

Creative Writing Starter Kit

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 57

Mi201-015H

Printmaking with Lino

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 81

Mi205-122H

Mi205-123H

Interdisciplinary Drawing/ Interdisziplinäres Zeichnen

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 93

Mi210-066H26

Woodworking with hand tools

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 99

Mi212-022H

Mi212-023H

Mi212-024H

Mi212-025H

Remembering our True Nature: A Step-by-step Mindfulness Journey

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 111

Mi301-126H

Together We Rise! A Women’s Circle on discovering & reclaiming our feminine power

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 111

Mi301-127H

Pilates in English

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 139

Mi302-247H

One Pot Biryani & Raita (Yoghurt side dish)

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 150

Mi307-405H

Vegan Shushi

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 150

Mi307-406H

Korean vegetable pancakes with a dipping sauce

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 151

Mi307-407H

Udon Noodles with lemongrass

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 151

Mi307-408H

How To Make North Indian Curry Paste/Sauce

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 151

Mi307-409H

Vegan/Vegetarian Mapo Tofu

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 151

Mi307-410H

How to enter the German job market – An Introduction

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 256

Mi506-001H-O

Französisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Französisch A1.3

Neben Alltäglichem wie Wetter, Wohnsituation, Kleidung und Aussehen behandeln wir umfangreichere Themen wie: Reklamationen im Restaurant, Reservierung von Hotelzimmern und führen Standardgespräche am Telefon. Wir fertigen für den Alltag nützliche informelle Schreiben an. Ihr/-e Kursleiter/in unterstützt Sie bei der Einübung der Sprachmittel (Verben vouloir, pouvoir, savoir, mettre, Stellung des Adjektivs, Possessivbegleiter, futur composé) und liefert nützliche landeskundliche Informationen (Benutzung des Imperativs nach den Regeln der Höflichkeit, französische Tischsitten, landestypische Gerichte u.v.m.).

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: On y va ! A1, aktualisierte Ausgabe, ISBN 9783191033255. Lektionen 7-9.

STÉPHANE ESTRAMPES	
Mi408-130H	08.09.–13.10.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
6 X DI + 4 X DO, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

Französisch A2.1

Das bisher Gelernte (Urlaub, Hobbies, Verabredung, passé composé) wiederholen und erweitern Sie, um Vielfältigeres zu verstehen und zu äußern (Emotionen, öffentliche Durchsagen, Absage eines Termins). Ihr Ausdruck verbessert sich durch höfliche Formulierungen mit dem conditionnel présent. Sie lernen, unschöne Wortwiederholungen zu vermeiden dank der Pronomen (le, la, les, y, en) und neu erworbene bildhafte Ausdrücke (z.B. avoir les pieds sur terre). Ihr/-e Kursleiter/-in liefert einen Einblick in das französische Verkehrswesen und Eigenarten der Franzosen wie Ess- und Lebensgewohnheiten, Gesundheit und Wohlfühlen, kleine Genüsse des Alltags.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: On y va ! A2, aktualisierte Ausgabe, ISBN 9783191033514. Lektionen 1-3

- Isabelle Bruniquet kommt aus der Insel La Réunion. Sie hat Sprach-, Literatur- und Kulturwissenschaft dort studiert und in Montpellier ihren Master 2 absolviert. Nach ihrer Mitarbeit an dem Forschungsprogramm über kreolische Sprachen in der Otto-Friedrich Universität Bamberg, arbeitet sie in Berlin als Dozentin für Französisch als Fremd-, Erst- oder Zweitsprache. Sie engagiert sich auch für Bildung und Kinderrechte mit dem Schwerpunkt Afrika.

ISABELLE BRUNIQUET

Mi408-305H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 9.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	

ISABELLE BRUNIQUET

Mi408-310H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	

STÉPHANE ESTRAMPES

Mi408-315H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

STÉPHANE ESTRAMPES

Mi408-320H	15.10.–01.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
5 X DI + 5 X DO, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

Französisch A2.3

Sie lernen in diesem Kurs, sich in routinemäßigen, aber auch in heiklen privaten und beruflichen Situationen zu verständigen. Themengebiete sind u. a. Arbeitsalltag und -bedingungen, Telefongespräche, der Lebenslauf, wichtige Lebensabschnitte, Geburts- oder Todesfallanzeigen. Unter Anleitung Ihres/-r Kursleiters/-in machen Sie erste Erfahrungen mit den französischen Medien (Radio, Zeitung, Fernsehen und Kino). Sowohl die Themen, als auch Ihre Ausdrucksweise wird komplexer: Relativpronomen (qui, que, où), unterschiedliche Verneinungswörter, neue Zeitform futur simple.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: On y va ! A2, aktualisierte Ausgabe, ISBN 9783191033514. Lektionen 7-9.

ETIENNE LEGRAVEREND

Mi408-330H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.02	

Französisch A2/B1 – Sprechen und Schreiben

Sie verstehen bereits übliche Gespräche, die langsam gesprochen werden. Sie können sich auch schon über vertraute Themen äußern und können einfache, meist persönliche Texte schreiben. In diesem Kurs verbessern Sie nun Ihre Aussprache und den Kontakt mit Französischmutter-sprachlern, damit Routinegespräche müheloser verstanden/geführt werden können. Sie verwenden verstärkt schriftliche Sprache als Hilfsmittel zum mündlichen Ausdruck. Zwar ist Briefeschreiben seltener geworden, dafür werden umso mehr E-Mails und Kurznachrichten verfasst. Das Schreiben hilft Ihnen auch, eine Konversation und das freie Sprechen vorzubereiten und unterstützt zudem Ihre Gesprächsübung. Begleitet werden diese Schwerpunkte von grammatischen Erläuterungen und vielfältigen Übungen.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.



Yves Le Métayer stammt aus der Bretagne, arbeitete zunächst im sozialen und medizinischen Bereich in Rennes und Paris. Später hat er Französisch als Fremdsprache, Soziolinguistik und Geschichte studiert. Er unterrichtet seit mehreren Jahren an der Volkshochschule und im Zweiten Bildungsweg in Berlin.

YVES LE METAYER

Mi408-415H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 302	

Französisch A2/B1 – Cercle francophone

Ihre erweiterten Grundkenntnisse ermöglichen bereits Unterhaltungen über vertrauten Themen und Sie können schon einfache Texte oder Mails verfassen. In diesem Kurs werden Sie Ideen und Erfahrungen auf Französisch mit anderen austauschen, Grammatik spielerisch wiederholen und dabei Frankreich und die französischsprachige Welt (neu) entdecken: Haben Sie die neusten Nachrichten aus Paris gehört? Kennen Sie das letzte Buch von dieser Autorin aus dem Senegal? Wollen wir über ein Gericht aus der kanadischen Provinz Québec sprechen? Oder wie der Maler Gauguin sich von einer Insel im Pazifik hat inspirieren lassen? Allons ensemble à la découverte de la Francophonie et des cultures francophones variées!

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

ISABELLE BRUNIQUET

Mi408-435H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

Französisch B1.1

Vous vous exprimez déjà sans difficultés sur des sujets familiers et comprenez l'essentiel de documents écrits ou oraux quand un langage clair et standard est utilisé. Ce cours vous permettra d'améliorer votre compréhension orale et écrite du français, d'enrichir votre vocabulaire et de vous exprimer avec encore plus de fluidité et de précision. Nous parlerons notamment de souvenirs et de projets personnels, de migration, de la recherche du bonheur, des fêtes traditionnelles à la Réunion et des griots en Afrique francophone. En grammaire, nous traiterons entre autres l'alternance imparfait/passé composé pour le récit au passé, le futur simple et le subjonctif présent.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Defi actuel hybride, ISBN 9783125301023.

STÉPHANE ESTRAMPES	
Mi408-505H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Französisch B1.3

Vous vous exprimez déjà sans difficultés sur des sujets familiers et comprenez l'essentiel de documents écrits ou oraux quand un langage clair et standard est utilisé. Ce cours vous permettra d'améliorer votre compréhension orale et écrite du français, d'enrichir votre vocabulaire et de vous exprimer avec encore plus de fluidité et de précision. Nous parlerons notamment des applications, des différents usages d'Online, de l'apprentissage sur YouTube, du hashtivism au Maroc, de votre relation aux médias et à l'information et de la publicité. En grammaire, nous traiterons entre autres l'expression du but, le subjonctif passé, le passif et le discours indirect au passé.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Défi 3 (B1), Édition hybride, ISBN 9783125297098, Lektionen 5-6.

ETIENNE LEGRAVEREND	
Mi408-525H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.02	

Französisch B1.4

Bonjour ! Vous vous exprimez déjà sans difficultés sur des sujets familiers et comprenez l'essentiel de documents écrits ou oraux quand un langage clair et standard est utilisé. Ce cours vous permettra de perfectionner votre compréhension orale et écrite du français, d'enrichir votre vocabulaire et de vous exprimer à l'oral et à l'écrit avec encore plus de fluidité et de précision. Nous parlerons entre autres de loisirs, de jeux de société, de musées, de réseaux sociaux, d'ateliers d'improvisation, d'engagements citoyens et d'inclusion. En grammaire, nous traiterons notamment les pronoms relatifs composés, le comparatif, le discours indirect au présent et au passé, le futur et les doubles pronoms.

Lehrbuch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Édito B1, 3e édition, Didier FLE, 2023 – Édition hybride, ISBN 978-3-12-529757-9, Lektionen 10-12.

STÉPHANE ESTRAMPES	
Mi408-535H	07.09.–07.10.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
5 X MO + 5 X MI, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

Französisch B1 – conversation et grammaire

Ce cours de français s'adresse aux apprenants souhaitant améliorer leur expression orale, enrichir leur vocabulaire et renforcer leur connaissances grammaticales. Les thèmes abordés sont variés et proches de la vie quotidienne: Relations humaines, médias, consommation, environnement, travail, voyages et société. Les activités de conversation permettent de développer la fluidité à l'oral et la confiance en soi à travers des discussions, des jeux de rôle et des mises en situation. Les apprenants apprennent à exprimer leur opinion, argumenter, raconter une expérience, donner des conseils et participer activement à une conversation. Le cours comprend également un travail régulier de grammaire portant sur : les temps du passé, le futur simple et les mode du conditionnel et du subjonctif, la voix passive ainsi que les pronoms relatifs simple et composés. Une attention particulière est accordée à la prononciation et à l'enrichissement du vocabulaire. Objectif du cours: Atteindre une meilleure aisance en français dans les situations personnelles, sociales et professionnelles correspondant au niveau B1.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

SCHEHERRAZADE DOUKHI	
Mi408-600H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 308	

Französisch B1/B2 – Conversation, discussion thématique & grammaire

Vous savez déjà parler sur des sujets variés et comprenez l'essentiel de documents écrits ou oraux. Ce cours vous permettra d'améliorer votre compréhension surtout orale mais aussi écrite du français. Avec un peu de grammaire et du vocabulaire thématique, la discussion sera plus facile et vous allez vite enrichir votre expression générale tout en découvrant les cultures francophones du monde entier!

Nous allons parler d'Afrique, de cultures urbaines comme le street art ou le hip hop, de vacances sous les tropiques ou de thèmes interculturels, écologiques et sociaux.

Et bien sûr, vous pouvez proposer les thèmes qui vous tiennent à cœur!

Le matériel (analogue, audio-visuel ou numérique) vous sera fourni.

ISABELLE BRUNIQUET	
Mi408-615H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 302	

Französisch B1/B2 – Conversation

Sie sind bereits in der Lage, in vielen Situationen mit Ihren Französischkenntnissen zurechtzukommen, an einer Unterhaltung auf Französisch teilzunehmen und manchen Radio- und TV-Sendungen zu verfolgen. In diesem Kurs werden Sie Ihre Ausdrucksweise und Ihr Verständnisvermögen noch weiter verbessern und sich mühelos verständigen können!

Vous souhaitez vous exprimer avec aisance et précision sur différents thèmes, même inconnus. À l'aide de documents écrits et audio tirés de l'actualité du monde francophone (article de presse, film, journal télévisé, émission de radio...), vous pourrez enrichir votre vocabulaire, améliorer votre compréhension écrite et orale et vous exprimer sur différents sujets. En fonction des souhaits et des besoins des participants, nous pourrions également réviser certains points grammaticaux, tels que le subjonctif, les pronoms relatifs et les temps du passé.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

STÉPHANE ESTRAMPES	
Mi408-635H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Französisch B2.1

Bonjour ! Vous vous exprimez déjà avec aisance sur des sujets variés et comprenez l'essentiel de documents écrits ou oraux. Ce cours vous permettra d'améliorer votre compréhension orale et écrite du français, d'enrichir votre vocabulaire et de vous exprimer avec encore plus de fluidité et de précision. Nous parlerons notamment de poésie urbaine, de la ville de Charleroi en Belgique, de l'urbanisme du futur, des initiatives agricoles au Maghreb, des produits bio et nous nous demanderons si consommer local est plus écologique. En grammaire, nous traiterons entre autres l'expression de la cause, de la conséquence, de la subjectivité (à mon avis / je trouve intéressant que...), de l'opposition et de la concession.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Défi actuel 4 B2 – Édition hybride, ISBN 978-3-12-530105-4, Lektionen 1-2.

STÉPHANE ESTRAMPES	
Mi408-720H	12.10.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
5 X MO + 5 X MI, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

Französisch B2.4

Bonjour! Vous vous exprimez déjà avec aisance sur des sujets variés et comprenez l'essentiel de documents écrits ou oraux. Ce cours vous permettra d'améliorer votre compréhension orale et écrite du français, d'enrichir votre vocabulaire et de vous exprimer avec encore plus de fluidité et de précision. Nous parlerons notamment des particularités de l'apprentissage du français, des gestes et des mimiques pour communiquer et nous nous demanderons si le passé simple est un temps inutile. Nous discuterons aussi des jeux de société, de l'humour et de la satire dans les pays francophones. En grammaire, nous traiterons entre autres le passé simple, l'expression du but, la mise en relief et l'expression de la condition.

Das Buch wird von den Teilnehmenden eigenständig erworben: Défi 4 B2 Edition hybride, ISBN 9783125302938, Lektionen 7-9

STÉPHANE ESTRAMPES	
Mi408-735H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

Französisch B2 – conversation et grammaire

Bonjour! Avec ce cours, vous allez perfectionner et affiner votre expression orale et écrite en français, élargir votre vocabulaire et améliorer votre compréhension de la langue à l'aide de documents écrits et audio tirés de l'actualité sur la France et le monde francophone. Nous réviserons également certains points grammaticaux, tels que le subjonctif, le passé simple, les pronoms relatifs et l'accord du participe passé. Tout sera mis en œuvre pour vous aider à développer votre aisance en français et discuter de différents sujets dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Teilnahme ab abgeschlossener Stufe B2.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

SCHEHERRAZADE DOUKHI	
Mi408-850H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.01	



Französisch B2 – conversation et grammaire

Bonjour! Avec ce cours, vous allez perfectionner et affiner votre expression orale et écrite en français, élargir votre vocabulaire et améliorer votre compréhension de la langue à l'aide de documents écrits et audio tirés de l'actualité sur la France et le monde francophone. Nous réviserons également certains points grammaticaux, tels que le subjonctif, le passé simple, les pronoms relatifs et l'accord du participe passé. Tout sera mis en œuvre pour vous aider à développer votre aisance en français et discuter de différents sujets dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Participation ab

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

SCHEHERRAZADE DOUKHI	
Mi408-855H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 308	

Französisch B2/C1 – conversation et grammaire

Sie können sich bereits relativ spontan und fließend im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium ausdrücken und verstehen ziemlich schnell ein breites Spektrum längerer Texte (schriftlich – mündlich). Vous souhaitez devenir plus autonome en français, comprendre différents registres de français et vous exprimer couramment sans avoir besoin de chercher trop longtemps vos mots. Ce cours répond à vos attentes si vous vous intéressez à la culture française et francophone en général et si vous désirez pratiquer certaines formes grammaticales à l'oral, bien que connaissant en théorie l'essentiel de la grammaire du français.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

YVES LE METAYER	
Mi408-895H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.10	

Französisch C1.3

Bonjour ! Vous vous exprimez couramment sur des sujets divers et comprenez sans difficultés une grande variété de documents écrits ou oraux. Ce cours vous permettra d'affiner votre compréhension orale et écrite du français, d'enrichir votre vocabulaire et de vous exprimer avec encore plus de fluidité et de précision. Nous parlerons notamment du tutoiement et du vouvoiement, de la bise au temps du coronavirus et nous nous demanderons à quoi sert la politesse. Nous discuterons également de sciences et de parasciences, d'astrologie, de mythes et légendes en outre-mer et de l'éco-anxiété. En grammaire, nous traiterons entre autres le conditionnel présent et passé, les verbes introducteurs du discours direct et l'expression de la négation.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Défi 5 (C1) Édition hybride, ISBN 9783125302945. Lektionen 7-9.

STÉPHANE ESTRAMPES	
Mi408-920H	07.09.–07.10.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
5 X MO + 5 X MI, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

Französisch C1.4

Bonjour ! Vous vous exprimez couramment sur des sujets divers et comprenez sans difficultés une grande variété de documents écrits ou oraux. Ce cours vous permettra d'affiner votre compréhension orale et écrite du français, d'enrichir votre vocabulaire et de vous exprimer avec encore plus de fluidité et de précision. Nous parlerons notamment de l'argent, de la micro-taxe, du concept de « male gaze » et du journal de confinement de Leïla Slimani. Nous discuterons également de la notion d'identité, de communauté et d'appartenance et de la restitution des œuvres d'art aux pays africains. En grammaire, nous traiterons entre autres l'infinitif avec les verbes de perception, l'opposition avec « si » et « quand » et le conditionnel présent et passé pour exprimer l'hypothèse.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Défi 5 (C1) Édition hybride, ISBN 9783125302945. Lektionen 10-12.

STÉPHANE ESTRAMPES	
Mi408-925H	12.10.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
5 X MO + 5 X MI, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

SCHEHERRAZADE DOUKHI

Mi408-930H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.01	

SCHEHERRAZADE DOUKHI

Mi408-935H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.02	

Französisch C1/C2 – Conversation

Sie sind bereits in der Lage, sich im Französischen mühe-los zu verständigen, verwenden Ihre Kenntnisse beruflich, im Studium oder privat und können ohne große Schwierigkeiten Presseartikel, Radiosendungen, Filme und Serien verstehen. Ce cours vous donne la possibilité de mettre en pratique vos connaissances du français et de perfectionner votre expression orale et écrite. Des documents variés (vi-déos, émissions radio, chansons, articles...) liés à l’actua-lité et la culture du monde francophone vous permettront également d’affiner votre compréhension orale et écrite du français, d’enrichir votre vocabulaire, de distinguer les re-gistres de langue et les différents accents, de découvrir des expressions idiomatiques et d’échanger vos idées sur des sujets qui vous intéressent.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

STÉPHANE ESTRAMPES

Mi408-950H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Französisch C1/C2 – conversation, vocabulaire et grammaire

Ce cours vous donnera la possibilité de mettre en pratique vos connaissances du français et de perfectionner votre expression orale et écrite. Des documents variés (vidéos, émissions radio, chansons, articles de presse, extraits lit-téraires) liés à l’actualité et la culture du monde francopho-ne vous permettront d’affiner votre compréhension orale et écrite du français, d’enrichir votre vocabulaire, de découvrir des expressions idiomatiques francophones et d’échanger vos idées sur des sujets qui vous intéressent. Des exercices sur le vocabulaire et les différents registres de langue vous seront proposés ainsi qu’une révision de certains points de grammaire correspondant à vos besoins, tels que le sub-jonctif présent et passé, le discours indirect au passé et l’ex-pression de l’hypothèse et de la condition.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung

STÉPHANE ESTRAMPES

Mi408-955H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Hebräisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einstei-gen? Dann empfehlen wir Ihnen unsere kostenlose Sprach-kursberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungs-termine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkurs-beratung

Modernes Hebräisch (Ivrit) A1.1

Schalom! In diesem Kurs lernen Sie das hebräische Alef-Bet in Druck- und Schreibschrift, die Vokalzeichen und die Aus-sprache. Mit spielerischen Übungen zur Grammatik, Hör-verständnis-Trainings, Gesprächen und Liedern lernen wir gemeinsam Personalpronomen, einfache Konversation in Kennenlernen-Situationen, kurze Sätze und Fragesätze so-wie Deklinationsformen der Substantive. Neben weiblichen und männlichen Varianten lernen wir auch eine Form nicht-binärer Sprachpraxis. Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Wo-che zu rechnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

DAN INBAR

Mi413-105H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

KEREN PRESENTE



Mi413-115H	11.09.–04.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

TALYA REITER



Mi413-117H	17.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 14.00–16.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Modernes Hebräisch (Ivrit) A1.2

Schalom! Sie sind bereits mit dem hebräischen Alef-Bet in Druck- und Schreibschrift vertraut, kennen die Vokalzeichen und die Personalpronomen. Nun vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse mit Gesprächen, spielerischen Übungen zur Grammatik und mit Liedern. Wir üben Konversationen zu alltäglichen Themen wie z.B. essen, arbeiten und studieren. Außerdem lernen wir unterschiedliche Arten nach dem Befinden zu fragen – und zu antworten. Wir lesen kurze Texte und trainieren das Hörverständnis. Wichtige Lerninhalte in diesem Kurs sind die Deklination von Adjektiven, die Deklination von Verben im Präsens in weiblich/männlich und singular/plural sowie bestimmte und unbestimmte Präpositionen (be/ba, mi/meha). Neben weiblichen und männlichen Varianten lernen wir auch eine Form nichtbinärer Sprachpraxis. Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ivrit bekef, ISBN: 9783944312095. Lektion 2-4.

Hinweis: Dieser Kurs (Tamar Raphael) findet auf Hebräisch und Englisch statt./The course will be held in Hebrew and English.



TAMAR RAPHAEL	
Mi413-120H	07.09.-30.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



AMOS ROZDIEL	
Mi413-125H	10.09.-26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Modernes Hebräisch (Ivrit) A1.3

Schalom! Sie sind bereits mit dem hebräischen Alef-Bet in Druck- und Schreibschrift vertraut und können einfache, kurze Sätze bilden, zum Beispiel um zu sagen was Sie lernen. Nun vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse mit Gesprächen, spielerischen Übungen zur Grammatik und mit Liedern. Wir üben Konversationen zu alltäglichen Themen und lernen: Nach einer Telefonnummer fragen, über eine Wohnung sprechen, eine Postkarte oder E-Mail an Freund*innen schreiben. Dazu lesen wir Texte und üben unsere Hörverständnis zum Beispiel anhand von Liedern. Wichtige Lerninhalte in diesem Kurs sind Zählen bis zehn, die Wendungen „es gibt.../es gibt nicht...“ (jesch/en), Kausalsätze mit „weil“ (ki), die Begriffe „jeder/alles“ (kol/hakol) und die Verbgruppe paal im Präsens. Neben weiblichen und männlichen Varianten lernen wir auch eine Form nichtbinärer Sprachpraxis. Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ivrit bekef, ISBN: 9783944312095. Lektion 5-6.

Hinweis: Dieser Kurs findet auf Hebräisch und Englisch statt./The course will be held in Hebrew and English.



TAMAR RAPHAEL	
Mi413-130H	08.09.-01.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Modernes Hebräisch (Ivrit) A1.4

Schalom! Sie sind bereits mit dem hebräischen Alef-Bet in Druck- und Schreibschrift vertraut und können einfache, kurze Sätze bilden. Nun vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse mit Gesprächen, spielerischen Übungen zur Grammatik und mit Liedern. Wir üben Konversationen zu alltäglichen Themen wie z.B. zu einem Ort gehen, Freizeit und Arbeit, Dialoge mit Zahlen, zur Post gehen, nach Preisen fragen. Wir lernen auszudrücken was/wen wir mögen oder lieben. Wichtige Lerninhalte in diesem Kurs sind das Fragewort „wohin“ (lean), die Präpositionen „zu“ und „nach“ mit oder unbestimmten Artikel, Modalverben im Präsens und ihr Einsatz mit Verben im Infinitiv, Akkusativ, Dativ, Imperativ, indirekte Rede, weibliche Zahlen und die Verbgruppe piel. Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ivrit bekef, ISBN: 9783944312095. Lektionen 7-8.



KEREN PRESENTE	
Mi413-140H	09.09.-02.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 11.30 -13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Modernes Hebräisch (Ivrit) A1.5

Schalom! Sie können bereits viele einfache Sätze bilden – zum Beispiel was Sie lieben, wohin jemand geht und was Sie gerne machen möchten. Nun vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse mit Gesprächen, spielerischen Übungen zur Grammatik und mit Liedern. Wir üben Konversationen zu alltäglichen Themen wie Liebe und Familie. Wie lernen auszudrücken, dass wir für etwas Zeit haben oder nicht haben, zu fragen wie spät es ist und wie wir ein Wochenende verbracht haben. Wichtige Lerninhalte in diesem Kurs sind „Haben“ und „Nicht-Haben“ im Präsens, Genetiv (schel), Altersangaben, die Uhrzeit, die Zahlen 11 bis 20 in

männlich und weiblich, das unbestimmte Fürwort „man“ und das Verb sein in der Vergangenheit. Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ivrit bekef, ISBN: 9783944312095. Lektionen 9-10.

KEREN PRESENTE



Mi413-150H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Modernes Hebräisch (Ivrit) A2.1

Schalom! Sie können bereits viele einfache Sätze bilden – zum Beispiel um zu sagen was Sie lieben oder was sie letztes Wochenende getan haben. Nun vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse mit Gesprächen, spielerischen Übungen zur Grammatik und mit Liedern. Wir üben Konversationen zu alltäglichen Themen wie z.B. den Tagesablauf, Rechnen und bezahlen, über Verbotenes und Erlaubtes sprechen, einen Ausflug nach Jerusalem machen, eine Wohnung suchen und Beschreiben. Wichtige Lerninhalte in diesem Kurs sind die Zahlen 20-1000, Sätze mit „wenn“ und „als“, die Wendungen „es gab“ und „es gab nicht“ und die Verbgruppe paal in der Vergangenheit. Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ivrit bekef, ISBN: 9783944312095. Lektionen 11-12.

DAN INBAR



Mi413-305H	07.09.–30.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Modernes Hebräisch (Ivrit) A2.2

Schalom! Sie können bereits viele einfache Sätze bilden, auch in der Vergangenheit. Außerdem sind Sie mit den Zahlen bis 1.000 vertraut. Nun vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse mit Gesprächen, spielerischen Übungen zur Grammatik und mit Liedern. Wir üben Konversationen zu alltäglichen Themen wie z.B. Familienbesuch, Farben, ein Wochenende in Eilat, eine Reise nach Cesarea, Begegnung mit einer Bekanntschaft. Wichtige Lerninhalte in diesem Kurs sind Zusammengesetzte Substantive (ssmichut), die Verbgruppe paal in der Vergangenheit, Akkusativ (et) in der Deklination, „möglich“ und „es lohnt sich“ mit Infinitiv. Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ivrit bekef, ISBN: 9783944312095. Lektionen 13-14.



Talya Reiter ist in Israel geboren und aufgewachsen. Sie schloss an der Bar-Ilan University in Ramat Gan ihren BA in Politikwissenschaft und Kommunikation ab und studierte dann Hebräisch als Fremdsprache an der Mofet Institute Academy. Sie unterrichtete bereits an der jüdischen Traditionsschule Or Avner, dem Janusz-Korczak-Haus und der Torah Mitzion. Morasha.

TALYA REITER

Mi413-310H	15.09.–01.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

Modernes Hebräisch (Ivrit) A2.3

Schalom! Sie können auf Hebräisch bereits viele Sätze bilden, auch in der Vergangenheit. Sie sind außerdem mit den Zahlen bis 1.000 und mit der Bildung von zusammengesetzten Substantiven (ssmichut) vertraut. Nun vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse mit Gesprächen, spielerischen Übungen zur Grammatik und mit Liedern. In diesem Kurs üben wir Konversationen zu alltäglichen Themen wie z.B. Einladung zum Essen, Essen zubereiten, ins Restaurant gehen, Kleider einkaufen, Geburtstag feiern und auf dem Flohmarkt in Jaffa flanieren. Wichtige Lerninhalte sind: die Verbgruppen paal und piel in der Vergangenheit, die Verbgruppe hifil im Präsens, Präpositionen „bei“ (ezel) und „für“ (bischwil) in der Deklination, der Komparativ (joter mi...) und der Superlativ (hachi). Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ivrit bekef, ISBN: 9783944312095. Lektionen 15-16.

DAN INBAR



Mi413-315H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Modernes Hebräisch (Ivrit) A2.4

Schalom! Sie können bereits Small-Talk führen, viele Sätze in der Vergangenheit bilden und Dinge vergleichen. Nun vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse mit Gesprächen, spielerischen Übungen zur Grammatik und mit Liedern. In diesem Kurs üben wir Konversationen zu alltäglichen Themen wie z.B. eine Wegbeschreibung in Tel Aviv, sich Verlieben, ein Treffen im Kino und im Café und aktuelle Themen aus der Zeitung besprechen. Wichtige Lerninhalte sind: die Verbgruppen hitpaal und nifal im Präsens und in der Vergangenheit, die Präposition „mit“ (‘im) in der Deklination, die Deklination des Substantivs, die Konjunktionen/

Konnektoren „ob, wenn, falls“ (im) und „deshalb, daher“ („lachen“) und die Ordnungszahlen. Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ivrit bekef, ISBN: 9783944312095. Lektionen 17-18.

AMOS ROZDIEL



Mi413-320H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Modernes Hebräisch (Ivrit) A2.5

Schalom! Sie können bereits einfache Gespräche führen und zum Beispiel die Verben „verkaufen“, „gewählt werden“ und „erzählen“ in Gegenwart und Vergangenheit konjugieren sowie das Verb „verlieben“ in der Gegenwart. Nun vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse mit Gesprächen, spielerischen Übungen zur Grammatik und mit Liedern. In diesem Kurs üben wir Konversationen zu alltäglichen Themen wie z.B. Schmerzen und krank sein, das Wetter und Zukunftspläne. Wichtige Lerninhalte sind: Körperteile, die Verbgruppe hifil in der Vergangenheit, der Ausdruck „es gefällt mir“ (moze chen be'ejnaj), die Präpositionen „neben“ ('al jad) und „zu“ (el) in der Deklination, eine weitere Deklination des Substantivs, die Verben „sein“, „haben“ und „nicht haben“ im Futur und die Dualform (ribuj sugi). Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ivrit bekef, ISBN: 9783944312095. Lektionen 19-20.

DAN INBAR



Mi413-325H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

TALYA REITER



Mi413-330H	16.09.–02.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 14.00–16.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Modernes Hebräisch (Ivrit) B1.2

Schalom! Sie können bereits einfache Gespräche führen und zum Beispiel die Verben „lernen“, „wohnen“, „wollen“, „sprechen“, „heiraten“ und „sich befinden“ in Gegenwart und Vergangenheit verwenden und das Verb „einladen“ zudem auch in der Zukunft. Nun vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse mit spielerischen Übungen zur Grammatik und mit Liedern. Wir führen gemeinsam viele Gespräche zum Thema Reisen: verschiedenen Epochen, Pilgerfahrten, berühmte Reisende, Ausflüge in drusische und tscherkessische Dörfer Israels. Wichtige Lerninhalte sind: die Verbgruppe Ajin-Waw im Verbstamm Pa'al in der Zukunft, als

Substantivierungen und als Imperativformen, „es gibt“ und „haben“ in der Vergangenheit und Zukunft, die Präposition „in“ in der Deklination und die Konjunktion „wohingegen“. Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben und kann hier bestellt werden: www.magnespress.co.il. Hebrew Take Two, ISBN: 9789653501690 oder als eBook, ISBN: 9789653501706. Lektion 2.

TALYA REITER



Mi413-510H	17.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Modernes Hebräisch (Ivrit) B1.3

Schalom! Sie können bereits einfache Gespräche führen und zum Beispiel die Verben „lernen“, „wollen“, „sprechen“, „heiraten“ und „sich befinden“ in Gegenwart und Vergangenheit verwenden und die Verben „einladen“ und „wohnen“ zudem auch in der Zukunft. Nun vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse mit spielerischen Übungen zur Grammatik und mit Liedern. Wir führen gemeinsam viele Gespräche zu Menschen, Natur, Klima und Landschaften in Israel. Lassen sie sich überraschen! Wichtige Lerninhalte sind: die Wendung „nicht nur, sondern auch“, die Präposition „bei“ in der Deklination, das Pronomen „solche“ in der Deklination, außergewöhnliche Substantive und „Smichut“, Verbstamm Paal im Futur, „Efal-Verben“ und „Efol-Verben“ (Verben wie lernen und schreiben) sowie auch Partizip Perfekt „Pa'ul“ (wie: geschlossen). Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben und kann hier bestellt werden: www.magnespress.co.il. Hebrew Take Two, ISBN: 9789653501690 oder als eBook, ISBN: 9789653501706. Lektion 3.

TALYA REITER



Mi413-515H	17.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Modernes Hebräisch (Ivrit) B2.1

Schalom! Sie können bereits Gespräche führen und Verben wie „lernen“, „wohnen“, „wollen“, „sprechen“ und „einladen“ in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft konjugieren. Nun vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit Gruppenübungen, spielerischem Lernen und Liedern. Thema unserer Gespräche werden zwischenmenschliche Beziehungen, die Beziehung zwischen Mensch und Welt sowie zwischen Mensch und Tier sein: in guten und in schlechten Zeiten, im Frieden wie auch im Krieg und mehr. Wichtige Lerninhalte sind: Verben wie „sitzen“, „fahren“ und „geben“ in allen Zeitformen (Verbgruppen Pa'al Pe-Jod, Pa'al Pe-Nun), Konzessivsatz („obwohl“, „jedoch“ usw.), und die Präposition „von“ in der Deklination. Zusätzlich zu den Un-

terrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben und kann hier bestellt werden: www.magnespress.co.il. Hebrew Take Two, ISBN: 9789653501690 oder als eBook, ISBN: 9789653501706. Lektion 6.

DAN INBAR

Mi413-705H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Modernes Hebräisch (Ivrit) B2.3

Schalom! Sie können bereits Gespräche führen und Verben wie 'lernen', 'arbeiten', 'fahren', 'geben', 'kaufen', 'bezahlen', 'einladen' und 'sich anziehen' in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft konjugieren. Nun vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit Gruppenübungen, spielerischem Lernen und Liedern. Thema unserer Gespräche werden Frauen und ihr Status in der Gesellschaft, in historischer und kultureller Hinsicht. Wichtige Lerninhalte sind: Verben wie „eintreten“ (Verbgruppe Nif'al) in allen Zeitformen sowie das aktive Verb in ein passives Verb umwandeln, das Bindewort „sondern“ (ela), Finalsatz mit „um zu“ (kdej), sowie die Präpositionen „für“ (bischwil), „vor“ (lifnej) und „nach“ (acharej) in der Deklination. Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Woche zu rechnen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben und kann hier bestellt werden: www.magnespress.co.il. Hebrew Take Two, ISBN: 9789653501690 oder als eBook, ISBN: 9789653501706. Lektion 8.

TALYA REITER

Mi413-715H	14.09.–07.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Modernes Hebräisch (Ivrit) B2 – Auffrischung und Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die das Niveau B2 bereits abgeschlossen haben und ihre Sprachkenntnisse auffrischen sowie mehr Sicherheit im freien Sprechen gewinnen möchten. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Kultur und Gesellschaft mit Schwerpunkten auf Mensch und Natur, Gesundheit und Gefühle. Ziel ist es, den Wortschatz zu aktivieren, grammatische Kenntnisse zu festigen und sich auf B2-Niveau flüssig und sicher auszudrücken.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

TALYA REITER

Mi413-718H	16.09.–02.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Modernes Hebräisch (Ivrit) B2 – Konversation, Teil 2

Schalom! Sie haben die Stufe B2 abgeschlossen und können Verben wie „öffnen“, „kaufen“, „sitzen“, „fahren“, „bezahlen“, „ändern“, „einladen“, „teilnehmen“ und „eintreten“ in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verwenden. Sie haben viel Grammatik und Konjugation gelernt, brauchen aber mehr Sicherheit in Gesprächen. Deshalb üben wir in diesem Kurs gemeinsam ganz viel freies Sprechen mit Blick auf alltäglichen Situationen und aktuellen Themen. So lernen Sie, sich auf Ihrem Sprachniveau mühelos auszudrücken und verstanden zu werden.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

TALYA REITER

Mi413-720H	14.09.–07.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Modernes Hebräisch (Ivrit) C1.2 – Konversation und Grammatik

Sie fühlen sich auf dem C1.1-Niveau im Hebräischen sicher und möchten Ihre Ausdrucksfähigkeit weiter verfeinern? Dann bietet Ihnen dieser Kurs den passenden Rahmen. Wir vertiefen grammatische Strukturen anhand ausgewählter Texte und einer hebräischen Serie – eine hervorragende Grundlage für authentische Gespräche. Mit gezielten Übungen, kleinen Rollenspielen und Gruppenarbeiten bleiben Sie aktiv dabei und können das Gelernte sofort anwenden.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

TALYA REITER

Mi413-910H	15.09.–01.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

Modernes Hebräisch (Ivrit) C1.4 – Konversation und Grammatik

Sie fühlen sich auf dem C1.3-Niveau im Hebräischen sicher und möchten Ihre Ausdrucksfähigkeit weiter verfeinern? Dann bietet Ihnen dieser Kurs den passenden Rahmen. Wir vertiefen grammatische Strukturen anhand ausgewählter Texte und einer hebräischen Serie – eine hervorragende Grundlage für authentische Gespräche. Mit gezielten Übungen, kleinen Rollenspielen und Gruppenarbeiten bleiben Sie aktiv dabei und können das Gelernte sofort anwenden.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

TALYA REITER		
Mi413-915H	16.09.–02.12.2026	
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen	
10 X MI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt	
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt	

Indonesisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmittle-sprachkursberatung

Indonesisch A1.1

Selamat siang! In diesem Kurs lernen Sie erste einfache Gespräche, zum Beispiel für das Kennenlernen. Sie lernen nach dem Befinden zu fragen, sich jemandem vorzustellen (Herkunft, Länder, Sprachen), sich zu verabschieden, sich über sprachliche Schwierigkeiten zu äußern, um Wiederholung/Erklärung zu bitten, nachzufragen, wie etwas heißt und sich zu bedanken. Wichtige Lerninhalte sind: Das Alphabet, Personal- und Possessivpronomen, Satzbildung und die Grundzahlen (für Uhrzeit, Telefonnummern).

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben. Lehrbuch der indonesischen Sprache, ISBN 978-3-96769-016-3 Lektionen 1-5.



Inna Herlina ist in West-Java geboren und hat in Jakarta, Indonesien, gelebt und gearbeitet. Sie hat einen B.A in Regionalstudien Asien-Afrika und einen M.A. in Religion und Kultur. Neben zahlreichen Fortbildungen kann sie praktische Erfahrungen in der Marketingarbeit, als Redakteurin, Autorin, Kuratorin und Trainerin im deutsch-indonesischen interkulturellen Management vorweisen.

INNA HERLINA	
Mi432-110H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 214	

Italienisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmittle-sprachkursberatung

Italienisch A1.1

Buongiorno! In diesem Kurs lernen Sie: Sich begrüßen, fragen wie es geht, einander vorstellen, nach dem Wohnort fragen und sich verabschieden. Außerdem werden Sie im Café oder Restaurant bestellen und über Ihre Vorlieben sprechen können. Dazu lernen Sie mit spielerischen Übungen und einfachen, kurzen Dialogen: Personalpronomen, Präsens der regelmäßigen Verben auf „-are“, „-ere“, „-ire“ (sowohl „offrire“ als auch „preferire“), Präsens der Verben „essere“, „avere“, „bere“, „stare“ und „fare“, unbestimmte Artikel, Singular und Plural der bestimmten Artikel und der Substantive, dritte Person Singular und Plural von „piacere“, Fragesatz und Verneinung, Präpositionen „di“ (mit Verb „essere“), „a“ und „in“ sowie die Zahlen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con piacere nuovo A1 Hybride Ausgabe allango, ISBN 9783125022027. Lektionen 1-3.



Vera Lucia ist in Palermo geboren. Nach einem Master der Italienischen Linguistik und Europäischen Literaturen und Kulturen an der Universität Bologna hat sie ihre Fachkenntnisse erweitert mit dem Master der Didaktik für Italienisch als Fremdsprache der Universität Venezia und der Weiterbildung als PLIDA-Prüferin.

VERA LUCIA		
Mi409-105H	07.09.–23.11.2026	
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen	
10 X MO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt	
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt	

Italienisch A1.2

Buongiorno! Sie können sich bereits auf Italienisch vorstellen, andere nach Befinden und Herkunft fragen, sowie im Restaurant etwas bestellen. Nun vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit spielerischen Übungen und einfachen, kurzen Dialogen. Sie lernen: Sich über den Alltag unterhalten, sich zu Gewohnheiten und Hobbies austauschen, sich verabreden und nach dem Weg fragen. Wir reden auch übers Wetter. Außerdem werden sie über Urlaube und Reisen einfache Dialoge in der Vergangenheit führen können. Dazu lernen wir gemeinsam: „c’è“ und „ci sono“, Angabe von Datum und Wochentag, Modalverben „dovere“ und „potere“, Verben „uscire“ und „andare“, Adverbien zur Angabe der Häufigkeit, reflexive Verben in Präsens, Präpositio-

nen mit den bestimmten Artikeln, Endungen der Adjektive, „passato prossimo“ und Ortsangaben.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con piacere nuovo A1 Hybride Ausgabe allango, ISBN 9783125022027. Lektionen 4-6.

LORENZO PERISSINOTTI	
Mi409-120H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 311	

VERA LUCIA	
Mi409-125H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Italienisch A1.3

Buongiorno! Sie können sich bereits auf Italienisch vorstellen, andere nach Befinden und Herkunft fragen, im Restaurant etwas bestellen, Gewohnheiten beschreiben und in ganz kurzen Sätzen sagen, was Sie im Urlaub getan haben. Nun vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit spielerischen Übungen und einfachen, kurzen Dialogen. Sie lernen: Lebensmittel und Kleidung kaufen, eine Wohnung suchen und beschreiben, ein Geschenk aussuchen, jemandem gratulieren und über Ihre Familie erzählen. Dazu lernen wir gemeinsam: Ortsangaben mit den Präpositionen „a“, „da“ und „in“, das Modalverb „volere“, die unregelmäßigen Verben „dare“ und „dire“, Mengenangaben und „ne“, Teilungsartikel, Farbadjektive, Demonstrativpronomen „questo“ und „quello“, direkte und indirekte Objektpronomen, Possessivbegleiter, Adverbien auf „-mente“, „molto“, „tanto“, „troppo“ und „poco“ als Adjektiv und Adverb, die Wiedergabe von „man“.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con piacere nuovo A1 Hybride Ausgabe allango, ISBN 9783125022027. Lektionen 7-9.

- Luca Carnazza hat an der Universität Catania Philosophie sowie an der Universität Mailand Didaktik der italienischen Sprache studiert. An der Universität Venedig hat er eine Zertifizierung für Didaktik erworben.

LUCA CARNAZZA	
Mi409-130H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.10	

Italienisch A2.1

Buongiorno! Sie können bereits einfache, kurze Dialoge über verschiedene Alltagssituationen führen, über Familie, Reisen und Gewohnheiten sprechen und in ganz kurzen Sätzen sagen, was Sie im Urlaub getan haben. Nun vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit spielerischen Übungen und einfachen Dialogen. Sie lernen: mehr über sich selbst erzählen, Charakter und Aussehen einer Person

beschreiben, über Aktivitäten, Interessen und Fähigkeiten sprechen, Wünsche äußern, höflich um etwas bitten. Außerdem sprechen wir über Umweltschutz und Gewohnheiten in der Vergangenheit. Dazu lernen wir gemeinsam: das „passato prossimo“ der reflexiven Verben, Zeitangaben mit „da“, „fa“ und „fra/tra“, Relativpronomen „che“ und „chi“, das „condizionale presente“, die Wiedergabe von „können“, Ordnungszahlen, „ci“ als Ortsangabe, die Form „stare + gerundio“, das „imperfetto“ und der „superlativo assoluto“.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con piacere nuovo A2 Hybride Ausgabe allango, ISBN 9783125252097. Lektionen 1-3.



Daniele Sapienza, geboren 1975 in Italien, ist diplomierter Jurist mit Master-Studium in „Menschenrechte und Governance“. Nachdem er in seiner Heimat ausländische Erasmus-Studierende unterrichtete, fand er seine Berufung in der Erwachsenenbildung als Italienisch-Dozent an Berliner Volkshochschulen.

DANIELE SAPIENZA	
Mi409-305H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



LORENZO PERISSINOTTI	
Mi409-310H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 311	

- Ilaria Favale kommt aus Pistoia (Toskana, Italien) und hat Literatur- und Sprachwissenschaft an der Universität von Pisa und an der Humboldt-Universität zu Berlin studiert. Nach dem Studium hat sie eine weitere Qualifikation in der Didaktik der italienischen Sprache erworben.

ILARIA FAVALE	
Mi409-315H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.10	

Italienisch A2.2

Buongiorno! Sie können bereits einfache Dialoge über Personen, Aktivitäten, Interessen und Fähigkeiten führen und über Gewohnheiten in der Vergangenheit sprechen. Nun vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit spielerischen Übungen und einfachen Dialogen. Sie lernen: Beschwerden dem Arzt bzw. Apotheker beschreiben, Vermutungen äußern, über Filme, Serien und Online sprechen, Pläne für den Urlaub machen, ein Auto mieten und eine Tankstelle besuchen. Dazu lernen wir gemeinsam: „imperativo“, Steigerung des Adjektivs, „passato prossimo“ von „piacere“, die Verwendung von „imperfetto“ und „passato prossimo“, Verben mit wechselndem Hilfsverb in Vergan-

genheit und der unbestimmte Plural „dei/degli/delle“, „futuro semplice“.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con piacere nuovo A2 Hybride Ausgabe allango, ISBN 9783125252097. Lektionen 4-6.

■ **Lorenzo Perissinotti kommt aus Genua. Er hat in Italien und Spanien Musikwissenschaft studiert und seinen MA in Großbritannien abgeschlossen. Seit Abschluss seines zweiten Sprachlehrer-Diploms unterrichtet er Italienisch als Fremdsprache.**

LORENZO PERISSINOTTI	
Mi409-320H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.01	

LUCA CARNAZZA	
Mi409-325H	11.09.–04.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.03	

Italienisch B1.1

Buongiorno! Siete già in grado di raccontare in modo semplice esperienze del passato, descrivere le persone e partecipare a semplici conversazioni su temi come viaggi, salute, lavoro e media. Adesso, con attività di ascolto e lettura, giochi didattici e conversazione, approfondirete le vostre conoscenze. Potrete raccontare un imprevisto e commentare fatti accaduti, descrivere un oggetto, fare confronti, riferire le parole di un'altra persona, esprimere felicità o insofferenza. Parlerete inoltre di film, comunicazione e stereotipi. Insieme impareremo: il "trapassato prossimo", le congiunzioni "perché", "dato che" e "siccome", le preposizioni per descrivere le caratteristiche di un oggetto, il "gerundio" con funzione temporale, i suffissi "-ino", "-etto", "-one" e "-accio", il comparativo con "di" e "che", comparativi e superlativi irregolari, il discorso indiretto al presente, i pronomi combinati, "mentre" e "durante".

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con piacere nuovo B1 Hybride Ausgabe allango: ISBN 9783125252257. Lektionen 1-3.

VERA LUCIA	
Mi409-505H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Italienisch B1 – Conversazione

In diesem Kurs werden Sie Ihre Sprechfertigkeit festigen und vor allem Ihren Wortschatz erweitern. Als Stoff für lebhaftes Konversationen werden Artikel aus italienischen Zeitungen und Websites, Videomaterialien und Lieder herangezogen und diskutiert. Wir sind also nah an der italienischen Aktualität. Gern gesehen sind kurze Präsentationen von Teilnehmer_innen, je nach Ihren Interessen. Am Rande und

nach Notwendigkeit kommen wir auch zur Wiederholung und Erklärung bestimmter grammatikalischer Strukturen. Zur Teilnahme an diesem Konversationskurs sollten Sie die Stufenkurse bis B1 abgeschlossen haben bzw. entsprechende Vorkenntnisse mitbringen.

Materiale didattico dell'insegnante.

ILARIA FAVALE	
Mi409-600H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.10	

Italienisch B1/B2 – Conversazione

Buongiorno! In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre erworbenen Kompetenzen durch Texte, Audiodateien, Videos und anderes Lernmaterial zu festigen. Gemeinsam werden wir Unsicherheiten und Fragen bezüglich der während des B1-Niveaus erlernten grammatikalischen Strukturen klären, insbesondere die Verwendung der Verben in ihren verschiedenen Zeitformen, z.b. im trapassato prossimo, congiuntivo presente, congiuntivo imperfetto und futuro anteriore; aber auch das Passiv, das gerundio modale, pronomi combinati und mehr. Außerdem können wir zu Themen von gemeinsamem Interesse wie "italienische Städte", „Made in Italy“, „italienische Literatur und Bücher“ und anderen Themen interagieren, kommunizieren und so den Wortschatz erweitern.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

LUCA CARNAZZA	
Mi409-610H	11.09.–04.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Italienisch B2.1

Buongiorno! Sapete già capire gli elementi principali in un discorso chiaro in lingua standard su argomenti familiari, comprendere l'essenziale di molte trasmissioni radiofoniche e televisive su temi di attualità o di interesse personale o professionale. Ruscite inoltre a partecipare in modo attivo a conversazioni su famiglia, hobby, lavoro, viaggi e fatti di attualità, a descrivere esperienze ed avvenimenti, sogni, speranze e ambizioni. Siete anche in grado di motivare e spiegare brevemente opinioni e progetti, narrare una storia e la trama di un libro o di un film e descrivere le vostre impressioni. Adesso con attività di ascolto, lettura e conversazione potete rafforzare ed ampliare le vostre conoscenze. Parliamo di scuola e di cucina, esercitiamo come esprimere accordo e disaccordo, stupore, rammarico ed una preferenza. Insieme impariamo: alcuni verbi pronominali, i pronomi relativi doppi, chi, ciò e che, gli indefiniti, il futuro anteriore, il congiuntivo, il si passivante e l'uso di passato prossimo, imperfetto, passato remoto.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Nuovo Espresso 4, ISBN 9783195354660, Lektionen 1-2.

ILARIA FAVALE

Mi409-705H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.10	

VERA LUCIA

Mi409-715H	13.09.–06.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X SO, 14.00–16.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Italienisch B2 – conversazione

Se avete completato il livello B2 potrete consolidare le vostre competenze con questo corso di conversazione e grammatica. Mediante l’uso di testi autentici come articoli di giornale, brani letterari e altro materiale potrete esprimere la vostra opinione su vari temi: attualità, libri, cinema, arte, città e tradizioni italiane. Potrete condividere le vostre esperienze e i vostri interessi, ampliare il lessico relativo ai temi trattati e chiarire alcuni dubbi sulle strutture grammaticali e sintattiche del livello B2.

Riceverete il materiale didattico dall’insegnante.

LUCA CARNAZZA

Mi409-845H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.10	

Italienisch B2-C1- Conversazione e Ripasso – Parte 1

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die ihre mündlichen und schriftlichen Fähigkeiten erweitern und komplexere Strukturen sicher anwenden möchten.

PARTE 1 – Il corso si concentra sulla conversazione e sull’ampliamento del vocabolario, lavorando con diversi temi, tra i quali: geografia, arte e musei, immigrazione ed emigrazione. Ripassiamo inoltre alcune strutture grammaticali del livello B2, tra le altre: il Futuro Semplice e Anteriore; il Condizionale Presente e Passato; il Passato Remoto; l’uso del Passato Prossimo affiancato all’Imperfetto.

Bitte bringen Sie zum Kurs das folgende Lehrbuch mit: Nuovo Magari B2, ISBN 978-3-19-075421-2

LORENZO PERISSINOTTI

Mi409-880H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	



Italienisch C1.1

Buongiorno! Mediante attività di ascolto, lettura e conversazione possiamo ampliare il lessico, rafforzare le competenze acquisite, parlare di narrativa italiana e di alcune caratteristiche degli italiani in prospettiva interculturale. Obiettivi comunicativi: insieme impariamo a comunicare in un registro colloquiale, esprimere enfasi in base al contesto, difendere un’opinione, obiettare e contraddire. Obiettivi grammaticali: l’uso dei prefissi arc-, stra-, super-, iper-; il futuro semplice e anteriore in frasi negative; il congiuntivo nelle frasi dislocata; la frase scissa esplicita e implicita; il trapassato remoto.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Nuovo Espresso 5, ISBN 9783196254662. Lektionen 1-2.

VERA LUCIA

Mi409-905H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

LORENZO PERISSINOTTI

Mi409-910H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.01	

Italienisch C1.3

Buongiorno! Mediante attività di ascolto, lettura e conversazione possiamo ampliare il lessico e rafforzare le competenze acquisite. La prima parte del corso è dedicata alla cucina italiana, ai prodotti tipici e ad alcune eccellenze regionali italiane. La seconda parte è dedicata alla musica e ad alcuni cantanti e autori contemporanei. Obiettivi comunicativi: insieme impariamo a usare giochi di parole, riconoscere alcune forme “scorrette” dell’italiano colloquiale, esprimere rammarico e lamentele per eventi passati. Obiettivi grammaticali: il “che” polivalente, il “che” di tempo e di luogo, frasi temporali e causali introdotte da “se”, diversi usi del futuro semplice e del condizionale passato.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Nuovo Espresso 5, ISBN 9783196254662. Lektionen 5-6.

VERA LUCIA

Mi409-915H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Italienisch C1.4

Buongiorno! Mediante attività di ascolto, lettura e conversazione possiamo ampliare il lessico e migliorare le nostre competenze. Nella prima parte del corso parleremo dello stile italiano nella moda e nel cinema, ma anche di alcune espressioni idiomatiche derivanti dalla gestualità. Nella seconda parte parleremo in linea generale dell’Opera italiana. Obiettivi comunicativi: esprimere dubbi, desideri, dare ordini, descrivere e definire le persone in base all’aspetto, descrivere un genere musicale, esprimere un parere o una preferenza, enfatizzare un elemento del discorso. Obiettivi grammaticali: l’infinito presente e passato, il gerundio assoluto, l’infinito retto dalle preposizioni “Da” e “Per”.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Nuovo Espresso 5, ISBN 9783196254662. Lektionen 7-8.

VERA LUCIA

Mi409-920H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

ILARIA FAVALE

Mi409-925H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.10	

Japanisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Japanisch A1.1

Dieser Kurs ist für alle, die schon immer einmal Japanisch lernen wollten! Mit Fleiß, aber auch Spaß lernen wir, erste Kommunikationssituationen zu meistern: uns vorzustellen und Allgemeines über uns selbst zu sagen. Ihre Kursleitung wird Ihnen über Gepflogenheiten hierzu erzählen. Wir üben auch Standardsituationen ein, in denen wir Namen, Herkunft, Telefonnummer oder Geburtstag erfragen und angeben können. Außer Zeitangabe prägen wir uns erste Einkaufsdialoge und die dafür nötigen Wortfelder ein. Außerdem eignen wir uns die Hiragana-Silbenschrift an.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Japanisch im Sauseschritt 1, ISBN 9784902456196. Lektionen 1-4.



Akane Doi ist in Osaka geboren und arbeitet seit 2013 als Japanisch-Lehrerin. Sie beherrscht neben der klassischen, japanischen Sprache auch den Dialekt, der in Osaka gesprochen wird.

AKANE DOI

Mi410-105H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 9.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

AKANE DOI

Mi410-110H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 9.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Japanisch A1.2

Hier machen wir mit der Katakana-Silbenschrift weiter, über die wir leicht den zum Teil recht kuriosen Fremdwortschatz kennen lernen. Weitere Themen sind Zählwörter und Präpositionen, mit denen wir Ort, Ziel, Mittel, Begleitung etc. Angeben können. Weiter lernen wir, wo sich etwas befindet, wodurch wir in der Lage sind, uns gegenseitig beim Suchen zu helfen oder uns im näheren Umkreis zurechtzufinden. So können Sie schon etwas über das Reisen sprechen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Japanisch im Sauseschritt 1, ISBN 9784902456196. Lektionen 5-9.

AKANE DOI

Mi410-115H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

KIRIKO OTANI

Mi410-120H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Japanisch A1.3

In diesem Kurs lernen wir Alltags Verben, sodass sie Ihren Tagesablauf beschreiben können. Wir Lernen einfache Telefonate zu führen und nach jemandem zu fragen. Wir eignen uns die wichtigsten Adjektive sowie ihre Verwendung an und können uns auf diese Weise über unsere Eindrücke oder Einschätzungen austauschen. Wir beginnen mit unseren ersten 36 Kanjis (chinesische Schriftzeichen), die sich aber von einfachen Bildern ableiten und sich leicht einprägen lassen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Japanisch im Sauseschritt 1, ISBN 9784902456196. Lektionen 10-14.

AKANE DOI



Mi410-125H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 9.00–11.00UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

DAISUKE HASEGAWA



Mi410-130H	11.09.–27.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 9.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

MAKI TAKANO

Mi410-135H	15.09.–01.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.01	

Japanisch A1.4

Wir üben die Verben für „geben“ und „nehmen“ und lernen hierüber mehr über die japanische Etikette. Wir lernen Einladungen oder Vorschläge höflich, oder auch etwas familiärer auszusprechen bzw. solche anzunehmen oder abzulehnen. Außerdem eignen wir uns die Te-Form an und benutzen sie am Beispiel von Handlungsketten wie z.B. Fahrwege oder Tagesabläufe beschreiben.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Japanisch im Sauseschritt 1, ISBN 9784902456196. Lektionen 15-19.

KIRIKO OTANI



Mi410-145H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 9.00- 11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

NATSUKO YOSHIHARA



Mi410-150H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Japanisch A2.1

Ein weiterer Themenkreis in diesem Kurs ist die Te-Form+imasu, mit der wir zum einen aktuelle Handlungsverläufe oder auch einen Zustand ausdrücken können. Wir sprechen über unsere Vorlieben und Abneigungen, (u.a. suki) und lernen, unsere Wünsche auszusprechen (Tai-Form). So können Sie Ihren persönlichen Geschmack zum Ausdruck bringen und japanisch-subtil Ihre Entscheidungen signalisieren. Auf dem Programm steht auch die Wiederholung des ganzen Lehrbuchs.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Japanisch im Sauseschritt 1, ISBN 9784902456196. Lektionen 20-24.

AKANE DOI



Mi410-305H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Japanisch A2.2

Ein weiterer Themenkreis in diesem Kurs ist die Te-Form+imasu, mit der wir zum einen aktuelle Handlungsverläufe oder auch einen Zustand ausdrücken können. Wir sprechen über unsere Vorlieben und Abneigungen, (u.a. suki) und lernen, unsere Wünsche auszusprechen (Tai-Form). So können Sie Ihren persönlichen Geschmack zum Ausdruck bringen und japanisch-subtil Ihre Entscheidungen signalisieren. Auf dem Programm steht auch die Wiederholung des ganzen Lehrbuchs.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Japanisch im Sauseschritt 1, ISBN 9784902456196. Lektionen 25-30.

NATSUKO YOSHIHARA



Mi410-320H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

DAISUKE HASEGAWA

Mi410-325H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	

NATSUKO YOSHIHARA



Mi410-330H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Japanisch A2.3

Ausgehend von Vorkenntnissen, die in etwa dem gesamten „Japanisch im Sauseschritt 1“ entsprechen, gehen wir weiter in die Tiefe. Wir lernen, auf Japanisch Vergleiche anzustellen. Auch lernen wir die Grundform, die außerhalb höflich-neutraler Umgangsformen einen familiäreren Stil erlaubt. Außerdem ebnet sie uns den Weg zu syntaktischen Verbindungen, mit der wir z.B. Fähigkeiten oder Möglichkeiten ausdrücken können.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Japanisch im Sauseschritt 2A, ISBN 978902456028. Lektionen 1-3.

NATSUKO YOSHIHARA



Mi410-350H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

AKANE DOI



Mi410-355H	11.09.–04.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Japanisch A2.4

Die Grundform erweitern wir hier auf die Vergangenheit (Ta-Form), sodass Sie auch informell über Vergangenes sprechen können. Auch lernen Sie, über Ihren Erfahrungsschatz zu sprechen und Ratschläge zu erteilen. Mit der Einübung der Adverbialform können Sie differenzierter über Prozesse sprechen, womit Sie z.B. Ihrem Sprechpartner gegenüber besser argumentieren können.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Japanisch im Sauseschritt 2A, ISBN 978902456028. Lektionen 4-6.

MAKI TAKANO	
Mi410-370H	12.09.–14.11.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
7 X SA, 10.00–13.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	

Japanisch A2.5

Fokus dieses Kurses liegt auf einer syntaktisch komplexeren Ebene. Sie lernen, Relativsätze sowie indirekte Rede zu bilden (über rentai-kei) – so können Sie auch eigene Gedanken formulieren – oder eine Notwendigkeit (mit katei-kei) auszudrücken. Außerdem verfassen wir gemeinsam erste Briefe und üben wichtige Schreibfloskeln ein.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Japanisch im Sauseschritt 2A, ISBN 978902456028. Lektionen 7-10.

MAKI TAKANO	
Mi410-380H	15.09.–01.12.2026
Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.01	

DAISUKE HASEGAWA	
Mi410-385H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	



Japanisch B1.4

In diesem Kurs lernen Sie, Finalsätze (mit -yôni) zu bilden. Auch lernen wir das Passiv, das im Japanischen oft die Konnotation einer Klage trägt, – ein guter Anlass, mal ganz unter uns das Herz auszuschütten!

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Minna no Nihongo 2, ISBN 9784883196463. Lektionen 36-38.

HIROMI WATANABE	
Mi410-535H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.02	

NATSUKO YOSHIHARA	
Mi410-540H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

AKANE DOI	
Mi410-545H	11.09.–04.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 9.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Japanisch B1.6

Hier verfeinern wir weiter unsere Ausdrucksmöglichkeiten, indem wir z.B. über unsere unvermittelten Eindrücke sprechen (mit -sô) oder etwas als „leicht“ oder „schwer“ zu vollbringen einschätzen (-nikui bzw. -yasui).

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Minna no Nihongo 2, ISBN 9784883196463. Lektionen 42-44.

HIROMI WATANABE	
Mi410-560H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.10	

Japanisch B1.7

In diesem Kurs lernen wir, Widersprüche auszudrücken (-noni) und sich differenziert über die Aktualität eines Geschehens zu äußern (soeben, gerade, gleich). Zudem lernen wir, fremde Reden wiederzugeben bzw. Sachverhalte als fremde Erfahrungswerte zu markieren.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Minna no Nihongo 2, ISBN 9784883196463. Lektionen 45-47.

HIROMI WATANABE	
Mi410-570H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.02	

Japanisch B1.8

In diesem Kurs eignen wir uns den Kausativ an, mit dem wir Zwang oder Veranlassung ausdrücken können. Auch stilistisch werden wir uns auf eine hohe Ebene begeben, da wir die ehrerbietige und die bescheidene Rede kennen lernen (keigo).

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Minna no Nihongo 2, ISBN 9784883196463. Lektionen 48-50.

MAKI TAKANO

Mi410-580H	16.09.-02.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.01	

Japanisch B2.1

In diesem Kurs lernen wir Ausdrücke, die in den folgenden Situationen verwendet werden: wenn man höflich um etwas bittet, das einem schwerfällt, wenn man seine Dankbarkeit zum Ausdruck bringt oder wenn man nach der Bedeutung eines unbekannten Wortes fragt und nachfragt, wie man sich verhalten soll.

Buch wird von Teilnehmerinnen eingeständig erworben: Minna no Nihongo Chukyu I, ISBN 978-4883194681. Lektion 1,2.

DAISUKE HASEGAWA

Mi410-705H	07.09.-23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15-21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

Japanisch B2.2

Konnichiwa! Sie sind bereits in der Lage, alltägliche Situationen zu bewältigen. Sie können über vertraute Themen sprechen, von Ihren Erfahrungen berichten und Ihre Wünsche ausdrücken. Außerdem gelingt es Ihnen, je nach Gesprächssituation angemessen zwischen informeller und formeller Sprache zu wechseln. Zudem haben Sie bereits folgende Verbformen gelernt und können diese korrekt anwenden: einfache Form, Te-Form, Potentialform, Volitionalform, Ba-Konditionalform, Passivform, Kausativform, ehrerbietige Form (Sonkeigo) und bescheidene Form (Kenjogo). Hiragana und Katakana können Sie ohne Schwierigkeiten lesen und schreiben, und etwa 200 Kanji-Zeichen erkennen und verstehen. In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie nun Ihre Kenntnisse durch das Lesen von Texten, Schreiben, interaktive Grammatik- und Sprechübungen, Hörübungen und Diskussionen. Wir lesen gemeinsam ein Beispiel für eine E-Mail, in der ein Dozent um ein Empfehlungsschreiben gebeten wird, und ein Beispiel für einen Brief, in dem einem Dozenten für das Verfassen eines Empfehlungsschreibens gedankt wird. Dabei können wir verstehen, was jeweils getan werden muss, um die Bitte bzw. den Dank höflich zu formulieren. Außerdem lesen wir einen Leitfaden zum Besteigen des Fuji und verstehen, was ich vorbereiten muss und worauf zu achten ist. Beim Lesen der Texte lernen

wir Grammatikstrukturen kennen, die dir helfen, deine Kommunikationsfähigkeiten zu erweitern und dich präziser auszudrücken. Dazu gehören: ba hodo (Je ... desto ...), uchini (während), ni yotte (je nach), bekida (sollte), kara to itte (nur weil) und towa kagiranai (es ist nicht immer der Fall, dass). Im Schreibtraining verfassen wir einen formellen Brief, in dem wir uns bei jemandem bedanken, der uns geholfen hat. Im Sprechtraining üben wir, unseren Vorgesetzten höflich um einen Gefallen oder um Erlaubnis zu bitten und uns bei einem Vorgesetzten zu bedanken, der uns unterstützt hat. Außerdem besprechen wir Herausforderungen, die wir in der japanischen Kommunikation erlebt haben, und beschreiben die Kommunikationsetikette unserer eigenen Länder. In diesem Kurs lernen Sie zudem 49 Kanji-Zeichen.

Buch und Workbook werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: QUARTET Intermediate 1, ISBN 4789016951 und Workbook, ISBN 478901696X, Lektion 2-3.

NATSUKO YOSHIHARA

Mi410-715H	07.09.-23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

NATSUKO YOSHIHARA

Mi410-720H	08.09.-24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Japanisch B2.3

Konnichiwa! Sie sind bereits in der Lage, alltägliche Situationen zu bewältigen. Sie können über vertraute Themen sprechen, von Ihren Erfahrungen berichten und Ihre Wünsche ausdrücken. Außerdem gelingt es Ihnen, je nach Gesprächssituation angemessen zwischen informeller und formeller Sprache zu wechseln. Zudem haben Sie bereits folgende Verbformen gelernt und können diese korrekt anwenden: einfache Form, Te-Form, Potentialform, Volitionalform, Ba-Konditionalform, Passivform, Kausativform, ehrerbietige Form (Sonkeigo) und bescheidene Form (Kenjogo). Hiragana und Katakana können Sie ohne Schwierigkeiten lesen und schreiben, und etwa 200 Kanji-Zeichen erkennen und verstehen. In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie nun Ihre Kenntnisse durch das Lesen von Texten, Schreiben, interaktive Grammatik- und Sprechübungen, Hörübungen und Diskussionen. Wir lesen Texte über die japanische Kultur und die Erfahrungen internationaler Studierender, zum Beispiel Kolumnen über Izakayas (japanische Bars), Artikel über Diskussionen zum Auslandsstudium und Geschichten über Nebenjobs in Japan und verstehen dabei wichtige Details, Meinungen und Gefühle. Durch das Lesen der Texte lernen wir Grammatikstrukturen der Mittelstufe kennen. Dazu gehören emphatische Satzkonstruktionen, yona ki ga suru (sich fühlen wie), zu ni sumu (auskommen ohne zu tun), negative Vergleichsstrukturen, drei Möglichkeiten, Gründe mit wake auszudrücken, und die Konditionalstruktur -ba-noni. Wir schreiben eine Kolumne, in der wir die Merkmale einer Stadt, die wir mögen, sowie Möglichkeiten, sie zu genießen, prägnant beschreiben. Außerdem verfassen wir einen Text über ein persönliches Problem und verwenden dabei die in diesem Kurs neu eingeführten Grammatik-

strukturen. Im Konversationstraining lernen wir, wie man in einem Restaurant anruft, um eine Reservierung zu ändern, zum Beispiel die Anzahl der Personen oder das Datum und die Uhrzeit anzupassen. Außerdem üben wir das Bestellen im Restaurant, einschließlich Fragen zu den Speisen auf der Speisekarte und besonderer Wünsche. Zum Schluss besprechen wir, wie man in Japan und in den Heimatländern der Studierenden wartet und sich in Warteschlangen bzw. beim Anstehen verhält. In diesem Kurs lernen wir zudem 64 Kanji-Zeichen.

Buch und Workbook werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: QUARTET Intermediate 1, ISBN 4789016951 und Workbook, ISBN 478901696X, Lektion 3-4.

NATSUKO YOSHIHARA

Mi410-735H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Japanisch B2.4

Konnichiwa! Sie sind bereits in der Lage, alltägliche Situationen zu bewältigen. Sie können über vertraute Themen sprechen, von Ihren Erfahrungen berichten und Ihre Wünsche ausdrücken. Außerdem gelingt es Ihnen, je nach Gesprächssituation angemessen zwischen informeller und formeller Sprache zu wechseln. Zudem haben Sie bereits folgende Verbformen gelernt und können diese korrekt anwenden: einfache Form, Te-Form, Potentialform, Volitionalform, Ba-Konditionalform, Passivform, Kausativform, ehrerbietige Form (Sonkeigo) und bescheidene Form (Kenjogo). Hiragana und Katakana können Sie ohne Schwierigkeiten lesen und schreiben, und etwa 200 Kanji-Zeichen erkennen und verstehen. In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie nun Ihre Kenntnisse durch das Lesen von Texten, Schreiben, interaktive Grammatik- und Sprechübungen, Hörübungen und Diskussionen. In dieser Lektion werden wir einen Artikel über eine Rundtischdiskussion zum Thema Auslandsstudium lesen und die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Meinungen der Teilnehmenden untersuchen. Außerdem werden wir eine Geschichte über die Erfahrungen eines internationalen Studierenden lesen, der in Japan nebenbei arbeitet. Durch diese Texte lernen und üben Sie grammatische Strukturen, die Ihnen helfen, sich präziser auszudrücken und feine Nuancen zu vermitteln. Diese beinhalten: yo na ki ga sur (das Gefühl haben, dass / den Eindruck haben, dass), sae (sogar / selbst), nai de sumu (auskommen, ohne etwas zu tun / vermeiden, etwas zu tun), hodo nai (nicht so-wie (Vergleich), wake da (deshalb / das heißt also / es ergibt Sinn, dass). In den Schreibübungen üben wir die Verwendung von emphatischen Konstruktionen, um wichtige Informationen hervorzuheben, und entwickeln Fähigkeiten, Berichte zu verfassen, in denen wir zusammenfassen, was andere gesagt haben. Im Sprechtraining lernen wir, wie man um Rat bittet und anderen Rat schläge und Empfehlungen gibt. Außerdem lernen wir 44 Kanji-Zeichen.

Buch und Workbook werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: QUARTET Intermediate 1, ISBN 4789016951, und Workbook, ISBN 478901696X, Lektion 4.

NATSUKO YOSHIHARA

Mi410-745H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

NATSUKO YOSHIHARA

Mi410-750H	12.09.–05.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X SA, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Japanisch B2.6

Teilnehmer_innen lernen Ausdrücke für folgende Situationen: Wie man Vorschläge macht und wie man sich bei Beschwerden entschuldigt. Außerdem lesen wir aktuelle Artikel von der Website des japanischen TV-Senders „NHK News Web Easy“. Dadurch erreichen wir eine Verbesserung der Sprachfertigkeit für den Alltag und erweitern den Wortschatz und Schriftzeichenbestand (Kanji).

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2 .5 (z.B. Lehrbuch „Minna no Nihongo chukyu I“ bis Lektion 10).

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Chukyu I, ISBN 9784883194681 Lektionen 11-12

DAISUKE HASEGAWA

Mi410-770H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	

Japanisch B2.9

Teilnehmer_innen lernen Ausdrücke für folgende Situationen: Wie man je nach Gesprächspartner den Gesprächsstil anpasst und wie man sich beschwert oder kontert. Außerdem lesen wir aktuelle Artikel von der Website des japanischen TV-Senders „NHK News Web Easy“. Dadurch erreichen wir eine Verbesserung der Sprachfertigkeit für den Alltag und erweitern den Wortschatz und Schriftzeichenbestand (Kanji).

Voraussetzung: abgeschlossene Stufe B2 .5 (z.B. Lehrbuch „Minna no Nihongo chukyu II“ bis Lektion 16).

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Minna no Nihongo Chukyu II, ISBN 9784883195909. Lektionen 17-18

DAISUKE HASEGAWA

Mi410-785H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

Japanisch B2+ Teil 3

Sie haben bereits die Grundlagen der japanischen Grammatik (z.B. einfache Form, Potentialform, Passivform, Kausativform, Sonkeigo (Ehrerbietung) und Kenjoogo (Bescheidenheit) sowie die Alphabete Hiragana und Katakana und etwa 400 Kanji erlernt. Sie können Texte mit Kanji lesen, Gespräche auf Japanisch führen und gesprochenes Japanisch verstehen. In diesem Kurs möchten wir Ihre Kenntnisse vertiefen, indem wir Gespräche zu bestimmten Themen und Szenarien anhören und nachsprechen sowie verschiedene Textarten lesen. Der Kurs umfasst das Lesen von Texten über den Fuji-Berg und Izakaya (japanische „Tappas“) sowie das Verfassen kurzer Aufsätze. Außerdem enthält der Kurs Konversationsübungen, z.B. darüber, wie man in offiziellen Situationen bei einem Restaurant die Reservierung oder Bestellung ändert. So erlernen Sie, sich mit den Formen des Sonkeigo (Ehrerbietung) und Kenjoogo (Bescheidenheit) auszudrücken, was zu den schwierigsten, aber wichtigsten Konstruktionen der japanischen Sprache gehört. Außerdem wird das Hörverstehen anhand von Gesprächen und Reden geübt. Dabei lernen Sie weitere grammatikalische Konstruktionen und etwa 40 Kanji-Zeichen kennen. Darüber hinaus werden wir Artikel aus japanischen Zeitungen lesen und die Website „Erin’s Challenge!“ mit Videos aus dem japanischen Alltag nutzen. Das Erlernen der Alltagssprache stellt ein anspruchsvolles und oft im Japanisch-Unterricht unterrepräsentiertes Themengebiet dar.

(Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: QUARTET 1, ISBN 4789016951, Lektion 3)

KIRIKO OTANI



Mi410-800H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Japanisch B2 – Konversation und Grammatik

Sie können bereits Japanisch verstehen und sprechen. Das Ziel dieses Kurses ist, Ihre Japanisch-Kenntnisse weiterhin zu verbessern. Zu diesem Zweck lesen wir gemeinsam Texte und erlernen neue gebräuchliche Wörter, Ausdrücke und Redewendungen. Sie werden auch aufgefordert, eigenen Text zu schreiben und das Hörverstehen zu üben, aber das eigentliche/wichtige Ziel dieses Kurses ist es, dass Sie in der Lage sind, zu verstehen und zu sprechen, was andere sagen. In diesem Kurs werden Sie Spaß daran haben, Japanisch zu sprechen!

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Quartett 1, ISBN 9784789016957

MAKI TAKANO

Mi410-890H	16.09.–02.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.01	

Japanisch C2 Grammatik

Gemeinsam machen wir den Übergang von „Japanisch lernen“ zu „etwas auf Japanisch lernen“. Auf dieser Stufe können Sie bereits komplexe Reden verstehen, Diskussionen zusammenfassen und eine Präsentation auf Japanisch halten. Mit dem Lehrbuch „Nihongo So-matome N1“ Sie Ihre Grammatik verbessern und verschiedene Texte über die japanische Kultur lesen. Wir diskutieren über aktuelle Themen anhand von Texten der Webseite „NHK News Web“. Dadurch verbessern Sie Ihre Sprachfertigkeit im Alltag und erweitern Ihren Wortschatz und Ihren Schriftzeichenbestand (Kanji). Zum Schluss des Kurses halten Sie eine Präsentation zu einem Thema.

Nihongo So-matome N1 Grammar, ISBN 9784872177268

Nihongo So-matome N1 Reading Comprehension, ISBN 9784866392424

DAISUKE HASEGAWA

Mi410-965H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	

Koreanisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Koreanisch A1.2

Nun lernen wir, Telefonnummern, Preise, die Uhrzeit, das Datum und die Wochentage zu lesen und zu sprechen, die Verben im Präsens zu konjugieren außerdem lernen wir ein paar Fall-Marker für Substantiv und Adverb kennen. Wir werden lernen, die Marker für Ort und Zeit richtig einzusetzen. Die Konjugation der Verben im Präsens wird geübt, und zugleich werden verschiedene Verben über alltägliche Tätigkeiten wie Essen, Trinken, Kochen, Sehen, Einkaufen gelernt. Der regelmäßige Besuch des Kurses ermöglicht es, am Ende des Trimesters Sätze wie folgende richtig zu sprechen: „Wie viel kostet das?“, „Wann hast du Geburtstag?“ und „Ich arbeite um 9 Uhr im Büro, esse zu Mittag um 13 Uhr mit Freunden, trinke um 16 Uhr Kaffee und mache donnerstags Sport in einem Fitnessstudio.“

New Sogang Korean 1A: Student’s Book, ISBN 9788976995728 + Workbook, ISBN 9788976995735. Lektionen 1-3. Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben.

SUNGMI KIM	
Mi435-120H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 14.30–16.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.02	

Koreanisch A1.3

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind Vorkenntnisse, die über das einfachste Niveau hinausgehen. Man sollte die koreanische Hangul-Schrift bereits fließend lesen können und einfache Dialoge im Alltag führen und verstehen können, z.B. Bestellungen im Restaurant, Einkaufen im (kleinen) Laden. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen, verschiedenste Situationen auf Koreanisch zu meistern, z.B. die Kommunikation mit Kollegen oder Freunden. Hierzu gehört auch die Vermittlung der dazu notwendigen Kenntnisse der koreanischen Grammatik wie die Vergangenheit (Präteritum).

New Sogang Korean 1A: Student's Book, ISBN 9788976995728 + Workbook, ISBN 9788976995735. Lektionen 4-6. Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben.

JUYEON HAN	
Mi435-130H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Koreanisch A1.4

An diesem Kurs kann teilnehmen, wer in der Lage ist, die einfachen koreanischen Verben in ihren Präsens- und Präteritumsformen auszudrücken. Auf dieser Stufe erweitern Sie ihre Sprachkenntnisse, indem Sie das Formulieren der Futurformen und von Verben mit Modalverben wie „können“ erlernen. Darüber hinaus werden Sie in diesem Kurs durch Konversationsübungen das nötige Selbstvertrauen gewinnen, um sich auf Koreanisch frei unterhalten zu können.

New Sogang Korean 1B: Student's Book, ISBN 9788976995773 + Workbook, ISBN 9788976995780. Lektionen 1-2. Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben.

SUNGMI KIM	
Mi435-135H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.02	

Koreanisch A1.5

An diesem Kurs kann teilnehmen, wer in der Lage ist, die grundlegenden koreanischen Verben in Präsens-, Präteritum- und Futurformen auszudrücken. Insbesondere behandelt der Kurs die diversen Höflichkeitsformen und ihre Benutzung in verschiedenen Situationen. Außerdem lernt man die Anwendung der Modalverben wie “können” und „müssen“.

New Sogang Korean 1B: Student's Book, ISBN 9788976995773 + Workbook, ISBN 9788976995780. Lektionen 3-4. Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben.

SUNGMI KIM	
Mi435-145H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.02	

Koreanisch A2.5

An diesem Kurs kann teilnehmen, wer bereits in der Lage ist, sich in einfacher Form im Alltag auf Koreanisch zu verständigen. Grundlage dafür sind Kenntnisse der einfachen Grammatik (Verben in Präsens-, Präteritum- und Futurformen, Komparativ und Superlativ der Adjektive) sowie des elementaren Vokabulars, das im Alltag benutzt wird. In diesem Kurs werden Gespräche bei Einkäufen, beim Kochen und Telefonieren geübt. Dabei wird auch die jeweilige Grammatik vermittelt, z.B. die indirekte und direkte Rede, und es erfolgen Übungen mit Lese- und Hörtexten. Die Höflichkeitsformen, die besonders die koreanische Sprachkultur prägen, werden sorgfältig behandelt.

New Sogang Korean 2A: Student's Book, ISBN 9788992491266 + Workbook ISBN 9788992491303. Lektionen 5-6. Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben.

SUMI PARK	
Mi435-340H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Koreanisch B1.3

Annyeonghaseoyo! In diesem Kurs lernen Sie: Vorschläge zu machen, mit Freunden Verabredung ausmachen und Charaktereigenschaften vergleichen. Dazu lernen Sie hauptsächlich: Indirekte Rede und Konjunktion “-?” in konkreten Kontexten.

Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: New Sogang Korean 2B: Student's Book, ISBN 9788992491327 + Workbook ISBN 9788992491365. Lektionen 3-4.



Juyeon Han, geboren 1971 in Seoul/ Südkorea, hat Literaturwissenschaft studiert und die Zusatzqualifikation für Koreanisch als Fremdsprache erworben.

JUYEON HAN	
Mi435-525H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Koreanisch B1.4

Annyeonghaseoyo! In diesem Kurs lernen Sie: Freunden Ratschläge zugeben, von eigenen Reisen erzählen und schöne Reiseziele empfehlen. Dazu lernen Sie: Indirekte Rede und den Ausdruck für die Zustandsveränderung sowie den Ausdruck für "ich habe schon mal

Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: New Sogang Korean 2B: Student's Book, ISBN 9788992491327 + Workbook ISBN 9788992491365. Lektionen 5-6.

SUMI PARK



Mi435-535H	07.09.-23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 18.30-20.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Koreanisch B2.3

Annyeonghaseoyo! In diesem Kurs vertiefen und verfeinern Sie Ihre Koreanischkenntnisse und Konversationsfähigkeit besonders zu den Themen Persönliche Eigenschaften und Probleme im Alltag. Sie lernen: persönliche Eigenschaften und Aussehen zu beschreiben, Probleme zu beschreiben und um die Probleme zu beheben nach Hilfe zu fragen. Dazu lernen Sie verschiedene Redewendungen, feine Ausdrücke und Vokabular.

Bücher werden von Teilnehmenden eigenständig erworben: New Sogang Korean 3A: Student's Book, ISBN 9788992491396 + Workbook, ISBN 9788992491433. Lektionen 5-6.

SUNGMI KIM

Mi435-725H	11.09.-04.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

Polnisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Andrzejkowa noc w Polsce! (Andreasnacht in Polen)

Andrzejkowa noc! (Andreasnacht) Sie lernen Polnisch und interessieren sich für polnische Kultur und Traditionen? Dieses Treffen ist die perfekte Gelegenheit, um etwas über polnische Bräuche zu erfahren und gleichzeitig Ihre Sprachkenntnisse zu verbessern. In diesem Kurs dreht sich alles um die Andreasnacht (Andrzejki), der in Polen traditionell am 29. November mit viel Freude und geheimnisvollen Wahrsagespielen gefeiert wird. Wir werden uns mit der Geschichte dieses Brauchs beschäftigen und die typischen „Andrzejki-Spiele“ kennenlernen. Dabei lernen Sie nicht nur wichtige Vokabeln rund um das Thema Traditionen und Feste, sondern erfahren auch mehr über die kulturelle Bedeutung dieses besonderen Abends in polnischen Familien und Freundeskreisen. Sie werden die Möglichkeit haben, Sprechen, Lesen und Hören zu üben. Der Kurs ist für alle auf A2- und B1-Niveau geeignet.

- **Edyta Plewa kommt aus einer kleinen Stadt in der Nähe von Bydgoszcz. Ihre Qualifikation als Polnischlehrerin erlangte sie an der Schlesischen Universität, Katowice. In ihrem Unterricht verwendet sie eine Reihe von interaktiven Methoden und passt diese kreativ jeweils an die Bedürfnisse der Gruppe an.**

EDYTA PLEWA

Mi417-095H	28.11.2026
6 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
1 X SA, 10.00-15.15 UHR	0,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	0,00 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

Polnisch A1.1

Ganz ohne Vorkenntnisse lernen Sie das polnische Alphabet und die Aussprache sowie einfache Gespräche für Alltagssituationen: sich kennenlernen, einen Weg beschreiben, Essen bestellen, politischer Aktivismus und Freizeitaktivitäten. Wir lernen gemeinsam auf Polnisch mit Konversationen, spielerischen Übungen zur Grammatik und mit Hörverständnis-Training. Neben weiblichen und männlichen Varianten lernen wir auch Formen nichtbinärer Sprachpraxis.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Hurra!!! Po Polsku 1, ISBN 9788396353061. Lektionen 1-2.

JOANNA (ASIA) GOLDSTEIN



Mi417-105H	08.09.-24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Polnisch A1.3

In diesem Kurs machen Sie sich mit der polnischen Küche bekannt und lernen, wie man im Restaurant/Café eine Bestellung aufgibt. Den neuen Wortschatz üben Sie u. a. in Dialogen mit Rollenspielen. Weitere Themen des Kurses

sind Verabredungen und Wochenendpläne sowie die Uhrzeit. Den grammatischen Schwerpunkt des Kurses bildet die Deklination der Substantive. Den Instrumental kennen Sie schon, den Gebrauch dieses Falls werden Sie jetzt vertiefen in Sätzen wie „Ich möchte Kaffee mit Milch“. Auch der Akkusativ ist Ihnen bereits bekannt. Neu – und im Polnischen überaus wichtig – ist dagegen der Genitiv, den man z. B. bei der Verneinung „Wir brauchen keinen Salat“ verwendet. Im Kurs werden auch Modalverben sowie die Verben „trinken“, „essen“ und „bevorzugen“ behandelt.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Razem neu, ISBN 9783125286412. Lektionen 5-6.

- **Artur Kolasinski**, ist bei Gdansk geboren und verfügt über ein Dolmetscherdiplom für Polnisch und Italienisch an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er war jahrelang Teamer in internationalen Jugendprojekten und arbeitet auch als freiberuflicher Dolmetscher und Übersetzer.

ARTUR KOLASINSKI	
Mi417-130H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.04	

EDYTA PLEWA	
Mi417-135H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	



Maria Szewczyk ist Polonistin, hat in Warschau studiert, ist langjährige Kursleiterin für Polnisch und leitet seit über 20 Jahren den Deutsch-Polnischen Kulturklub an der Volkshochschule Berlin Mitte. Zudem ist sie als Übersetzerin tätig und hat zwei Bestseller eines schweizerischen Psychotherapeuten ins Polnische übersetzt.

MARIA SZEWCZYK	
Mi417-140H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Polnisch A1.4

Sie möchten sich gern über den Alltag austauschen? Auf Polnisch sagen können, wann Sie morgens aufstehen, frühstücken, zur Arbeit/Schule/Uni oder zum Einkaufen fahren oder welche anderen Termine Sie tagsüber haben? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit dem neuen Wortschatz vertraut zu machen und Ihre bisherigen Kenntnisse über die Uhrzeitangaben zu vertiefen. L. 8 des Kursbuchs befasst sich außerdem mit solchen Themen wie die „Wohnung“ und „Träume“. Den wichtigsten grammatischen Schwerpunkt des Kurses bildet der Lokativ, der bei Zeitan-

gaben oder nach Verben wie „wohnen in“ oder „träumen von“ verwendet wird. Im Kurs sind außerdem regelmäßige Wiederholungsübungen vorgesehen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Razem neu, ISBN 9783125286412. Lektionen 7-8.

- **Agnieszka Charkowska** aus Bartoszyce in Polen studierte Literatur, Linguistik und Geschichte in Olsztyn, Freiburg, Barcelona, Woronesch und Berlin. Sie hat einen M.A. in Romanischen und West- mit Ostslavischer Philologie, sowie einen Master-Abschluss in Osteuropastudien mit Schwerpunkt Osteuropäische Geschichte. Sie ist lizenzierte Prüferin für Polnisch als Fremdsprache B1/B2 bei telc, erfahrene Sprachlehrerin, Übersetzerin und Dolmetscherin

AGNIESZKA CHARKOWSKA	
Mi417-155H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 308	

AGNIESZKA CHARKOWSKA	
Mi417-160H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 308	

EDYTA PLEWA	
Mi417-175H	12.09.–14.11.2026
28 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
7 X SA, 10.00–13.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	

Polnisch A2.1

In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich nach dem Weg erkundigt und selbst Auskunft gibt, wie man am Bahnschalter Informationen zu Bahnverbindungen einholt und ein Ticket kauft. Auch lernen Sie zu erzählen, wohin Sie gerne in Urlaub fahren bzw. wie Sie Ihren letzten Urlaub verbracht haben. Den grammatischen Schwerpunkt des Kurses bilden die Vergangenheit von „haben“ und „sein“ sowie der unvollendete Aspekt der Verben „fahren“, „reisen“ oder „verbringen“ in der Konstruktion „Ich fahre gerne ans Meer“, „Ich verbringe gerne meinen Urlaub in ...“. Sie lernen, dass es von dem unvollendeten Aspekt alle drei Zeitformen gibt: Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Während der vollendete Aspekt keine Gegenwart hat. Die bereits gelernte Grammatik wird wiederholt.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Razem neu, ISBN 9783125286412. Lektionen 9-10.

EDYTA PLEWA	
Mi417-305H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

MARIA SZEWCZYK



Mi417-310H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Polnisch A2.2

Die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Kurses bilden Kleidung und Musik. In Dialogen mit Rollenspielen üben Sie zu erzählen, was Sie grundsätzlich gerne tragen bzw. heute anhaben oder wie man auf Polnisch Kleidung kauft, sich nach Größen und Farben erkundigt. Das Thema der L. 12 ist die Musik. Sie bekommen hier die Möglichkeit, sich über Ihre musikalischen Vorlieben zu äußern und auch den Meinungsaustausch zwischen Bloggern zu unterschiedlichen Musikstilen zu verfolgen. Sie lernen auch telefonisch Konzertkarten zu bestellen. Die grammatischen Schwerpunkte des Kurses bilden u. a. verschiedene Komparativformen (z. B. „kleiner“/„größer“) und die Konjugation „ich möchte, du möchtest“ usw. Auch in diesem Kurs wird die bereits gelernte Grammatik wiederholt.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Razem neu, ISBN 9783125286412. Lektionen 11–12.

ARTUR KOLASINSKI

Mi417-320H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.04	

EDYTA PLEWA



Mi417-325H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Polnisch A2.3

In diesem Kurs werden zwei inhaltliche Bereiche behandelt. Der erste ist das „Hotel“. Sie lernen, wie man sich telefonisch erkundigt, ob es freie Zimmer gibt und ggf. ein Zimmer reserviert und auscheckt. Sie werden auch lernen, wie man ausdrückt, wenn im Hotelzimmer etwas nicht richtig funktioniert. Der andere thematische Bereich ist die Gesundheit: „Ich habe Kopfschmerzen“, „Was tut dir weh?“, „Ich hatte einen Unfall“. Sie lernen, wie man Symptome beschreibt und in der Apotheke nach einem Medikament fragt und sich beraten lässt. Den grammatischen Schwerpunkt bildet die Vergangenheit der vollendeten und der unvollendeten Verbaspekte und das Verb Sollen, das im Zusammenhang mit Ratschlägen wie z. B. Du solltest Sport treiben gebraucht wird.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Razem neu, ISBN 9783125286412. Lektionen 13–14.

ARTUR KOLASINSKI

Mi417-335H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.04	

Polnisch A2.3

Sie können sich schon über Ihren Tag, Ihre Hobbys, sowie über Arbeit und Verwandtschaft unterhalten. In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse durch freies Sprechen, Dialoge und interaktive Übungen zur Grammatik. Sie werden lernen nach welcher Präposition welcher Fall kommt und wiederholen damit den Instrumental, Akkusativ, Genitiv und Lokativ. In der ersten Hälfte des Kurses, lernen Sie sich über Reisen auszutauschen und Gespräche am Bahnhof, Flughafen, so wie im Hotel und beim Camping zu führen. In der zweiten Hälfte des Kurses lernen wir über Wohnungsausstattung und Wohnungssuche.

Neben weiblichen und männlichen Varianten lernen wir auch Formen nichtbinärer Sprachpraxis.

Das Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Hurra!!! Po Polsku 1, ISBN 9788396353061. Lektionen 13–14.

■ Joanna Goldstein (sie/ihr) ist eine erfahrene und praktizierende Polnisch-Lehrerin und eine polnische, queere, jüdische Frau. Sie hat einen Master in Sprachwissenschaften (Universität Tel Aviv). Ihre gesellschaftskritische Perspektive integriert sie in ihren Unterricht. Ihr Ziel ist es, Begeisterung für die polnische Sprache zu wecken und sprachensible Kurse zu gestalten.

JOANNA (ASIA) GOLDSTEIN



Mi417-340H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Polnisch B1.3

Zu Beginn des Kurses bekommen Sie die Gelegenheit, Ihre Grammatikkenntnisse (Vergangenheit, Futur, Verbaspekte) sowie Wortschatz zu Themen wie Arbeitsleben, Schule zu wiederholen und zu festigen. Ein neuer Themenbereich, der in diesem Kurs behandelt wird, ist die Stadt. Sie sprechen über Vor- und Nachteile des Lebens in der Stadt, lernen zu argumentieren und zu vergleichen. Sie hören Berichte von Polen, die in bekannten Städten im Ausland leben, können von Ihren eigenen Erfahrungen in einer Großstadt erzählen oder z. B. eine kurze Beschreibung des Lebens in Ihrer Stadt verfassen. Zu den grammatischen Schwerpunkten des Kurses gehören vor allem die Steigerung der Adjektive sowie Gebrauch des Lokativs im Singular und im Plural. Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben:

Hurra Po Polsku2, ISBN 978-83-60229 54-5 oder ISBN 978-83-963530-9-2. Lektionen 5–6.

JOANNA (ASIA) GOLDSTEIN



Mi417-540H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Polnisch B1.4

In diesem Kurs steht zunächst das Thema Das Leben auf dem Lande im Mittelpunkt: Welche Vor- und Nachteile hat es? Würde Sie gerne auf dem Lande leben? Wenn ja, warum? Sie lernen auf Polnisch zu argumentieren und Ihren Standpunkt zu verteidigen und machen sich auch mit einigen neuen Begriffen aus der Tier- und Pflanzenwelt bekannt. Den zweiten großen Themenbereich des Kurses stellen zwischenmenschliche Beziehungen dar: Gefühlsleben, Ehe, Familienleben, gegenseitige Verpflichtungen, Probleme und Suche nach Lösungen. Sie sprechen im Kurs über Ihre Erfahrungen, lernen Wünsche und Erwartungen zu formulieren. Den grammatischen Schwerpunkt bilden Sätze mit der Konjunktion *zeby* (Unterscheidung zu *ze*-Sätzen), sowie die Steigerung als auch der Gebrauch der Adverbien. Vorgeesehen sind auch Wiederholungsübungen zu ausgewählten grammatischen Themen und Schwerpunkten.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Hurra Po Polsku2, ISBN 978-83-60229 54-5 oder ISBN 978-83-963530-9-2. Lektionen 7-8.

ARTUR KOLASINSKI



Mi417-545H	11.09.–04.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 17.00–19.00UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Polnisch B1.7

In diesem Kurs bieten Ihnen die Themenbereiche Wohlbefinden und Gesundheit sowie Touristik und Reisen die Möglichkeit, Ihre Polnischkenntnisse zu erweitern. Sie lernen, wie man auf Polnisch nach dem Wohlbefinden fragt oder Ratschläge gibt. Sie sprechen darüber, was einen gesunden Lebensstil ausmacht. Außerdem machen Sie sich mit neuem Wortschatz zum Thema Reisen bekannt und tauschen sich über Ihre Lieblingsreiseziele aus. Sie erzählen, wie Sie am liebsten Ihre Freizeit verbringen. Sie bekommen auch die Gelegenheit, einen kurzen Brief zu schreiben, in dem Sie z. B. über Ihren letzten Urlaub berichten. Zu den grammatischen Schwerpunkten des Kurses gehören Bildung und

Gebrauch des Imperativs sowie die Lokalbestimmungen (z. B. *Jedziemy nad morze.*/Wir fahren ans Meer.) Vorgeesehen sind auch Wiederholungsübungen zu ausgewählten grammatischen Themen und Schwerpunkten.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Hurra Po Polsku2, ISBN 978-83-60229 54-5 oder ISBN 978-83-963530-9-2. Lektionen 13-14.

ARTUR KOLASINSKI

Mi417-570H	14.09.–30.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.04	

Polnisch B1.8

Zu Beginn des Kurses bekommen Sie die Gelegenheit, einige bereits erworbene Grammatik- (u. a. Imperativ, Lokalbestimmungen, Passiv) sowie Wortschatzkenntnisse (u. a. der Haushalt heute und früher, gesunder Lebensstil, Reisen) zu wiederholen. Kapitel 15 des Lehrbuchs bietet dazu abwechslungsreiche Übungen. Küche in allen ihren Facetten und Aspekten ist der neue große Themenbereich, der in diesem Kurs behandelt wird. Sie lernen Küchenutensilien, unterschiedliche Ernährungsarten sowie Kochrezepte mit allen dazu gehörigen „grammatikalischen Zutaten“ kennen. Den grammatischen Schwerpunkt bilden hier der Imperativ in negierten Sätzen und der Genitiv der Mengenangabe.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Hurra Po Polsku2, ISBN 978-83-60229 54-5 oder ISBN 978-83-963530-9-2. Lektionen 15-16.

EDYTA PLEWA



Mi417-580H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

AGNIESZKA CHARKOWSKA

Mi417-585H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 308	

Polnisch B1 – konwersacja i gramatyka

Sie lernen schon seit langem Polnisch, verstehen Texte gut und können sich über die Themen aus dem Alltag unterhalten. Sie haben jedoch das Gefühl, dass Ihnen Worte fehlen oder Sie nicht präzise genug sind. Das Ziel dieses Kurses ist es, das Sprechen und die Grammatik durch eine Reihe von Aufgaben wie Bildbeschreibungen, Rollenspiele oder kurze Diskussionen zu üben, damit Sie Ihre Gedanken spontaner und genauer ausdrücken können. Jede Lektion dreht sich um ein Thema aus dem täglichen Leben und gibt Ihnen die Möglichkeit, Vokabeln und grammatikalische Strukturen zu wiederholen, die für das gewählte Thema nützlich sind. Der Kurs ist für alle geeignet, die das A2-Niveau abgeschlossen haben.

EDYTA PLEWA



Mi417-690H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Polnisch C1.4

Ämter und Dienstleistungen bilden den thematischen Kern dieses Kurses. Was kann man in Polen auf welchem Amt erledigen, wie erfragt man die Sprechzeiten oder wo man ein Formular oder die karta czasowego pobytu bekommt. Sich auf dem polnischen Dienstleistungssektor auszukennen ist wichtig nicht nur für Personen, die einen längeren Aufenthalt in Polen planen, die dort studieren oder arbeiten möchten. Wie vereinbart man eine Reparatur, wen ruft man an, wenn zu Hause die Heizung streikt, wen bittet man um Hilfe, wenn der Laptop dabei ist, seinen Geist aufzugeben? Zu den grammatischen Schwerpunkten gehören die Deklination des Substantivs *urząd* (Nominativ bis Lokativ) und die Deklination des Substantivs *znajomy, znajoma* (Singular und Plural), das ähnlich wie im Deutschen wie ein Adjektiv dekliniert wird – eine Bekannte, ein Bekannter. In diesem Kurs werden auch verstärkt das Hör- und Leseverstehen trainiert.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Hurra Po Polsku 3 Nowa Edycja, ISBN 9788367351133. Lektionen 7-8

ARTUR KOLASINSKI

Mi417-915H	14.09.–30.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.04	

Polnisch C1.8

Über welche Themen berichten die Massenmedien, wie arbeiten investigative Journalisten (z. B. woher beziehen sie brisante Informationen), wie funktioniert die Werbung oder was ist ein Slogan – das sind die Themen, anhand derer Sie in diesem Kurs Ihre Polnisch-Kenntnisse erweitern. Sie tauschen sich mit den Anderen darüber aus, inwieweit die Werbung einen Einfluss auf das Kaufverhalten hat. Sie haben auch die Möglichkeit, einen offiziellen Brief zu verfassen und sich dabei mit landesüblichen Gepflogenheiten bekannt zu machen: Wie lauten eine Anrede und die abschließende Grußformel? Sie lernen, wie man um den heißen Brei herumreden oder jemandem etwas aus der Nase ziehen auf Polnisch sagt. Einen grammatischen Schwerpunkt bildet das Pronomen *sie* – wo steht es im Satz? Im Kurs wird außerdem verstärkt das Leseverständnis trainiert.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Hurra Po Polsku 3 Nowa Edycja, ISBN 9788367351133. Lektionen 15-16

ARTUR KOLASINSKI

Mi417-930H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.04	

Polnisch C1 – Konwersacja

In diesem Kurs verbessern Sie Wortschatz, Stil und Sprachgewandtheit. Unser Focus liegt sowohl auf der sprachlichen, als auch auf der kulturellen Ebene. Fundierte Kenntnisse der polnischen Grammatik werden vorausgesetzt. Der sprachliche Anspruch ist hoch, wobei auch dem Alltagswortschatz Zeit eingeräumt wird. Auf Stil- und Sprachregisterfragen wird ebenso eingegangen. Die Teilnehmenden werden gebeten; Themen mitzubringen, die dann vom Kursleiter entsprechend verarbeitet und im Forum besprochen werden. Auch wenn der Schwerpunkt des Kurses das Sprechen ist, wird Zeit zur Übung und Festigung von Besonderheiten der polnischen Grammatik vorgesehen. Im Rahmen des Kurses verfassen die Teilnehmenden auch eigene Texte und halten freie Kurzvorträge zu ausgewählten Themen.

Lehrmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

ARTUR KOLASINSKI

Mi417-940H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.04	

Polnisch C2 – Konwersacja

In diesem Kurs verbessern Sie Wortschatz, Stil und Sprachgewandtheit. Fundierte Kenntnisse der polnischen Grammatik werden vorausgesetzt, insbesondere des Vorgangs- und Zustandspassivs. Der sprachliche Anspruch ist hoch: an die Handhabung des grammatischen Regelwerks und seiner Abweichungen, an eine adäquate und stilsichere Wortwahl in unterschiedlichen Kommunikationszusammenhängen, an das Sprechtempo sowie das Hörverstehen. Zeit zur Übung und Festigung von Besonderheiten der polnischen Grammatik ist aber vorgesehen. Im Rahmen des Kurses verfassen Teilnehmer*innen auch eigene Texte und halten freie Kurzvorträge zu ausgewählten Themen.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

ARTUR KOLASINSKI

Mi417-975H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.04	

Polnisch Grammatik-Fitness: Der Lokativ

Sie haben den Lokativ im Polnischen bereits gelernt, sind aber mit dem „Wandlungspotenzial“ noch nicht ausreichend vertraut oder wollen es intensiver einüben. Hierzu beschäftigen wir uns vor allem mit Alternationen der Kon-

sonanten mit ihren Besonderheiten und Ausnahmen. Wir üben sie in schriftlicher und mündlicher Form. z.B. über Kurzbeschreibungen von Bildern oder Räumlichkeiten. Auch weitere Lokativkriterien wie Präpositionen, kommunikative Verben, sowie der Einsatz des Lokativs, der in Standardkursen weniger Raum findet, werden wir berücksichtigen. Anhand leichter Texte, mit Liedern, kommunikativen Sprachspielen und Arbeitsblättern wiederholen Sie das Gelernte und erweitern Ihre Sprachkompetenzen. In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß lernen Sie mit dem Lokativ viel souveräner umzugehen.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

ARTUR KOLASINSKI



Mi417-980H	19./20.09.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO, 10.00–13.15 UHR	39,00 EURO Entgelt
ONLINE	24,50 EURO ermäßigt

Brasilianisches Portugiesisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung. Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Brasilianisches Portugiesisch A1.1

Bom dia! Mit diesem Einführungskurs startet Ihre aufregende Entdeckungsreise der portugiesischen Sprache in ihrer brasilianischen Variante! Mit dynamischen Übungen, verschiedenen Partnerübungen, Rollenspielen und Beispielen lernen Sie, Alltagssituation zu meistern, Informationen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Ein lebendiger Kurs zum Einstieg für alle, die das brasilianische Portugiesische erkunden wollen, egal ob für den Beruf oder den persönlichen Alltag. Weitere Lerninhalte sind: Präsens von ser; die bestimmten Artikel o, a, os, as; regelmäßige Verben, Fragewörter qual, onde, de onde, por, que, quanto und vieles mehr!

Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Beze! Neu A1-A2: Kursbuch, ISBN 978-3-12-528649-8 + Übungsbuch, ISBN 9783125286221. Lektionen 1-3.



Carlos Alberto Afonso, ist in Brasilien geboren, hat Sozialkommunikation, Portugiesisch als Fremdsprache und Erwachsenenbildung studiert. Neben seiner Beratertätigkeit für das Lehrwerk “Beze! Neu” im Klett-Verlag, ist er zertifizierter TELC-Prüfer. Zudem arbeitet er an seinem Forschungsprojekt zu Varianten des Portugiesischen in

afrikanischen Ländern. Weitere Referenzen: Dozent an der Humboldt-Universität zu Berlin und am Auswärtigen Amt.

CARLOS ALBERTO AFONSO



Mi418-105H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Brasilianisches Portugiesisch A1.2

Eu gosto de viajar! Eine neue Sprache lädt ein zum Reisen und Entdecken – neue Orte, fremde Länder, andere Kulturen. Nach dem A1.1-Kurs geht es jetzt kulinarisch weiter: Wie bestelle ich in einem Restaurant und lese die Speisekarte? Wie nehme ich eine Einladung an oder erzähle über meine Freizeitaktivitäten? Zu Beginn einer neuen Sprache steht der Austausch mit den Menschen im Vordergrund. Dieser Kurs lässt Sie tiefer eindringen in die brasilianische Alltagskultur und vermittelt Ihnen ganz nebenbei Grundlagen der Grammatik und ihres Wortschatzes. Grammatik: Verben auf ir; Die Zahlen von 100 bis 1000; Die nahe Zukunft ir und Infinitiv; Gostar de + Infinitiv

Das Gerundium und vieles mehr!

Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Beze! Neu A1-A2: Kursbuch, ISBN 978-3-12-528649-8 + Übungsbuch, ISBN 9783125286221. Lektionen 4-6

CARLOS ALBERTO AFONSO



Mi418-120H	11.09.–04.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Brasilianisches Portugiesisch A1.3

Wo geht’s lang? Como você vai para lá? Ihre Reise geht weiter und natürlich müssen Sie auch mal nach dem Weg fragen, sich im Touristenbüro erkunden oder ein Zimmer im Hotel buchen. Der Kurs A1.3 bereitet Sie sehr gut darauf vor, sich in Geschäften zu unterhalten oder ein öffentliches Verkehrsmittel in einem portugiesisch-sprachigen Land zu benutzen. Außerdem wird hier die Vergangenheitsform eingeführt. Grammatik: der Gebrauch von estar, ser und ficar; die Ortsadverbien; der Imperativ Singular; der Gebrauch von ir und vir; das Pretérito Perfeito Simples.

Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Beze! Neu A1-A2: Kursbuch, ISBN 978-3-12-528649-8 + Übungsbuch, ISBN 9783125286221. Lektionen 7-9.

CARLOS ALBERTO AFONSO



Mi418-130H	11.09.–04.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

CARLOS ALBERTO AFONSO



Mi418-135H	16.09.–02.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Brasilianisches Portugiesisch A2.1

Que dia longo! Ein schönes Erlebnis teilen wir am liebsten mit unseren Mitmenschen. Dieser Kurs führt in die verschiedenen Vergangenheitsformen ein und vermittelt ihren Gebrauch in vielen Übungen und Spielen. Auch Kulturhistorisches kommt hinzu: Sie lernen hier über Capoeira, welches mittlerweile zum Weltkulturerbe erklärt wurde. Auch die eigene Kindheit wird Thema in diesem Kurs, wobei sie grammatikalisch den Vergleich erlerne und gleichzeitig über das Leben der Straßenkinder in Rio erfahren.

Grammatik: das Pretérito Perfeito Simples der Verben auf -ir und -er; unregelmässige Perfektformen; das Imperfekt der regelmässigen und unregelmässigen Verben.

Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Beleza! Neu A1-A2: Kursbuch, ISBN 978-3-12-528649-8 + Übungsbuch, ISBN 9783125286221. Lektionen 10-12.

CARLOS ALBERTO AFONSO



Mi418-305H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10X DO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Brasilianisches Portugiesisch A2.2

Projetos de vida – Eine neue Wohnung einrichten, Zustände der Vergangenheit beschreiben oder über den eigenen Lebenslauf sprechen – dieser Kurs bringt Sie von der großen, weiten Reise durch die Welt zurück zu Ihrem ganz konkreten Alltag und unterstützt Sie darin, diesen in einem portugiesisch-sprachigen Land zu genießen oder auf Portugiesisch darüber zu erzählen. Vielleicht planen Sie ja mal einen längeren Aufenthalt in Brasilien? Dann werden Sie den Kulturteil dieses Kurses – wie es sich in Brasilien lebt – mit Sicherheit genießen oder für Ihre Pläne hilfreiche Anregungen bekommen. Grammatik: Der Gebrauch von Imperfekt und Pretérito Perfeito Simples

Das Plusquamperfekt; Imperfekt von estar + Verb im Gerundium.

Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Beleza! Neu A1-A2: Kursbuch, ISBN 978-3-12-528649-8 + Übungsbuch, ISBN 9783125286221. Lektionen 13-15.

CARLOS ALBERTO AFONSO



Mi418-320H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Brasilianisches Portugiesisch A2.3

Planos para o futuro! In diesem Kurs lernen Sie, in der Zukunft über Ihre Vorhaben zu sprechen und das Passiv zu bilden. Thematisch geht es um Feste und Feierlichkeiten in Brasilien, sowie über eine gesunde Lebensweise und wie man jemanden einen Rat gibt, dem es körperlich gerade nicht so gut geht. Ein Abschlusstest, der die Stufen A1 und A2 abdeckt und Ihnen einen Eindruck über Ihre bisherigen Kenntnisse gibt, rundet den Kurs ab. Grammatik: Estar com, estar + Gerundium; der Imperativ; das zusammengesetzte Perfekt; das Futur; das Konditional; die Bildung des Passivs.

Bücher werden von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Beleza! Neu A1-A2: Kursbuch, ISBN 978-3-12-528649-8 + Übungsbuch, ISBN 9783125286221. Lektionen 16-18

CARLOS ALBERTO AFONSO



Mi418-325H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Brasilianisches Portugiesisch B1.1

Seja muito bem-vindo ao maravilhoso mundo do Subjuntivo! Melhore as suas possibilidades de comunicação em Português! Desenvolva a sua capacidade de comunicação independente! Este curso tem como objetivo qualificar o aluno, entre outras coisas, a falar sobre relacionamentos e namoro, incluindo conhecer pessoas através das mídias sociais, e principalmente a descrever sonhos, interesses e ambições, a compreender descrições de fatos, sentimentos e desejos – leitura e redação de cartas pessoais. A nossa ferramenta principal é o Modo Subjuntivo. Gramática: através de uma metodologia inovadora vamos sistematizar de forma simples e objetiva o uso do tempo Presente do Subjuntivo. Mas o Modo Subjuntivo é muito usado no Brasil e nos países de Língua Portuguesa? Resposta: o tempo todo! Venha fazer parte desta descoberta fascinante.

Kursmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

CARLOS ALBERTO AFONSO



Mi418-505H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Brasilianisches Portugiesisch B1.2

Sigamos juntos nesta viagem em direção ao domínio do Modo Subjuntivo! Caso queira aperfeiçoar a sua capacidade de comunicação em Português, este é o curso certo. Utilizando os novos conhecimentos do Modo Subjuntivo, poderá ser capaz de explicar e justificar opiniões e planos, discutir problemas e lidar com a maior parte das situações que podem surgir durante uma viagem ao Brasil ou a outro país de Língua Portuguesa. Vamos também falar sobre o carnaval e sobre os nativos brasileiros (índios). Gramática: através de uma metodologia inovadora, sistematizamos de forma simples e objetiva o uso do tempo Imperfeito do Subjuntivo. Para que possa também construir estruturas condicionais, vamos fazer uma revisão do Futuro do Pretérito do Modo Indicativo: Já aprendeu o tempo Presente do Subjuntivo, no curso B1.1? Então... “se eu fosse você, não deixaria de continuar aprendendo Português.”

Kursmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

CARLOS ALBERTO AFONSO



Mi418-520H	08.09.-24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30-21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Brasilianisches Portugiesisch B1.4

Este é o curso de revisão e de exercício dos tempos simples do Modo Subjuntivo: Presente, Imperfeito e Futuro. Aqui vamos treinar a compreensão dos pontos essenciais sobre assuntos correntes de tempo livre e trabalho, temas do seu interesse pessoal e profissional. Vai exercitar o ingresso, sem preparação prévia, em conversas sobre assuntos conhecidos e de interesse, vai ter contato com as notícias das mídias brasileiras. O foco do curso é a produção oral. Este curso é a preparação para que possa frequentar os cursos de nível B2, é o toque final para se iniciar nos cursos de comunicação em nível independente. Gramática: vamos revisar, de forma breve, os tempos Presente, Imperfeito e Futuro do Modo Subjuntivo e a sua sistematização através de uma metodologia inovadora, simples e objetiva. Vamos comunicar em nível independente!

Kursmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

CARLOS ALBERTO AFONSO



Mi418-540H	14.09.-30.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30-21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Brasilianisches Portugiesisch B2.2

Caso já tenha estudado os tempos do Subjuntivo em nível B1 e ainda o seu Pretérito Perfeito, pode ser que este seja o curso ideal para você. Sem que se trate exatamente de

um curso de conversação, estarão privilegiadas produção e interação oral entre os participantes. Até que o curso tenha terminado, assistiremos e debateremos notícias das mídias, de forma que cada participante possa avaliar ideias diferentes e proponha soluções de problemas que tenham sido noticiados. Conforme o curso avançar, vamos falar ainda sobre a moradia, sistema de transportes, entre outros temas da atualidade. Convidamos você a uma participação ativa. Se utilizar da sua criatividade, poderá também descrever eventos não apenas reais, mas também experiências inventadas. Gramática de revisão: Futuro do Modo Subjuntivo. Gramática nova: Futuro Composto do Modo Subjuntivo. Sempre que estivermos em debate, vai exercitar as suas capacidades de forma que a comunicação possa ocorrer sem esforço, com espontaneidade e fluência.

Kursmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

CARLOS ALBERTO AFONSO



Mi418-710H	07.09.-23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Portugiesisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Portugiesisch B1 – Conversaço

Der Kurs bietet den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre mündlichen Sprachhandlungskompetenzen zu erweitern und zu vertiefen. Sprechen und hören stehen im Mittelpunkt. Podcasts, Videos, Spiele, Kunstwerke und weitere Materialien werden eingesetzt, um durch Rollenspiele, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten die mündliche Kommunikation zu aktivieren. Lernziele des Kurses sind: Portugiesisch fließender sprechen, Aussprache verbessern, Sprechgeschwindigkeit steigern, Wortschatz erweitern.

Der Fokus des Kurses liegt im europäischen Portugiesisch, aber es wird immer auf die unterschiedlichen Varianten eingegangen. Auch die verwendeten Materialien versuchen den linguistischen und kulturellen Reichtum der lusofonen Welt abzubilden.

Lehrmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

ANA FILIPA OLIVEIRA GONCALVES



Mi418-600H	08.09.-24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Portugiesisch C1/C2 – Conversação

Este curso destina-se a participantes que já interajam em português com alguma espontaneidade e que desejem aprofundar e desenvolver a sua competência comunicativa. Podcasts, vídeos, jogos, obras de arte e outros materiais serão usados para discutir temas complexos da atualidade lusófona. Falar e ouvir serão, portanto, as competências centrais do curso, cujos objetivos principais são:

- compreender um vasto número de textos complexos e exigentes, reconhecendo os seus significados implícitos
- exprimir-se de forma fluente e espontânea, usando o português de modo flexível e eficaz para fins sociais, académicos e profissionais
- debater temas complexos, de forma clara e bem estruturada
- alargar o vocabulário ativo e os conhecimentos gramaticais O curso é dado em português europeu, mas os materiais utilizados procuram refletir a riqueza linguística e cultural do mundo lusófono.

Vamos falar pelos cotovelos!

O material será disponibilizado pela docente.

Der Fokus des Kurses liegt im europäischen Portugiesisch, aber es wird immer auf die unterschiedlichen Varianten eingegangen. Auch die verwendeten Materialien versuchen den linguistischen und kulturellen Reichtum der Lusofonen Welt abzubilden.

ANA FILIPA OLIVEIRA GONCALVES



Mi418-915H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 18.30–20.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Spanisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Spanisch A1.2

¡Hola! Sie können bereits bis 100 zählen und sind mit der Konjugation der regelmäßigen Verben im Präsens vertraut. Sie können sich auch schon jemandem vorstellen. Nun lernen Sie die Zahlen ab 100, Uhrzeiten, Tageszeiten und Häufigkeitsangaben. Sie lernen über Erfahrungen und Vorlieben zu sprechen, Widerspruch oder Zustimmung zu äußern, zu fragen und zu sagen, wo sich etwas befindet, sich zu entschuldigen und darauf zu reagieren. Grammatik: direkte und

indirekte Objektpronomen, der Gebrauch von ‚hay‘ und ‚estar‘, das Präsens unregelmäßiger Verben, das Perfekt. Themen dieses Kurses sind Freizeit- und Alltagsaktivitäten wie Einkauf und Reklamation, Hotelzimmer reservieren, Wegbeschreibungen, Städte beschreiben, Urlaubskarten schreiben.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con gusto nuevo A1, ISBN 9783125146761. Lektionen 5-8.

ROSALINDA ELENA TZUL GOMEZ



Mi422-115H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 311	



Julio Sivautt ist Lehrer von Beruf und kommt aus Buenos Aires, Argentinien. Dort hat er Pädagogik studiert. Er hat langjährige Erfahrung im Unterrichten von Spanisch als Fremdsprache in Argentinien, Brasilien, England und Deutschland.

JULIO SIVAUTT



Mi422-120H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 14.00–16.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

ROSALINDA ELENA TZUL GOMEZ



Mi422-125H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 302	



Spanisch A1.3

¡Hola! Sie sind bereits mit dem Gebrauch von ‚hay‘ und ‚estar‘, dem Präsens unregelmäßiger Verben und mit dem Perfekt vertraut. Ab jetzt sprechen wir fast nur noch auf Spanisch. Sie lernen etwas zu beschreiben, Vergleiche anzustellen, über Pläne zu sprechen, Vorschläge zu machen, anzunehmen oder abzulehnen, Angaben zur eigenen Biografie zu machen und über Vergangenes zu berichten. Grammatik: Komparativ und Superlativ, reflexive Verben, Demonstrativbegleiter, das Gerundium, das Relativpronomen, ‚saber‘ und ‚poder‘, Präposition und Pronomen, das ‚futuro próximo‘,

Mengenangaben, das ‚indefinido‘.Themen dieses Kurses sind Kleidung und Farben, Wetter, Tagesablauf, der eigenen Wohnsituation, Freizeitaktivitäten, Restaurantbesuche und Verabredungen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con gusto nuevo A1, ISBN 9783125146761. Lektionen 9-12.

MIGUEL CRUZ SANTACRUZ	
Mi422-130H	07.09.–07.10.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
5 X MO + 5 X MI, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

BLANCA MURILLO POLLE	
Mi422-132H	08.09.–09.10.2026
Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X DI + 5 X FR, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Júlia Valls hat Kunst studiert an der Universidad de Bellas Artes, außerdem Pädagogik und Tanz in Barcelona, sowie Spanisch für das Lehramt in Berlin. Daneben ist sie nicht nur diplomierte Orthopädin, sondern verfügt auch über jahrelange Erfahrung als Keramikünstlerin.

JÚLIA VALLS PELLICER	
Mi422-135H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	

MARIA TERESA BARQUERO FERNANDEZ	
Mi422-140H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Spanisch A2.1

¡Hola! Sie können im Präsens schon viele Verben konjugieren und über ihre vertraute Umgebung sprechen, zum Beispiel Arbeit, Freizeit oder Familie. In diesem Kurs erwerben Sie Sprachkompetenzen für Alltagssituationen wie über Gegenstände oder Kleidung reden, Empfehlungen aussprechen und Krankheitssymptome beschreiben. Grammatische Schwerpunkte des Kurses sind u.a. das Indefinido, das Imperfekt, Indefinitpronomen und der Gebrauch von direkten und indirekten Objektpronomen.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con gusto nuevo A2, ISBN 9783125146778, Lektionen 1-3.

BLANCA MURILLO POLLE	
Mi422-310H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

BLANCA MURILLO POLLE	
Mi422-315H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

MIGUEL CRUZ SANTACRUZ	
Mi422-320H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

MIGUEL CRUZ SANTACRUZ	
Mi422-330H	12.10.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
5 X MO + 5 X MI, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

BLANCA MURILLO POLLE	
Mi422-335H	13.10.–27.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X DI + 5 X FR, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Spanisch A2.2

¡Hola! Sie können bereits ein bisschen über Vergangenes sprechen und Verben im Präsens sind für Sie kein Problem. Fehlerfrei muss es nicht sein. Sie können kleinen Geschichten erzählen und über Ihre vertraute Umgebung sprechen. Zu Beginn des Kurses bekommen Sie die Gelegenheit, Ihre Grammatikkenntnisse (Vergangenheit, Präsens) und Wortschatz (Gewohnheiten) durch Filmszenen und Interviews zu wiederholen. Nun lernen wir Geschichten und Anekdoten zu erzählen, Gefühle zu äußern, jemanden einzuladen, Einladungen anzunehmen oder abzulehnen, Erlaubnis sowie Ratschläge zu erteilen. Den grammatischen Schwerpunkt des Kurses bilden der Gebrauch von Indefinido und Imperfekt in einer Erzählung, Konnektoren, reflexiv / nicht reflexiv Verben, der bejahte Imperativ, der Gebrauch von ir/venir und llevar/traer und der absolute Superlativ.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con gusto nuevo A2, ISBN 9783125146778, Lektionen 4-6.

ROSALINDA ELENA TZUL GOMEZ	
Mi422-340H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	54,50 EURO ermäßigt
Raum 311	

MIGUEL CRUZ SANTACRUZ	
Mi422-345H	08.09.–13.10.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
6 X DI + 4 X DO, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

MIGUEL CRUZ SANTACRUZ

Mi422-350H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

JULIO SIVAUTT



Mi422-355H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Spanisch A2.3

¡Hola! Sie können bereits ein bisschen über Vergangenes sprechen und Verben im Präsens sind für Sie kein Problem. Fehlerfrei muss es nicht sein. Sie können kleinen Geschichten erzählen und über Ihre vertraute Umgebung sprechen. Thematisch geht es um Tiere, Umweltschutz und soziale Projekte. Außerdem lernen wir Landschaften zu benennen, einen Ausflug zu organisieren, Freude und Bedauern auszudrücken, ein Telefongespräch zu führen, Gebote und Verbote auszusprechen, über die Zukunft zu sprechen, Vermutungen zu äußern, Notwendigkeit auszudrücken und Gefühle zu äußern. Unsere Grammatik: der verneinte Imperativ, die Demonstrativpronomen und –begleiter, die betonten Possessivpronomen, der Gebrauch von ser und estar, der Vergleich, das Futur.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con gusto nuevo A2, ISBN 9783125146778, Lektionen 7-9.

ROSALINDA ELENA TZUL GOMEZ

Mi422-365H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

ROSALINDA ELENA TZUL GOMEZ

Mi422-380H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 302	

MIGUEL CRUZ SANTACRUZ

Mi422-382H	10.09.–26.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

MIGUEL CRUZ SANTACRUZ

Mi422-385H	15.10.–01.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
5 X DI + 5 X DO, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

Spanisch A2.4

¡Hola! Sie können bereits ein bisschen über Vergangenes sprechen und Verben im Präsens sind für Sie kein Problem. Fehlerfrei muss es nicht sein. Sie können kleinen Geschichten erzählen und über Ihre vertraute Umgebung sprechen. Nun lernen Sie über den Umgang mit Medien zu sprechen, hypothetische Aussagen zu machen, einer Meinung zuzustimmen und zu widersprechen, Tätigkeiten am Computer zu benennen, einen Vorgang zu beschreiben, über beruflichen Tätigkeiten zu sprechen, Fähigkeiten und Eigenschaften zu benennen sowie ein Bewerbungsformular auszufüllen. Unsere Grammatik: der Gebrauch von mismo, die Präpositionen para und por, der Konditional, Prozent-, Bruch und Ordnungszahlen, das Partizip beim Perfekt und nach estar, das Plusquamperfekt.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con gusto nuevo A2, ISBN 9783125146778, Lektionen 10-12.

BLANCA MURILLO POLLE

Mi422-395H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

Spanisch A2 Auffrischung

¡Hola! Mit dem bereits abgeschlossenen Niveau A2 können wir uns im Unterricht schon gut auf Spanisch verständigen. Durch einfache Sätze sind Sie in der Lage, Gespräche über den Alltag sowie über Vergangenes zu führen. Nun erweitern und verfeinern Sie Ihre Kenntnisse durch Konversation, Hörverstehen und spielerische Übungen zu Grammatik und Wortschatz. Neben Alltäglichem wie biographische Daten, Ratschläge und Empfehlungen geben, einen Kompromiss finden, verbessern wir unsere Interaktion mit Themen wie: Urlaub und Reisen, Gesundheit, Essen und die Stadt. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Imperativ und den Zeitformen der Vergangenheit. Außerdem wiederholen Sie den Gebrauch von „ser“ und „estar“, die Präpositionen „para“ und „por“ und den Konditional sowie direkte und indirekte Objektpronomen.

Lehrmaterial wird Ihnen von der Kurleitung zur Verfügung gestellt.

ANA SÁNCHEZ RODENAS

Mi422-490H	11.09.–04.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.02	

Spanisch B1.1

¡Hola! Mit dem abgeschlossenen Niveau A2 können wir uns im Unterricht schon gut auf Spanisch verständigen. Durch einfache Sätze sind Sie in der Lage, Gespräche über den Alltag sowie über Vergangenes zu führen. Nun erweitern und verfeinern Sie Ihre Kenntnisse durch Konversation, Hör-

verstehen und spielerische Übungen zu Grammatik und Wortschatz. Neben Alltäglichem wie biographische Daten, Reisen, Wünsche und Bedürfnisse, verbessern wir unsere Interaktion mit Themen wie: Ratschläge und Empfehlungen geben, Hilfe anbieten, einen Kompromiss finden, sich beschweren und reagieren. In diesem Kurs wiederholen Sie die Zeitformen der Vergangenheit und den Imperativ. Außerdem beschäftigen wir uns mit verbalen Periphrasen (acabar de + infinitivo, llevar + gerundio), dem Gebrauch von temporalen Angaben (desde, hace, desde hace, hace que, desde que) sowie dem Subjunktiv Präsens.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con gusto nuevo B1, ISBN 9783125146846. Lektionen 1-2.

MIGUEL CRUZ SANTACRUZ	
Mi422-505H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

Spanisch B1.2

¡Hola! Sie können bereits über Erfahrungen in der Vergangenheit sprechen sowie Wünsche und Empfehlungen mit dem Subjunktiv Präsens äußern. Fehlerfrei muss es nicht sein. Nun erweitern und vertiefen wir unsere Kenntnisse mit Gesprächen, Videos und spielerischen Übungen zu Grammatik und Wortschatz. In diesem Kurs lernen Sie: über Hausarbeit und Lebensqualität zu sprechen, Ihre Meinungen und Argumente auszudrücken, Bücher und Filme zu bewerten, Annahmen zu machen. Des Weiteren werden Sie ein Stück mexikanische Kultur kennenlernen. Dieser Kurs behandelt u.a. die Anwendung von lo de, die indirekte Rede, Konnektoren (sin embargo, sino también...), das Passiv und den Gebrauch von Indikativ und Subjunktiv zur Äußerung von Meinungen und Bewertungen. Außerdem konzentrieren wir uns auf die Zukunft: wir wiederholen das Futur I (futuro simple) und lernen die Form und die Anwendung vom Futur II (futuro perfecto).

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con gusto nuevo B1, ISBN 9783125146846. Lektionen 3-5.

JULIO SIVAUTT	
Mi422-520H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

MIGUEL CRUZ SANTACRUZ	
Mi422-530H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

JULIO SIVAUTT	
Mi422-545H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Spanisch B1.3

¡Hola! An diesem Kurs kann teilnehmen, wer bereits in der Lage ist, mit relativer Flüssigkeit Gespräche über den Alltag, eigene Präferenzen sowie über Vergangenes zu führen. Fehlerfrei muss es nicht sein. Nun erweitern und vertiefen wir unsere Kenntnisse mit Gesprächen, Videos und spielerischen Übungen zu Grammatik und Wortschatz. In diesem Kurs machen Sie sich mit der lateinamerikanischen Küche bekannt und lernen, wie man ein Gericht beschreibt. Weitere Themen sind Musik, die fünf Sinne, Befindlichkeiten und persönliche Beziehungen. Zudem lernen Sie Aussehen und Charakter zu beschreiben sowie Gefühle auszudrücken. Grammatische Schwerpunkte des Kurses bilden Relativsätze (mit Präposition sowie mit Indikativ oder Subjunktiv), der Gebrauch von ser und estar mit Adjektiven, der Subjunktiv mit para que, de modo que...

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con gusto nuevo B1, ISBN 9783125146846. Lektionen 6-8.

ROSALINDA ELENA TZUL GOMEZ	
Mi422-560H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 302	

MIGUEL CRUZ SANTACRUZ	
Mi422-565H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 11.30–13.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

Spanisch B1.5

¡Hola! Am letzten Kurs der Stufe B1 kann teilnehmen, wer bereits in der Lage ist, mit relativer Flüssigkeit Gespräche über Gefühle, Kultur, Gesellschaft, eigene Präferenzen sowie über Vergangenes zu führen. Fehlerfrei muss es nicht sein. In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse und Fertigkeiten, die eine mündliche und schriftliche Verständigung in allen wichtigen Situationen im Alltag ermöglichen. Eine gesamte Wiederholung der Stufe B1 ist berücksichtigt, genauso wie eine eventuelle Prüfungsvorbereitung auf telc B1. Unsere Themen sind: Wahrscheinlichkeit, Verpflichtung und Bedürfnis äußern, sich beschweren sowie über die politische Situation reden. Die grammatischen Schwerpunkte bilden das Subjunktiv Imperfekt, Konditionalsätze mit si, irreal Komparativsätze und Mittel, um Verpflichtung auszudrücken (debería, tendría que...).

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Con gusto nuevo B1, ISBN 9783125146846. Lektionen 11-12.

JULIO SIVAUTT	
Mi422-605H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 14.00–16.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Spanisch B1-B2 – Problemas con el subjuntivo II – Wochenendkurs

Este minicurso está pensado para aquellas personas que quieran avanzar y profundizar en sus conocimientos de español y necesiten un refuerzo. Vamos a practicar el subjuntivo, brevemente en presente y ,sobre todo, el imperfecto y el pluscuamperfecto de subjuntivo en diversas situaciones, especialmente en oraciones subordinadas, interrogativas, finales y condicionales, así como en el discurso indirecto. Si ya has hecho cursos de B2, e incluso algún curso del C1 o C2, este curso te ayudará a aclarar dudas y afianzar tu nivel, para sentirte cómodo en futuros cursos del nivel B2 o C1-C2.

La profesora proveerá de material adecuado.

BLANCA MURILLO POLLE

Mi422-615H	26./27.09.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA+SO 10.00–13.15 UHR	39,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	24,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

Spanisch B1-B2 – Problemas con los tiempos del pasado I – Wochenendkurs

Este minicurso está pensado para aquellas personas que quieran avanzar y profundizar en sus conocimientos de español y necesiten un refuerzo. Vamos a practicar el uso y la interacción del indefinido, el imperfecto, el pretérito perfecto y el pluscuamperfecto y las perífrasis de gerundio. Además veremos preposiciones y adverbios temporales y el uso de SER y ESTAR. Si ya has hecho cursos de B1, e incluso algún curso del B2, este curso te ayudará a aclarar dudas y afianzar tu nivel, para sentirte cómodo en futuros cursos del nivel B2 (o incluso, atreverte a iniciar el C1).

La profesora proveerá de material adecuado.

BLANCA MURILLO POLLE

Mi422-625H	10./11.10.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA+SO 10.00–13.15 UHR	39,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	24,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

Spanisch B1-B2 – Problemas con los tiempos del pasado II – Wochenendkurs

Este minicurso está pensado para aquellas personas que quieran avanzar y profundizar en sus conocimientos de español y necesiten un refuerzo. Vamos a practicar el uso y la interacción del indefinido, el imperfecto, el pretérito perfecto y el pluscuamperfecto y las perífrasis de gerundio. Si ya has hecho cursos de B1, e incluso algún curso del B2, este curso te ayudará a aclarar dudas y afianzar tu nivel, para sentirte cómodo en futuros cursos del nivel B2 (o incluso, atreverte a iniciar el C1).

La profesora proveerá de material adecuado.

BLANCA MURILLO POLLE

Mi422-635H	14./15.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA+SO 10.00–13.15 UHR	39,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	24,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

Spanisch B2.1

En este curso aprenderemos a comentar noticias, a dar nuestra opinión, valorar opciones, poner condiciones, argumentar opiniones y expresar acuerdo o desacuerdo. Para eso hablaremos de los medios de comunicación, del tiempo libre y el turismo y de características de ciudades y pueblos. Gramática: los tiempos del pasado, el uso de se en oraciones impersonales y el uso de la voz pasiva. Opinar y reaccionar; valorar; hacer propuestas; organizadores y conectores del discurso y el uso de indicativo y subjuntivo en frases relativas.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Aula internacional Plus 4 – Edición híbrida, ISBN: 978-3-12-515831-3 Lektionen 1-2

■ **Ana Sánchez ist in Spanien aufgewachsen und verfügt über mehrjährige Erfahrung als Spanischlehrerin. Sie absolvierte ein Bachelorstudium in „Moderne Sprachen und Literaturen“ und ein Masterstudium in „Spanisch als Fremdsprache“. Zudem ist sie lizenzierte DELE-Prüferin.**

ANA SÁNCHEZ RODENAS

Mi422-705H	08.09.–09.10.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
5 X DI + 5 X FR, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	

Spanisch B2.2

¡Hola! Ya eres capaz de desenvolverte sin problemas en situaciones de la vida cotidiana. Puedes producir textos coherentes o dialogar sobre temas familiares, experiencias o deseos. Controlas los tiempos del pasado y el subjuntivo presente, todavía con algunos errores. Aquí ampliaremos nuestros conocimientos de español a través de audios, vídeos, conversación y actividades variadas. En este curso vamos a dar consejos, opinar sobre acciones y conductas, expresar deseos, desconocimiento, causa y finalidad. También hablaremos de sentimientos y de cualidades de personas y objetos. Nuestros temas centrales serán los deportes, las tradiciones, las emociones y las relaciones personales. En cuanto a la gramática, nuestros protagonistas serán el condicional, el pretérito imperfecto de subjuntivo (creía que..., no sabía que...), por y para y la correlación de tiempos verbales en las frases de relativo.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Aula internacional Plus 4, Edición híbrida, ISBN 978-3-12-515831-3. Lektionen 3-4.

ANA SÁNCHEZ RODENAS



Mi422-710H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

ROSALINDA ELENA TZUL GOMEZ	
Mi422-715H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	54,50 EURO ermäßigt
Raum 302	

ANA SÁNCHEZ RODENAS	
Mi422-725H	03.11.–04.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
5 X DI + 5 X FR, 09.00–11.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.04	

Spanisch B2.6

En este curso vamos a centrarnos en la presentación de proyectos y actividades en los ámbitos laborales y de la educación, tanto por escrito – una página para la web de una empresa- como oral -una presentación sobre hechos del pasado-. También hablaremos de hechos no realizados en el pasado y sus consecuencias, hacer reproches y transmitir lo que otros dijeron en el pasado. Los recursos gramaticales de los que echaremos mano serán las estructuras concesivas (aunque, a pesar de, por mucho que...), la combinación de pronombres “se lo”; el pretérito pluscuamperfecto de subjuntivo, el condicional compuesto y algunos conectores de causa y consecuencia así como herramientas para reformular (esto es, es decir, o sea) y para ejemplificar.

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: Aula Internacional Plus 5, ISBN 9783125158337. Lektionen 5-6.

MIGUEL CRUZ SANTACRUZ	
Mi422-765H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

ANA SÁNCHEZ RODENAS



Mi422-770H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Spanisch B2/C1 – Conversación y Gramática

El curso está dirigido a alumnos con muy buen dominio de la lengua española (B2/C1) que quieran mejorar sus destrezas orales y gramaticales. En un ambiente relajado trabajaremos con videos, audios y textos escritos sobre temas de la realidad cultural y social -latinoamericana y española. El intercambio de opiniones en rondas de conversación será el método más utilizado. Para el repaso de la gramática haremos ejercicios de acuerdo a las necesidades del grupo. Konversation über aktuelle Themen sowie Übungen zur Grammatik

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

MIGUEL CRUZ SANTACRUZ	
Mi422-805H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

Spanisch B2-C2 – Taller de literatura hispana escrita por mujeres

Vamos a leer textos literarios de autoras en español: clásicas del siglo XX así como nuevas autoras del s. XXI, tanto de Latinoamérica como de España. Visitaremos varios géneros, desde el microrelato hasta fragmentos de novelas y obras de teatro, sin olvidarnos de la poesía. El objetivo es tanto conocer a las autoras y sus textos como practicar la lengua hablada en el análisis y comentario de los textos. Se invitará a las y los participantes a hacer presentaciones sobre los temas tratados en el curso.

La docente aportará los textos de lectura.

BLANCA MURILLO POLLE	
Mi422-825H	10.09.–26.11.2026
Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

Spanisch B2-C2: Hablemos de... cine, literatura, cultura y actualidad

El objeivo del curso es mejorar la expresi3n hablada en espa3ol. Para ello analizaremos y discutiremos textos, lo que nos servir3 para corregir, mejorar y aprender las estructuras exprexivas adecuadas en espa3ol, adem3s de incrementar el vocabulario. Los participantes preparar3n la clase por adelantado por medio de la lectura de un texto de actualidad, literario o de ensayo o el visionado de un video (documental, entrevista, cortometraje). Trabajaremos en un ambiente relajado y abierto.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

BLANCA MURILLO POLLE	
Mi422-835H	10.09.-26.11.202626
Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO erm33igt
Raum 3.03	

Spanisch C1.2

En este curso se trabaja el l3xico relacionado con la contrataci3n de servicios y suministros, con el papeleo y la burocracia, y con la informaci3n y los medios de comunicaci3n y actualidad; las oraciones y conectores condicionales; el adverbio siquiera; recursos para quejarse y mostrar enfado; la competencia intercultural; el participio presente. Se trabaja en peque3os grupos, con el apoyo no s3lo de textos, sino tambi3n de audios y videos, as3 como textos actuales y originales de la prensa y, si se desea, de la literatura en espa3ol.

Lehrbuch: C de C1. Curso espa3ol de nivel superior, unidades C de consumo y D de datos, Klett-Verlag (ISBN: 978-3-12-515024-9)

ANA S3NCHEZ RODENAS	
Mi422-910H	09.09.-25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO erm33igt

Spanisch C1.4

Este curso est3 destinado a quienes ya han hecho algunos cursos del nivel C1. El trabajo con el libro ir3 acompa3ado de la lectura de textos de actualidad y literarios de distintos g3neros. Contenidos gramaticales y funcionales: marcadores para reformular, contraargumentar; recursos para expresar impersonalidad; oraciones temporales (a medida que, seg3n, conforme); hablaremos de etapas de la vida y de la concepci3n del tiempo, lo que ser3 buena ocasi3n para repasar el uso de los pasados..

Lehrbuch: Aula C1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-515837-5, Unidad 4

BLANCA MURILLO POLLE	
Mi422-925H	07.09.-23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO erm33igt
Raum 3.03	

Spanisch C1+ Teil 7

¡Hola! Este curso est3 dirigido a aquellos que ya han realizado cursos de C1 y quieren seguir profundizando en la lengua. A trav3s de noticias, textos, v3deos y diferentes actividades podremos ampliar nuestro vocabulario y ganar estrategias para una comunicaci3n m3s eficaz en espa3ol.

Trabajaremos con la unidad 7 del libro "Aula", que se centra en el l3xico relacionado con las obras de arte, la funci3n y expresi3n art3stica y los colores y su significado. Los contenidos gramaticales son los pronombres y adjetivos relativos, el presente hist3rico y estructuras para argumentar y expresar acuerdo y desacuerdo.

Adem3s, trabajaremos con algunas lecturas cortas de autores latinoamericanos, repasaremos cuestiones gramaticales seg3n el inter3s de los participantes y conversaremos en un ambiente relajado.

Buch: Aula C1, unidad 7 "El valor del arte", Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-515837-5).

ANA S3NCHEZ RODENAS	
Mi422-945H	09.09.-25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.30-21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO erm33igt

Entdecken Sie weitere Kurse
in diesem Programm:

Yoga en espa3ol

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 124

Mi301-400H	01.09.-08.12.2026
-------------------	-------------------

Pilates en espa3ol

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 139

Mi302-240H	04.09.-18.12.2026
-------------------	-------------------

Jede Kultur is(s)t anders? Traditionelle Enchiladas Potosinas San Luis Potos3

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 40

Mi109-121H	21.09.2026
-------------------	------------

Jede Kultur is(s)t anders? Pozole Verde: Tradition aus Guerrero

KURSBESCHREIBUNG SIEHE SEITE 40

Mi109-123H

20.11.2026

Thai

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Thai A1.1

Einstieg in das Erlernen der Thai-Schrift sowie erste Lese- und Schreibfertigkeit. Grundkenntnisse über die Thai-Schrift und das Tonsystem sind die Voraussetzung, um Thai richtig aussprechen zu können. Thai klingt melodisch, der Wortschatz ist überwiegend einsilbig. Sie werden lernen, Laute und Töne im Wortzusammenhang wahrzunehmen und zu unterscheiden, Laute und Lautfolgen erkennen, reproduzieren und das Erlernte durch Übungen festigen. Die Klassifizierung der Initiallaute, Vokalquantität und -qualität sowie finale Verschlusslaute bestimmen im Thai den Ton und die Bedeutung. Wir legen großen Wert darauf. Denn hiervon hängt die Verständigung ab.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

NITAYA AHBE

Mi443-105H	08.09.-24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Thai A1.2

Ein Kurs zur Erweiterung und Vertiefung unserer bisherigen Kenntnisse der Thai-Schrift und des Tonsystems aus dem ersten Kurs. Hier beschäftigen wir uns mit der Wortbildung durch Voranstellung des Grundwortes (Substantiv, Adverb und Adjektiv). Wie ist im Thailändischen der Satzaufbau? Wir lernen die Wortstellung im Normalaussagesatz (S-P-O), im Fragesatz und im Negativsatz (Bejahen oder Verneinen) sowie Adjektiv und Adverb im Komparativ-Satz. Und wir üben einfache Dialoge, z. B. wie man sich vorstellt oder einfache Gespräche im Restaurant.

Sanug sabaai: Lehrbuch ISBN 9783125289505 + Arbeitsbuch ISBN 9783125289512. Lektionen 6-10.

NITAYA AHBE

Mi443-120H	07.09.-23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

CHANKANA SUANGSINGH

Mi443-125H	07.09.-23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30-21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Thai A1.3

Sie sind bereits mit dem thailändischen Alphabet, den Tönen, dem Lautsystem und den Zahlen vertraut.

In diesem Kurs werden Sie Sätze in der Gegenwart, der Verlaufsform, der Zukunfts- u. der Vergangenheitsform bilden. In einfachen Dialogen, mittels alltäglicher Themen, üben wir z.B. auf dem Markt nach dem Preis von Obst zu fragen oder Getränke und Essen im Restaurant zu bestellen. Fahrtkosten mit dem Boot oder Taxi, sowie beim Einkaufen Preise zu verhandeln.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

NITAYA AHBE

Mi443-127H	09.09.-25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

CHANKANA SUANGSINGH

Mi443-130H	09.09.-25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.30-21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

NITAYA AHBE

Mi443-135H	10.09.-03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt



Thai C1.3

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Gesundheit differenzierter zu besprechen und praktische, umsetzbare Ratschläge und Richtlinien zu geben. Darüber hinaus werden wir Themen aufgreifen, mit denen Sie bereits vertraut sind, wie zum Beispiel die Beschreibung von Persönlichkeiten, Diskussionen über Mode, Lebensstil, Biografien und Einstellungen. Wir werden einfach auf Ihren vorhandenen Kenntnissen aufbauen und diese erweitern, indem wir Ihre Sprachkenntnisse im Lesen, Sprechen, in der Grammatik und im Hörverstehen fördern, wobei der Schwerpunkt auf dem Wortschatz liegt.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

CHANKANA SUANGSINGH



Mi443-910H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Tschechisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Tschechisch A1.1

Ahoj! In diesem Kurs lernen Sie, sich auf Tschechisch zu begrüßen und zu verabschieden, wie man sich vorstellt und andere nach ihrem Wohlbefinden fragt, eine einfache E-Mail schreibt, Essen im Restaurant bestellt und sich nach dem Weg erkundigt. Auch die korrekte Aussprache werden wir regelmäßig üben. Weitere Lerninhalte sind: die tschechischen Buchstaben, die Zahlen bis 1.000, die Personalpronomen, Konjugation von Verben im Präsens, das grammatische Geschlecht und der Akkusativ. Am Ende des Kurses können sie bereits einfache Dialoge führen.

Cesky Krok za Krokem 1, ISBN 9788074701313. Lektionen 1-3. Eine online Bestellung ist möglich. Eine Sammelbestellung wird im Kurs besprochen.



Radka Krejčí, ist in Liberec geboren und verfügt über ein Pädagogik-Studium in Tschechien. Tätig ist sie auch als Lektorin an privaten Sprachschulen sowie als Lehrbeauftragte für Tschechisch an der Humboldt-Universität zu Berlin.

RADKA KREJCI

Mi423-105H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.03	

Tschechisch A2.1

Ahoj! Sie können sich bereits auf Tschechisch vorstellen und können einfache, kurze Sätze in Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft bilden. Nun vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse mit Gesprächen und spielerischen Übungen zur Grammatik. In diesem Kurs lernen Sie über eine Reise zu berichten, wie man sich nach den Bahnverbindungen erkundigt und eine Fahrkarte löst. Am Ende des Kurses können Sie beispielsweise auf Tschechisch Freund*innen zu Besuch einladen und ihnen ihren Wohnort beschreiben. Zudem sprechen wir auch über die Bräuche an den traditionellen Feiertagen in Tschechien. Weitere Inhalte sind: Der Genitiv, neue Präpositionen für Richtungsangaben, „lange“ und „kurze“ Bewegungsverbren mit den Vorsilben, Aspekte bei den Verben.

Cesky Krok za Krokem 1, ISBN 9788074701313. Lektionen 10-12. Eine online Bestellung ist möglich. Eine Sammelbestellung wird im Kurs besprochen.

RADKA KREJCI

Mi423-305H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.03	

Tschechisch A2.2

Ahoj! In diesem Kurs lernen Sie Freund*innen zu einer Party einzuladen sowie Wünsche zu äußern und zu begründen. Wir üben gemeinsam Smalltalk, zum Beispiel über das Wetter. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Wortschatz zu Internet und Technik und sprechen über die landestypischen Umgangsformen in Tschechien. Weitere Lerninhalte sind: Höflichkeitsformen und Ausreden, der Konjunktiv, Konditionalsätze, Steigerung der Adjektive, Adverbien, Präpositionen mit dem Dativ.

Cesky Krok za Krokem 1, ISBN 9788074701313. Lektionen 13-15. Eine online Bestellung ist möglich. Eine Sammelbestellung wird im Kurs besprochen.

RADKA KREJCI

Mi423-320H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.03	

Tschechisch A2.3

Ahoj! In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Dienstleistungen wie einem Friseurbesuch, Einkaufen, Aufträge in einer Werkstatt. Anhand von passenden Dialogen lernen Sie,

die unterschiedlichsten Situationen zu meistern. Wir sprechen auch über verschiedenen Phasen im Leben – Schule, Ausbildung, Studium, Arbeit, Umzug... und Liebe! Weitere Lerninhalte sind: Ausdrücke mit dem Dativ, Instrumental Singular, weitere Deklination von Pronomen und Lokativ.

Cesky Krok za Krokem 1, ISBN 9788074701313. Lektionen 16-18. Eine online Bestellung ist möglich. Eine Sammelbestellung wird im Kurs besprochen.

RADKA KREJCI	
Mi423-330H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.03	

Tschechisch A2.4

Ahoj! In diesem Kurs lernen Sie über das Familienleben und Ihre Freizeitaktivitäten zu sprechen sowie Anweisungen zu geben. Wir beschäftigen uns auch mit der tschechischen Küche. Sie lernen u.a. Rezepte zu verstehen, zu erstellen und diese auszutauschen. Außerdem werden Tiere unser Thema sein. Weitere Lerninhalte sind: Höfliche Bitten und Aufforderungen, Imperativ, Vokativ Singular, Verkleinerungsformen, partitiver und possessiver Genitiv, Akkusativ Plural.

Cesky Krok za Krokem 1, ISBN 9788074701313. Lektionen 19-21. Eine online Bestellung ist möglich. Eine Sammelbestellung wird im Kurs besprochen.

RADKA KREJCI	
Mi423-340H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.03	

Tschechisch B1.5

Ahoj! In diesem Kurs sprechen wir über zwischenmenschliche Beziehungen, das Familienleben und den Sport. Sie lernen insbesondere Ihre Meinung zu formulieren und zu äußern. Sie erweitern Ihren Wortschatz, sodass Sie Dienstleistungen in Tschechien in Anspruch nehmen können. Zu den grammatischen Schwerpunkten gehört der Aspekt bei den Verben, die Bildung der Bedingungssätze, Bewegungsverben und die Funktion der Präfixe. Vorgesehen sind auch Wiederholungsübungen zum Trainieren bereits bestehender grammatischer Kenntnisse.

Cesky krok za krokem 2/ Tschechisch Schritt für Schritt 2, Lída Holá, ISBN 9788086903927, Lektionen 9-10.

Eine online Bestellung ist möglich. Eine Sammelbestellung wird im Kurs besprochen.

RADKA KREJCI	
Mi423-550H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.03	

Tschechisch B1.7

Ahoj! In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz insbesondere zum Thema Internet, Technik und Kommunikation. Wir werden Zeitungsartikel lesen und sie besprechen. Unsere Themen sind auch zwischenmenschliche Beziehungen, Charaktereigenschaften und landestypische Umgangsformen. Dazu vertiefen wir gemeinsam diese Inhalte: Steigerung der Adjektive und Adverbien, Deklination der Substantive, Adjektive und Pronomen, die Funktion und Gebrauch des Lokativs Plural. Darüber hinaus werden Sie Ihre bestehenden grammatischen Kenntnisse durch Wiederholungsübungen trainieren.

Cesky krok za krokem 2/ Tschechisch Schritt für Schritt 2, Lída Holá, ISBN 9788086903927, Lektionen 13-14.

Eine online Bestellung ist möglich. Eine Sammelbestellung wird im Kurs besprochen.

RADKA KREJCI	
Mi423-570H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.03	

Tschechisch B1 – Konversation

Ahoj! Sie verfügen bereits über einige Tschechisch Kenntnisse, die es Ihnen ermöglichen an einer Unterhaltung teilzunehmen? Sie sind in der Lage, kurze Texte auf Tschechisch zu verfassen? Genau diese Fähigkeiten werden Sie in diesem Kurs aktiv trainieren und weiter ausbauen, um so Sicherheit im Umgang mit der tschechischen Sprache zu gewinnen. Damit Sie dieses Ziel erreichen, werden wir beispielsweise Texte zu verschiedenen Themen lesen und uns anschließend über deren Inhalt unterhalten. Dabei werden Sie Ihren Wortschatz erweitern, was Ihnen dabei helfen wird, sich besser auszudrücken. Wir werden die Texte auch bezüglich ihrer Grammatik analysieren und dabei wichtige grammatikalische Strukturen und Prinzipien wiederholen. Zudem sprechen wir in diesem Kurs über aktuelle Themen auf Tschechisch miteinander. Dadurch werden insbesondere Ihre mündlichen Sprachkenntnisse verbessert. Geeignet ist dieser Kurs vor allem für Leute, die schon B1-Kurse besucht haben und Lust haben, in einer angenehmen Atmosphäre zu lernen.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

RADKA KREJCI	
Mi423-660H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.03	

Türkisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Türkisch A1.1

Schrift- und Lautsystem, das Alphabet – erstes Kennenlernen (nach dem Befinden fragen, gegenseitige Auskunft über Herkunft, Länder, Nationalität, Familienmitglieder, Wohnort, Fremdsprachenkenntnisse, wo man ist und was man macht) – die Grundzahlen (Adresse, Telefonnummer) – etwas zum Trinken bestellen. In der Grammatik lernen Sie: Personal- und Possessivpronomen; die Demonstrativpronomen; die zwei- und vierförmige Vokalharmonie; die Personal- und Possessivendungen; die Herkunftsendung -lI; die Fragepartikel mI, die Lokativendung -DA; die Endung für Sprachbezeichnungen -CA, das -yor-Präsens, die Verneinung mit degil (nicht, kein) und die Verneinungsendung -mA.

Das Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ne Güzel! A1, ISBN 9783192052538 . Lektionen 1-3.

DOGAN TEZEL	
Mi424-110H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Türkisch A1.2

Sich austauschen über Familienstand und Kinder, Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsplätze, Hobbys und Freizeitbeschäftigungen – die Uhrzeit (Tagesablauf, Wochenplanung) – angeben, was man zum Frühstück isst – Vorschläge machen – einen Wunsch äußern – sagen und fragen, was man machen soll, was man benötigt – sich beim Einkaufen verständigen – Mengen angeben. In der Grammatik lernen Sie: die Endungen für Berufsbezeichnungen -CI und -lIk; den Dativ, den Ablativ, den Akkusativ und den Genitiv; die Konjunktion çünkü (denn); var (haben, es gibt); die Postpositionen -(y)A kadar (bis); -DAn önce / sonra (vor / nach); das Modalverb istemek (möchten, wollen); die Wunschform, die Kompositabildung und lazim (brauchen).

Das Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ne Güzel! A1, ISBN 9783192052538. Lektionen 4-6.

DOGAN TEZEL	
Mi424-125H	09.09.–25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Türkisch A2.2

Wir lernen gemeinsam: Über Kleider, deren Preise, Farben, Größen sprechen – ein komplexeres Verkaufsgespräch führen; Komplimente machen – sagen und fragen, was man (nicht) machen kann/darf – Über alltägliche Tätigkeiten sprechen – sagen und fragen, was man machen muss und wozu man etwas macht – wiedergeben, was man erfahren hat – sich nach dem Weg erkundigen und Auskunft geben. Grammatik: der Superlativ – hosuna gitmek (gefallen); Möglichkeitsendung -(y)Abil (können); Pronominaladverbien; Verweis mit der Possessivendung -(s)I; die Endung -ki; Wiedergabe von müssen: lazim und gerekmek; die Vergangenheit auf -mls, das Funktionswort imis; die Postposition karsi (gegen), Finalsätze mit -mAk için (um ... zu); Wortbildung mit -IA und -lIk.

Das Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ne Güzel! A2, ISBN: 9783191052539. Lektionen 3-4.

DOGAN TEZEL	
Mi424-320H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Türkisch A2.4

Wir lernen gemeinsam: Glückwünsche ausdrücken; Einladungen schreiben und darauf reagieren; sich über wichtige Lebensetappen und über den Arbeitsplatz austauschen; über frühere Gewohnheiten sprechen; die geografischen Ortsangaben; über die letzte Reise berichten; über Absichten und Vorhaben sprechen; Vermutungen anstellen; im Reisebüro Informationen einholen. Grammatik: reale Bedingungssätze mit ise (wenn, falls); das -DIk-Partizip, dass-Sätze mit dem Possessivpartizip -DIgI und -(y)AcAgI; Kausalsätze mit -DIgI için (weil); das Passiv; das Konverb auf -(y)Ip; direkte Rede mit diye; Wiedergabe der ob-Sätze; Verbalnomen auf -(y)Is.

Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Ne Güzel! A2, ISBN: 9783191052539. Lektion 7-8.

DOGAN TEZEL	
Mi424-335H	07.09.–23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Türkisch A2 Konversation

Sie haben Grundkenntnisse der türkischen Grammatik, aber trauen sich nicht, Türkisch zu sprechen? Ihnen fehlen die Wörter? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: Hier wird durch verschiedene Aufgaben das freie Sprechen geübt. In Partner- und Gruppenarbeit werden mit kreativen Methoden die Sprachhemmungen abgebaut und Sprechlust gefördert. Der bislang erlangte Wortschatz wird aktiviert, erweitert und gefestigt. Durch Hörtexte werden Ihr Hörverständnis erweitert und Ihre Aussprache verbessert. Somit wächst auch Ihr Wissen über Landeskunde, Soziales und Kulturelles, und Sie bereiten sich auf das B1 Niveau vor. Der Kurs richtet sich an

Lernende, die bereits A2 abgeschlossen haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

N.N



Mi424-495H	07.09.-23.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Türkisch B1.1

In diesem Kurs lernen Sie: Urlaubswünsche äußern, über den vergangenen Urlaub berichten, erzählen, was man zu tun pflegte, einige Informationen über Istanbul, Gewerbe- und Verbotsschilder verstehen, ein Interview geben, Zeitungsnachrichten und Kleinanzeigen lesen und einige Mehr. Dazu werden wir uns mit diesen Strukturen vertraut machen: die Konverbien auf -IncA (wenn), -IncAyA kadar (bis), -dİktAn sonra (nachdem), -İp, -mAdAn (ohne ... zu), das Funktionswort İken (während, als); Passiv, Reflexiv und Kausativ; das -(y)An-Partizip (Relativsätze), das Reziprokpronomen birbirİ, der Kontinuativ -mAktA. Und bei alldem werden Sie vor allem eines: Ganz viel frei sprechen!

Das Buch wird von Teilnehmer*innen eigenständig erworben: Türkisch. Lehrbuch für Anfänger und Fortgeschrittene, 4. Auflage, ISBN 9783447068352. Lektionen 22-24.

DOGAN TEZEL



Mi424-505H	08.09.-24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30-21.30 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Türkisch B1 Konversation

In diesem Kurs werden mithilfe leichter bis mittelschwerer Presseartikel bzw. Erzählungen aktuelle Themen behandelt. Sie werden Ihre Ausdrucksweise auf Türkisch verfeinern, Ihre Meinung differenzierter äußern und Ihren Wortschatz erweitern. Dabei werden auch verschiedene Grammatikthemen wiederholt, z.B. Partizipien auf -Dİk (dass-Sätze, Kausalsätze, Relativsätze), reale und irrealer Konditionalsätze usw.. Sowohl die Themenauswahl, als auch die Grammatikpunkte werden am Anfang des Semesters nach Ihren Wünschen festgelegt Voraussetzung: abgeschlossene B1-Stufe.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

DOGAN TEZEL



Mi424-660H	09.09.-25.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 17.00-19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Ungarisch

Einstufung und Kursberatung

Sind Sie unsicher, in welcher Stufe Sie am besten einsteigen? Wir empfehlen unsere kostenlose Sprachberatung! Anhand Ihrer Vorkenntnisse, Ihrer Lernziele und Ihrer zeitlichen Verfügbarkeit erhalten Sie von unseren Kursleitungen eine individuelle Empfehlung. Alle Beratungstermine finden Sie auf www.berlin.de/vhsmitte-sprachkursberatung

Ungarisch A1.5

Dolgos hétköznapi

Sie können schon in einfachen Sätzen über alltägliche Situationen, Freizeitbeschäftigungen, Urlaub und das Wetter sprechen, Kino- oder Theaterkarten kaufen, im Restaurant bestellen und Einkäufe machen. Sie kennen die Zahlen und die Uhrzeit sowie die wichtigsten Endungen (Ortsbestimmung und -t). Außerdem sind Sie mit der unbestimmten Konjugation der Verben vertraut und haben die „haben“-Konstruktion zum Ausdruck von Besitzverhältnissen („nekem van“, „neked van“) bereits kennengelernt. Bevor wir uns mit dem aktiven Alltag beschäftigen, lernen Sie in diesem Kurs auch, über Ihre Interessen und Freizeitaktivitäten zu sprechen: was Sie gern machen, machen möchten oder machen können.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Ihrem aktiven Alltag und Ihrem Berufsleben. Sie lernen, über Ihren Tagesablauf zu sprechen: wann Sie morgens aufstehen, frühstücken, zur Arbeit, zur Uni oder zum Einkaufen fahren und welche anderen Termine Sie tagsüber haben. Außerdem geht es um den Arbeitsplatz: um typische Tätigkeiten verschiedener Berufe, Aufgabenbereiche sowie Vorteile und Herausforderungen einzelner Berufsfelder. Neue Grammatik: Modalverben („szeret“, „tud“, „akar“) und die Vorsilben „be-“, „ki-“, „fel-“, „le-“.

MagyarOK A1+: Lehrbuch + Arbeitsheft, ISBN: 9786150163413. Lektion 10-11. Erhältlich über <https://mnyi.eu/>

KINGA HAZAY

Mi425-150H	14.09.-30.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00 -19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 2.05	



Adrienne Gábor, geboren in einer ungarischen Familie in Siebenbürgen (Rumänien), studierte Literatur- und Sprachwissenschaft sowie Musik für das Lehramt in Ungarn. Sie war Kulturmanagerin des ungarischen Kulturinstituts Berlin und unterrichtet seit 1997.

ADRIENNE GÁBOR



Mi425-155H	10.09.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–19.00 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Ungarisch A2.3

Szia! Milyen volt a hétvégéd?

Sie können sich bereits vorstellen und über persönliche Themen wie Familie, Interessen und Freizeit sprechen. Dabei verwenden Sie im Präsens sowohl die unbestimmte als auch die bestimmte Konjugation und kennen die wichtigsten Ortsbestimmungen. Auch einfache Besitzverhältnisse können Sie bereits ausdrücken. Nun lernen wir in diesem Kurs die Vergangenheitsform (Präteritum) der Verben. So können wir Geschichten lesen und erzählen, zum Beispiel darüber, was gestern oder am Wochenende passiert ist. Wir beschäftigen uns unter anderem mit Geschichten über ein Wochenende in der Natur, einen Ausflug nach Tihany, das Warten am Flughafen und ein Wochenende zu Hause. Weitere Themen sind Musik, Sport und Museumsbesuche.

MagyarOK A2+, Lehrbuch + Arbeitsheft, ISBN 9789636426811. Lektionen 3-4. Erhältlich über <https://mnyi.eu/>

ADRIENNE GÁBOR



Mi425-330H	08.09.–24.11.2026
26 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–21.15 UHR	99,00 EURO Entgelt
ONLINE	54,50 EURO ermäßigt

Ungarisch A2 – Grammatik-Fitness: Vergangenheitsform

In diesem Kurs beschäftigen wir uns gezielt mit einem wichtigen Thema der ungarischen Grammatik: der Vergangenheitsform der Verben. Mithilfe übersichtlicher Tabellen und Listen lernen wir strukturiert die Regeln der vier Verbgruppen kennen. Anhand von Übungen, Arbeitsblättern, Hörtexten und Dialogen üben wir, das Gelernte aktiv anzuwenden. Die neuen Kenntnisse ermöglichen es uns, Geschichten zu erzählen und darüber zu sprechen, was gestern, letzte Woche oder am Wochenende passiert ist.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen auf A2-Niveau. Voraussetzung für die Teilnahme ist die sichere Anwendung der ungarischen Verbkonjugation im Präsens sowohl in der bestimmten als auch in der unbestimmten Konjugation.

Das Kursmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

ADRIENNE GÁBOR

Mi425-440H	04.11.–02.12.2026
13 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
5 X MI, 19.15–21.15 UHR	59,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	



Ungarisch B1.2

Nekem kávé kell! Dieser Kurs bietet neben einer Wiederholung der Grammatikthemen (wie z. B. der Imperativ) auch die Möglichkeit, das Lesen und Verstehen umfangreicherer Texte aus verschiedenen Sprachregistern zu erlernen. Sie werden authentische Zeitungs- und Blogartikel sowie Reportagen hören, lesen und besprechen in Themen wie: Konzentration und Müdigkeit; Methoden des effektiven Lernens; Ist der Kaffee gesund? Hilft Musik(hören) bei der Arbeit? Neu Grammatik: Relativsätze und die Relativpronomen; Partizip I und II; die Vorsilbe „be-“

Buch wird von Teilnehmenden eigenständig erworben: MagyarOK B1+, Lehrbuch und Arbeitsheft, ISBN: 978-963-429-073-5. Lektion 2. Erhältlich über www.magyar-ok.hu.

ADRIENNE GÁBOR



Mi425-520H	10.09.–03.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–21.00 UHR	89,00 EURO Entgelt
ONLINE	49,50 EURO ermäßigt

Ungarisch C1.2

Az ember és a környezete áll e kurzus középpontjában. Olvasunk, beszélgetünk a háziállatok jótékony hatásáról, híres állatokról és a városok zöldülő környezetéről. Szó esik továbbá klímabarát településekről, valamint arról is, mennyire élünk környezettudatosan.

Nyelvtani témánk egy „apróság”: az is használata és helye a mondatban.

A kurzuson való részvétel feltétele a magas szintű szövegértési, íráskészségi és beszéd-készségi kompetencia, legalább B2-es szintu vagy azzal egyenértékü magyar nyelvtudás.

MagyarOK B2+: Lehrbuch und Arbeitsheft, ISBN 9789634292036, Lektion 9.

ADRIENNE GÁBOR

Mi425-915H	04.11.–02.12.2026
13 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
5 X MI, 17.00–19.00 UHR	59,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,50 EURO ermäßigt
Raum 3.03	

Ungarisch C2 – Nyelvtan és konverzáció

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Teilnehmer*innen, die ihre Ungarisch-Kenntnisse auf sehr hohem Niveau verbessern und weiter ausbauen möchten. Sie lernen Grammatik, Landeskunde, Wortschatz und Redemittel für das Niveau C2. Sie lernen, sich mühelos, eloquent und adäquat in vielen unterschiedlichen Situationen verständigen. Sie sprechen im Kurs über interessante, aktuelle Themen, lernen Redemittel zur Diskussion passend einzusetzen, lernen schwere Sachtexte zu verstehen und zusammenzufassen. Durch den Einsatz authentischer Audiotexte (Lieder, Radio-sendungen, Literatur) üben Sie auch das Hörverstehen. Das Schreiben üben Sie anhand von Schreibaufgaben zur Alltagskommunikation, Sachtexten und literarischen Texten aus Erzählungen und Kurzgeschichten. Wichtiger Bestandteil dieses Kurses sind diverse Grammatikübungen. Im Kurs wird ausschließlich Ungarisch gesprochen.

Lernmaterial erhalten Sie von der Kursleitung.

KINGA HAZAY

Mi425-980H	15.09.–01.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.30 -19.00 UHR	89,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,50 EURO ermäßigt
Raum 3.07	

Volkshochschulen in Berlin | Online-Journal der Gesellschaft zur Förderung der Volkshochschulen in Berlin e. V.

1/2026 Volkshochschule in der Bildungs- und Kulturlandschaft

Beiträge u. a. von Anna Turré - Antje Pecher - Serena Fellwock - Linn Leißner - Susanne Roggenhofer -
Günter Krolzig - Christina Bellmann, Julia Unkel, Gabi Netz - Franziska Weiß, Manjiri Palicha - Kerstin Fuhrmann -
Elena Brandalise - Jana Wilkens, Gabriele Lehmann sowie einem Interview mit Torsten Kühne

Redaktion: Stefan Bruns, Almut Büchsel, Stephanie Iffert, Bernd Käßlinger, Holger Kühne, Diana Stuckatz

Ab Juli 2026 kostenloser Download unter:
www.vhs-foerdergesellschaft-berlin.de



vhs



**SPRACH
BARRI
ERE
„ÜBER
WIND
ERIN**

**Finde
deinen Kurs**
www.berlin.de/vhsmittle

**Mache dir
Fremdes vertraut.**

Unsere Arbeitswelt verändert sich rasant- nicht nur durch Digitalisierung und Globalisierung, sondern auch durch die Frage, wie wir in Zukunft arbeiten wollen.

Hierarchien werden mehr und mehr abgelöst von lateraler Führung, Probleme werden mit agilen Methoden gelöst, Teamarbeit und Flexibilität verdrängen Konkurrenzkampf und starre Strukturen. New Work und Arbeitswelt 4.0 sind plötzlich in aller Munde. Wertschätzende Kommunikation, Authentizität, Sinnhaftigkeit, Kreativität und Empowerment rücken als Soft Skills in den Vordergrund. Diversity ist zum Erfolgsfaktor für Unternehmen geworden.

Wir wollen allen neuen Chancen und Herausforderungen gemeinsam begegnen und Sie mit unseren Kursen mit viel Spaß, Neugier und Mut zum Ausprobieren fit für die Zukunft des Arbeitens machen.



Neue Wege gehen

Berufliche Bildung

Programminfos	256
Berufliche Orientierung und Selbstorganisation	256
Existenzgründung	260
Kommunikation und Softskills	260
Fördermittel – Fundraising	263
Planung, Projekte und Agile Methoden	264
Marketing	265
Betriebswirtschaft, Rechnungswesen online oder vor Ort	265
Onlinekurse und Live-Webinare in BWL	267



KAI SCHMIDT
PROGRAMMSERVICE
LINIENSTRASSE 162, RAUM 104
TELEFON: 030 9018 374 23
E-MAIL: kai.schmidt@ba-mitte.berlin.de



DAGMAR MÜLLER
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
LINIENSTRASSE 162, RAUM 102
E-MAIL: dagmar.mueller@ba-mitte.berlin.de

Programminfos

Beratung zur Anmeldung für die Kurse im Programmbereich Berufliche Bildung

Gerne können Sie sich per Mail oder telefonisch an uns wenden. Die Kontaktdaten dazu finden Sie auf der vorherigen Seite.

Bildungszeit

Bildungszeit ist ein Freistellungsanspruch gegenüber dem Arbeitgeber. In diesem Programmabschnitt sind als Bildungszeit lediglich solche Kurse gekennzeichnet, die ganztägig während der Woche stattfinden. Arbeiten Sie z.B. am Wochenende, können Wochenendkurse ebenfalls als Bildungszeit anerkannt werden. Sind Sie Berliner*In: Schreiben Sie uns an! Wir helfen gerne weiter.

Grundlage der Anerkennung in diesem Programmabschnitt: 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.

Qualifikation unserer Kursleitenden

Alle Kursleiterinnen und Kursleiter verfügen über eine qualifizierte fachliche Ausbildung oder sind qualifizierte Autodidakten und haben umfangreiche Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Praxiserfahrungen nachgewiesen. Kontinuierliche Fort- und Weiterbildung sichert die Aktualität des Unterrichts.

Qualität unseres Unterrichts

Unser Anspruch ist es, Ihnen den Unterricht zu bieten, den Sie wünschen. Deshalb fördern wir die Fort- und Weiterbildung der Dozentinnen und Dozenten und ergänzen und verbessern kontinuierlich die Ausstattung. Sollten Sie dennoch einmal unzufrieden sein, so wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an uns. Anregungen und/oder Kritik betrachten wir als Bestandteil von Entwicklung – nicht als „störend“. Ansprechbar sind die Kursleitenden und/oder die Programmbereichsleitung – übrigens, wir freuen uns auch sehr über eine positive Rückmeldung.

Berufliche Orientierung und Selbstorganisation

How to enter the German job market – An Introduction

A workshop for non-native German speakers in English

Many people from abroad would like to find a job and set foot in the German job market. In general, the chances of starting a career in Germany are good, yet still, the step of starting the application process is associated with a lot of uncertainty. What are the differences between applying for a job in other countries vs. in Germany? Join the workshop and we'll find out together!



Sandra Bolesch works part-time as a Social Counsellor at a German university of Applied Sciences and Arts in the International Office. At the same time, she works as a Freelance Career Coach. „I enjoy helping people to apply for jobs and gain a foothold in Germany.“

SANDRA BOLESCH			
Mi506-001H-O			24.10.2026
4 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen		
SA 10.00–13.00 UHR	5,00 EURO ermäßigt		
ONLINE			

Ikigai – Praktische Impulse für Deinen Alltag

Was gibt meinem Alltag Sinn und Leichtigkeit? In diesem praxisbezogenen Kurs entdecken Sie das japanische Konzept des Ikigai als Werkzeug für bewusste Lebensgestaltung. Kurze Inputs geben Einblick in seine kulturellen Hintergründe. Mit einfachen Reflexionsübungen, Austausch und Visualisierungsarbeiten lernen Sie, persönliche Ressourcen zu erkennen und Gewohntes neu wertzuschätzen. Der Kurs richtet sich an alle, die Motivation, Sinn und Lebensfreude im täglichen Tun vertiefen möchten – ohne philosophische Vorkenntnisse.

ZUR PERSON DR. RALF MÜLLER: SIEHE SEITE 31

DR. RALF MÜLLER	
Mi506-120H	07.11.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	29,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	18,80 EURO ermäßigt
Raum 3.11	

Älter werden im Beruf

Bildungszeit

Als ältere Arbeitnehmerin oder älterer Arbeitnehmer sind Sie ein wichtiger Leistungsträger in Ihrem Unternehmen. Ihre Kompetenzen und vielfältigen Erfahrungen sind wertvolle Ressourcen für eine professionelle Arbeit und ein konstruktives Miteinander am Arbeitsplatz. Im Seminar werden Ansätze vorgestellt, wie Arbeitsfähigkeit, Arbeitszufriedenheit und Lebensfreude auch in der letzten Phase des Berufslebens gestärkt werden können. Die Teilnehmenden am Seminar erhalten Gelegenheit zum Austausch und lernen, achtsam mit den eigenen Bedürfnissen und Stärken umzugehen, um Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit zu erhalten und sowohl die letzten Berufsjahre als auch den Übergang in die nachberufliche Zeit individuell stimmig zu gestalten.



Sigrid Engelbrecht M.A. ist zertifizierte Mental- und Wellnesstrainerin und Autorin mehrerer Sachbücher im Bereich Persönlichkeitsentwicklung

BILDUNGSZEIT

SIGRID ENGELBRECHT

Mi507-001H	19./20.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
DO+FR, 09.00–16.00 UHR	56,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,80 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	



Crashkurs Zeit- und Selbstmanagement

Wirkungsvolles Erledigen von Aufgaben

Ziele: Hier lernen Sie, wichtige Dinge vor dringliche zu stellen. Sie erarbeiten, wie Sie durch zielorientiertes Handeln und aktuelle Methoden des Zeit- und Selbstmanagements persönliche Souveränität im Umgang mit Ihrer Zeit auch unter Zeitdruck gewinnen können. Sie betrachten die Stärken

und Schwächen Ihres Arbeitsstils und lernen Handwerkszeuge zur Prioritäten- und Zielsetzung kennen.

Themen:

- eigene Zeitdiebe erkennen
- „Nein“-Sagen lernen
- konsequent Prioritäten setzen
- Stress reduzieren
- Störungen und Unterbrechungen vermeiden
- zeitnahes Erledigen von Aufgaben
- Zeit für das Wesentliche
- Tipps für ein gutes Selbstmanagement



Ilona Angelis ist seit mehreren Jahren als ICF-zertifizierter Coach tätig. Ihr Schwerpunkt liegt zum einen im Kommunikationscoaching von Führungskräften, zum anderen darin Menschen zu begleiten, die eine berufliche Veränderung in ihrem Berufsweg anstreben.

ILONA ANGELIS

Mi509-001H	10.10.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA, 10.00–17.00 UHR	32,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,40 EURO ermäßigt
Raum 4.11	

Stressfrei und gelassen im Beruf: Hypnose gezielt für mentale Stärke und Erfolg nutzen

Stress, Druck und hohe Anforderungen gehören zum Berufsalltag. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie Hypnose gezielt einsetzen können, um Ihre mentale Stärke zu steigern, Stress abzubauen und souverän aufzutreten. Sie erfahren, wie Hypnose Ihre Konzentration, Kreativität und Resilienz fördert – sei es durch Selbsthypnose oder gezielte hypnotische Methoden, die auch durch Dritte angewendet werden können.

Inhalte:

- Gelassen und souverän in Stresssituationen bleiben
- Selbsthypnose für schnelle Entspannung und Fokussierung
- Verbesserung von Kommunikation und Selbstbewusstsein
- Mentale Blockaden lösen und Leistungsfähigkeit steigern



Der Kurs wird geleitet von Gregor Wersche. Er arbeitet als Mentalcoach und Hypnotiseur mit eigener Praxis.

GREGOR WERSCHE

Mi500-004H	14./15.11.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SA, 10.00–17.00 UHR +	52,01 EURO Entgelt
SO, 10.00–15.00 UHR	30,74 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.11	

Mit Hypnose sympathisch überzeugen und authentisch im Beruf kommunizieren

Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg – sei es im Vorstellungsgespräch, bei Meetings oder im Kundenkontakt. Doch oft stehen uns innere Blockaden im Weg: Lampenfieber, Unsicherheit oder die Angst vor Ablehnung. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie mit Hypnose Ihre Selbstsicherheit stärken, Ihre Ausstrahlung verbessern und in Gesprächen souverän überzeugen.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Wirkung auf andere positiv beeinflussen und auch in schwierigen Situationen gelassen bleiben. Durch praxisnahe Übungen verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten und steigern Ihre Überzeugungskraft.

Inhalte:

- Der erste Eindruck: Wie Sie Sympathie und Vertrauen aufbauen
- Selbstsicher auftreten: Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen
- Klare und authentische Kommunikation für mehr Durchsetzungsstärke
- Freiwillige Hypnose zur Stärkung von Selbstvertrauen und Ausstrahlung

ZUR PERSON GREGOR WERSCHE: SIEHE SEITE 257

GREGOR WERSCHE

Mi500-005H	28./29.11.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
SA, 10.00–17.00 UHR +	52,01 EURO Entgelt
SO, 10.00–16.00 UHR	30,74 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.03	

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

- **Helmut Lange hat mit einigen der renommiertesten Gedächtnistrainer Deutschlands diese Techniken des Gedächtnistrainings perfektioniert und mit seinen Büchern einem breiten Publikum bekannt gemacht. „Sie werden in Zukunft nicht mehr lernen, weil sie müssen, sondern sie werden lernen, weil sie wollen.“**

DIPL. PÄD. HELMUT LANGE

Mi500-013H-O	01.10.2026
3 Unterrichtseinheiten	28,75 EURO Entgelt
DO, 19.00–21.30 UHR	
ONLINE	

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

ZUR PERSON HELMUT LANGE: SIEHE OBEN

DIPL. PÄD. HELMUT LANGE

Mi500-014H-O	08.10.2026
3 Unterrichtseinheiten	28,75 EURO Entgelt
DO, 19.00–21.30 UHR	
ONLINE	

Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

ZUR PERSON HELMUT LANGE: SIEHE SEITE 258

DIPL. PÄD. HELMUT LANGE



Mi500-018H-O	31.10.2026
8 Unterrichtseinheiten	64,80 EURO Entgelt
SA, 09.00–16.30 UHR	
ONLINE	

Systemisch visualisieren – Kommunikation über Zeichnungen erleichtern

Visualize and Rise

Missverständnisse am Arbeitsplatz entstehen oft durch unklare Aufgaben, unterschiedliche Erwartungen oder mangelndes Feedback. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Visualisierung diese Herausforderungen spielerisch und wirksam lösen kann.

Sie lernen die Grundlagen der visuellen Sprache kennen und setzen diese direkt praktisch um: mit Skizzen, Symbolen, Vorlagen, LEGO®-Steinen und Pappfiguren. Dadurch werden komplexe Situationen sichtbar, Kommunikation freundlicher und klarer und Aufgaben, Rollen sowie Prioritäten eindeutig definiert.

Auch ohne Zeichenerfahrung ist der Workshop praxisnah, humorvoll und interaktiv gestaltet. Anhand eigener Beispiele aus dem Berufsalltag trainieren und erleben Sie, wie Visualisierung Teamprozesse erleichtert, Konflikte frühzeitig erkennt und konstruktive Lösungen ermöglicht.



Kay Helmich ist Dipl.-Psych. und systemische Mastercoachin (DGfC), erfahrene Coachin, Hochschuldozentin und Kommunikationstrainerin. Spezialistin darin, komplexe Themen sichtbar zu machen – mit Struktur, Stift und Empathie.

KAY HELMICH

Mi500-008H	17.10.2026
9 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 09.00–17.00 UHR	35,99 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,46 EURO ermäßigt
Raum 4.11	

Veränderungen im Arbeitsalltag konstruktiv gestalten: Orientierung in unsicheren Zeiten

Bildungszeit Online

Arbeitsprozesse verändern sich ständig. Häufig passiert das schneller, als Strukturen angepasst werden. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Veränderungen besser einzuordnen, Prioritäten zu klären und Ihre Arbeit realistisch zu organisieren.

Sie lernen Denk- und Arbeitsweisen kennen, die aus dem agilen Kontext stammen, aber bewusst niedrigschwellig vermittelt werden. Ziel ist es, Ihre persönliche Arbeitsfähigkeit zu stärken – auch dann, wenn Rahmenbedingungen wenig flexibel sind.

Zielgruppe sind Beschäftigte aller Branchen, die mit Wandel, steigender Komplexität oder Unsicherheit im Arbeitsalltag umgehen müssen.



Katrin Hempel verfügt über mehr als 30 Jahre praktische Erfahrung in verschiedenen Unternehmensformen und vielfältigen Branchen. Sie ist zertifiziert als Transformationsberaterin, New Work Consultant, Agile Coach und Beirätin. Sie ist in den Bereichen Strategie, Unternehmensführung, Personal und Prozesse zu Hause.

BILDUNGSZEIT

KATRIN HEMPEL

Mi500-010H	02./03.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
MO+DI, 09.30–16.30 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,40 EURO ermäßigt
Raum 4.11	

Struktur beginnt im Kopf: Planung, die zu Ihnen passt

Struktur entsteht nicht durch To-do-Listen allein. In diesem Kurs geht es darum, zuerst zu verstehen, was organisiert werden soll, warum es bisher schwerfällt und welche Art von Struktur zu Ihnen passt.

Sie entwickeln Schritt für Schritt ein persönliches Ordnungssystem, das Ihre Lebensrealität berücksichtigt, z.B. Energie, Belastung und persönlichem Stil. Methoden und Tools dienen dabei als Hilfsmittel, nicht als Lösung an sich.

Der Kurs verbindet Reflexion, Austausch und praktische Übungen.

Zielgruppe sind Menschen, die schon vieles ausprobiert haben und jetzt eine nachhaltige, individuell passende Struktur suchen.

ZUR PERSON KATRIN HEMPEL: SIEHE SEITE 259

KATRIN HEMPEL		
Mi500-011H-O		
28./29.09.2026		
8 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen	
MO+DI, 17.30–20.45 UHR	32,00 EURO Entgelt	
INTERNET	20,40 EURO ermäßigt	
ONLINE		

Existenzgründung

(Nebenberufliche) Selbstständigkeit starten?

Sie denken über eine (nebenberufliche) Selbstständigkeit nach, sind sich aber unsicher, ob das der richtige Weg für Sie ist? In diesem interaktiven Online-Kurs reflektieren Sie Ihre Motive, prüfen Ihre Ressourcen und entwickeln eine realistische Vorstellung davon, was eine Selbstständigkeit für Sie bedeutet.

Sie analysieren, wie sich eine Selbstständigkeit mit Ihrem Job, Ihrer Lebenssituation und Ihren Zielen vereinen lässt. Durch Reflexionsübungen, Austausch in Kleingruppen und praxisnahe Entscheidungshilfen erhalten Sie Klarheit darüber, ob und wie Sie den nächsten Schritt gehen möchten – und was Sie konkret dafür brauchen.

Zielgruppe: Menschen, die sich mit dem Gedanken an eine nebenberufliche Selbstständigkeit beschäftigen oder erste Schritte gehen möchten.

ZUR PERSON KATRIN HEMPEL: SIEHE SEITE 259

KATRIN HEMPEL		
Mi500-012H-O		
21./22.09.2026		
8 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen	
MO+DI, 17.30–20.45 UHR	32,00 EURO Entgelt	
INTERNET	20,40 EURO ermäßigt	
ONLINE		

Existenzgründung kompakt

Sie haben Lust, etwas zu unternehmen? Sie haben bereits eine gute Geschäftsidee und den Mut, sich auf eigene Beine zu stellen? In diesem Wochenendkurs werden Ratschläge und Tipps vermittelt sowie eine Übersicht über alle relevanten Bereiche, die für die künftige Selbstständigkeit von Bedeutung sind, gegeben.

Inhalt:

- Geschäftsidee, Markt, Werbung
- Standortwahl, Gewerbemiete, Mietvertrag
- Steuern, Abschreibung, Versicherung, Gewerbeanmeldung
- Kalkulation, öffentliche Förderprogramme

– Wahl der Rechtsform des Unternehmens



Xenia Buchholz ist Gründungsberaterin und E-Commerce Spezialistin mit Schwerpunkt auf Onlineshops und E-Mail-Marketing. „Ich begleite Gründer*innen auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit und vermittele praxisnahe Strategien für nachhaltigen Unternehmenserfolg.“

WOCHENENDKURS

XENIA BUCHHOLZ		
Mi506-018H-O		
16.10.–18.10.2026		
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen	
FR, 18.00–21.15 UHR +	68,00 EURO Entgelt	
SA/SO 10.00–17.00 UHR		
ONLINE		

Kommunikation und Softskills

Gehalt & Gehaltsverhandlungen

Verdienst du das, was DU wirklich verdienst? Impulse und Übungen zur Steigerung des eigenen Selbstwertes und Gehalts Bei dem Seminar steht der Zusammenhang zwischen dem Selbstwert und dem Gehalt im Vordergrund. Mit konkreten Übungen, Impulsen, Tipps und Beispielen nähern wir uns dem Thema Ihrer Haltung hinsichtlich Gehaltsverhandlungen bzw. generell Verdienst. Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich ihres eigenen Wertes (noch) nicht bewusst sind und zugleich richtet es sich auch an diejenigen, die bereits Erfahrungen in Gehaltsverhandlungen gesammelt haben und jetzt neue Perspektiven und Handlungsanweisungen suchen. Die Impulse und Übungen möchten Wege zur Reflexion öffnen, sodass man seinen persönlichen Zugang zum Thema Selbstwert und Verdienst findet, seinen eigenen Prozess erleben und ihn sich bewusstmachen kann.



Yvonne Kania ist seit vielen Jahren technische Führungskraft in einem Konzern. Vor und während Ihrer beruflichen Karriere hat sie als Seminarleiterin und Trainerin gearbeitet. Sie teilt Ihre Erfahrungen als Mentorin, Bloggerin, Vortragende sowie als (Hörbuch-) Autorin seit mehr als 20 Jahren.

YVONNE KANIA	
Mi509-002H	17.10.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
SA, 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,20 EURO ermäßigt
Raum 4.06	

Souveräner Umgang mit Kritik & Kränkungen

Distanziere Dich von unsachlichen Übergriffen und Abwertungen

Ein souveräner Umgang mit Kritik gehört im Alltag und im Beruf zu den wichtigen Fähigkeiten. Nicht jede Rückmeldung ist angenehm – und nicht jede Kritik ist berechtigt. In solchen Situationen ruhig und handlungsfähig zu bleiben, ist oft eine Herausforderung.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit typischen Reaktionen auf Kritik und mit Möglichkeiten, gelassener und konstruktiver damit umzugehen. Sie erhalten alltagstaugliche Impulse, um Situationen besser einzuordnen und angemessen zu reagieren.

Anhand praktischer Beispiele und Übungen erproben Sie einfache Strategien für den Umgang mit herausfordernden Rückmeldungen. Ziel ist es, mehr Sicherheit im eigenen Auftreten zu gewinnen und auch in schwierigen Gesprächen den Überblick zu behalten.

Der Kurs arbeitet mit verschiedenen Ansätzen aus Kommunikation und Gesprächsführung, die sich im Alltag bewährt haben und unterschiedliche Perspektiven auf kritische Situationen eröffnen.



Dragana Kistner kommt ursprünglich aus den Bereichen Opern – Gesang, Schauspiel und Improvisationstheater. Die Befreiung der Stimme und Stimmbewusstsein schaffen ist eine ihrer Schwerpunktthemen. Sie ist ausgebildete Coachin sowie NLP Practitioner und Master.

DRAGANA KISTNER	
Mi509-007H	18.09.–20.09.2026
21 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR, 16.00–20.15 UHR +	73,10 EURO Entgelt
SA+SO, 10.00–17.00 UHR	42,65 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.11	

Schlagfertig argumentieren – Manipulation erkennen & kontern

Erlernen Sie Kontertechniken, die Ihnen helfen, nie wieder sprachlos zu sein!

Kennen Sie das? Schlagfertigkeit ist oft das, was uns erst im Nachhinein zu einer Situation einfällt – dann, wenn es zu spät ist. Das führt häufig zu doppeltem Ärger: Erstens, weil uns (meist unerwartet) ein „Schlag“ getroffen hat, und

zweitens, weil wir uns hilflos fühlen, da uns keine passende Reaktion eingefallen ist.

Die gute Nachricht: Schlagfertigkeit kann erlernt werden! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich gezielt auf solche Situationen vorbereiten können. Gemeinsam schauen wir uns an, welche inneren Mechanismen ablaufen, wenn uns unangemessene Kommentare ärgern, und wie wir produktiv damit umgehen. Wir probieren verschiedene Kontertechniken aus, sodass Sie am Ende die Schlagfertigungsstrategie finden, die am besten zu Ihnen passt und gleichzeitig keine „verbrannte Erde“ hinterlässt.

Mit individuellen Tipps und Tricks lernen Sie, selbstbewusst und schlagfertig zu reagieren – und dabei stets die Kontrolle zu behalten. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie in jeder Situation gelassen bleiben und immer die passenden Worte finden. Praxisnahe Übungen stärken Ihre Kommunikationsfähigkeiten und machen Sie schlagfertig denn je!

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, insbesondere an Teilnehmer*innen, die im beruflichen Kontext entsprechende Erfahrungen gemacht haben und sich darauf vorbereiten möchten. Ob im Meeting, im Gespräch mit Vorgesetzten oder im Kundenkontakt – lernen Sie, auch in stressigen Situationen schlagfertig zu bleiben.



Hardy Kistner kommt aus den Bereichen Schauspiel, Improtheater und Regie. 2005 gründete er in Berlin eine Kreativ-Consulting-Agentur. Seit 15 Jahren ist er als Dozent, Coach und Trainer deutschlandweit im Einsatz. Mit seiner Arbeit unterstützt er Menschen dabei, ihr individuelles Potenzial zu entdecken, auszubauen und zu nutzen.

HARDY KISTNER	
Mi509-005H	11.09.–13.09.2026
21 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR, 16.00–20.15 UHR +	73,10 EURO Entgelt
SA+SO, 10.00–17.00 UHR	42,65 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.11	

Improtheatertechniken für Job & Beruf

Mehr Souveränität, Spontanität & Gelassenheit im Job

Bildungszeit

In diesem Intensivkurs werden in praktischen Übungen die Grundlagen des Improtheaters nach K. Johnstone vermittelt. Eigenschaften wie: >im Moment sein<, Neugier, Flexibilität sowie ein offenes Mindset ermöglichen ein innovatives, lösungsorientiertes und somit entspannteres Miteinander. Darüber hinaus unterstützen diese Kreativtechniken dabei, trotz angespannter oder stressiger Situation optimal das eigene Potenzial nutzen zu können. Obendrein

bietet dieser Wochenkurs einen Einstieg in die Themen: Storytelling & Status.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die neue Strategien für stressige Situationen sowie mehr innere Gelassenheit für den beruflichen Kontext entdecken wollen. Die hier vermittelten Kommunikationstechniken und Anregungen können helfen, Hemmungen und Blockaden spielerisch zu überwinden und neue Handlungsimpulse zu entwickeln und so die eigene Intuition zu trainieren. Der Kursleiter gibt neben wertschätzendem Feedback auch individuelle Entwicklungshinweise für die Teilnehmenden.

Es handelt sich um ein prozessorientiertes Angebot der beruflichen Weiterbildung, bei dem die individuelle Entwicklung im Vordergrund steht. Persönliche Beispiele können je nach Bedarf und Situation flexibel eingebracht und reflektiert werden. Dadurch entsteht ein Lernprozess, der sich an den konkreten Erfahrungen der Teilnehmenden orientiert und diese kontinuierlich in die Weiterentwicklung einbindet. Persönliche Erfahrungen können flexibel reflektiert und dadurch gezielt in den Lernprozess integriert werden.

ZUR PERSON HARDY KISTNER: SIEHE SEITE 261

BILDUNGSZEIT

HARDY KISTNER

Mi509-006H	14.09.–18.09.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO–FR, 10.00–17.00 UHR	132,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	74,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum); Raum 4.11	

Storytelling

Lerne wie Du überzeugend und mitreißend kommunizieren kannst

Bildungszeit

Erfolgreich kommunizieren gilt zu Recht als Schlüsselfähigkeit in einer zunehmend vernetzten Welt. Marketingabteilungen wissen es längst: Menschen kaufen Geschichten, – keine Produkte.

Storytelling ist jedoch viel mehr als Werbung und begegnet uns im Leben öfter als wir glauben: Jeder Film, jedes Buch, jede Erzählung kommt nicht ohne aus. Auch im zwischenmenschlichen Kontext, ob beruflich oder privat, finden wir Storytelling überall.

Warum sind wir Menschen so empfänglich für (gute) Geschichten?

Mit Hilfe der Bilder und Emotionen, die in Erzählungen transportiert werden, starten wir unser Kopfkino, entwickeln Emotionen, bilden uns Meinungen und verstehen die Welt, kurz fühlen uns lebendig! Es liegt uns im Blut und begleitet uns seit Urzeiten.

Die gute Nachricht: Auch Du bist Experte im Storytelling! Wenn Du eine Geschichte hörst, weißt Du in kürzester Zeit: Ob Sie gut ist oder nicht, ob sie Dich packt oder eher langweilt, ob sie bei Dir hängen bleibt oder vorbei rauscht.

Um Storytelling bewusst besser um- und einsetzen zu können unterstützt Dich dieses Seminar.

Du erlernst die Grundlagen und Techniken des Storytellings. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise durch das Thema: Heldenreise (nach J. Campbell), Techniken zum Storytelling sowie Faktoren, die bei einem erfolgreichen Storytelling relevant sind.

So bist Du gut gewappnet um Deine eigenen Geschichten für Deine Anliegen entwickeln zu können. Sei es für die gezielte Kommunikation im beruflichen Umfeld mit Geschäftspartnern, Mitarbeitern und Kunden oder auch für private Anliegen. Ganz nebenbei entwickelst Du eine Sensibilität für Deine eigene Sprache und die Botschaften anderer.

ZUR PERSON HARDY KISTNER: SIEHE SEITE 261

BILDUNGSZEIT

HARDY KISTNER

Mi509-013H	07.09.–10.09.2026
32 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO–DO, 10.00–17.00 UHR	107,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	60,80 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Stimmkurs – Ausdrucksstark sprechen

Mehr Souveränität und Überzeugungskraft im Job durch gezielte Stimmarbeit

Bildungszeit

Unsere Stimme ist ein kraftvolles Instrument, das unsere Wirkung auf andere entscheidend beeinflusst – sei es im Berufsleben oder in Gesprächen. Doch oft erleben wir, dass unsere Stimme nicht das transportiert, was wir wirklich ausdrücken möchten: Sie klingt unsicher, kraftlos oder angespannt.

Eine starke, klare Stimme sorgt nicht nur für mehr Ausdruckskraft, sondern auch für mehr Sichtbarkeit. Wer seine Stimme bewusst einsetzt, wird gehört, wahrgenommen und ernst genommen. In diesem dreitägigen Bildungszeitkurs entdecken Sie das volle Potenzial Ihrer Stimme. Durch gezielte Übungen zu Atmung, Resonanz, Artikulation und Stimmklang lernen Sie, Ihre Stimme bewusster und effektiver einzusetzen.

Methoden aus dem Stimm- und Sprechtraining, der Schauspieltechnik sowie dem Coaching helfen Ihnen, mehr Präsenz und Selbstbewusstsein für Ihren Beruf zu entwickeln. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, mit Ihrer Stimme kraftvoll, authentisch und klangvoll aufzutreten.

ZUR PERSON DRAGANA KISTNER: SIEHE SEITE 261

BILDUNGSZEIT

DRAGANA KISTNER

Mi509-015H	14.09.–16.09.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO–MI, 10.00–17.00 UHR	82,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	47,60 EURO ermäßigt
Raum 4.11	

BILDUNGSZEIT

SUSANNE BIRK; FRIEDERIKE VORHOF



Mi500-102H-O	25.09.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR, 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
INTERNET	21,20 EURO ermäßigt
ONLINE	

Fördermittel – Fundraising

Fundraising und Fördermittelakquise – Onlinetageskurs

Bildungszeit

Wie finde ich Mittel für mein Projekt? Sie erhalten in dem Seminar einen Überblick über den Deutschen Spendenmarkt sowie die unterschiedlichen Wege, über die Mittel generiert werden können. Im Anschluss entwickeln Sie eine Strategie für Ihr Projekt.

Geld ist in Deutschland vorhanden: Privatpersonen spenden hierzulande Jahr für Jahr über fünf Milliarden Euro. Außerdem werden bis 2024 voraussichtlich 1,3 Billionen Euro vererbt. Firmen geben gut neun Milliarden Euro an gemeinnützige Organisationen. Doch wie gelingt es mir, mit meinem kleinen oder großen Projekt von dieser Summe etwas abzubekommen?

Wie ist die Förderlandschaft in Deutschland, was sind geeignete Recherche-Tools? Der zweite Teil dieses Workshops widmet sich der Akquise von Fördermitteln. Im nächsten Schritt gehen wir auf den allgemeinen Ablauf bei der Antragstellung ein und besprechen die zentralen Fragen, die in Anträgen gestellt werden.



Susanne Birk ist Diplom-Kommunikationswirtin und arbeitet vorrangig mit Non-Profit-Organisationen, Vereinen und sozialen Initiativen (www.kommunikationsbuero.net). Zusätzlich ist sie Dozentin für DaZ, Kommunikation und Fundraising in verschiedenen Berliner Bildungseinrichtungen. Sie ist Mitglied im deutschen Fundraisingverband und somit den ethischen Grundsätzen des Verbandes verpflichtet.



Friederike Vorhof ist freiberufliche Beraterin für Fördermittel im gemeinnützigen Bereich (www.foerdermittelbuero.de) und leitet regelmäßig Workshops zum Thema Antragstellung und Fördermittelakquise.

KI & Projektanträge – Nutzung von Künstlicher Intelligenz in der Fördermittelakquise

Bildungszeit Online

Schritt für Schritt erlernen Sie die Strategien für die Erarbeitung von Fördermittelanträgen: Von der Recherche geeigneter Förderprogramme, über den Aufbau von Maßnahmenplänen und Kalkulationen, bis hin zur Formulierung von Zielen und Indikatoren sowie des Aufbaus der Bedarfsanalyse und weiteren wichtigen Antragsfragen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der praxisnahen Nutzung von Künstlicher Intelligenz (KI): Teilnehmende lernen, wie ChatGPT und weitere Tools bei Recherche, Strukturierung, Kalkulation und Textarbeit unterstützen können. Ziel ist es, einen klaren und einfachen Leitfaden für die Arbeit mit KI in der Fördermittelakquise zu entwickeln, der direkt in der Organisation anwendbar ist.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Nutzung der Bezahlvariante von ChatGPT. Bringen Sie Ihre eigene Projektidee mit und arbeiten Sie direkt an der Antragstellung. Falls Sie keine eigene Projektidee mitbringen, wird Ihnen alternativ ein Projekt bereitgestellt.

Diese Online-Veranstaltung richtet sich speziell an Mitarbeitende gemeinnütziger Organisationen, die bislang wenig Erfahrung in der Fördermittelakquise haben und ihre Kompetenzen gezielt ausbauen möchten.

ZUR PERSON FRIEDERIKE VORHOF: SIEHE LINKE SPALTE BILDUNGSZEIT

FRIEDERIKE VORHOF



Mi500-103H-O	12.10.–16.10.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO–FR, 09.00–16.00 UHR	132,00 EURO Entgelt
INTERNET	74,00 EURO ermäßigt
ONLINE	

Fundraising und Fördermittelakquise – Online

Bildungszeit

Dieser Workshop richtet sich an jene, die bisher keine oder kaum Erfahrungen in der Akquise von Fördermitteln oder im

Fundraising haben: Wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Was ist bei der Antragstellung zu beachten? Was ist bei der Kalkulation der Kosten zu beachten? Sie entwickeln gemeinsam eine Projektidee, beantworten zentrale Antragsfragen und bauen eine eigene Kalkulation auf. Gleichzeitig werden sie auch die Position des Gutachters innehaben und die Qualität anderer Projektideen beurteilen.

Sie erhalten einen Überblick über den Deutschen Spendenmarkt, die unterschiedlichen Wege über die Mittel bei Privatpersonen generiert werden und üben an konkreten Beispielen, eine Fundraisingstrategie zu entwickeln und ein Gespräch mit potentiellen Gebern zu führen. Strategisches Fundraising: Privatpersonen spenden hierzulande Jahr für Jahr über fünf Milliarden Euro, Unternehmen über neun Milliarden Euro und zusätzlich werden bis 2024 voraussichtlich 1,3 Billionen Euro vererbt.

ZUR PERSON SUSANNE BIRK: SIEHE SEITE 263
ZUR PERSON FRIEDERIKE VORHOF: SIEHE SEITE 263
BILDUNGSZEIT



SUSANNE BIRK; FRIEDERIKE VORHOF	
Mi500-105H-O	02.11.–06.11.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO–FR, 09.00–16.00 UHR	132,00 EURO Entgelt
INTERNET	74,00 EURO ermäßigt
ONLINE	

Planung, Projekte und Agile Methoden

Future Skills

Schlüsselkompetenzen für die Arbeitswelt der Zukunft

Bildungszeit

In dieser Weiterbildung lernen Sie die wichtigsten Future Skills kennen und erproben sie praxisnah: von digitaler Kompetenz und KI-Anwendungswissen über kritisches Denken und Problemlösefähigkeit bis hin zu Kommunikation, Selbst-Management und Resilienz.

Unsere Arbeitswelt verändert sich rasant – getrieben durch Mega-Trends wie Künstliche Intelligenz, Digitalisierung und die ökologische Transformation. Diese Entwicklungen erhöhen die Komplexität und Anforderungen in vielen Berufsfeldern und eröffnen zugleich neue Chancen für effizientere Arbeitsprozesse, fundiertere Entscheidungen und eine wirkksamere Zusammenarbeit.

Um in einer beschleunigten Arbeitswelt handlungsfähig zu bleiben, braucht es zukunftssichernde Kompetenzen. Ein Schwerpunkt liegt auf überfachlichen Kompetenzen, die helfen, mit Veränderungen souverän umzugehen: Prioritäten setzen, Informationen bewerten, im Team transparent kommunizieren und KI-Tools sinnvoll in bestehende Strukturen integrieren.

Für den Transfer in Ihrem Berufsalltag erstellen Sie mithilfe von KI-Tools ein persönliches Skills-Profil. Darauf aufbauend entwickeln Sie einen individuellen Lernplan mit konkreten Meilensteinen für Ihre berufliche Praxis und erhalten dazu ein qualifiziertes, konstruktives Feedback.



René C. Mannhold ist Dipl.-Soziologe, PR- und Marketingberater sowie Fachbuchautor („Schnelleinstieg PR“, Haufe-Verlag). Als Experte für KI, Online-Marketing und Pressearbeit zeichnet er sich durch einen teilnehmerorientierten Unterrichtsstil aus und geht individuell auf Ihre Fragestellungen ein.

BILDUNGSZEIT	
RENÉ C. MANNHOLD	
Mi509-064H	17./18.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO+FR, 09.30–16.30 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,40 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	

Die Revolution in der Arbeitswelt

Vom Prompten bis zu KI-Agenten Bildungszeit

Die gezielte Nutzung von ChatGPT und branchenspezifischen KI-Tools eröffnet skalierbare Möglichkeiten, Arbeitsprozesse effizienter zu gestalten, die Ergebnisqualität zu erhöhen und Zeit für strategische Aufgaben zu gewinnen. Sie lernen praxisnah, wie generative KI im Berufsalltag als leistungsstarker Co-Pilot eingesetzt wird – verständlich, strukturiert und unmittelbar anwendbar.

Ein zentraler Mehrwert von KI liegt in der Unterstützung und Automatisierung beruflicher Routineaufgaben: von Recherche und Ideenfindung über Text-, Bild- und Videovarianten, Übersetzungen und Präsentationen bis hin zur Analyse sowie visuellen Aufbereitung komplexer Daten. Die folgenden Themen werden durch praktische Übungen vertieft:

- Grundlagen: Wie KI und ChatGPT funktionieren und wie Sie berufliche Use-Cases & passende KI-Tools identifizieren
- Prompt Engineering: Ziele klären, Kontext geben, Prompt-Strategien anwenden und KI-Ergebnisse verifizieren
- Zusammenarbeit & Selbstmanagement: Teamabstimmungen strukturieren, Aufgaben klar verteilen, Dokumentation vereinheitlichen; Priorisierung, Planung, Meeting-Vor- und Nachbereitung, To-do-Strukturen
- KI-Workflows & KI-Agenten: Typische Einsatzfelder im Unternehmen; KI-Agenten nutzen, um wiederkehrende Aufgaben skalierbar zu unterstützen
- KI-Praxisprojekt: Team-Challenge mit konkreter Aufgabenstellung, Umsetzung eigener KI-Projekte und kritische Reflexion

- Transfer & Trends: Strategischer Plan für eigene Aufgaben sowie Nutzung praxiserprobter KI-Suchmaschinen
- Recht & Compliance: Datenschutz, Urheberrecht, KI-Leitlinien und verantwortliche Nutzung für Mitarbeitende
- Ethik & Sicherheit: Umgang mit Bias (Voreingenommenheit), Halluzinationen und Risikomanagement

Viele KI-Anwendungen bieten kostenlose Einstiege, mit denen sich berufliche Aufgaben direkt umsetzen lassen. Im Dialog mit dem Kursleiter und der Gruppe lernen Sie, passende Tools auszuwählen und praktisch zu testen. Bitte richten Sie vor Kursbeginn einen ChatGPT- sowie einen Google-Account ein.

ZUR PERSON RENÉ C. MANNHOLD: SIEHE SEITE 264

BILDUNGSZEIT

RENÉ C. MANNHOLD

Mi509-065H	14.10.–16.10.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–14 Teilnehmer/-innen
MI–FR, 09.30–16.30 UHR	82,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	47,60 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	

Marketing

Social-Media-Marketing

Strategien und Tools für ein erfolgreiches Community Management

Bildungszeit

Social-Media Netzwerke bieten einzigartige Möglichkeiten Zielgruppen schnell und dialogorientiert zu erreichen. Sie lernen, wie Sie Instagram, YouTube, LinkedIn und TikTok strategisch in Ihren Marketing-Mix integrieren – von der Konzeption, Positionierung bis zur praktischen Umsetzung.

Sie erfahren, wie Sie mit einer praxiserprobten Content-Matrix einen Redaktionsplan für die Ansprache Ihrer Community erstellen. Anschließend können Sie Social-Media Formate vorbereiten, die Reichweite und Interaktion steigern – mit Reels & Stories (Video- und Textbeiträge), Social-SEO (Auffindbarkeit in Plattform-Suchen) und nachhaltigen Community-Routinen.

Best Practices aus unterschiedlichen Branchen zeigen, wie erfolgreiche Kampagnen funktionieren, Kooperationen mit Creators & Partnern aufgebaut werden und wie Sie die Qualität Ihrer Beiträge mit dem gezielten Einsatz von KI-Tools sichern. Folgende Schwerpunkte werden mit Übungen vertieft:

- Content-Entwicklung: relevante Themen finden und visuell aufbereiten (eine Matrix-Vorlage wird bereitgestellt)
- Formate: SEO-optimierte Posts, Reels und Stories verfassen

- Vernetzung & Performance: Kanäle miteinander verbinden, messbare KPIs definieren, Kooperationspartner finden
- Rechtssicherheit & Professionalität: Social-Media-Inhalte rechtssicher gestalten, Community-Guidelines entwickeln, kritische Beiträge souverän moderieren
- Low-Budget Tools: kanalübergreifende Analyse-, Publishing- und Kommentar-Management Tools, Social-Listening und Monitoring zur Performance & Konzept-Optimierung.

Erstellen Sie ein eigenes Social-Media-Marketingkonzept oder optimieren Sie bestehende Accounts gezielt weiter. Sie erhalten dazu ein konstruktives Feedback.

Diese Weiterbildung richtet sich an alle, die die Performance ihrer Social-Media-Kanäle gezielt verbessern, ihr Fachwissen vertiefen und aktuelle Impulse für die Praxis gewinnen möchten.

Teilnahmevoraussetzungen: PC- und Office-Grundkenntnisse

ZUR PERSON RENÉ C. MANNHOLD: SIEHE SEITE 264

BILDUNGSZEIT

RENÉ C. MANNHOLD

Mi509-059H	14.12.–16.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MI–FR, 09.30–16.30 UHR	82,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	47,60 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	

Betriebswirtschaft, Rechnungswesen online oder vor Ort

Xpert Business – vor Ort oder online im Lernnetz



Sie möchten sich betriebswirtschaftlich weiterentwickeln und am Ende ein anerkanntes Zertifikat oder sogar einen Abschluss in Ihren Händen halten, dann sind Sie bei Xpert Business genau richtig!

Xpert Business ist ein bekanntes bundesweites System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung. Nach bundeseinheitlichen Lernzielkatalogen vermittelt das Xpert Business Kurssystem Kenntnisse im Businessbereich.

Die detaillierten Lernziele der Kurse und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert-Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Diese Kurse werden deutschlandweit sowohl in den VHSen vor Ort als auch im Internet angeboten.

Sie können daher langfristig Ihre Weiterbildung planen und flexibel Präsenzangebote und Onlineangebote mischen. Ihr Vorteil ist: Alle Kurse werden angeboten! Das Kurssystem Xpert Business ist modular aufgebaut. Jeder Kursbaustein umfasst überschaubare 50–60 Unterrichtsstunden und kann mit einer eigenen Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden – die dem Teilnehmer niemand mehr nehmen kann, auch wenn er erst später oder an einer anderen Volkshochschule mit einem nächsten Kursbaustein fortfahren möchte. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt.

An vielen Hochschulen und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Die Onlinekurse im Lernnetz buchen Sie bei der VHS-Mitte. Den Zugang zum Kurs, Ihre im Kurs inbegriffenen Lehrbücher und alle weiteren Informationen bekommen Sie ganz praktisch nach Hause gesendet. Dienstags- und Donnerstagsabends haben Sie Ihre Live-Onlinekurse mit Unterricht und Chat, jeweils 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr. Falls Sie verhindert sein sollten, oder den Unterrichtsstoff wiederholen möchten, steht Ihnen der Unterricht auch abgespeichert im Internet zur Verfügung. Bei Bedarf können Sie Termine in Ihrer VHS-Mitte vereinbaren, um Fragen zu beantworten oder Themen zu vertiefen. Alle Kurse und Preise finden Sie auch in unserer Kursdatenbank!

INFORMATIONEN ZUM XPERT FINDEN SIE UNTER

[HTTP://WWW.XPERT-BUSINESS.EU/](http://www.xpert-business.eu/)

[HTTPS://WWW.XPERT-BUSINESS-LERNNETZ.DE/](https://www.xpert-business-lernnetz.de/) und

[WWW.BERLIN.DE/XPERTMITTE](http://www.berlin.de/xpertmitte)

Xpert Business – Finanzbuchführung 1 und 2

Bildungszeit

Erhalten Sie eine systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Beherrschen Sie die Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens. Erwerben Sie Kenntnisse und Fähigkeiten für das fachgerechte Behandeln laufender Buchungsfälle.

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.

Lehgangsinhalte: Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten, Inventur, Inventar und Bilanz, Einrichten von Bestandskonten, Gesetzliche und organisatorische Grundlagen, Erfolgswirksame und erfolgsneutrale Geschäftsfälle (Erfolgs-, Waren- und Privatkonten), Systematik und Anwendung der Umsatzsteuer, Besonderheiten beim Warenverkehr, Nicht-abzugsfähige Betriebsausgaben, Personalkosten, Steuer-

arten und steuerliche Nebenleistungen, Unterschiede zwischen Handels- und Produktionsbetrieben, Mindestgliederungsprinzip von Bilanz und GuV, Buchung von Abgrenzungen, Umsatzsteuer, Bewertung des Anlagevermögens, Bewertung des Umlaufvermögens, Bewertung des Kapitals, Rechnungslegungsvorschriften, Prüfungsvorbereitung, Optional: Aufbau und Funktion der EDV-Buchhaltung.

Bitte Taschenrechner mitbringen.



Roland Pipiale ist Diplom-Volkswirt, Ingenieur und Hochschulpädagoge. Er war Hochschuldozent, Verwaltungsleiter und langjähriger Geschäftsführer eines Consulting-Unternehmens. Derzeit ist er selbständiger Unternehmensberater und seit 1995 an unserer VHS tätig.

ROLAND PIPIALE

Mi505-002H	26.10.–06.11.2026
80 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
2 X MO–FR, 09.00–15.40 UHR	204,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	110,00 EURO ermäßigt
Raum 4.11	

Xpert Business – Finanzbuchführung 3 – mit Lexware

Lehrgangsziele: Beherrschen der Systemlogik der praktischen Buchführung am PC mit der Software Lexware, verbunden mit dem Verständnis für die buchhalterischen Zusammenhänge sowie die Befähigung, notwendige Auswertungen durchzuführen und zu beurteilen.

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.

Lehgangsinhalte: Anforderungen an und Bedienung von EDV-Finanzbuchführungsprogrammen, Einrichten einer Firma mit allen erforderlichen Stammdaten, Vorkontieren, Buchen und Dokumentieren laufender Geschäftsfälle, Mahnungen und automatischer Zahlungsverkehr, Erstellen und Interpretieren von Auswertungen, Prüfungsvorbereitung.

Teilnahmevoraussetzungen: Buchführungskenntnisse wie sie in den Xpert Business Kursen Finanzbuchführung vermittelt werden und Grundkenntnisse der EDV.

ZUR PERSON ROLAND PIPIALE: SIEHE OBEN

BILDUNGSZEIT

ROLAND PIPIALE

Mi505-007H	20.11.–22.11. + 11.12.–13.12.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
2 X FR 17–20 UHR SA/SO 9–16 UHR	138,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37; LINIENSTR. 162	80,00 EURO ermäßigt
Raum 204 (EDV) + Raum 205 (EDV)	

Onlinekurse und Live-Webinare in BWL

Finanzbuchführung 1

Live-Webinar mit Xpert Business LernNetz. Online

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fachkenntnisse können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine XPERT Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Start der Einschreibungen: 23.09.2026

Techniktests 26.10. – 30.10.2026, 8:30-20.30 Uhr

kein Webinar: 26.11., 21.-31.12.2026

N. N.



Mi505-010-O	03.11.2026–09.02.2027
64 Unterrichtseinheiten	335,50 EURO Entgelt
DI+DO 18.30–20.30 UHR, 24 TERMINE	
INTERNET ONLINE	

Finanzbuchführung 2

Live-Webinar mit Xpert Business LernNetz. Online

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Damit Sie erfolgreich den Kurs Finanzbuchführung (2) besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt werden, und Ihr Rechtsstandswissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.

Start der Einschreibungen: 23.09.2026

Techniktests 26.10. – 30.10.2026, 8:30-20.30 Uhr

kein Webinar: 18.11.2026, 21.12.2026-30.12.2026

N. N.



Mi505-011-O	02.11.2026–01.02.2027
58 Unterrichtseinheiten	315,50 EURO Entgelt
MO+MI 18.30–20.30 UHR	
INTERNET ONLINE	

Finanzbuchführung mit DATEV

Live-Webinar mit Xpert Business LernNetz. Online

Anhand zahlreicher Praxisfälle erlernen Sie Kenntnisse und Fertigkeiten in EDV-gestützter Buchführung mit DATEV-Programmen. Am Kursende können Sie selbstständig mit DATEV-Software arbeiten. Sie beherrschen Struktur und Systemlogik der DATEV-Buchungsprogramme, können laufende Geschäftsvorfälle buchen, einen Jahresabschluss erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen und interpretieren. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Die erfolgreiche Teilnahme erfordert fortgeschrittenes Grundlagenwissen aus folgenden Kursen:

Xpert Business Finanzbuchführung (1)

Xpert Business Finanzbuchführung (2)

Die benötigte DATEV Software inklusive verschiedener Einarbeitungsangebote (z.B. Präsenz- und Onlineschulungen) erhalten Sie über die kostenlose DATEV Partnerschaft für Bildung. Antragsformular, Ansprechpartner und weitere Infos finden Sie bei DATEV.

Start der Einschreibungen: 23.09.2026

Techniktests 26.10. – 30.10.2026, 8:30-20.30 Uhr

kein Webinar: 26.11., 3.12., 17.-31.12.2026

N. N.



Mi505-0111-O	03.11.2026–09.02.2027
42 Unterrichtseinheiten	255,50 EURO Entgelt
DI+DO 18.30–20.30 UHR,	
16 TERMINE (13 X DI, 3 X DO)	
INTERNET ONLINE	

Lohn und Gehalt 1

Live-Webinar mit Xpert Business LernNetz. Online

Jede/r Arbeitgeber/in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Start der Einschreibungen: 23.09.2026

Techniktests 26.10. – 30.10.2026, 8:30-20.30 Uhr

VHS BERLIN MITTE | Programm August bis Dezember 2026

kein Webinar: 26.11., 21.-31.12.2026

N. N.



Mi505-012-0	03.11.2026–09.02.2027
64 Unterrichtseinheiten	335,50 EURO Entgelt
DI+DO 18.30–20.30 UHR, 24 TERMINE	
INTERNET ONLINE	

Lohn und Gehalt 2

Live-Webinar mit Xpert Business LernNetz. Online

Das deutsche Einkommenssteuerrecht sieht zahlreiche Einkommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen bestimmter Personen etc. vor. Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge.

Dieser Kurs setzt Kenntnisse aus dem Kurs „XPert Business Lohn und Gehalt (1)“ voraus.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine XPert Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Start der Einschreibungen: 23.09.2026

Techniktests 26.10. – 30.10.2026, 8:30-20.30 Uhr

kein Webinar: 18.11.2026, 21.12.2026-30.12.2026

N. N.



Mi505-013-0	02.11.2026–01.02.2027
58 Unterrichtseinheiten	315,50 EURO Entgelt
MO+MI 18.30–20.30 UHR	
INTERNET ONLINE	

Lohn und Gehalt mit DATEV

Live-Webinar mit Xpert Business LernNetz. Online

Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln.

Anhand der DATEV Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeitnehmer erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.

Dieser Kurs setzt die Fachkenntnisse aus den Kursen XPert Business Lohn 1 und Lohn 2 voraus.

Im Anschluss an diesen Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Wenn Sie auch das Zertifikat „Xpert Business Lohn und Gehalt (2)“ vorlegen, erreichen Sie den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB/DATEV)“.

Start der Einschreibungen: 23.09.2026

Techniktests 26.10. – 30.10.2026, 8:30-20.30 Uhr

kein Webinar: 26.11., 21.-31.12.2026

N. N.



Mi505-0131-0	03.11.2026–12.01.2027
42 Unterrichtseinheiten	255,50 EURO Entgelt
DI+DO 18.30–20.30 UHR, 16 TERMINE	
INTERNET ONLINE	

Einnahmen-Überschussrechnung

Live-Webinar mit Xpert Business LernNetz

Kleine und mittelständige Unternehmen haben die Möglichkeit anstatt der einer Bilanzerstellung eine Gegenüberstellung der Einnahmen und Ausgaben mit Hilfe einer Einnahme-Überschuss-Rechnung (EÜR) durchzuführen. Voraussetzung ist das im Kalender-/Wirtschaftsjahr 2025 der zu versteuernde Gewinn unter 80.000,00 Euro liegt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Kenntnisse zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung erwerben wollen. Buchführungsvorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist auch empfehlenswert, wenn Sie bereits Xpert Finanzbuchführungskurse durchlaufen haben, da die Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung gegenüber der Erstellung einer Bilanz einige Besonderheiten aufweist. Es ist von Vorteil, die Unterschiede dieser beiden Gewinnermittlungsarten zu kennen.

Start der Einschreibungen: 28.01.2026

Techniktests 02.03.-06.03.2026, 8:30-20.30 Uhr

kein Webinar: 18.11.2026

N. N.



Mi505-014-0	02.11.–09.12.2026
29 Unterrichtseinheiten	185,50 EURO Entgelt
MO+MI 18.30–20.30 UHR, 11 TERMINE	
INTERNET ONLINE	

Kosten- und Leistungsrechnung – Xpert Business Onlinekurs

Live-Webinar mit Xpert Business LernNetz. Online

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte

Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

Kenntnisse aus der Finanzbuchhaltung sind von Vorteil, sind aber nicht Voraussetzung.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine XPERT Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Start der Einschreibungen: 23.09.2026

Techniktests 26.10. – 30.10.2026, 8:30-20.30 Uhr

kein Webinar: 18.11.2026, 21.12.2026-30.12.2026

N. N.



Mi505-015-O	02.11.2026–25.01.2027
53 Unterrichtseinheiten	315,50 EURO Entgelt
MO+MI 18.30–20.30 UHR, 20 TERMINE	
INTERNET ONLINE	

Bilanzierung

Live-Webinar mit Xpert Business LernNetz. Online

Die hoch qualifizierte Buchhaltungsfachkraft ist befähigt, eine Buchhaltung, z. B. die Finanzbuchhaltung, die Anlagenbuchhaltung und die Lohnbuchhaltung, in einem Unternehmen einzurichten, zu organisieren, zu überwachen und Einfluss auf den Erfolg zu nehmen. Dazu gehört, regelmäßige Monatsabschlüsse und den Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften nach Handels- und Steuerrecht und der Rechtsprechung für das Unternehmen zu erstellen. Darüber hinaus ist der Jahresabschluss zu analysieren und die Lage und Entwicklung des Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen zu beurteilen.

Dieser Kurs setzt entsprechende Berufspraxis sowie Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs „XPERT Business Finanzbuchführung (2)“ vermittelt werden.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine XPERT Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Start der Einschreibungen: 23.09.2026

Techniktests 26.10. – 30.10.2026, 8:30-20.30 Uhr

kein Webinar: 26.11., 22.12.–31.12.2026

N. N.



Mi505-017-O	03.11.2026–26.01.2027
53 Unterrichtseinheiten	315,50 EURO Entgelt
DI+DO 18.30–20.30 UHR, 20 TERMINE	
INTERNET ONLINE	

Controlling

Live-Webinar mit Xpert Business LernNetz. Online

In allen Unternehmen, auch in kleinen und mittleren (KMU), ist es wichtig, dass

- die Unternehmensziele explizit und messbar formuliert vorliegen,
- für alle Bereiche des Unternehmens anhand der angestrebten Ziele – Handlungsalternativen entwickelt und ausgewählt werden, man im laufenden Betrieb überwacht, ob die Planungsdaten erreicht werden,
- im Falle von Abweichungen Maßnahmen ergriffen werden, um entweder die Planwerte durchzusetzen oder zu realistischen Planwerten zu kommen.

Nach diesem Kurs können Sie über die Grenzen der einzelnen Themenfelder hinaus Prozesse im Unternehmen bewerten und steuern. Dazu setzen Sie zentrale Instrumente und Arbeitstechniken des Controllings ein (z.B. Balanced Score Card). Sie können die Lage eines Unternehmens beurteilen. Sie können zur Formulierung der Unternehmensziele wesentlich beitragen, Lösungen bezüglich deren Messbarkeit erarbeiten sowie die Entwicklung prüfen und beurteilen. Sie können das Erlernte auf sich verändernde Unternehmenskontexte anwenden und transferieren sowie bereichsübergreifende Lösungen entwickeln.

Kenntnisse aus der Finanzbuchhaltung sind von Vorteil, sind aber nicht Voraussetzung.

Start der Einschreibungen: 23.09.2026

Techniktests 26.10. – 30.10.2026, 8:30-20.30 Uhr

kein Webinar: 18.11.2026, 21.12.2026-30.12.2026

N. N.



Mi505-018-O	02.11.2026–25.01.2027
53 Unterrichtseinheiten	315,50 EURO Entgelt
MO+MI 18.30–20.30 UHR, 20 TERMINE	
INTERNET ONLINE	

Betriebliche Steuerpraxis

Live-Webinar mit Xpert Business LernNetz. Online

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich, Berufserfahrung im kaufmännischen Bereich ist von Vorteil.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine XPERT Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Start der Einschreibungen: 23.09.2026

Techniktests 26.10. – 30.10.2026, 8:30-20.30 Uhr

kein Webinar: 18.11.2026, 21.12.2026-30.12.2026

N. N.



Mi505-019-O	02.11.2026–01.02.2027
58 Unterrichtseinheiten	315,50 EURO Entgelt
MO+MI 18.30–20.30 UHR	
INTERNET ONLINE	

Personalwirtschaft

Live-Webinar mit Xpert Business LernNetz. Online

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Für diesen Kurs ist Berufserfahrung empfehlenswert.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine XPERT Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

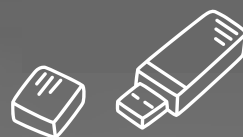
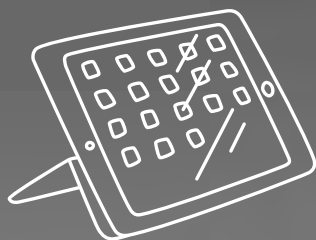
Start der Einschreibungen: 23.09.2026
Techniktests 26.10. – 30.10.2026, 8:30-20.30 Uhr
kein Webinar: 18.11.2026, 21.12.2026–30.12.2026

N. N.



Mi505-020-O	02.11.2026–25.01.2027
53 Unterrichtseinheiten	315,50 EURO Entgelt
MO+MI 18.30–20.30 UHR, 20 TERMINE	
INTERNET ONLINE	

vhs



DURCH
STEI
GER

Finde
deinen Kurs
www.berlin.de/vhsmittle

Begib dich auf
neues Terrain.



Die Digitalisierung ist im Beruf sowie im Alltag allgegenwärtig. Sie eröffnet neue Möglichkeiten, bringt aber auch Herausforderungen mit sich. Kurse im Programmbereich Digitales dienen dem Erwerb und der Aktualisierung wichtiger Kompetenzen. Dies ist ein Schlüssel zum Erfolg. In den Kursen erfolgt das Lernen immer praxisorientiert. Übungen werden durch erforderliches und nützliches Wissen untermauert. So erworbene Fertigkeiten können Sie im Alltag anwenden und situationsgemäß übertragen.

Digitali- sierung erleben & gestalten

Digitales

Programminfos	274
Grundlagen – Büro – Projekte – Künstliche Intelligenz	274
Social-Media Marketing und Marketing	282
Bildbearbeitung – Grafik – Video – 3D	284
Webseiten gestalten und Programmieren	287
Onlinekurse in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen	290



KAI SCHMIDT
PROGRAMMSERVICE
LINIENSTRASSE 162, RAUM 104
TELEFON: 030 9018 374 23
E-MAIL: kai.schmidt@ba-mitte.berlin.de



DAGMAR MÜLLER
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
LINIENSTRASSE 162, RAUM 102
E-MAIL: dagmar.mueller@ba-mitte.berlin.de

Programminfos

Beratung zur Anmeldung für die Kurse im Programmbereich Digitales

Gerne können Sie sich per Mail oder telefonisch an uns wenden. Die Kontaktdaten dazu finden Sie auf der vorherigen Seite.

Ausstattung unserer IT-Schulungsräume

In allen unseren IT-Schulungsräumen steht jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer ein PC zur Verfügung. Jeder PC hat einen Zugang zum Internet. Es gibt zudem Kurse, in denen Sie Ihr eigenes Endgerät bitte mitbringen. Diese sind als „BYOD“-Kurse markiert. Wir setzen wichtige Programme in auf dem Markt verbreiteten Versionen ein. Demonstrationen erfolgen in allen Räumen über eine Interaktive Tafel oder über einen Beamer.

Bildungszeit

Bildungszeit ist ein Freistellungsanspruch gegenüber der Arbeitgeberin und dem Arbeitgeber. In diesem Programmabschnitt sind als Bildungszeit lediglich solche Kurse gekennzeichnet, die ganztätig während der Woche stattfinden. Arbeiten Sie z.B. am Wochenende, können Wochenendkurse ebenfalls als Bildungszeit anerkannt werden. Sind Sie BerlinerIn oder Berliner: Schreiben Sie uns an! Wir helfen gerne weiter.

Grundlage der Anerkennung in diesem Programmabschnitt: 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.

Qualifikation unserer Kursleitenden

Alle Kursleiterinnen und Kursleiter verfügen über eine qualifizierte fachliche Ausbildung oder sind qualifizierte Autodidakten und haben umfangreiche Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Praxiserfahrungen nachgewiesen. Kontinuierliche Fort- und Weiterbildung sichert die Aktualität des Unterrichts.

Qualität unseres Unterrichts

Unser Anspruch ist es, Ihnen den Unterricht zu bieten, den Sie wünschen. Deshalb fördern wir die Fort- und Weiterbildung der Dozentinnen und Dozenten und ergänzen und verbessern kontinuierlich die Ausstattung. Sollten Sie dennoch einmal unzufrieden sein, so wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an uns. Anregungen oder Kritik betrachten wir als Bestandteil von Entwicklung – nicht als „störend“.

Ansprechbar sind die Kursleitenden und die Programmbe-reichsleitung – übrigens, wir freuen uns auch sehr über eine positive Rückmeldung.

Grundlagen – Büro – Projekte – Künstliche Intelligenz

Mit Drohnen fliegen & filmen – Einstiegskurs mit EU-Drohnenführerschein

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, die ersten Erfahrungen mit Drohnen sammeln und beeindruckende Luftaufnahmen machen möchten. Am ersten Tag lernen Sie die Grundlagen des sicheren Drohnenflugs, rechtliche Vorschriften und erwerben den EU-Drohnenführerschein (A1/A3). Am zweiten Tag geht es ins Freie: Sie üben Start, Steuerung und Landung mit DJI-Drohnen und erstellen eigene Foto- und Videoaufnahmen. Eigene Drohnen können mitgebracht werden, Schulungsdrohnen stehen zur Verfügung.

Der Drohnenführerschein (EU-Kompetenznachweis A1/A3) ist erforderlich, wenn man Drohnen ab 250 g oder in bestimmten Kategorien (z. B. Flüge in der Nähe von Menschen oder in kontrollierten Lufträumen) legal betreiben möchte. Er dient dem Nachweis, dass der Pilot die nötigen Kenntnisse über Luftrecht, Sicherheit, Datenschutz und Flugpraxis besitzt.

- Pascal Jander beschäftigt sich im Rahmen seiner polizeilichen Tätigkeit intensiv mit dem Einsatz von Drohnen und verfügt über fundierte Kenntnisse der rechtlichen Rahmenbedingungen, die er regelmäßig in der Praxis anwendet.

PASCAL JANDER	
Mi505-025H	10./11.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.00 UHR	81,35 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	57,18 EURO ermäßigt
Raum 205 (EDV); Exkursion	

Kinderbuch schreiben und KI erlernen – Onlinekurs

Hätten Sie als Kind auch gern ein Buch gelesen, in dem Sie selbst die Hauptrolle spielen? Dank künstlicher Intelligenz ist dies heute ganz einfach möglich! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe von ChatGPT kostenlos eigene Geschichten entwickeln, Texte generieren und passende Illustrationen erstellen.

Gleichzeitig haben Sie einen geführten Einstieg in die KI und lernen, wie Sie ChatGPT prompten – das heißt, der KI die Anweisungen so geben, dass diese nach Ihren Vorgaben arbeitet.

Am Ende entsteht ein fertiges, personalisiertes Kinderbuch als einmaliges Geschenk – ganz ohne Vorkenntnisse. Empfehlenswert ist eine vorherige kostenlose Registrierung bei ChatGPT.

ChatGPT soll in der kostenlosen Version genutzt werden.



Dr. Nadine Halle ist Kommunikationswissenschaftlerin und arbeitet als Redakteurin, Dozentin und Content-Kreatorin. Zudem ist sie ehrenamtlich im Tier- und Naturschutz aktiv. Ihr breites Wissen gibt sie gern weiter und nutzt dabei auch die neuen Möglichkeiten, die die Künstliche Intelligenz bietet.

NADINE HALLE	
Mi501-210H-O	16.11.2026
3 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO 18-21 UHR	14,37 EURO Entgelt
ONLINE	9,05 EURO ermäßigt

KI-Werkzeuge und KI-Agenten für Beruf, Hobby, Alltag!

Für fantastische Produktivitäts- & Kreativitäts-Steigerungen!

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die ausgewählte KI-Werkzeuge (Schwerpunkte ChatGPT und MS-Copilot) anhand realer Übungen erlernen möchten. Einsatzbereiche der generativen AI sind dabei die Erstellung von Texten, Bildern, Präsentationen, Websites, Avataren, Kurzvideos und Code. Sie erlernen wie Prompten, Recherche, Übersetzung, Datenanalyse, Datenvisualisierung, Bild- und Videobearbeitung sowie No-Code Prozessautomatisierung mit Hilfe von KI blitzschnell funktioniert. Der Kurs bietet weiterhin eine umfassende Einführung in den Einsatz von Microsoft Copilot, einer KI-gestützten Assistenztechnologie, die in Office365 (Word, Excel, Outlook, PowerPoint, Teams, etc.) integriert ist. Die KI-Werkzeuge haben kostenlose Einstiegsoptionen, so dass eine sofortige Nutzung im Rahmen des Kurses möglich ist. Der Kurs ist durchgängig praxisorientiert (Übungen, Übungen, Übungen!), so dass Sie am Kursende KI nicht nur wissen, sondern können!

Wichtige Hinweise:

- 1) Es wird empfohlen Ihren eigenen Laptop und Kopfhörer für Ihr Smartphone mitzubringen
- 2) Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Zugangsdaten für Ihr E-Mail-Postfach haben, um die Registrierprozesse abschließen zu können. Falls Sie sich bereits bei KI-Tools angemeldet haben, bringen Sie bitte Ihre Zugangsdaten (Nutzer u. Passwörter) mit. Bei den KI-Tools muss man sich registrieren und anmelden. Das macht jeder selbst.
- 3) Um sämtliche fantastischen Möglichkeiten von ChatGPT, DALLE-E und Sora ausführlich ausprobieren und nutzen zu können, wird wärmstens empfohlen, eine Mitgliedschaft (Tarif „Plus“ für einen Monat für 23 €) unter www.chatgpt.com abzuschließen.
- 4) Der Kursleiter stellt Ihnen Übungsdateien für diesen Präsenzkurs in der

VHS cloud zur Verfügung. Wir empfehlen Ihnen, sich kostenlos auf der digitalen Lernplattform VHS-Cloud zu registrieren (www.vhs.cloud). Den notwendigen Kurscode erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.



Nicolas Seifert studierte Bauingenieurwesen und arbeitete als IT-Berater in Projekten zur Einführung von Software in Unternehmen.

NICOLAS SEIFERT	
Mi501-200H	31.10.–01.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,40 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

Praxis-Guide KI: Schneller authentische Texte und Bilder erstellen

Schneller, klarer, verlässlicher: In dieser Fortbildung lernen Sie kurz und verständlich, was Sprachmodelle können und was nicht, und worauf sie beim Prompten achten sollten. Im Praxisteil erstellen wir gezielt Übungen, kurze Texte und einfache Bilder. Wir prüfen die Ergebnisse und verbessern unsere Prompts Schritt für Schritt mit der 6-Schritte-Methode.

Ein kompakter Rechtsblock gibt Orientierung: Was ist erlaubt? Wie nutzen wir KI-assistierte Inhalte korrekt in Unterricht, Social-Media und Veröffentlichungen? Am Ende nehmen Sie Checklisten, Vorlagen und eine kurze Tool-Liste mit.

Ziel ist, authentische Ergebnisse zu erstellen, die nicht nach KI klingen, und Arbeitsprozesse ohne IT-Vorkenntnisse spürbar zu beschleunigen.

Sie profitieren von:

- natürlich klingenden Texten statt KI-Schablonen
- klaren Schritt-für-Schritt-Prompts (6-Schritte-Methode)
- direkter Umsetzung: Texte, Übungen, Bilder live erstellen
- Rechtlicher Orientierung (erlaubt vs. gefährlich, sichere Nutzung)
- praktischen Tools für schnellere Abläufe, ohne IT-Vorkenntnisse

ChatGPT soll in der kostenlosen Version genutzt werden.



Dr. Daryna Rahemtulla ist promovierte Sprach- und Übersetzungswissenschaftlerin, Expertin für Integration und Sprachenlernen und Fortbildnerin mit dem Fokus auf der Arbeit mit KI im Sprachunterricht. In der Ukraine engagiert sie sich für Digitalisierung und Bildungsunterstützung.

DR. DARYNA RAHEMTULLA	
Mi501-212H-O	05. + 12.09.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
2X SA 10-17 UHR	54,40 EURO Entgelt
ONLINE	31,20 EURO ermäßigt

Data Science Grundkurs

Für Ein- und Quereinsteiger

Eine Zukunft ohne Daten ist nicht mehr denkbar. Data Science und als Untergebiet „Machine Learning“ spielen dabei eine Hauptrolle. Nach diesem Kurs werden Sie als Anwender*in in der Lage sein, wertvolle Informationen aus Daten zu gewinnen. Diese Fähigkeit kann sowohl beruflich als auch privat sehr sinnvoll sein.

Die Daten können dabei aus verschiedenen Bereichen wie Bankwesen, Sensoren, Marketingabteilung etc. stammen. Sie werden hier lernen, wie man mit den Daten umgeht, wie man ein Data-Science-Projekt plant, wie man Machine Learning Algorithmen anwendet, wie man Daten analysiert und vieles mehr.

Bitte bringen Sie einen Kopfhörer mit!

- **Yan Cobarrubias Perez** ist ein passionierter IT-Dozent. Seine Schwerpunkte liegen in den Bereichen Python und Data Science. Sowohl AnfängerInnen als auch fortgeschrittene TeilnehmerInnen sind bei ihm herzlich willkommen.

YAN JOSE COBARRUBIAS PEREZ	
Mi505-030H	30./31.10.2026
11 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 30.10., 18.00–21.15 UHR	42,10 EURO Entgelt
SA 31.10., 10.00–16.00 UHR	26,15 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.05 (EDV)	

Computerclub – Erste Schritte am PC

Den Computer mit Muße erleben – Grundkurs

Sie planen schon lange, sich mit dem Thema Computer auseinanderzusetzen, brauchen aber einen Schub?

In diesem Kurs können Sie mit Unterstützung unseres erfahrenen Dozenten die ersten Schritte mit der Maus erleben und lernen, wie der Computer und Sie in Zukunft zusammenarbeiten.

Der Computerclub richtet sich an alle, die in Muße den Computer erlernen und erleben wollen. Es gibt in dem Kurs ein Schwerpunktthema und viel Zeit für Übungen und Nachfragen. Sie können den Computer der VHS verwenden oder Ihr eigenes Gerät mitbringen.

Wir arbeiten mit Windows-Computern der VHS.



Metin Bulut studierte Betriebswirtschaftslehre und ist bei einem großen Telekommunikationsunternehmen tätig. Zu seinen Aufgaben gehören unter anderem Anwender zu schulen, die ihr gelerntes Wissen sofort umsetzen müssen. Genau dieses Prinzip setzt er für die Teilnehmer der VHS um.

METIN BULUT	
Mi500-032H	09.09.–23.09.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
3 X MI, 17.00–19.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	21,20 EURO ermäßigt
Raum 205 (EDV)	

Computerclub – Mails und Internet

Den Computer mit Muße erleben – Grundkurs

Sie wollen Kulturseiten im Internet finden, Ihren Urlaub planen oder Mails schreiben und bedenkenlos öffnen können? Wie kann man im Internet Tickets kaufen und wie unterscheiden sich die verschiedenen digitalen Zahlungsmöglichkeiten? Der Computerclub richtet sich an alle, die in Muße das Internet nutzen und erleben wollen. Es gibt in dem Kurs ein Schwerpunktthema und viel Zeit für Übungen und Nachfragen.

In der heutigen digitalen Zeit gehört es selbstverständlich dazu, auch KI-Tools kennenzulernen. Es ist wichtig zu verstehen, wie diese Werkzeuge funktionieren und wie man sie sinnvoll und sicher einsetzt. Auch diese Themen werden im Kurs praxisnah behandelt.

Sie können den Computer der VHS verwenden oder Ihr eigenes Gerät mitbringen. Voraussetzungen: erste Erfahrungen mit dem Computer, z.B. Computerclub – Erste Schritte am PC. Metin Bulut studierte Betriebswirtschaftslehre und ist bei einem großen Telekommunikationsunternehmen tätig. Zu seinen Aufgaben gehören unter anderem Anwender zu schulen, die ihr gelerntes Wissen sofort umsetzen müssen. Genau dieses Prinzip setzt er für die Teilnehmer der VHS um. Er wird Sie für Computer-, Internet und Sicherheitsfragen begeistern: Einfach, praxisnah und leicht verständlich, so sollten Kurse sein.“

Voraussetzungen: erste Erfahrungen mit dem Computer, z.B. Computerclub – Erste Schritte am PC.

Wir arbeiten mit Windows-Computern der VHS.

ZUR PERSON METIN BULUT: SIEHE LINKE SPALTE

METIN BULUT	
Mi500-034H	18.11.–02.12.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
3 X MI, 17.00–19.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,20 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	

Computerclub – Internet nutzen und auf Sicherheit aktiv achten

Den Computer mit Muße erleben – Grundkurs

Sie arbeiten mit dem Computer, aber Sie fühlen sich unsicher, worauf sie bei Fragen der Sicherheit achten müssen? Sie lesen, dass Sie den Computer vor Viren schützen müssen und dass es Gefahren beim Onlinebanking gibt, aber sie wissen nicht, worauf sie genau achten sollen.

In diesem Workshop werden Sie einen Überblick über die Risiken und Gefahren erhalten, die es heutzutage im Internet gibt. Es werden Ihnen Möglichkeiten und Aspekte zum Schutz vermittelt. Aus folgenden Inhalten werden wir uns den Themen widmen, die für Sie besonders relevant sind: – Verschlüsselung und Authentifizierung, – Mailsicherheit: vertrauliche E-Mail, digitale Signatur, digitale Verschlüsselung, – Abblocken von unerwünschten Mails, – Online-Banking Sicherheitstipps, – Schutz des internen Netzes.

In der heutigen digitalen Zeit gehört es selbstverständlich dazu, auch KI-Tools kennenzulernen. Es ist wichtig zu verstehen, wie diese Werkzeuge funktionieren und wie man sie sinnvoll und sicher einsetzt. Auch diese Themen werden im Kurs praxisnah behandelt.

Der Computerclub richtet sich an alle, die in Muße den Computer erlernen und erleben wollen. Es gibt in dem Kurs ein Schwerpunktthema und viel Zeit für Übungen und Nachfragen. Sie können den Computer der VHS verwenden oder Ihr eigenes Gerät mitbringen.

Wir arbeiten mit Windows-Computern der VHS.
ZUR PERSON METIN BULUT: SIEHE SEITE 276

METIN BULUT	
Mi500-036H	09.12.–16.12.2026
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
2 X MI, 17.00–20.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	21,20 EURO ermäßigt
Raum 205 (EDV)	

ERW-IN: Was kann man mit dem Computer und im Internet machen?

Bildung in einfacher Sprache – für Menschen, die lieber langsam lernen

In Kooperation mit Lebenshilfe Berlin e.V.

Einen Computer und das Internet zu bedienen, ist gar nicht so schwer!

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie mit dem Computer, dem Internet und Mails richtig umgehen. Im Internet gibt es viele interessante Angebote, die für alle Menschen leicht zu

verstehen sind. Wir nutzen Möglichkeiten im Internet zum Lernen sowie für Spaß und Unterhaltung.

Sie suchen im Kurs Ihre Fragen und Aufgaben gemeinsam aus:

- Schwerpunkte:
- Wie funktioniert der Computer?
 - Wie schreibe ich einen Text?
 - Wie kann ich meinen Text schön gestalten?
 - Wie füge ich Bilder ein?
 - Wie funktioniert das Internet?
 - Wie schreibe und empfange ich E-Mails?
 - Wie finde ich Informationen?
 - Wie speichere und drucke ich Informationen?
 - Wie nutze ich KI im Alltag?
 - Wie kann ich etwas herunterladen?
 - Wie arbeite ich mit PDF?

Wir arbeiten mit Windows-Computern der VHS.
ZUR PERSON METIN BULUT: SIEHE SEITE 276

METIN BULUT	
Mi500-030H	21.10.–11.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
4 X MI, 17.00–20.00 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.05 (EDV)	



Tastschreiben lernen in vier Stunden

10-Finger-Tastschreiben mit Bildern, Farben und Hörgeschichten

Wer das 10-Finger-Schreiben beherrscht, genießt zahlreiche Vorteile – sei es im Beruf, Studium, Ehrenamt, als Blogger*in oder beim lang ersehnten Start des eigenen Buchprojekts.

In nur zwei Sitzungen à zwei Stunden erlernen Sie, professionell und effizient mit 10 Fingern zu tippen – und das ganz leicht, in einer entspannten, unterhaltsamen Atmosphäre.

Statt monotoner Wiederholungen vermittelt dieser Kurs das 10-Finger-System dabei spielerisch. In den ersten zwei Stunden widmen wir uns der linken Hand, in den letzten zwei der rechten. Anschließend heißt es: dranbleiben, um immer schneller zu werden.

Mithilfe von Bildern, Farben und kurzen Hörgeschichten prägen sich die Buchstaben und die Tasten mühelos ein. Jeder Buchstabe wird mit einer Farbe und einem Bild verknüpft, die in einer spannenden Geschichte zusammenkommen – so verinnerlichst du die Position der Tasten intuitiv und nachhaltig. Das macht die Orientierung auf der Tastatur kinderleicht.

Als Ergänzung erhalten Sie ein Kursheft mit Übungen, die wir gemeinsam im Kurs bearbeiten, sowie Zugang zu einem Online-Tipptrainer für mehr Tempo und Genauigkeit. Dieses Kursheft müssen Sie zu Beginn des Kurses bei der Dozentin für 25 EURO erwerben.

Starten Sie jetzt mit Leichtigkeit und Spaß ins professionelle Tippen!

Zusätzlich zu den Kursgebühren fallen 25 EURO für das Kursheft an. Dieses wird am Anfang des Kurses bei der Dozentin erworben.

■ **Alexandra Hadnadjev** hat unter anderem Innovationsmanagement studiert und ist in der Erwachsenenbildung als Dozentin tätig. „Mein Ziel ist es durch ein effizientes Kursangebot ein nachhaltiges und erfolgreiches Lernerlebnis anzubieten, sodass nach dem Kurs keine Schreibhemmnisse mehr bestehen, sondern die Lust aufs Schreiben mit jedem Tastenschlag steigt und man es kaum erwarten kann mit dem Tippen loszulegen.“

ALEXANDRA HADNADJEV	
Mi504-010H	19.09.–26.09.2026
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
2 X SA, 10.00–12.00 UHR	19,53 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	11,80 EURO ermäßigt
Raum 204 (EDV)	

Tastschreiben – Abendkurs

10-Finger-Tastschreiben mit Tipps und Tricks für MS Word und die deutsche Rechtschreibung

- In dem Kurs erlernen Sie
- die Tastatur mit der Anordnung ihrer Tasten kennen
 - die einzelnen Finger der Tastaturhälfte und der jeweiligen Taste zuordnen zu können
 - Die Tastrichtung und die Tastentfernung sicher ausführen zu können
 - die richtige Anschlagtechnik anzuwenden.

Wir erarbeiten gemeinsam die Tastwege, setzen diese mit verschiedenen Schreibübungen um und automatisieren so den neu erlernten Bewegungsablauf. Die Tasten werden nach der Häufigkeit im Vorkommen der deutschen Sprache erarbeitet, sowie nach dem Schwierigkeitsgrad der Tastwege und der Stärke der einzelnen Finger.



Bianca Kliese-Müller absolvierte eine Ausbildung zur Fachfrau für Bürokommunikation und studierte Germanistik. Sie ist seit vielen Jahren erfolgreich als Dozentin für den Bereich Büro sowie Tastschreiben tätig. „Wenn Sie zukünftig beim Schreiben nicht mehr die Konzentration auf die Tastatur lenken wollen, sondern auf das Eigentliche, dann lade ich Sie ein, mit mir auf unterhaltsame Art eine Fähigkeit zu erlernen, die Sie nie mehr verlieren werden.“

BIANCA KLIESE-MÜLLER	
Mi504-009H	15.10.–19.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
5 X DO, 18.00–21.00 UHR	70,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,00 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	

Digital sicher und unabhängig – Weg von Google, Microsoft und Co.

Wir alle greifen tagtäglich auf die Produkte großer Technologieunternehmen zurück. Damit haben wir eine große Abhängigkeit von US-amerikanischen Technologieunternehmen in vielen unserer beruflichen und privaten Lebensbereiche. Aber wie zuverlässig sind diese Dienste noch in der Zukunft und was passiert mit unseren Daten?

Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs darauf schauen: Welche brauchbaren Alternativen gibt es zu den marktführenden Diensten? Welche Vor- und Nachteile bringen sie und warum sollten wir wechseln? Sind diese Alternativen mit zusätzlichen Kosten verbunden? Und wie gelingt ein einfacher Wechsel, ohne auf Komfort verzichten zu müssen? Wie können wir zusätzliche unsere Daten besser schützen und unsere digitalen Spuren minimieren?

Gemeinsam werden Konten bei neuen Anbietern eingerichtet, und Schritt für Schritt werden die entsprechenden Apps sowohl auf dem eigenen Smartphone als auch auf dem Laptop installiert. Im Anschluss werden die wichtigsten Funktionen direkt getestet, sodass die Teilnehmenden die neuen Angebote sicher und souverän nutzen können.

- Voraussetzung:
- Eigenes Handy und/oder Laptop und/oder Tablet
 - Grundkenntnisse des Geräts und Internetnutzung.
 - Eine Möglichkeit online zu zahlen (bevorzugt Kreditkarte), da die Dienste teilweise Geld kosten und eine Zahlungsmethode hinterlegt werden muss. (In dem Kurs werden Lösungen angeboten, die im ersten Monat keine Gebühren verlangen, somit entstehen zu Beginn keine Kosten. Wenn die Teilnehmenden die Dienste weiter nutzen wollen, entstehen Kosten.)



Philipp Bastian beschäftigt sich seit vielen Jahren leidenschaftlich mit den Themen der Datensouveränität und hat sich schon seit langem von den Diensten der großen Technologie Unternehmen freigesagt. Durch seine berufliche Tätigkeit als Kooperationsmanager ist er gut in der Lage, komplexe Themen einfach darzustellen und zu vermitteln.

PHILIPP BASTIAN	
Mi501-002H	11.10.–18.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
2 X SO 10-17 UHR	60,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,80 EURO ermäßigt
Raum 4.11	

Einstiegskurs Linux – Werkstatt

Linux-Installation und Einstieg für Windows-Umsteiger

Sie wollen von Windows (oder MacOSX) auf Linux umsteigen? In diesem Kurs werden alle wesentlichen Grundlagen des Umstiegs auf das freie Betriebssystem Linux erläutert – mit Schwerpunkt auf der Installation von Linux Mint. Der Kurs ermöglicht einen niederschweligen Einstieg in die Welt von Linux und Open-Source-Programmen und vermittelt praktische Fertigkeiten für den alltäglichen Umgang in der Welt der freien Software.

Erforschen Sie gemeinsam, wie lieb gewonnene Windows-Programme mit freien Alternativen unter Linux ersetzt werden können. Erlernen Sie die prinzipiellen Unterschiede zwischen Windows und Linux: Software, Dateisystem, Installation, Hardware. Am zweiten Tag ist eine gemeinsame „Werkstatt“ geplant. Hier haben Sie Zeit für individuelle Fragen und für eigenen Experimente.

Teilnahmevoraussetzungen: keine – der Dozent bringt die notwendigen Laptops für alle Teilnehmer*innen mit.



Christopher Stark hat im Bereich der Geographie promoviert und ist nebenher als freier Autor tätig. Seit über 15 Jahren ist er enthusiastischer und versierter Linux-Nutzer und engagiert sich in der Berliner Open-Source- und Linux-Community.

CHRISTOPHER STARK	
Mi501-001H	07./08.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	60,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	36,80 EURO ermäßigt
Raum 205 (EDV)	

Grundkurs Linux

Sie möchten den Einstieg in das Linux Betriebssystem und Unterstützung beim Umstieg aus anderen Betriebssystemen.

Sie lernen einfache Installationsvorgänge und Grundkonfigurationen des Betriebssystems Linux: Dateiverwaltung mit Beispielen an Oberflächen z.B. GNOME/XFCE/KDE, das Nachinstallieren von Anwendersoftware, Einrichten üblicher Hardware, in Beispielen die grundlegende Arbeit mit der Shell.

Ubuntu/Mint Linux ist ein freies Betriebssystem das, ohne Folgekosten zu verursachen, genutzt werden darf und viele tausend kostenlose und werbefreie Programme mitbringt. Linux ist strukturiert und ideal für Privatanwender, Bildungseinrichtungen und Firmen, die mit begrenzten Finanzmitteln dennoch professionell und umfassend mit dem Computer arbeiten möchten.

Der Kurs vermittelt Ihnen das notwendige Basiswissen, eigene Themen und Interessen werden soweit möglich in den Kursablauf integriert.

Teilnahmevoraussetzung: Windows- oder Linux-Anwendungskenntnisse, gearbeitet wird mit der Linux- Distribution Ubuntu/Mint.



Bernd Pallaske studierte Maschinenbau und hat die Ausbildereignungsprüfung (AEVO). Seit 30 Jahren lehrt er erfolgreich im IT-Bereich der Berliner Volkshochschulen.

BERND PALLASKE	
Mi503-380H	13.11.–15.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 13.11., 18.00–21.15 UHR	70,00 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	41,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 205 (EDV)	

Windows und Copilot Grundkurs

Windows ist das beliebteste und am meisten verbreitete Betriebssystem der Welt und bietet viele Möglichkeiten, um effizient und kreativ zu arbeiten, zu lernen und zu spielen. Copilot ist eine neue Funktion mit künstlicher Intelligenz (KI) von Windows, die Ihnen hilft, schneller und besser zu schreiben, rechnen und zeichnen, indem sie Ihnen Vorschläge macht, die Sie einfach übernehmen oder anpassen können. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Windows und Copilot optimal nutzen können, um Ihre Ziele zu erreichen.

- Kursinhalte:
- Grundlagen von Windows 10 und 11: Wie Sie Ihren Computer einrichten, personalisieren und sicher machen

- Windows-Apps: Wie Sie die wichtigsten Programme für Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentationen, E-Mail, Internet und mehr verwenden
- Windows-Explorer: Wie Sie Ihre Dateien und Ordner organisieren, suchen und teilen sowie mit der Cloud (Onedrive) arbeiten
- Copilot: Wie Sie die intelligente Schreibhilfe aktivieren, einstellen und anwenden
- Tipps und Tricks: Wie Sie Zeit sparen und Fehler vermeiden mit nützlichen Tastenkombinationen, Sprachbefehlen, Gesten, und mehr

Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, Ihren Computer effektiver und sicherer zu bedienen, Ihre Arbeit und Ihr Lernen zu erleichtern und zu verbessern, und Ihre Kreativität und Ihren Spaß zu steigern. Sie werden auch mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten haben und sicherer bei der Anschaffung eines neuen PC's oder Laptops sein.

Teilnahmevoraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse (Versionen 7, 8, 10 oder 11)



Dipl.-Ing. Frank Thaldorf studierte Elektrotechnik/Nachrichtentechnik und ist in einer Bundesbehörde in der Telekommunikation und IT-Sicherheit beschäftigt.

DIPL.-ING. FRANK THALDORF	
Mi501-010H	26./27.09.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	60,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	36,80 EURO ermäßigt
Raum 205 (EDV)	

MS Office (Microsoft 365) – Grundkurs

Sie erhalten einen fundierten Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten dieser beliebten Bürosoftware. Der Schwerpunkt liegt auf Word und Excel, PowerPoint sowie weitere Komponenten werden erklärt und in praktischen Übungen vertieft. Der optimale Einsatzbereich der einzelnen Programmkomponenten, Zusammenarbeit der Programme (Verknüpfungen, Serienbriefe, Hyperlinks usw.), die Organisation der täglichen Büroarbeit und die Erstellung von Briefen, Tabellen, Grafiken und Kalkulationen werden behandelt.

Die Online-Zusammenarbeit und der KI-Copilot werden vorgestellt.

Teilnahmevoraussetzung: Windows-Kenntnisse

ZUR PERSON DIPL.-ING. FRANK THALDORF: SIEHE OBEN

DIPL.-ING. FRANK THALDORF	
Mi501-100H	18.09.–20.09.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 18.09., 18.00–21.15 UHR	70,00 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	41,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 204 (EDV); Raum 205 (EDV)	

DIPL.-ING. FRANK THALDORF	
Mi501-101H	27.11.–29.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 27.11., 18.00–21.15 UHR	70,00 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	41,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 205 (EDV)	

MS Office für Mac (Apple) – Grundkurs

Sie erhalten einen fundierten Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten dieser beliebten Bürosoftware. Der Schwerpunkt liegt auf Word und Excel. Es werden jedoch auch PowerPoint, der optimale Einsatzbereich der einzelnen Programmkomponenten, die Zusammenarbeit der Programme, wie z.B. Verknüpfungen, Serienbriefe, Hyperlinks, die Organisation der täglichen Büroarbeit und das Erstellen von Briefen, Tabellen, Grafiken und Kalkulationen erklärt und in praktischen Übungen vertieft.

Sie erlernen die leistungsfähigen Funktionen von Word, wie das Seitenlayout, Designs, Tabellen und Querverweise sowie von Excel, wie das Erstellen anspruchsvoller Diagramme, die Automatisierung mit Makros sowie den „Was wäre wenn?“ – Analysen. Daneben erlernen Sie in PowerPoint den sicheren Umgang mit Design- und Layoutvorlagen oder Animationen. Auch die Arbeit in der Cloud und die Zusammenarbeit mit den Apple-Anwendungen Numbers und Pages wird vorgestellt.

Arbeitserleichterungen durch den KI-Copilot werden vorgestellt.

Teilnahmevoraussetzung: Bitte bringen Sie Ihr MacBook mit einem möglichst aktuellen macOS-Betriebssystem sowie installiertem MS-Office und das Ladekabel mit (BYOD).

ZUR PERSON DIPL.-ING. FRANK THALDORF: SIEHE LINKE SPALTE

DIPL.-ING. FRANK THALDORF	
Mi501-102H	16.10.–18.10.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 16.10., 17.45–21.00 UHR	70,00 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	41,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 204 (EDV)	

MS Office (Microsoft 365) – Aufbaukurs

Sie haben bereits Erfahrungen mit dieser Bürosoftware und wollen sich Ihre Arbeit mit anspruchsvollen Funktionen vereinfachen und beeindruckende Ergebnisse erzielen? Sie erfahren mehr zu den leistungsfähigen Funktionen von Word (Seitenlayout, Designs, Tabellen, Querverweise), Excel (anspruchsvolle Diagramme, Automatisierung mit Makros, „Was wäre wenn?“ – Analysen, Auswertungen mit Pivot-Tabellen) und PowerPoint (sicherer Umgang mit Design- und Layoutvorlagen, Animationen).

Erstellung und Verarbeitung verschiedener Dateiformate mit MS Office und Zusammenarbeit der Programme unterein-

ander. Die Online-Zusammenarbeit und der KI-Copilot werden vorgestellt. Was ist bei den verschiedenen Office-Versionen sowie Office Mac und OpenOffice zu beachten?

Teilnahmevoraussetzung: Office-Kenntnisse (mindestens in Word und Excel)

ZUR PERSON DIPL.-ING. FRANK THALDORF: SIEHE SEITE 280

DIPL.-ING. FRANK THALDORF	
Mi501-105H	04.12.–06.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 04.12., 18.00–21.15 UHR	70,00 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	41,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 204 (EDV)	

Onlinetraining Excel-Basiswissen

Testen Sie Ihre Kenntnisse und Kompetenzen in den grundlegenden Funktionen von MS-Excel. Sie können Ihre Ergebnisse mit einer Musterlösung vergleichen und sich anhand von kurzen Erklärvideos verschüttetes Wissen wieder in Erinnerung rufen. Nach diesem Online-Training können Sie an einem Excel-Aufbaukurs teilnehmen und diesem gut folgen.

Das Onlinetraining können Sie zeitlich nach Ihren Wünschen durchführen. Es dauert ca. einmal 2 Stunden. Sie sind nicht an die Termine gebunden!

Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundlagen

Bitte melden Sie sich zum Kurs an, Sie erhalten dann Ihre Login-Daten zum Training.

N. N.



Mi501-311-O	01.01.–17.12.2026
2 Unterrichtseinheiten	entgeltfrei
JEDERZEIT	
ONLINE	

Excel – Grundkurs Crashkurs

Excel ist viel mehr als nur eine Tabelle. Es ermöglicht umfangreiche Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Excel richtig zu verstehen und anzuwenden, ist der Schlüssel zu einem produktiven Arbeiten. Anhand von Anschauungsmaterial und Übungen lernen Sie im Grundkurs folgende Inhalte:

Oberfläche und Bedienung, Zellbezüge (absolut/relativ/teilrelativ), Aufbau von Berechnungsformeln, die wichtigsten Funktionsformeln, Tabellenstruktur bearbeiten, Designformatierung, Diagramme.

Der Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die täglich mit ihrem Computer arbeiten und ein zügiges Unterrichtstempo bevorzugen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Werner L. Fischer leitete nach seinem Pädagogik- und Betriebswirtschaftsstudium in einem internationalen Konzern dessen IT-Abteilung. Heute ist er spezialisiert auf Officeanwendungen. Er möchte Sie in jeder Unterrichtsstunde auf ein Neues begeistern.“ Lernen, handlungsorientiert, soll Spaß machen!“

WERNER L. FISCHER	
Mi501-304H	25.09.–28.09.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR+MO 18.00–21.15 UHR	82,40 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	47,60 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.05 (EDV)	

WERNER L. FISCHER	
Mi501-305H	27.11.–30.11.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR+MO 18.00–21.15 UHR	82,40 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	47,60 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 204 (EDV)	

Excel – Aufbaukurs Crashkurs

Sie verwenden Excel, Ihre Zahlenmengen werden größer, jetzt wünschen Sie sich Werkzeuge, mit denen die Arbeit einfacher wird. Excel bietet eine große Anzahl an Analyse-Werkzeugen zur Aufbereitung, Gruppierung und Auswertung von Daten. So kann Excel Ihnen viel Arbeit abnehmen, die Sie ansonsten manuell selbst machen müssten.

Anhand von Anschauungsmaterial und Übungen lernen Sie im Aufbaukurs folgende Inhalte:

Bedingte Formatierung, Strukturieren und Gliedern, Daten konsolidieren, Pivot-Tabellen, Trend-Berechnung, Szenarien anlegen, Excel als Datenbank, Matrizen-Formeln, Einblick in Makros.

Arbeitserleichterungen durch den KI-Copilot werden vorgestellt.

Teilnahmevoraussetzung: Excel Grundkenntnisse oder vergleichbare Kenntnisse

ZUR PERSON DIPL.-ING. FRANK THALDORF: SIEHE SEITE 280

DIPL.-ING. FRANK THALDORF	
Mi501-303H	05.11.–08.11.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO+FR 18.00–21.15 UHR	82,40 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	47,60 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.05 (EDV)	

Excel – Aufbaukurs

Crashkurs

Sie verwenden Excel, Ihre Zahlenmengen werden größer, jetzt wünschen Sie sich Werkzeuge, mit denen die Arbeit einfacher wird. Excel bietet eine große Anzahl an Analyse-Werkzeugen zur Aufbereitung, Gruppierung und Auswertung von Daten. So kann Excel Ihnen viel Arbeit abnehmen, die Sie ansonsten manuell selbst machen müssten.

Anhand von Anschauungsmaterial und Übungen lernen Sie im Aufbaukurs folgende Inhalte:

Viele weiterführende und hilfreiche Excel-Funktionen, bedingte Formatierung, Strukturieren und Gliedern, Excel als Datenbank, Pivot-Tabellen, Daten konsolidieren, Analyse-tools, Solver, Import/Export, Einblick in Makros.

Teilnahmevoraussetzung: Excel Grundkenntnisse oder vergleichbare Kenntnisse



Robert Hoeber folgt seit 1986 seiner Berufung: Der Weiterbildung im IT-Bereich. Er entwickelte Lehrgangskonzepte und Unterrichtsbücher, war Schulungsleiter und immer auch Dozent. Er absolvierte ein Lehramtsstudium für Mathematik und Arbeitslehre Technik und eine einjährige Weiterbildung zum EDV-Fachmann.

ROBERT HOEBER	
Mi501-311H	10.12.–13.12.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO+FR 18.00–21.15 UHR	82,40 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	47,60 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.05 (EDV)	

Controlling mit Excel und grafische Darstellung

Bildungszeit

Mit diesem Schulungskurs werden Sie schnell in der Lage sein, Controlling-Aufgaben mit Excel effizient durchzuführen. Die Anleitungen stammen aus der betrieblichen Praxis, sind handlungsorientiert und leicht verständlich. Sie können die Erläuterungen direkt anhand von Beispieldateien umsetzen und die erlernten Techniken mithilfe von Übungen festigen.

In diesem Kurs werden ergänzend die wichtigsten Aspekte zur Erstellung von Diagrammen vermittelt. So können Sie z. B. ABC-Analysen, Trendanalysen, Break-Even-Analysen oder Annuitätentilgungen nicht nur berechnen, sondern auch mit Hilfe von Diagrammen anschaulich darstellen.

Aus dem Inhalt: Auffrischung Basiswissen Excel, Grundlagen des Controllings; Daten konsolidieren; Trends berechnen; Kostenrechnerische Analysen durchführen; Abschreibungen und Cashflow berechnen; Kredite berechnen;

Pivot-Tabellen und, falls noch Zeit ist, Investitionsrechnungen durchführen.

Diagramme erstellen und gestalten; Verschiedene Diagrammtypen und -Untertypen einsetzen; Diagramme bearbeiten; Verbunddiagramme, Trendlinien und Fehlerindikatoren verwenden; Dynamische Diagramme.

Der Kurs beinhaltet zusätzlich viele praktische Tipps, die ein effektives Arbeiten mit Excel aufzeigen.

ZUR PERSON ROBERT HOEBER: SIEHE LINKE SPALTE	
BILDUNGSZEIT	
ROBERT HOEBER	
Mi501-320H	26.10.–30.10.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO 26.10., 10.00–17.00 UHR	82,40 EURO Entgelt
MI 28.10., 10.00–16.45 UHR	47,60 EURO ermäßigt
FR 30.10., 10.00–17.15 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.05 (EDV)	

Social-Media Marketing und Marketing

Videobotschaften klar und authentisch

In diesem zweitägigen Workshop trainieren Sie Präsenz und Klarheit beim Sprechen in die Kamera. Im Mittelpunkt stehen die Präzision der eigenen Absicht, eine stimmige Körpersprache sowie der bewusste Rollenwechsel vom Alltag in eine souveräne Rolle als Sender*in.

Die Teilnehmenden arbeiten mit kurzen, selbst gewählten Beiträgen. Im Workshop werden grundlegende Elemente wirkungsvoller Kommunikation vermittelt: Klarheit der Absicht, Storytelling-Impulse, Sendetypen, Wege zur Textsicherheit sowie körperliche und mentale Anker für eine ruhige Kamerapräsenz. Anhand von Beispielen wird analysiert, wie Licht, Ton und Hintergrund die Wirkung einer Botschaft beeinflussen.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Botschaften klar, authentisch und souverän in die Kamera vermitteln möchten.

Für die praktischen Übungen wird ein videotaugliches Smartphone benötigt. Für Integrationsübungen kann eine Yogamatte unterstützend sein.



André Schuster ist Videoproduzent und Kommunikationstrainer mit langjähriger Erfahrung in Talking-Head-Formaten. Er unterstützt Menschen dabei, ihre Inhalte klar, authentisch und wirkungsvoll direkt in die Kamera zu sprechen.

ANDRÉ SCHUSTER

Mi503-100H	05./06.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	72,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,60 EURO ermäßigt
Raum 4.11	

Instagram – Techniken und Strategien für den beruflichen Erfolg

Nutzen Sie den Bilderdienst als eigene kreative Werbeform und um digital sichtbar zu sein.

Instagram gehört zu den einflussreichsten und wichtigsten sozialen Netzwerken der heutigen Zeit. Dieses Potential wurde längst von Firmen, Kleinunternehmen, Selbstständigen und Freiberufler*innen erkannt.

Folgenden Inhalte thematisieren wir:

- Oberfläche von Instagram (Einstieg in die App)
- Nutzen und Funktionen der App
- Definition von Influencern, Followern, Hashtags, Reels und Co.
- Instagram-Marketing, strategischer Einsatz von Instagram für den beruflichen Erfolg, Gestaltung von Beiträgen/ Storys/ Reels, Unternehmenswerbung, Künstliche Intelligenz (Chatbot), Edits von Instagram

Ziel des Workshops ist die Umsetzung eines geplanten Beitrages mit einer klaren Strategie für dein Unternehmen/ Vorhaben.



Gaby Schulze studierte an der Kunsthochschule Berlin Weißensee Malerei und Bildhauerei. Seit 2022 ist sie als Dozentin für 3D-Visualisierung an der FU tätig. „Instagram lässt sich sehr gut für den beruflichen Erfolg einsetzen. Firmen, Kleinunternehmen, Selbstständige, Freiberufler*innen und Künstler*innen werden für ein breites Publikum sichtbar.“

GABY SCHULZE

Mi502-015H	05./06.12.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,40 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	

Optimierung von Social Media Beiträgen mit Canva

Ein Einsteigerkurs

Dieser Kurs ist ein Rundgang durch das Programm Canva und hebt die wichtigsten Funktionen und Features hervor. Sie lernen, ansprechende und professionelle Social Media

Posts und Kurzvideos zu gestalten, diese optimal an verschiedene Plattformen anzupassen und effizient zu verwalten/veröffentlichen. Zudem wird vermittelt, wie man die Veröffentlichung der Inhalte automatisiert und effizient verwaltet (Pro-Feature!). Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der kreativen Erstellung, dem Schnitt und der Gestaltung von Kurzvideos.

Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter*innen von kleinen Unternehmen, Selbständige, Blogger*innen, Influencer*innen und alle Interessierten, die ihre Social Media Präsenz visuell verbessern und Canva kennenlernen möchten.



Ute Hintersdorf hat Kommunikationsdesign in Berlin studiert und arbeitet freiberuflich als Designerin mit den Schwerpunkten Film-Design, Grafikdesign und Editorial Design.

UTE HINTERSDORF

Mi503-014H-O	10./11.10.2026
14 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–16.00 UHR	50,00 EURO Entgelt
INTERNET	29,70 EURO ermäßigt
ONLINE	

Erfolgreich online verkaufen

Dein Weg zum eigenen Onlineshop mit Shopify

Bildungszeit

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie Schritt für Schritt Ihren eigenen professionellen Onlineshop erstellen und Ihre Produkte erfolgreich vermarkten. Sie werden durch alle wichtigen Aspekte der Shop-Erstellung geführt, von der Einrichtung und Gestaltung bis hin zur Optimierung für mehr Verkäufe. Mit wertvollen Tipps und Best Practices aus dem E-Commerce werden Sie am Ende in der Lage sein, Ihren Shop eigenständig zu betreiben und Ihre Zielgruppe effektiv anzusprechen. Ob Produktverwaltung, SEO oder Zahlungsabwicklung – dieser Kurs bietet Ihnen das notwendige Know-how, um im Online-Handel durchzustarten.

Es werden u.a. die folgenden Themen behandelt:

- Warum online verkaufen
- Was ist Shopify und warum ist es eine gute Plattform für E-Commerce?
- Shopify-Konto erstellen (Pläne & Registrierung)
- Auswahl und Einrichten eines Themes
- Hinzufügen von Produkten und Kategorien
- Onlineshop Aufbau

Für den Kurs benötigen Sie keinen bestehenden Shopify-Account, da wir die Registrierung gemeinsam durchgehen

und Sie zudem von einer 3-tägigen Testphase profitieren können.

Sie können diesen Kurs kombinieren mit Mi502-011-0 Erfolgreiches E-Mail-Marketing – mit Klaviyo als Tool. Dieser findet Donnerstag und Freitag statt.



Xenia Buchholz ist E-Commerce-Spezialistin mit Erfahrung im Aufbau und der Optimierung von Onlineshops. „Mein Ziel ist es, den Teilnehmer*innen praxisnahe und sofort umsetzbare Strategien zu vermitteln, die echten Mehrwert für ihre Unternehmen schaffen.“

BILDUNGSZEIT	
XENIA BUCHHOLZ	
Mi502-010H-0	14.09.–16.09.2026
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO–MI, 09.00–16.00 UHR	82,40 EURO Entgelt
INTERNET	47,60 EURO ermäßigt
ONLINE	

Erfolgreiches E-Mail-Marketing – mit Klaviyo als Tool

Bildungszeit

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre E-Mail-Marketing-Strategie auf das nächste Level heben und Ihre Geschäftsergebnisse nachhaltig verbessern. Sie erfahren, wie Sie gezielte und personalisierte Kampagnen entwickeln, die Ihre Kundenbindung stärken und Ihre Conversion-Raten steigern. Mit den leistungsstarken Funktionen von Klaviyo zeigen wir Ihnen, wie Sie Automatisierungen und E-Mail-Flows effizient umsetzen. Der Kurs bietet umfassende Einblicke in die besten Praktiken des E-Mail-Marketings, von der Erstellung ansprechender Anmeldeformulare bis hin zur Erfolgsmessung durch Kennzahlen.

Es werden u.a. die folgenden Themen behandelt:

- Definition und Vorteile von E-Mail Marketing
- E-Mail Marketing Strategie
- Rechtliche Hinweise
- Verteileraufbau + Segmentierung
- E-Mail Kampagnen
- Versandtechnik
- E-Mail Automatisierungen
- Kennzahlen für die Erfolgsmessung

Für den Kurs benötigen Sie keinen bestehenden Klaviyo-Account, da wir die Registrierung gemeinsam durchgehen und Sie zudem von der kostenlosen Version des Tools profitieren können.

Sie können diesen Kurs kombinieren mit Mi502-010-0 Erfolgreich Online verkaufen – Dein Weg zum eigenen Onlineshop mit Shopify. Dieser findet Montag bis Mittwoch statt.

ZUR PERSON XENIA BUCHHOLZ: SIEHE OBEN

BILDUNGSZEIT	
XENIA BUCHHOLZ	
Mi502-012H-0	16./17.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
MO+DI, 09.00–16.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
INTERNET	34,40 EURO ermäßigt
ONLINE	

Bildbearbeitung – Grafik – Video – 3D

Blender 3D-Modellierung – Grundkurs

Bildungszeit

Realisieren Sie eigene 3D-Projekte, erlernen Sie das Modellieren mit Blender.

Themenschwerpunkte: Programm-Oberfläche, grundlegende Werkzeuge und Modellierungstechniken, Arbeiten mit Modifiern und dem Node Editor, Erzeugung von Materialien und Texturen zur Oberflächengestaltung, UV-Mapping, Einrichten von Kameras, Objekte und Szenen richtig beleuchten und rendern mit Cycles.

Blender gehört zu den leistungsfähigsten professionellen Programmen im Bereich der 3D-Visualisierung. Als Open-Source Programm kann Blender kostenlos aus dem Internet heruntergeladen, auf allen Systemen (PC, Mac, Linux) installiert und ohne weitere Lizenzkosten frei genutzt werden. Es dient zum Modellieren und Gestalten von Objekten aus Natur und Technik, von Architekturen, Landschaften, Szenen und Charakteren sowie zum Erstellen von animierten Objekten und Movies. Auch für die Herstellung von Modellen zum Druck mit 3D-Druckern ist das Programm unentbehrlich und besitzt dafür spezielle Export-Funktionen.

Vorkenntnisse: Gute Anwenderkenntnisse von Windows/ Mac/Linux und Grundkenntnisse der digitalen Fotobearbeitung (Photoshop oder GIMP)



Georg Hornung arbeitet als Fotograf und Künstler selbst seit vielen Jahren mit Blender 3D und unterrichtet als Dozent an verschiedenen VHS außerdem digitale Bildbearbeitung GIMP.

BILDUNGSZEIT	
GEORG HORNUNG	
Mi502-011H	09.11.–13.11.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–13 Teilnehmer/-innen
MO–FR, 09.00–16.00 UHR	132,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	74,00 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	



Kursleiterin Anja Morsch zeigt im Aufbaukurs neue Tricks

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC – Grundkurs

Grundlagen – Werkzeuge, Ebenen, Bildgröße und Ausschnitt, Bildkorrekturen

Sie lernen die Grundlagen der Bildbearbeitung, die Sie in Alltag und Beruf anwenden können. Photoshop ist das führende Programm für digitales Imaging. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, auf einfache Weise herkömmliche oder digitale Fotografien und Bitmaps zu bearbeiten und zu retuschieren. Eine breite Palette an Filtern und Hilfsmitteln zum Arbeiten mit Masken ermöglicht es, eindrucksvolle Effekte zu erzielen.

Sie erlernen grundlegend:

- die Werkzeuge von Photoshop
- Bildgröße und -ausschnitt festlegen, Bildauflösung ändern, Bilder beschneiden, Verkleinern, Drehen und Verzerren
- die Arbeit mit Ebenen
- Bildmontagen mit Ebenen
- Bildbereiche auswählen, füllen, bearbeiten und korrigieren

Weiterhin erhalten Sie einen Einblick in die generative KI „Adobe Firefly“.

Teilnahmevoraussetzung: routinierter Umgang mit dem Computer, sowie Anwenderprogrammen (Windows-Kenntnisse)



Dipl. Ing. Anja Morsch ist IT-Trainerin und Webdesignerin mit langjähriger Photoshop-Expertise und Lehrerfahrung aus zahlreichen Präsenz- und Online-Schulungen. Mit griffigen Erklärungen und klaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen macht sie Photoshop für jeden verständlich.

ANJA MORSCH	
Mi503-004H	20.11.–22.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 20.11., 18.00–21.15 UHR	90,00 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	61,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.05 (EDV)	

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC – Aufbaukurs

Ebenen professionell einsetzen, Pfade, Vektoren, Retusche

Sie nutzen Photoshop schon und das Arbeiten mit den Ebenen fällt Ihnen schwer. Photoshop ist das führende Programm für digitales Imaging. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, auf einfache Weise herkömmliche oder digitale Fotografien und Bitmaps zu bearbeiten und zu retuschieren. Eine breite Palette an Filtern und Hilfsmitteln zum Arbeiten mit Masken ermöglicht es, eindrucksvolle Effekte zu erzielen.

Wenn Sie die Grundlagen und Dateiformate erlernt haben, erwartet Sie nun die praktische Anwendung der umfangreichen Ebenentechniken.

Hier erfahren Sie unter anderem:

- Bildfehler ausbessern
- Retuschieren von Bildern mit den Retusche-Werkzeugen, Farbmodelle und Farbmodi, umfangreiches Freistellen zur Bildkorrektur und Bildmontage
- Flächen inhaltssensitiv füllen
- Vektoren in Photoshop einsetzen: Pfadwerkzeuge und Bezierkurven anwenden

Teilnahmevoraussetzung: Grundlagen der Bildbearbeitung oder vergleichbare Kenntnisse

ZUR PERSON ANJA MORSCH: SIEHE LINKE SPALTE

ANJA MORSCH	
Mi503-021H	18.12.–20.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 18.12., 18.00–21.15 UHR	90,00 EURO Entgelt
SA/SO 10.00–17.00 UHR	61,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.05 (EDV)	

Gestaltung mit der Adobe Creative Cloud

Bildungszeit

Sie lernen die grundlegenden Funktionen und Einsatzbereiche von Photoshop, Illustrator und InDesign kennen. Dabei durchlaufen Sie sowohl kleine Übungen zur Grundlagenbildung, als auch komplexere Aufgaben, die aus der Praxis entnommen sind. Dabei liegt der Schwerpunkt neben dem Kennenlernen der Programme auch darauf, wie man sie effektiv benutzt. Ferner bietet der Kurs interessante Informationen über die technischen Zusammenhänge und methodischen Wege, um ein professionelles Ergebnis zu erzielen.



Mechthild Flemming ist diplomierte Grafikdesignerin. Sie arbeitet freiberuflich für verschiedene Auftraggeber und Agenturen mit den Schwerpunkten 2D / Illustration. Seit 2015 vermittelt sie ihr Wissen an der FU Berlin, Volkshochschulen in Berlin und schult Unternehmen in gestalterischen Bereichen.

BILDUNGSZEIT

MECHTHILD FLEMMING

Mi503-041H	16.11.–20.11.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO–FR, 10.00–17.00 UHR	172,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	114,00 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	

Digitaler Videoschnitt mit der Adobe Creative Cloud

Einstieg in den Workflow mit Premiere Pro, After Effects und Audition

Bildungszeit

Premiere Pro, ist die Basis-Software für die Videobearbeitung, mit After Effects lassen sich Animationen und visuelle Effekte hinzufügen und mit Audition kann Ton abgemischt und bearbeitet werden.

In diesen Programmen werden Sie unter anderem folgende Inhalte in kurzweiligen Übungen kennenlernen: Grundlagen der Softwarebedienung, Import und Strukturierung von Video- und Audiodaten, Schneiden und Trimmen, Überblendungen, Effekte und Animationen, Masken und Keying, Gestaltung mit Text, Form und Bild und Export für diverse Anwendungen.

Die Creative Cloud von Adobe hält eine Fülle an Software für die professionelle Bearbeitung von Videos bereit. In diesem Kurs finden Sie den Einstieg in die Handhabung der wichtigsten Programme und lernen den Workflow zwischen den Anwendungen kennen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die professionell mit den Postproduktionsprogrammen von Adobe arbeiten wollen. Es wird kein Vorwissen im Umgang mit Premiere Pro, After Effects oder Audition vorausgesetzt. Auf persönliche Fragen zu den Programmen wird eingegangen.

ZUR PERSON ANNA-MARIA WEBER: SIEHE RECHTE SPALTE

BILDUNGSZEIT

ANNA-MARIA WEBER

Mi503-075H	05.10.–09.10.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO–FR, 10.00–17.00 UHR	168,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	112,00 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	

Digitale Videobearbeitung mit Adobe After Effects – Fokus Grafik

Einstieg in Bild- & Grafik-Animation mit der Adobe Creative Cloud

Mit der Software Adobe After Effects können Bilder und Grafiken auf verschiedene Art und Weise in Bewegung gebracht, mit Effekten belegt, mit Lichtern beleuchtet und mit Kameras abgefilmt werden. Das benötigte Bildmaterial wird entweder in der Software Adobe Photoshop oder Illustrator vorbereitet und importiert oder direkt in After Effects erstellt.

In diesem Kurs finden Sie in kurzen Übungen den Einstieg in die Handhabung der Software und lernen den Workflow zwischen den Anwendungen der Adobe Creative Cloud kennen.

Inhalte des Kurses sind unter anderem: Grafik-, Logo- und Titelanimation; Erstellung und Verwendung von Masken und Formebenen; Anwendung von Effekten, Beleuchtung und Kamera; Workflow mit Adobe Dynamic Link; Ausgabeeinstellungen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die professionell mit den Postproduktionsprogrammen von Adobe arbeiten wollen. Es wird kein Vorwissen im Umgang mit den Anwendungen der Adobe Creative Cloud vorausgesetzt. Auf persönliche Fragen zu den Programmen wird eingegangen.



Anna-Maria Weber ist freischaffende Dokumentarfilmerin und hat Bildende Kunst, Kunstgeschichte und Kulturwissenschaft studiert. Seit 2006 ist sie zusätzlich als Dozentin für Kunst, Design und Video an der FU und VHS in Berlin tätig.

ANNA-MARIA WEBER

Mi503-010H	28./29.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	72,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,60 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	

Digitale Videobearbeitung mit Künstlicher Intelligenz (KI)

Fokus auf Social Media (TikTok, Instagram Reels)

Erlernen Sie die Kunst der Videobearbeitung mit Hilfe Künstlicher Intelligenz (K.I.) und erstellen Sie beeindruckenden Content für Social Media Plattformen wie TikTok und Instagram Reels. In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt an die neuen K.I-Funktionen herangeführt, die in gängigen

Videobearbeitungsprogrammen wie Adobe Premiere Pro und After Effects integriert sind. Darüber hinaus werden verschiedene K.I-Tools anderer Anbieter vorgestellt, die die Videoproduktion revolutionieren

- Einführung in die Videobearbeitung mit K.I
- Praktische Anwendung von K.I in Premiere Pro, After Effects, Midjourney und Runwayml
- Erstellung von Videos mit K.I-Generierten Inhalten
- Social Media Plattformen und ihre Funktionsweise
- Praxisorientierte Projekte.

- **Pascal Jander verfügt über lange Jahre Erfahrung im professionellen Einsatz von Adobe Premiere und After Effects. Darüber hinaus betreibt er erfolgreich eigene Kanäle auf YouTube und TikTok. „Seit der Einführung von Künstlicher Intelligenz in der Videobearbeitung nutzte ich diese Anwendungen konsequent und praktisch.“**

PASCAL JANDER	
Mi504-015H	14./15.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	78,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	55,20 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	

Webseiten gestalten und Programmieren

Einführung in KI-gestützte Website-Builder

Praxisworkshop mit Wix

Warum Wix zum Erstellen der Website? Wix bietet eine schnelle und unkomplizierte Möglichkeit, eine Website zu erstellen – ideal als Übergangslösung oder für einfache Projekte, die keine komplexe Webentwicklung erfordern. Im Vergleich zu WordPress ist Wix einfacher zu bedienen und erfordert keine technischen Vorkenntnisse. Mit den integrierten KI-gestützten Tools lassen sich ansprechende und funktionale Websites in kurzer Zeit realisieren.

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ohne Programmierkenntnisse schnell und effizient eine professionelle Website mit Hilfe von künstlicher Intelligenz erstellen möchten.

Kursziele: Nach Abschluss des Workshops sind die Teilnehmenden in der Lage:

- Die grundlegenden Konzepte und Möglichkeiten von KI-Website-Buildern zu verstehen und
- Den Wix AI-Website-Builder praktisch anzuwenden
- Eine funktionsfähige Website zu erstellen und anzupassen
- Inhalte zu optimieren und ansprechende Designs zu gestalten
- SEO-Grundlagen und weitere Funktionen für mehr Sichtbarkeit zu nutzen

ZUR PERSON ANJA MORSCH: SIEHE SEITE 285

ANJA MORSCH	
Mi501-768H	17./18.10.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 09.00–16.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	34,40 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	

Profi-Website in 5 Tagen – dank KI und WordPress – Onlinekurs

In diesem praxisnahen Online-Kurs erstellen Sie ohne Vorkenntnisse eine moderne Website mit WordPress.

Zum Start nutzen wir einen KI-Assistenten, der eine vollständige Website für Sie vorab liefert. Diese überarbeiten wir gemeinsam Schritt für Schritt. Wir nutzen die in WordPress eingebauten Werkzeuge (den sogenannten Block-Editor) und halten die Technik bewusst schlank. Für Sicherheit und den Cookie-Hinweis setzen wir auf die gängigsten Plugins.

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit konkretem Website-Bedarf. Am Ende der Woche ist Ihre Website veröffentlichungsbereit, inklusive Impressum/Datenschutzerklärung, Kontaktmöglichkeit und weiteren Unterseiten, Hackingschutz, DSGVO-Konformität und kurzer Checkliste für den Go-Live.

Organisatorisches: Wir buchen zu Kursbeginn eine WordPress-Testumgebung (14 Tage); keine Angabe von Zahlungsdaten nötig. Im Kurs entstehen keine zusätzlichen Kosten. Nach Ende der 14-tägigen Testphase können Sie das Hosting Ihrer Website, beim Hoster kostenpflichtig erwerben.

- Voraussetzungen:
- Sicherer Umgang mit PC & Internet
 - Idealerweise 2. Bildschirm
 - Machen Sie sich gerne bereits Gedanken zu Texten, Bildern/Logo u.ä.

- **Fabian Reyer ist ein leidenschaftlicher Webdesigner und erfahrener online-Marketingexperte. „Mit meinen fundierten Kenntnissen im E-Commerce und meiner Begeisterung für Webdesign möchte ich anderen Menschen helfen, professionelle und ansprechende Webseiten mit modernster Technik zu erstellen.“**

FABIAN REYER	
Mi501-711H-O	16.11.–20.11.2026
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO–FR, 18.00–21.00 UHR	70,00 EURO Entgelt
INTERNET	41,00 EURO ermäßigt
ONLINE	

WordPress für Einsteiger Bildungszeit

Texte, Bilder und Musik oder Film online publizieren, ohne Kenntnisse in Webdesign und Internetpublishing bzw. HTML und CSS haben zu müssen: WordPress ist dafür die leicht zu bedienende und vielfach erweiterbare Möglichkeit. In dem Kurs lernen Sie, was Sie benötigen, um mit WordPress Webseiten oder Blogs online zu stellen. Durch Erklä-

rung und Übungen lernen Sie den Aufbau, die Bedienung, die Funktionsweise sowie die Gestaltungsmöglichkeiten von WordPress kennen. In einer Testumgebung bei einem Hosting-Provider werden Seiten und Beiträge angelegt, die mit Fotos und Grafiken illustriert und in die Videos, Dokumente und Links eingebunden werden. Wir werden WordPress mit kostenlosen Plugins (Zusatzfunktionen) und einem Theme (steuert das Design) erweitern und Sie werden mit den Einstellungen sowie der Benutzerverwaltung vertraut gemacht.

Teilnahmevoraussetzung: Windows- und Internet-Kenntnisse, keine Vorkenntnisse in HTML, CSS und PHP notwendig.

Nach dem Kurs haben Sie vorübergehend Zugriff auf alle Materialien auf der vhs.cloud. Zwei Monate für das Webhosting sind in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann der Provideraccount nach dem Kurs übernommen werden.

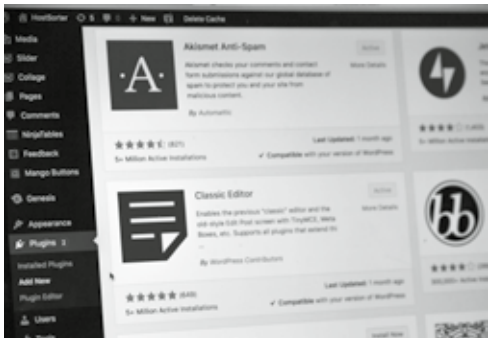
Zum Kurs erhalten Sie ein begleitendes Skript. Nach dem Kurs haben Sie vorübergehend Zugriff auf zusätzliche Materialien auf der vhs.cloud. Für ca. zwei Monate ist das Webhosting in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann der Provideraccount nach dem Kurs übernommen werden, z.B. im CMS Starter-Tarif: <https://www.mittwald.de/cms-hosting>. Mit Eigeninitiative ist es nach dem Kurs möglich, das Projekt auf die Server eines anderen Hosters zu übertragen.

ZUR PERSON ANJA MORSCH: SIEHE SEITE 285

BILDUNGSZEIT

ANJA MORSCH

Mi501-764H	14./15.11.2026
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	82,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	53,00 EURO ermäßigt
Raum 204 (EDV)	



WordPress lernen – Website erstellen mit KI-Unterstützung

Bildungszeit

Lernen Sie, Ihre eigene Website zu erstellen – mit der Power von Künstlicher Intelligenz!

In diesem praxisorientierten Grundkurs lernen Sie am Beispiel, wie Sie eine professionelle Website in WordPress mit Blog erstellen und verwalten ohne programmieren zu müssen. Zusätzlich erfahren Sie, wie KI-gestützte Tools Ihnen helfen können, Inhalte zu optimieren und Designs zu verbessern.

Der Kurs richtet sich an WordPress-Anfänger ohne Programmierkenntnisse.

KI wird im Kurs ergänzend und verantwortungsvoll eingesetzt. Sie arbeiten auf den Servern eines Hosting-Providers. Die Hosting-Gebühr für ca. zwei Monate ist in der Kursgebühr enthalten und Sie können den Vertrag nach dem Kurs übernehmen.

Themen:

- WordPress und Hosting-Provider
- Aufbau des Kundenbereichs des Hosting-Providers: Domainname, SSL
- WordPress Backups einfach beim Hoster erstellen und wieder einspielen
- Das Backend von WordPress
- WordPress-Hosting und technische Anforderungen von WordPress
- Blog-Beiträge und Seiten, die Website aufbauen
- Blog Beiträge erstellen und veröffentlichen
- Einführung in den Block-Editor Gutenberg, Eingeben von Inhalten
- Seiten erstellen, Menüs organisieren
- Inhalte erstellen und optimieren: Texte, Bilder, Verlinkungen, Videos externe KI-Tools zur Texterstellung und Bildgenerierung.
- Suchmaschinenoptimierung: SEO-Aspekte bei Inhalten
- Design
- Kriterien zur Auswahl von Themes
- Themes auswählen und zuweisen
- Farben und Typografie
- Plugins
- Kriterien zur Auswahl von Plugins
- Mit Plugins den Funktionsumfang erweitern
- Liste nützlicher Plugins
- Design optimieren mit einem KI-Builder
- KI-Builder zur Ideenfindung
- Professionelles (fertiges) Layout
- Rechtliche Anforderungen an die Website
- Rahmenbedingungen und Kursvorbereitung

Im Kurs werden ausschließlich gratis verfügbare Themes und Plugins verwendet, Nutzung von KI nur im Rahmen der Gratis-Kontingente.

Haben Sie schon eine Idee für Ihr Projekt? Bereiten Sie gern Ihren Kurs vor, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen. Eigene Bilder, Ihr eigenes Logo, gern auch Textbausteine, sind willkommen.

Während des Kurses benötigen Sie eine zugreifbare E-Mail-Adresse.

Zum Kurs erhalten Sie ein begleitendes Skript. Nach dem Kurs haben Sie vorübergehend Zugriff auf zusätzliche Materialien auf der vhs.cloud. Für ca. zwei Monate ist das Webhosting in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann der Provideraccount nach dem Kurs übernommen werden, z.B. im CMS Starter-Tarif: <https://www.mittwald.de/cms-hosting>. Mit Eigeninitiative ist es nach dem Kurs möglich, das Projekt auf die Server eines anderen Hosters zu übertragen.

ZUR PERSON ANJA MORSCH: SIEHE SEITE 285

BILDUNGSZEIT

ANJA MORSCH

Mi501-765H	23.09.-25.09.2026
24 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
MI-FR, 09.30-16.30 UHR	94,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	59,60 EURO ermäßigt
Raum 205 (EDV)	

WordPress SEO-Kurs (Online) – Optimieren Sie Ihre Website!

Kostenlose Tools und aktuelle Strategien für 2026!

Sie möchten Ihre WordPress-Website für Suchmaschinen optimieren, aber vorerst noch keine teuren Tools nutzen? In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Website möglichst mit kostenlosen SEO-Tools nachhaltig verbessern – und das auch im Zeitalter von KI-gestützter Suche.

Die SEO-Landschaft veränderte sich in den letzten Jahren grundlegend: KI-Antworten in Suchmaschinen, Featured Snippets und lokale Suchergebnisse bestimmen, wer gefunden wird. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Website für all diese Kanäle sichtbar machen – Schritt für Schritt und ohne Technik-Kopfschmerzen.

Kostenpflichtige Premium-Versionen z.B. von SEO-Plugins können effiziente und zeitsparende Hilfsmittel für die nachhaltige Suchmaschinenoptimierung Ihrer Website sein. Lernen Sie die kostenlosen Grundversionen kennen und entscheiden Sie, was Sie brauchen.

Themen:

- Grundlagen verstehen: Wie Suchmaschinen heute funktionieren
- Keywords finden: Mit kostenlosen Tools die richtigen Suchbegriffe entdecken
- WordPress optimal einrichten: Permalinks, Themes, Struktur
- SEO-Plugins meistern: Rank Math, Yoast SEO und Alternativen
- Inhalte optimieren: Für Google UND für KI-Suche
- Technik verstehen: Ladezeit, Mobile-Optimierung, Core Web Vitals
- Local SEO: Google Business Profile und Branchenverzeichnisse
- Erfolgskontrolle und Monitoring

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

- WordPress-Anfänger und Fortgeschrittene
- Selbstständige, Coaches, Freelancer
- Blogger und Kleinunternehmer
- Vereine und Organisationen
- Alle, die SEO möglichst ohne kostenpflichtige Software umsetzen möchten

Voraussetzungen für die Teilnahme:

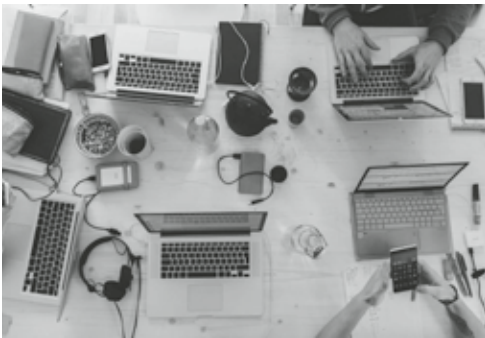
- Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse
- WordPress-Grundkenntnisse (Seiten/Beiträge erstellen, Plugins installieren)

Für ca. zwei Monate ist das Webhosting in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann der Provideraccount nach dem Kurs übernommen werden, z.B. im CMS Starter-Tarif: <https://www.mittwald.de/cms-hosting>. Mit Eigeninitiative ist es nach dem Kurs möglich, das Projekt auf die Server eines anderen Hosters zu übertragen.

ZUR PERSON ANJA MORSCH: SIEHE SEITE 285

ANJA MORSCH

Mi501-769H-O	05.11.-17.12.2026
32 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
5 X DI, 18.00-21.15 UHR	112,40 EURO Entgelt
3 X DO, 18.00-21.15 UHR	66,00 EURO ermäßigt
INTERNET	
ONLINE	



Kreativ programmieren: Eigene Spiele mit JavaScript entwickeln

Die Entwicklung von Spielen bietet die Gelegenheit, sich auf spaßige und anschauliche Weise dem Thema Programmierung zu nähern. Der Webbrowser stellt dafür eine anfangersfreundliche Plattform mit geringer Einstiegshürde dar. Mit HTML und Javascript werden wir im Rahmen des Kurses ein einfaches 2D-Spiel entwickeln und dabei sowohl grundlegende Konzepte der Programmierung allgemein als auch Techniken und Entwicklungsmuster, die speziell für die Entwicklung von Spielen gelten, kennenlernen.

Dieser Kurs bietet zusätzlich einen Ausblick auf weiterführende Technologien im Bereich der Spieleentwicklung und zeigt Möglichkeiten zur Anpassung des Spiels an eigene Ideen der Teilnehmer auf.

ZUR PERSON RICHARD WOTZLAW: SIEHE SEITE 290

RICHARD WOTZLAW

Mi503-361H	11.12.-13.12.2026
20 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
FR 11.12., 18.00-21.15 UHR	70,00 EURO Entgelt
SA/SO 10.00-17.00 UHR	41,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 205 (EDV)	

Programmieren in Python

Die Programmierung mit der beliebten Programmiersprache Python ist vergleichsweise einfach. Python kann unter verbreiteten Betriebssystemen kostenlos verwendet werden, wird von bekannten Unternehmen eingesetzt und ist die häufigste Einstiegersprache an führenden Universitäten der Vereinigten Staaten.

Dieser Kurs stellt die Grundlagen der Programmierung mit Python für Kursteilnehmer vor, die schon mit Windows-PCs vertraut sind. Dabei werden auch einige abstrakte Regeln, begriffliche Grundlagen und Stilhinweise für Teilnehmer, die eine professionelle Nutzung anstreben, gegeben.

Lernen Sie: Fachbegriffe – Grammatikregeln – Literale – Typen – Operatoren – Ausdrücke – Namen – Lesen von Dokumentation – Funktionsaufrufe – Anweisungen – Variablen – Funktionsdefinitionen.

ZUR PERSON YAN COBARRUBIAS PEREZ: SIEHE SEITE 276

YAN COBARRUBIAS PEREZ	
Mi505-028H	04./05.12.2026
11 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 04.12., 18.00–21.15 UHR	42,10 EURO Entgelt
SA 05.12., 10.00–16.00 UHR	26,15 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 205 (EDV)	

Künstliche Intelligenz selbst gemacht – Ein neuronales Netz mit Python entwickeln

Bildungszeit

Künstliche Intelligenz ist das Schlagwort der Stunde und verändert unser Zusammenleben zusehends. Doch was wie Magie wirkt, ist in Wahrheit nur ein von der Neurologie inspiriertes und mit Schulwissen verstehbares mathematisches Modell. Wir beschäftigen uns mit dem Begriff „Machine Learning“ und entwickeln gemeinsam ein simples neuronales Netz mit der Programmiersprache Python, das einfache Aufgaben selbstständig lernen und lösen kann. Grundlagenwissen in Differentialrechnung ist für den Kurs hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den Konzepten hinter modernen KI-Technologien wie ChatGPT.

■ Richard Wotzlaw ist Diplom-Medieninformatiker und arbeitet seit vielen Jahren als freiberuflicher Softwareentwickler. Die Programmierung ist für mich ein Handwerk, das Spielraum für enorme Kreativität und Gestaltungsfreiheit bietet. Ich möchte bei meinen Kursteilnehmern ein tiefgreifendes Verständnis moderner Technologien ermöglichen.

BILDUNGSZEIT

RICHARD WOTZLAW	
Mi503-360H	02.11.–06.11.2026
40 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO–FR 10–17	132,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	74,00 EURO ermäßigt
Raum 3.05 (EDV)	

Reihe

Onlinekurse in Zusammenarbeit mit der VHS aktuelles forum und der VHS Bocholt – Rhede-Isselburg

Hinweise zur Durchführung

Wir bieten Ihnen verschiedene Onlinekurse in Kooperation mit anderen Volkshochschulen an.

Daher gibt es für diese Kurse eine Durchführungsgarantie.

Es wird die Konferenzsoftware Zoom über einen deutschen Kooperationspartner eingesetzt.

Die Veranstaltungen sind auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten angelegt. Dazu stehen durchgängig ein textbasierter Chat sowie im Falle kleinerer Gruppen auch die Mikrofon-Funktion der eingesetzten Videokonferenz-Software ZOOM, DSGVO-konform, zur Verfügung.

Im Rahmen stark anwendungsbezogener Digitalkurse empfiehlt sich auf der Seite der Anwenderinnen bzw. Anwender der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise ein Tablet für die ZOOM-Übertragung – zur parallelen Mitarbeit.

Ihr Vor- und Zuname sowie Ihre E-Mail werden an den Partner aktuelles forum Volkshochschule und die durchführenden Dozenten weitergeleitet. Die Daten zu folgendem Zwecke verwendet:

- a. um den Link zum Webinarraum zu verschicken
- b. kurzfristig bei Störungen Kontakt mit den Angemeldeten aufzunehmen
- c. ggf. Seminarunterlagen an die Angemeldeten zu verschicken

Die einzelnen angebotenen Kurse finden Sie in der Kurssuche und auf unserer Webseite unter: <https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/digitales/>

Mindmapping – universelle Kreativitätstechnik

Online

Ideen finden, strukturieren und kollaborativ weiterentwickeln

Mindmaps – auch als Gedankenkarten bezeichnet – basieren auf dem Prinzip des assoziativen Denkens, also der Fähigkeit, Inhalte über Beziehungen, Ähnlichkeiten und Kontexte miteinander zu verknüpfen. Ausgangspunkt ist stets ein zentral platzierter Begriff oder Gedanke („Wurzelknoten“), von dem aus Ideen in unterschiedlichen Richtungen verzweigen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Formen, Flächen und Schlüsselbegriffen werden Gedanken nicht nur gesammelt, sondern visuell strukturiert und in eine nachvollziehbare Ordnung überführt – nun auch mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI).

Als grafisches Grundmuster entsteht ein Baumdiagramm, das fortlaufend um neue Zweige ergänzt werden kann. Diese nicht lineare Darstellungsform unterstützt das Abrufen bereits vorhandener Informationen ebenso wie das Herstellen neuer Zusammenhänge. Inhalte lassen sich dadurch neu in Zusammenhang bringen (kontextualisieren) und miteinander verknüpfen, was insbesondere kreative Denk- und Innovationsprozesse fördert. Mindmaps eignen sich somit gleichermaßen für Ideengenerierung, Strukturierung komplexer Themen sowie für die gemeinsame Bearbeitung und Weiterentwicklung von Inhalten.

Highlights:

- Mindmapping in Theorie & Praxis
- Praxisnahe Anwendungsszenarien
- Mindmaps als Wissensstrukturen
- Wissenstransfer in Organisationen
- Teambasiertes Innovationsmanagement

Mindmapping zählt zu den grundlegenden Visualisierungs- und Kreativitätstechniken in Bildung, Projektarbeit und Wissensorganisation. Die Methode ist niedrigschwellig erlernbar, vielseitig einsetzbar und unterstützt sowohl individuelles Denken als auch kollaborative Arbeitsprozesse.

Keine inhaltlichen Anforderungen, Teilnahme ohne spezifisches Vorwissen möglich

In Zusammenarbeit mit der VHS aktuellesforum und der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie.

Diese Online-Veranstaltung sieht ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Seminarleiter vor. Dazu können ein klassischer Chat oder/und die Mikrofon-Funktion der eingesetzten Videokonferenz-Software (ZOOM) genutzt werden.

Ihr Vor- und Zuname sowie Ihre E-Mail werden an den Partner aktuellesforum Volkshochschule und die durchführenden Dozenten weitergeleitet. Die Daten werden zu folgenden Zwecken verwendet:

- a. um den Link zum Webinarraum zu verschicken
- b. kurzfristig bei Störungen Kontakt mit den Angemeldeten aufzunehmen
- c. ggf. Seminarunterlagen an die Angemeldeten zu verschicken

THORSTEN H. BRADT	
Mi502-030H-0	12.10.2026
2 Unterrichtseinheiten	1–7 Teilnehmer/-innen
MO 18–19.30	entgeltfrei
INTERNET	
ONLINE	



Agentisches Browsing und KI-gestützte Wissensarbeit – Onlinekurs

Future Ready – Der Comet Browser von Perplexity

Der Comet Browser von Perplexity, auch mit einem Free-Tier-Tarif, also auch eingeschränkt kostenlos nutzbar, steht für einen grundlegenden Perspektivwechsel im Umgang mit dem Web. Anders als klassische Browser, die Inhalte lediglich darstellen, integriert Comet eine KI Assistenz direkt in den Navigations- und Arbeitsprozess. Webseiten, Dokumente und laufende Sitzungen werden kontextualisiert, zusammengefasst und miteinander in Beziehung gesetzt. Browsing wird damit von einer passiven Tätigkeit zu einem aktiven, KI gestützten Arbeitsprozess, bei dem Informationen nicht nur gefunden, sondern unmittelbar verarbeitet und strukturiert werden.

Im Kern verfolgt Comet einen agentischen Ansatz. Das bedeutet, dass die integrierte KI mehrstufige Aufgaben übernehmen kann, Inhalte über mehrere Tabs hinweg vergleichen, Zusammenhänge herstellen und definierte Ziele schrittweise verfolgen kann. Technisch basiert dies auf einer Architektur, in der KI-Modelle, Browser Steuerung und externe Dienste miteinander verzahnt sind. Damit rückt der Comet Browser in die Nähe eines intelligenten Arbeits- und Recherche Assistenten, der klassische Such- und Navigationslogiken ergänzt und neue Formen des Wissensmanagements sowie der digitalen Selbstorganisation ermöglicht.

Highlights:

- KI integrierter Browser mit kontextbewusstem Arbeiten über Tabs hinweg
- Agentische KI zur Unterstützung komplexer Recherche- und Arbeitsprozesse
- Zusammenfassen, Vergleichen und Strukturieren von Web Inhalten in Echtzeit
- Neue Form der Web Nutzung zwischen Suche, Assistenz und Automatisierung
- Relevanz für Wissensarbeit, Recherche, Analyse und Entscheidungsprozesse

Der Comet Browser markiert den Übergang vom klassischen Webbrowser zu einer KI gestützten Arbeitsumgebung. Er verdeutlicht, wie sich Browsing, Recherche und Wissensverarbeitung durch agentische KI Systeme grundlegend verändern und enger mit professionellen Arbeitsprozessen verzahnen lassen.

In Zusammenarbeit mit der VHS aktuellesforum und der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den TeilnehmerInnen und Teilnehmern sowie dem Referenten angelegt. Dazu stehen durchgängig ein textbasierter Chat sowie im Falle kleinerer Gruppen auch die Mikrofon-Funktion der eingesetzten Videokonferenz-Software ZOOM, DSGVO-konform, zur Verfügung.

Im Rahmen stark anwendungsbezogener Digitalkurse empfiehlt sich auf der Seite der AnwenderInnen bzw. Anwender der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise ein Tablet für die ZOOM-Übertragung – zur parallelen Mitarbeit.

Ihr Vor- und Zuname sowie Ihre E-Mail werden an den Partner aktuelles forum Volkshochschule und die durchführenden Dozenten weitergeleitet. Die Daten werden zu folgenden Zwecken verwendet:
a. um den Link zum Webinarraum zu verschicken
b. kurzfristig bei Störungen Kontakt mit den Angemeldeten aufzunehmen
c. ggf. Seminarunterlagen an die Angemeldeten zu verschicken

THORSTEN H. BRADT	
Mi502-035H-O	12.10.2026
2 Unterrichtseinheiten	1–15 Teilnehmer/-innen
MO 20–21.30 UHR	entgeltfrei
INTERNET	
ONLINE	



KI Tools als Produktivitätsbooster – Onlinekurs

Generative KI für eine produktive Wissens- und Büroarbeit

Seit der öffentlichen Veröffentlichung von ChatGPT im November 2022 hat die generative Künstliche Intelligenz (KI) die Art und Weise verändert, wie Informationen erzeugt, verarbeitet und bewertet werden. Auf Grundlage großer Sprachmodelle (Large Language Models, LLM) ermöglicht sie eine Interaktion in natürlicher Sprache (Natural Language Processing, NLP) und unterstützt Aufgaben wie Textgenerierung, Zusammenfassungen, Recherche, Analyse und Strukturierung von Wissen in hoher Geschwindigkeit und Skalierbarkeit.

Das eigentliche Potenzial generativer KI entfaltet sich jedoch nicht allein durch die Technologie, sondern durch die Qualität der menschlichen Steuerung. Präzise formulierte Eingabeaufforderungen durch Prompt Engineering fungieren als zentrales Bindeglied zwischen fachlicher Intention und maschineller Verarbeitung und entscheiden maßgeblich über Relevanz, Verlässlichkeit und Produktivitätsgewinne. Gleichzeitig erfordert der professionelle Einsatz generierter Inhalte ein reflektiertes Verständnis von Verantwortung, Transparenz und ethischen Rahmenbedingungen in der Wissens- und Arbeitswelt.

Highlights:

- Grundlagen generativer KI und Large Language Models
- ChatGPT und vergleichbare KI-Systeme im Überblick
- Prompting als Schlüsselkompetenz produktiver KI-Nutzung
- Anwendungsszenarien in Wissens- und Büroarbeit
- Möglichkeiten und aktuelle Grenzen generativer KI

Generative KI gilt als zentrale Schlüsseltechnologie moderner Wissensarbeit, da sie bestehende Arbeitsprozesse beschleunigt, verdichtet und neu strukturiert. Ihr nachhaltiger Mehrwert entsteht dort, wo technologische Leistungsfähig-

keit mit klarer menschlicher Steuerung, kritischer Bewertung und verantwortungsbewusstem Einsatz verbunden wird.

In Zusammenarbeit mit der VHS aktuellesforum und der VHS Bocholt-Rhedelsburg. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie.

Diese Online-Veranstaltung sieht ein hohes Maß an Interaktion zwischen den TeilnehmerInnen und Teilnehmern sowie dem Seminarleiter vor. Dazu stehen durchgängig ein textbasierter Chat sowie im Falle kleinerer Gruppen auch die Mikrofon-Funktion der eingesetzten Videokonferenz-Software ZOOM, DSGVO-konform, zur Verfügung.

Im Rahmen stark anwendungsbezogener Digitalkurse empfiehlt sich auf der Seite der AnwenderInnen bzw. Anwender der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise ein Tablet für die ZOOM-Übertragung – zur parallelen Mitarbeit.

Ihr Vor- und Zuname sowie Ihre E-Mail werden an den Partner aktuelles forum Volkshochschule und die durchführenden Dozenten weitergeleitet. Die Daten werden zu folgenden Zwecken verwendet:
a. um den Link zum Webinarraum zu verschicken
b. kurzfristig bei Störungen Kontakt mit den Angemeldeten aufzunehmen
c. ggf. Seminarunterlagen an die Angemeldeten zu verschicken

THORSTEN H. BRADT	
Mi502-040H-O	14.10.2026
2 Unterrichtseinheiten	1–25 Teilnehmer/-innen
MI 18–19.30 UHR	19,50 EURO Entgelt
INTERNET	19,50 EURO ermäßigt
ONLINE	



KI Assistenzen im Büromanagement – Onlinekurs

Future Ready – Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

Die Anforderungen an ein leistungsfähiges Büromanagement steigen kontinuierlich, da administrative Prozesse zunehmend komplexer, dynamischer und datengetriebener werden. KI-Assistenzen wie etwa M365 Copilot (Chat) oder Claude unterstützen diese Entwicklung, indem sie wiederkehrende Routinetätigkeiten automatisieren, Kommunikationsprozesse beschleunigen und organisatorische Abläufe effizienter strukturieren. Dazu zählen unter anderem die intelligente Verarbeitung von E-Mails, Termin- und Aufgabenkoordination sowie die Transkription und Zusammenfassung von Besprechungen mittels Natural Language Processing (NLP).

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem intelligenten Dokumenten- und Wissensmanagement. KI gestützte Systeme ermöglichen die automatische Klassifikation, Verschlagwortung und Analyse umfangreicher Dokumentenbestände sowie das gezielte Auslesen relevanter Inhalte aus strukturierten und unstrukturierten Daten. Darüber hinaus unterstützen sie die Sicherung und kontextbezogene Bereitstellung von Unternehmenswissen für unterschiedliche Funktionsbereiche wie Verwaltung, Vertrieb oder Marketing und eröffnen insbesondere im kaufmännischen Umfeld neue Potenziale zur Auswertung und Visualisierung von Daten.

Highlights:

- Automatisierung administrativer Routineaufgaben

- E-Mail Management, Terminplanung und Dokumentenverwaltung
- Recherche, Texterstellung und KI gestützte Datenanalyse
- Prozessoptimierung durch intelligente Workflows
- Praxisnahe Anwendungsszenarien und Beispiele

KI-Assistenzen entwickeln sich zu einem zentralen Bestandteil moderner Büro- und Verwaltungsarbeit, da sie Effizienz, Transparenz und Skalierbarkeit administrativer Prozesse deutlich erhöhen. Ihr nachhaltiger Nutzen entsteht dort, wo Automatisierung gezielt mit menschlicher Kontrolle, fachlicher Einordnung und organisatorischer Verantwortung kombiniert wird.

In Zusammenarbeit mit der VHS aktuellesforum und der VHS Bocholt-Rheide-Isselburg. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie.

Diese Online-Veranstaltung sieht ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Seminarleiter vor. Dazu stehen durchgängig ein textbasierter Chat sowie im Falle kleinerer Gruppen auch die Mikrofon-Funktion der eingesetzten Videokonferenz-Software ZOOM, DSGVO-konform, zur Verfügung.

Im Rahmen stark anwendungsbezogener Digitalkurse empfiehlt sich auf der Seite der Anwenderinnen bzw. Anwender der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise ein Tablet für die ZOOM-Übertragung – zur parallelen Mitarbeit.

Ihr Vor- und Zuname sowie Ihre E-Mail werden an den Partner aktuelles forum Volkshochschule und die durchführenden Dozenten weitergeleitet. Die Daten werden zu folgenden Zwecken verwendet:

- a. um den Link zum Webinarraum zu verschicken
- b. kurzfristig bei Störungen Kontakt mit den Angemeldeten aufzunehmen
- c. ggf. Seminarunterlagen an die Angemeldeten zu verschicken

THORSTEN H. BRADT	
Mi502-045H-O	14.10.2026
2 Unterrichtseinheiten	1–25 Teilnehmer/-innen
Mi 20–21.30 UHR	19,50 EURO Entgelt
INTERNET	19,50 EURO ermäßigt
ONLINE	



Stop the Scroll: Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit – Onlinekurs

Strategien für Botschaften, die nicht ignoriert werden können

Das kurzfristige Interesse von Adressatinnen und Adressaten zu gewinnen, stellt eine zentrale Herausforderung moderner Kommunikation dar. Der sogenannte Hook bezeichnet eine bewusst gestaltete Eröffnung – etwa in Form einer Aussage, Frage oder Zuspitzung –, die darauf abzielt, Aufmerksamkeit innerhalb weniger Sekunden zu fokussieren. Der Ansatz findet Anwendung in Werbung, Vertrieb, Öffentlichkeitsarbeit sowie digitaler Kommunikation und basiert auf grundlegenden Prinzipien der Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitspsychologie.

Ein wirkungsvoller Hook entsteht nicht zufällig, sondern ist das Ergebnis gezielter Analyse, strategischer Zuspitzung und präziser Formulierung. Unabhängig vom Medium verbindet erfolgreiche Aufhänger ein gemeinsames Merkmal: eine klare, relevante und leicht erfassbare Botschaft, die im Gedächtnis der Empfängerinnen und Empfänger verankert

bleibt. Zentrale Gestaltungsprinzipien sind dabei Klarheit, Prägnanz und inhaltliche Relevanz in Bezug auf Zielgruppe und Kontext.

Highlights:

- Psychologie der Aufmerksamkeit
- Anatomie eines wirkungsvollen Hooks
- Bewährte Hook Formeln und Techniken
- Plattform und mediengerechte Aufhänger
- Testen und Optimieren von Hooks

Der Hook ist ein zentrales Element wirksamer Kommunikation, da er darüber entscheidet, ob Inhalte in aufmerksamkeitsintensiven Umfeldern überhaupt wahrgenommen werden. Insbesondere im Social Media Marketing, das von kurzen Sichtbarkeitsfenstern und algorithmischer Selektion geprägt ist, bildet er die Grundlage für Reichweite, Interaktion und die weitere inhaltliche Rezeption.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Zur Durchführung des Digitalkurses wird eine datenschutzkonforme Version der Konferenzsoftware ZOOM genutzt.

In Zusammenarbeit mit der VHS aktuellesforum und der VHS Bocholt-Rheide-Isselburg. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie.

Diese Online-Veranstaltung sieht ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Seminarleiter vor. Dazu stehen durchgängig ein textbasierter Chat sowie im Falle kleinerer Gruppen auch die Mikrofon-Funktion der eingesetzten Videokonferenz-Software ZOOM, DSGVO-konform, zur Verfügung.

Im Rahmen stark anwendungsbezogener Digitalkurse empfiehlt sich auf der Seite der Anwenderinnen bzw. Anwender der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise ein Tablet für die ZOOM-Übertragung – zur parallelen Mitarbeit.

Ihr Vor- und Zuname sowie Ihre E-Mail werden an den Partner aktuelles forum Volkshochschule und die durchführenden Dozenten weitergeleitet. Die Daten werden zu folgenden Zwecken verwendet:

- a. um den Link zum Webinarraum zu verschicken
- b. kurzfristig bei Störungen Kontakt mit den Angemeldeten aufzunehmen
- c. ggf. Seminarunterlagen an die Angemeldeten zu verschicken

THORSTEN H. BRADT	
Mi502-050H-O	15.10.2026
2 Unterrichtseinheiten	1–25 Teilnehmer/-innen
Do 18–19.30 UHR	19,50 EURO Entgelt
INTERNET	19,50 EURO ermäßigt
ONLINE	



KI in der Markt- und Wettbewerbsanalyse – Onlinekurs

Future Ready – Datenbasierte Erkenntnisse, Trends und strategische Positionierung

Ein Angebot für fortgeschrittene Nutzer*innen

Fundierte Markt- und Wettbewerbsanalysen sind eine zentrale Grundlage strategischer Unternehmensentscheidungen. Künstliche Intelligenz (KI) erweitert klassische Analysemethoden, indem sie große, heterogene Datenmengen automatisiert auswertet, Muster erkennt und Marktbewe-

gungen nahezu in Echtzeit sichtbar macht. Unternehmen nutzen KI gestützte Analysen, um Wettbewerber systematisch zu beobachten, Kundenverhalten zu verstehen und relevante Trends frühzeitig zu identifizieren – deutlich schneller und präziser als mit manuellen Recherchen oder statischen Berichten.

Darüber hinaus ermöglicht KI eine neue Qualität der Entscheidungsunterstützung. Durch maschinelles Lernen, Prognosemodelle und semantische Analyse lassen sich Marktpotenziale bewerten, Risiken abschätzen und strategische Szenarien simulieren. KI gestützte Wettbewerbsanalysen helfen dabei, Positionierungen zu schärfen, Angebotslücken zu erkennen und datenbasierte Handlungsoptionen abzuleiten. Voraussetzung für nachhaltigen Mehrwert ist dabei die Kombination automatisierter Analyse mit fachlicher Einordnung, kritischer Bewertung und organisatorischer Verantwortung.

Highlights:

- KI gestützte Markt- und Wettbewerbsanalysen
- Automatisierte Auswertung großer Datenmengen
- Trend- und Mustererkennung in dynamischen Märkten
- Prognosen und Szenarioanalysen für strategische Entscheidungen
- Datenbasierte Positionierungs- und Wettbewerbsstrategien

In Zusammenarbeit mit der VHS aktuellesforum und der VHS Bocholt-Rheide-Isselburg. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie.

Diese Online-Veranstaltung sieht ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Seminarleiter vor. Dazu stehen durchgängig ein textbasierter Chat sowie im Falle kleinerer Gruppen auch die Mikrofon-Funktion der eingesetzten Videokonferenz-Software ZOOM, DSGVO-konform, zur Verfügung.

Im Rahmen stark anwendungsbezogener Digitalkurse empfiehlt sich auf der Seite der Anwenderinnen bzw. Anwender der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise ein Tablet für die ZOOM-Übertragung – zur parallelen Mitarbeit.

Ihr Vor- und Zuname sowie Ihre E-Mail werden an den Partner aktuelles forum Volkshochschule und die durchführenden Dozenten weitergeleitet. Die Daten werden zu folgenden Zwecken verwendet:
a. um den Link zum Webinarraum zu verschicken
b. kurzfristig bei Störungen Kontakt mit den Angemeldeten aufzunehmen
c. ggf. Seminarunterlagen an die Angemeldeten zu verschicken

THORSTEN H. BRADT



Mi502-055H-0	15.10.2026
2 Unterrichtseinheiten	1–25 Teilnehmer/-innen
DO 20.21.30UHR	19,50 EURO Entgelt
INTERNET	19,50 EURO ermäßigt
ONLINE	

KI gestützte Tiefenanalyse komplexer Informationsräume – Onlinekurs

Future Ready – Deep Research mit Perplexity & Co.

Deep Research bezeichnet den systematischen Einsatz künstlicher Intelligenz (KI) zur tiefgehenden Analyse großer und heterogener Informationsbestände (Big Data). Im Gegensatz zu klassischen Online Recherchen werden da-

bei nicht nur einzelne Suchergebnisse aggregiert, sondern umfangreiche Quellenbestände automatisch durchsucht, bewertet und zu konsistenten Analyseberichten zusammengeführt. Perplexity Deep Research kombiniert Such-, Analyse- und Synthesefunktionen und ermöglicht so eine strukturierte Aufbereitung komplexer Themenfelder – von Markt- und Wettbewerbsfragen bis hin zu Technologie und Trendanalysen, wobei die Anwendungstechniken auf entsprechende KI-Alternativen übertragbar sind.

Zentral ist dabei die Fähigkeit, Zusammenhänge, Muster und Relevanzen zu erkennen, die bei manueller Recherche häufig verborgen bleiben. Deep Research Ansätze unterstützen fundierte Entscheidungsprozesse, indem sie Transparenz über Quellen herstellen, Informationen verdichten und Ergebnisse nachvollziehbar strukturieren. Damit entwickelt sich KI gestützte Tiefenrecherche zu einem strategischen Werkzeug für Wissensarbeit, Analyse- und Entscheidungsunterstützung in Organisationen.

Highlights:

- Automatisierte Analyse großer Informationsmengen
- Quellenbasierte Recherche und strukturierte Berichte
- Erkennung von Mustern, Trends und Zusammenhängen
- Unterstützung strategischer Entscheidungsprozesse
- Praxisnahe Anwendungsszenarien für Wissensarbeit

Deep Research mit Perplexity steht für eine neue Qualität der Informationsanalyse, bei der Geschwindigkeit, Tiefe und Nachvollziehbarkeit miteinander verbunden werden. Der Mehrwert entsteht dort, wo algorithmische Recherche mit menschlicher Bewertung und strategischer Einordnung kombiniert wird.

In Zusammenarbeit mit der VHS aktuellesforum und der VHS Bocholt-Rheide-Isselburg. Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie.

Diese Online-Veranstaltung sieht ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Seminarleiter vor. Dazu stehen durchgängig ein textbasierter Chat sowie im Falle kleinerer Gruppen auch die Mikrofon-Funktion der eingesetzten Videokonferenz-Software ZOOM, DSGVO-konform, zur Verfügung.

Im Rahmen stark anwendungsbezogener Digitalkurse empfiehlt sich auf der Seite der Anwenderinnen bzw. Anwender der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise ein Tablet für die ZOOM-Übertragung – zur parallelen Mitarbeit.

Ihr Vor- und Zuname sowie Ihre E-Mail werden an den Partner aktuelles forum Volkshochschule und die durchführenden Dozenten weitergeleitet. Die Daten werden zu folgenden Zwecken verwendet:
a. um den Link zum Webinarraum zu verschicken
b. kurzfristig bei Störungen Kontakt mit den Angemeldeten aufzunehmen
c. ggf. Seminarunterlagen an die Angemeldeten zu verschicken

THORSTEN H. BRADT



Mi502-060H-0	01.12.2026
4 Unterrichtseinheiten	1–25 Teilnehmer/-innen
DI 18.20–21.30	39,00 EURO Entgelt
INTERNET	39,00 EURO ermäßigt
ONLINE	

ENDE REIHE „ONLINEKURSE IN ZUSAMMENARBEIT“

vhs



ENT-
SCHWÖ-
RUNGS-
THEO-
RETIKER

Finde
deinen Kurs
www.berlin.de/vhsmittle

Schärfe dein
politisches Bewusstsein.



Das „Institut für Schauspiel, Film- und Fernsehberufe“ an der vhs Berlin Mitte bietet Weiterbildungsprogramme für Film- und Fernschaffende, Schauspieler*innen sowie Musicaldarsteller*innen. Die Maxime unserer Arbeit ist: Effektive Weiterbildung für diese Berufsgruppe muss in Zusammenarbeit mit den wichtigen Akteur*innen der Branche entwickelt und realisiert werden. So kooperieren wir mit Filmhochschulen, Berufsverbänden und großen Institutionen der Branche. Dadurch sind unsere Weiterbildungsangebote immer am aktuellen Bedarf orientiert.



Von der Branche für die Branche

**Institut für Schauspiel,
Film- und Fernsehberufe (iSFF)
an der VHS Berlin Mitte**

Weiterbildung für Film- und Fernsehschaffende
Schauspieler*innen
Musicaldarsteller*innen

Das Programm und die Zugangsvoraussetzungen
finden Sie im Internet unter: www.berlin.de/vhsmitte-isff



ANDREA SCHWARZ
PROGRAMMSERVICE
TURMSTRASSE 75, RAUM 213
TELEFONISCHE AUSKÜNFTE:
DI 9.00 – 11.00 UHR, TELEFON: 030 9018 334 18
DO 13.00 – 15.00 UHR, TELEFON 030 9018 374 22
E-MAIL: isff@ba-mitte.berlin.de



JANA KOCH
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
TURMSTRASSE 75, RAUM 209
TELEFON: 030 9018 374 43
E-MAIL: isff@ba-mitte.berlin.de

Short Cuts: Das iSFF

Von der Branche für die Branche – Weiterbildungen für ausgebildete Schauspieler*innen, Film- und Fernsehschaffende

Das „Institut für Schauspiel-, Film und Fernsehberufe (iSFF) ist ein eigener Programmbereich der Volkshochschule Berlin Mitte.

Mit unseren iSFF-Lehrgängen, Kursen und Workshops bieten wir Fort- und Weiterbildungen speziell für die Kreativbranche an. Dabei arbeiten wir in wertvollen Kooperationen mit erfahrenen Akteur*innen aus der Branche und konzentrieren uns in unterschiedlichen Formaten vor allem auf diese vier Säulen:

- Berufe vor der Kamera (Schauspiel)
- Berufe hinter der Kamera (von Script Continuity bis Produktionsleitung)
- Berufe am Mikro
- Medienbildung (Schauspiel- und Medienpädagogik)

Unsere Weiterbildungsangebote sind zertifiziert. Wir sind legitimiert, Lehrgänge im Auftrag der Bundesagentur für Arbeit durchzuführen.

Eine Auswahl der geförderten Vollzeit-Lehrgänge, die zu unseren Fixpunkten gehören:

Vor der Kamera

- Camera Actors Studio
- Casting-Training: national & international
- Rollenerarbeitung nach der Susan Batson Methode

Hinter der Kamera

- Script Continuity/Script Supervisor*in
- Aufnahmeleiter*in bei Film/TV – in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Fernsehen (DAfF)
- Produktionsleiter*in mit IHK-Prüfungsvorbereitung
- Producer*in mit IHK-Prüfungsvorbereitung

Wir arbeiten kontinuierlich an der Weiterentwicklung und Erweiterung unseres iSFF-Programms – die Infos dazu & neue Starttermine für unsere Lehrgänge werden hier auf unserer Homepage laufend aktualisiert: <http://www.berlin.de/vhsmitte-isff>

Auszug aus unserem aktuellen Programm

Camera Actors Studio

Der Lehrgang

Dieser Lehrgang ist eine gezielte Weiterbildung für Schauspieler*innen, die erfolgreich für Film und Fernsehen arbeiten wollen. Die Lehrgangsleitung gestaltet mit einem erfahrenen Dozent*innen- und Regieteam unterschiedliche Module – alle sind Branchenprofis, die aktiv in der Film-/TV-Branche arbeiten. Ein besonderes Anliegen des Kurses ist es, dass die Kursteilnehmer*innen gleich zu Beginn networken und viele Regisseur*innen kennenlernen – von denen sie bestenfalls später auch besetzt werden. Das Konzept geht auf: Nur allein in den letzten zwei Jahren waren viele ehemalige Kursteilnehmer*innen in Haupt- und Nebenrollen im Fernsehen, Kino und Streamingdiensten zu sehen.

Die Teilnehmenden erhalten am Ende des Lehrgangs ein Demoband, professionell produziertes und geschnittenes Filmmaterial, das qualitativ mit hochwertigen Film- und Fernsehproduktionen vergleichbar ist. Erarbeitet und gedreht werden die Szenen und Monologe von Gastregisseur*innen.

Inhalte

- Kameratraining, Kamerapräsenz
- Techniken und Methoden zur Darstellung der Figur
- Rollenerarbeitung nach der Susan Batson Methode, dem Andersson-System und der Meisner-Technik
- „Directability“ – Training der Fähigkeit, Regieanweisungen zu verstehen und umzusetzen
- Monolog- und Szenenarbeit vor der Kamera
- Personal Branding, Social Media
- Castingtraining, E-Casting mit renommierten Caster*innen und Agent*innen
- Intimacy Coordination
- Vermittlung von Grundkenntnissen der Ton- und Kameratechnik
- Analyse der Sendeplätze
- Medienrecht, Urheberrecht, Vertrags- und Persönlichkeitsrecht, soziale Absicherung
- Dreh von Dialog-Szenen für das Showreel

Aufnahmeleiter*in bei Film/TV – in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Fernsehen (DAfF)

Der Lehrgang

Dieser Lehrgang wird zum Rundgang und führt durch den kompletten Aufgabenbereich einer 1. und auch einer 2. Aufnahmeleitung (sowie Set- und Motivaufnahmeleitung) bei Film-, TV- oder Serienproduktionen. Dabei erschöpft sich das Lehrgangsziel nicht nur in der präzisen Darstellung und Beschreibung der Aufgabenbereiche dieses Berufes: Die Teilnehmer*innen werden darüber hinaus befähigt, die Aufgaben präzise ausführen zu können.

Inhalte u.a.:

- Drehbuchauszüge erstellen als Grundlage für Drehpläne, Kalkulationen und Dispositionen
- Programmsoftware Fuzzlecheck bedienen, mit praktischen Übungen an Projektbeispielen
- Überblick der Berufsbilder im Bereich Film, relevante Positionen für die Aufnahmeleitung
- Zusammenarbeit mit den einzelnen Departments wie Kamera, Maske, Kostüm- und Szenenbild
- Filmförder-Auflagen und Regionaleffekte sowie Auflagen des Gesetzgebers, der Stadt und des Staates
- Verträge/ Arbeitsrecht und Arbeitszeiten / Urheberrecht, Einholen und Beantragen von Drehgenehmigungen
- Die Rolle der 1. Aufnahmeleitung, der Set- und Motiv-Aufnahmeleitung im Produktionsmanagement/ Zusammenarbeit mit Produktions- und Herstellungsleitung, Produktionsbüro und Regieassistenten
- Kalkulationseinblick sowie Erstellung der Kalkulationen
- Drehen im Ausland
- Arbeiten im amerikanischen System: Unit Manager, Location Manager, 1st, 2nd & 3rd AD (Assistant Director)
- Arbeitssicherheit im Büro und am Set, Erstellung von Gefährdungsbeurteilungen

Bild & Ton & Szenenbild

- Kamera und Ton – Kommunikation in Vorbereitung/am Set
- Planung und Umgang mit Special Effects SFX
- Besetzung von Darsteller*innen, Komparsen, Stunts, Doubles etc.
- Zusammenarbeit mit Agenturen für Kompars*innen und Besetzung der Kompars*innen

Der Drehtag

- Kommunikationswege und Konfliktmanagement im Team
- Arbeitsabläufe am Set
- Vordisposition und Timing des Drehtags erstellen
- Umgang mit Unvorhergesehenem
- Spezielle Drehtage – hohe Anforderungen an Planung: Dreharbeiten mit Kindern und Tieren, Stunts und SFX
- Job Coaching, Plattformen, Anlaufstellen
- Green Shooting & Nachhaltigkeit
- Einsparungspotentiale bei Energie und Ressourcen ermitteln, planen und beachten
- Kommunikationstraining und Stressmanagement im Hinblick auf Gleichstellung, Nachhaltigkeit und Diversität

Script Continuity / Script Supervisor*in

Der Lehrgang

Die Weiterbildung orientiert sich an dem professionellen Berufsbild „Script Supervisor*in“ des Bundesverbandes Regie in Deutschland. Mit einbezogen ist die international gängige Arbeitsweise, die sich vom rein deutschen System unterscheidet. Den Teilnehmer*innen werden auch die englischen Fachbegriffe näher gebracht, ohne die eine Arbeit im Ausland schwer möglich ist.

Der Lehrgang vermittelt die notwendigen fachlichen Kenntnisse, um als „Script Supervisor*in“ im Anschluss arbeiten und für die Regie eine beratende Funktion einnehmen zu können.

Dazu gehören: Kenntnisse von Dramaturgie, Dialogführung, Zeitabläufen innerhalb des Drehbuchs, der Logik innerhalb der Geschichte, vonameratechnik und Produktionsabläufen. Darüber hinaus benötigen „Script Supervisor*innen“ ein gutes Einfühlungsvermögen gegenüber Regie und Schauspieler*innen sowie eine positive und aufmerksame Haltung zu allen Teammitgliedern.

Inhalte u.a.:

- Berichte und Listen (Tagesberichte, Cutterberichte, Stopplisten, Drehbuchauszüge, Produktionsunterlagen)
- Produktionsabläufe am Set (Proben, Stoppzeiten, Einstellungs-Nummern, Anschlüsse u.a.)
- Produktionsstrukturen und Berufsbilder im Team
- Kommunikation und Konfliktlösungen im Team
- Technik (Kamera, Ton, Primärton, Klappen, Computerarbeit, Apps)
- Papierloses Arbeiten mit Lockit
- Zusammenarbeit mit Regie, Kamera, Editor, Dramaturgie, Produzent*in/Produktionsleiter*in
- Umgang bei Proben und Dreh mit Schauspieler*innen
- Verträge, Gagen-Verhandlungen
- Praxisprojekt: Schreiben, Drehen, Schneiden. Die Teilnehmer*innen drehen und schneiden kurze Filmsequenzen

Mehr Informationen zu diesen und weiteren iSFF-Weiterbildungen an der vhs Mitte unter:
<http://www.berlin.de/vhsmittle-isff>

Lesen, Schreiben und Rechnen sind wichtige Voraussetzungen für die Bewältigung des Alltags und eine aktive Gestaltung des persönlichen Lebensumfeldes. Erst eine angemessene Grundbildung ermöglicht eine umfassende Teilhabe an Gesellschaft und Politik und bereichert und erleichtert den Austausch mit anderen.

In unserem Kursprogramm finden Sie Kurse, mit denen Sie Ihre Lese- und Schreibkenntnisse verbessern, auffrischen und trainieren können. Außerdem können Sie bei uns die Grundrechenarten wiederholen und einfache Computeranwendungen erlernen.



Chancen nutzen

Grundbildung Schulabschlüsse

Programminfo	302
Alphabetisierung und Elementarbildung	303
Rechnen und Mathematik	303
Mittlerer Schulabschluss / Ferienschule	304



MELISA BOZDAG
PROGRAMMSERVICE
LINIENSTRASSE 162, RAUM 109
TELEFON: 030 9018 374 29
E-MAIL: melisa.bozdag@ba-mitte.berlin.de



TANJA WALDECK
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
LINIENSTRASSE 162, RAUM 1.05
TELEFON: 030 9018 374 24
E-MAIL: tanja.waldeck@ba-mitte.berlin.de

Programminfo

Alpha-Bündnis Mitte – Wir sind dabei!



Wir möchten die Vernetzung aller beteiligten Akteure der Grundbildung im Bezirk Mitte stärken, Informationen an betroffene Personen und ihre „Mitwisser“ weitergeben, eine Bedarfsermittlung und konzeptionelle Weiterentwicklung der Beratungs- und Kursangebote initiieren, Grundbildungsprojekte begleiten, Öffentlichkeitsarbeit gestalten und die Sensibilisierung von Mitarbeiter*innen innerhalb und außerhalb der eigenen Einrichtung fördern.

Grundbildung ermöglicht Teilhabe

Der Begriff Grundbildung beschreibt das notwendige Wissen, das man zur Orientierung und Teilhabe in der Gesellschaft benötigt. Neben Lesen, Schreiben und Rechnen ist das zum Beispiel auch der Umgang mit Computern und Smartphones oder mit Geld, Englischkenntnisse, Kenntnisse für eine gesunde Lebensführung und noch vieles mehr.

Es gibt viele Menschen, die nicht oder nur wenig lesen, schreiben oder rechnen können. Sie haben Probleme mit allen schriftlichen Angelegenheiten des täglichen Lebens und sind auf Hilfe angewiesen.

Geht es Ihnen auch so? Dann kommen Sie doch in einen unserer Kurse!

In unserem Kursprogramm finden Sie Kurse, mit denen Sie Ihre Lese- und Schreibkenntnisse verbessern, auffrischen und trainieren können. Außerdem können Sie bei uns die Grundrechenarten wiederholen und einfache Computeranwendungen erlernen.

Mathematische Kenntnisse spielen eine zunehmend wichtige Rolle in der Ausbildung und im Studium. Unser Angebot umfasst daher Grundrechenarten ebenso wie den Erwerb von mathematischen Kompetenzen für Schule, Studium und Beruf.

Der Mittlere Schulabschluss (MSA) ist die Voraussetzung für viele Berufsausbildungen. Unser Lehrgang bereitet auf die Nichtschülerprüfung der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft vor und ermöglicht in einer entspannten Lernumgebung das Auffrischen schulischer Kenntnisse und den Erwerb des Schulabschlusses in einer externen Prüfung.

Beratung

Wir beraten Sie gerne auf Ihrem Weg Lesen und Schreiben zu lernen. Gemeinsam finden wir einen passenden Kurs. Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren Sie einen ersten Gesprächstermin mit uns. Wir freuen uns auf Sie!



Alphabetisierungskurse können nur nach einer Beratung gebucht werden

Alphabetisierungskurse können nur nach einer Beratung gebucht werden.

Persönliche Beratung und Anmeldung:

CLAUDIA VAEGS

MITTWOCH, 16 BIS 18 UHR

IM VHS-HAUS ANTONSTRASSE 37, 13347 BERLIN,

Raum 103 (nicht in den Schulferien)

Der Lehrgang zum Nachholen des Mittleren Schulabschlusses kann nur nach einer Beratung gebucht werden.

Beratung und Anmeldung:

HERBERT TEICHMANN, TELEFON: 9018 374 15

E-MAIL: herbert.teichmann@ba-mitte.berlin.de

Unsere Kursleiter*innen

Unsere Kursleiter*innen im Bereich Alphabetisierung und Grundbildung sind erfahrene Pädagog*innen der Erwachsenenbildung mit sozialpädagogischen und psychologischen Zusatzqualifikationen. Sie nehmen Rücksicht auf das jeweilige persönliche Lerntempo der Teilnehmer*innen und schaffen eine erwachsenengerechte und vertrauensvolle Lernatmosphäre. Sie arbeiten nach einem Curriculum, das bei der Verbesserung der Schreibmotorik einsetzt und durch exemplarisches und regelgeleitetes Lernen zum freien mündlichen und schriftlichen Ausdruck führt.

Die Kursleiter*innen im mathematischen Bereich verfügen über eine qualifizierte fachliche Ausbildung und haben umfangreiche Kenntnisse und Erfahrungen nachgewiesen.

Kurze Portraits von Kursleitenden finden Sie auf den folgenden Programmseiten.

Grundkurs Lesen und Schreiben Level 2 und 3

Silben – Wörter – einfache Sätze

Dieser Kurs ist für Lernende geeignet, die schon etwas lesen aber noch wenig schreiben können. In einer entspannten Lernatmosphäre und ohne Zeitdruck erlernen die Teilnehmenden erste Rechtschreibregeln, Wortarten und einfache Fremdworte. Danach üben sie das Schreiben von kurzen Sätzen und das Lesen von kleinen Texten. Der selbstbewusste Umgang mit der Schriftsprache ist ein wichtiges Lernziel dieses Kurses.

CLAUDIA VAEGS

Mi607-018H	25.08.–11.12.2026
92 Unterrichtseinheiten	5–10 Teilnehmer/-innen
DI, DO, 18.30–20.00 UHR	11,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 208; ONLINE	



Lesen und Schreiben

Bildung in leichter Sprache – für Menschen, die lieber langsam lernen

In Kooperation mit Lebenshilfe Berlin

Sie möchten das Lesen und Schreiben von Anfang an lernen? Sie können schon etwas Lesen und Schreiben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: Das Lesen und Schreiben wird erlernt und geübt.

CLAUDIA VAEGS

Mi607-020H	29.08.–12.12.2026
46 Unterrichtseinheiten	5–8 Teilnehmer/-innen
SA, 10.00–12.30 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.10	

SABINE BOSMANN

Mi607-021S	29.08.–12.12.2026
36 Unterrichtseinheiten	5–8 Teilnehmer/-innen
SA, 12.45–15.15 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.14	

Grundkurs Lesen, Schreiben und Rechnen am PC

In diesem Kurs lernen und üben Sie das Lesen, Schreiben und Rechnen mit Hilfe des Computers. Eine spezielle Software und das Lernen mit dem Internet ermöglichen die individuelle und eigenständige Arbeit auf jeder Stufe des Lernprozesses. Auch das Verfassen von eigenen Texten ist möglich.

Kenntnisse im Umgang mit dem Computer werden nicht vorausgesetzt.

Dieser Kurs ist auch für Menschen mit Lernschwierigkeiten oder geistiger Behinderung geeignet.

SABINE BOSMANN

Mi607-103H	28.08.–11.12.2026
42 Unterrichtseinheiten	5–7 Teilnehmer/-innen
FR, 15.30–17.45 UHR	11,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 204 (EDV); Raum 205 (EDV)	

Gutes Deutsch für Alltag und Beruf

In diesem Kurs können Sie schulische und berufsbezogene Kenntnisse auffrischen und erweitern. In der Beschäftigung mit Themen aus Beruf und Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft verfassen Sie regelmäßig Texte, anhand deren der Übungsbedarf zu Grammatik, Rechtschreibung und Formulierungssicherheit ermittelt wird. Die Textsorten umfassen Brief, Bericht, Protokoll, Zusammenfassung, Erörterung, Kommentar und Vortrag.

SUSANNE MÜLLER

Mi607-203H	27.08.–10.12.2026
33 Unterrichtseinheiten	5–15 Teilnehmer/-innen
DO, 18.30–21.00 UHR	131,90 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	71,00 EURO ermäßigt
Raum 205 (EDV)	

Rechnen für Frauen mit türkischem Hauptschulabschluss

Dieser Kurs wendet sich an türkische Frauen, die den türkischen Hauptschulabschluss (İlköğretim Diploması) erwerben möchten.

Themen: der Umgang mit Zahlen und die Vermittlung der Grundrechenarten in türkischer und deutscher Sprache.

ZEYNEP SEVGI ARMAN

Mi608-008H	25.08.–08.12.2026
42 Unterrichtseinheiten	5–11 Teilnehmer/-innen
DI, 13.30–15.45 UHR	11,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 209	

Analysis

Oberstufenmathematik

Dieser Kurs wendet sich an Schülerinnen, Schüler, Studierende in technischen Ausbildungen und Berufen, die ihr Wissen auffrischen und erweitern wollen.

Themen: Differenzial- und Integralrechnung, ihre Grundlagen (Grenzwert, Folge, Reihe, Integralrechnung der ganz-

rationalen Funktionen) und Anwendungen (Extremwertaufgaben, Kurvendiskussion, Flächenberechnung).

JÖRG BANNIER

Mi608-111F	27.08.–03.12.2026
26 Unterrichtseinheiten	8–11 Teilnehmer/-innen
13 X DO, 19.00–20.30 UHR	81,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	43,70 EURO ermäßigt
Raum 4.11	

Mathematik für das Studium

Brückenkurs

Der Kurs bereitet auf ein Universitätsstudium und dessen Arbeitsformen vor: Präsenzkurs, Übungen, eigenständiges Lösen von Aufgaben, Skript, Literatur.

Themen: Zahlen und Rechenoperationen, Mathematische Zeichen, Formeln und Texte, Bruchrechnung, Potenzen, Termumformungen und Binomische Formeln, Lineare sowie Quadratische Gleichungen und Funktionen, Wurzeln und Wurzelgleichungen, Logarithmen und Logarithmusgleichungen, Kombinatorik, Einführung in Differentialrechnung und Integralrechnung, Geometrie in der Ebene, Trigonometrische Funktionen und Gleichungen, Geometrie im Raum (Vektorrechnung), Lineare Gleichungssysteme und Matrizen.

Sie erhalten Zugang zu einem ergänzenden Online-Mathematikkurs, mit dem Sie die aktuell behandelten Themen durch die Lösung von Übungsaufgaben weiter vertiefen können. Rückmeldungen und Hilfen des Dozenten per E-Mail bieten eine zusätzliche Unterstützung.

JÖRG BANNIER

Mi608-112F	07.11.–05.12.2026
40 Unterrichtseinheiten	5–10 Teilnehmer/-innen
5 X SA, 10.00–17.00 UHR	119,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	61,00 EURO ermäßigt
Raum 209; Raum 302	

Schule in der Volkshochschule

Das Programm „Schule in der Volkshochschule“ umfasst die Bereiche *Mittlerer Schulabschluss (MSA)* und *Ferierschule*. Es richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die schulisches Wissen nachholen müssen bzw. vertiefen wollen, um sich auf Prüfungen vorzubereiten. Die Prüfungen werden nicht von der Volkshochschule durchgeführt, erfahrene Lehrkräfte bereiten aber gezielt darauf vor, begleiten die Teilnehmenden individuell während der Zusammenarbeit und informieren sie über weiterführende Bildungs- und Ausbildungsangebote.

Mittlerer Schulabschluss (MSA)

Vorbereitung auf die Nichtschülerprüfung der Berliner

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft

Dieser Lehrgang bereitet auf Prüfungen zum Nachholen des Mittleren Schulabschlusses (MSA) vor. Er dauert ca. 10 Mo-

nate und umfasst die für die Prüfung wichtigen Unterrichtsfächer. Die Teilnehmenden sollten bereit sein, sich mit ihren bisherigen Lernerfahrungen auseinanderzusetzen, den Lehrgang regelmäßig zu besuchen und zielgerichtet zu arbeiten. Für die Vorbereitung auf die externe Prüfung ist es nötig, dass auch zuhause selbständig gearbeitet wird.

Lehrgangsdauer/Unterrichtszeiten/Lehrgangsort

- jeweils von September bis Juni des Folgejahres
- Montag bis Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr
- VHS in der Turmstraße 75, 10551 Berlin

Schulfächer

- Deutsch
- Mathematik
- Englisch (je 6 Wochenstunden)
- Physik
- Chemie
- Biologie
- Geschichte
- Politische Bildung
- Geografie (je 2 Wochenstunden)
- Am Nachmittag wird Unterricht zur digitalen Bildung und bei Bedarf Förderunterricht in den Hauptfächern angeboten.

Unterrichtsorganisation

Der Unterricht findet im Klassenverband statt und wird durch Gruppenarbeit und den Einsatz digitaler Medien (PC, Smartphone) ergänzt.

Teilnahmevoraussetzungen und Kosten

Das Programm richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die ihren ersten Wohnsitz in Berlin haben und nicht mehr schulpflichtig sind. Die Teilnahme ist entgeltfrei.

Informationen, Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung für den Herbstlehrgang ist ab Anfang April möglich. Wenn Sie sich für das Programm interessieren, wenden Sie sich bitte schriftlich, per Mail oder per Telefon an folgende Adresse:

VOLKSHOCHSCHULE BERLIN MITTE

HERBERT TEICHMANN

TURMSTRASSE 75, 10551 BERLIN

TELEFON (030) 901 83 74 15

TELEFAX (030) 901 83 74 87

E-MAIL: herbert.teichmann@ba-mitte.berlin.de

Ferierschule

Das Angebot der Ferierschule findet in den Räumen der Volkshochschule Mitte statt und bietet in den Sommer-, Herbst-, und Osterferien Intensivunterricht in **Mathematik** und **Fremdsprachen**. Schülerinnen und Schüler der Berliner Schule ab der 7. Klasse haben hier die Möglichkeit, ihre Kenntnisse aufzufrischen und zu verbessern und sich auf Schulabschlüsse, eine Berufsausbildung und das anschließende Berufsleben vorzubereiten.

Das Angebot in den Herbst- und Osterferien umfasst jeweils **20 Unterrichtseinheiten** in der ersten Woche der Ferien. Im zwei- bis dreiwöchigen Feriencampus in der zweiten Hälfte der Sommerferien wird das Lernangebot um kreative Angebote im Kulturbereich erweitert.

Das Motto der Ferienschule: Stressfrei lernen, üben und trainieren in einer ruhigen und angenehmen Atmosphäre!

Alle Angebote der Ferienschule sind **entgeltfrei**

Wenn Sie sich für das Programm interessieren, wenden Sie sich bitte schriftlich, per Mail oder per Telefon an folgende Adresse:

VOLKSHOCHSCHULE BERLIN MITTE

PHILIPP TITEL, MARTIN OTT

TURMSTRASSE 75, 10551 BERLIN

TELEFON (030) 901 83 74 15

TELEFAX (030) 901 83 74 87

E-MAIL: feriencampus@ba-mitte.berlin.de

Zweiter Bildungsweg in Berlin

Auf dieser Seite finden Sie alle Orte, wo Sie in Berlin Schulabschlüsse nachholen können:

<https://www.berlin.de/sen/bildung/lebenslanges-lernen/zweiter-bildungsweg/>

Kompetenzstufen Sprachen A1 bis C2

KOMPETENZSTUFEN

HÖREN

LESEN

A1

Elementary Level 1

A1.1 ff

ELEMENTARE
SPRACHVERWENDUNG

Ich kann vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, z. B. kurze einfache Anweisungen oder Zahlen, Preisangaben, Uhrzeiten verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird.

Ich kann vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, z. B. kurze einfache Anweisungen oder Zahlen, Preisangaben, Uhrzeiten verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird.

A2

Elementary Level 2

A2.1 ff

ELEMENTARE
SPRACHVERWENDUNG

Ich kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen, Arbeit, zur näheren Umgebung geht. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Durchsagen.

Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z. B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden, und ich kann kurze einfache persönliche Briefe verstehen.

B1

Pre-Intermediate Level

B1.1 ff

SELBSTSTÄNDIGE
SPRACHVERWENDUNG

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Dasselbe gilt für den Inhalt von Radio oder Fernsehsendungen, denen ich die Haupt-Information entnehmen kann.

Ich kann Texte verstehen in denen vor allem häufig verwendete Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann in privaten Briefen Beschreibungen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen verstehen.

B2

Intermediate Level

B2.1 ff

SELBSTSTÄNDIGE
SPRACHVERWENDUNG

Ich kann längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation folgen, sofern mir die Thematik einigermaßen vertraut ist, kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen und Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.

Ich kann Artikel und Berichte lesen und verstehen, in denen die Schreibenden besondere Haltungen oder Standpunkte vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

C1

Advanced Level

C1.1 ff

KOMPETENTE
SPRACHVERWENDUNG

Ich kann längeren Reden und Gesprächen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nur impliziert, nicht aber explizit gemacht sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.

Ich kann lange und komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und deren stilistische Merkmale wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu meinem Spezialgebiet stehen.

C2

Proficiency Level

C2.1 ff

KOMPETENTE
SPRACHVERWENDUNG

Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu 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.

Ich kann alle Arten von geschriebenen Texten mühelos verstehen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z. B. Sachbücher, Fachartikel und literarische Werke.

Orientiert am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

AN GESPRÄCHEN TEILNEHMEN

ZUSAMMENHÄNGEND SPRECHEN

SCHREIBEN

Ich kann mich auf einfache Art verständigen, bin aber auf Wiederholungen und Hilfe beim Formulieren eigener Antworten angewiesen. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.

Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.

Ich kann eine einfache Postkarte, z. B. mit Feriengrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.

Ich kann mich in einfachen routine mäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen über vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, aber noch keins in Gang halten.

Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Mitteln meine Familie, andere Leute z. B. meine Ausbildung, meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.

Ich kann eine kurze, einfache Notiz oder Mitteilung und einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.

Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren (z. B. meine Familie, meine Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse).

Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen, Gefühle und Ereignisse oder auch die Handlung eines Films zu beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne kurz erklären und begründen.

Ich kann einen einfachen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen erzählen und Eindrücke beschreiben.

Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung für den Gesprächspartner oder für mich möglich ist. Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.

Ich kann zu sehr vielen Themen meines Interessengebiets eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einem Problem erklären und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Ich kann klare, detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen aus meinen Interessengebieten schreiben wie auch sachgerechte formelle Briefe verfassen. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Gedankengänge ausführen und dabei Argumente und Gegenargumente abwägen.

Ich kann mich beinahe mühelos spontan, fließend und präzise aus drücken. Ich kann die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben gebrauchen, meine Gedanken und Meinungen in eigenen Beiträ ge geschickt mit denen anderer verknüpfen.

Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und erörtern, dabei Themenpunkte miteinander verbinden, einzelne Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschließen.

Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansichten ausführlich dar stellen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die wesentlichen Aspekte hervorheben. In meinen Texten kann ich meinen Stil den jeweiligen Lesern anpassen.

Ich kann mich mühelos an Gesprächen und Diskussionen beteiligen, bin mit idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut und kann auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Schwierige sprachliche Situationen bewältige ich reibungslos und unbemerkt.

Ich kann mühelos und fließend auch längere Ausführungen und Erörterungen machen, meine Darstellung logisch aufbauen, die Zuhörer auf wichtige Punkte aufmerksam machen und mich im Stil der jeweiligen Situation und den Zuhörern anpassen.

Ich kann stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen problemlos schreiben, z. B. anspruchsvolle Briefe, Berichte, Artikel zu komplexen Fragen verfassen und die Leser so führen, dass sie die entscheidenden Punkte erfassen, Sachtexte und literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Leitbild

der Berliner Volkshochschulen

Wir sind

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

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

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

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

Das Berliner Erwachsenenbildungsgesetz bildet die Grundlage für unsere Arbeit.

Wir bieten

ein breites, bedarfsgerechtes Bildungsangebot für Erwachsene in folgenden Bereichen:

- Politik, Gesellschaft und Umwelt
- Kultur und Gestalten
- Gesundheit
- Fremdsprachen und Deutsch als Zweitsprache
- Arbeitswelt, Beruf & 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.

(verabschiedet am 5. März 2026 durch die Arbeitsgemeinschaft der Direktorinnen und Direktoren der Berliner Volkshochschulen)

vhs-Teams

vhs-Leitung

MANJIRI PALICHA

DIREKTORIN

E-MAIL: manjiri.palicha@ba-mitte.berlin.de

Programmbereichsleitung

LENYA DEBORAH BERGE

ALMUT BÜCHSEL

HANNAH DELEAU

YONAS ENDRIAS

JANA KOCH

ANJA MARTIN

DAGMAR MÜLLER

SUSANN THUST

TANJA WALDECK

FRANZISKA WEISS

Genaue Informationen über Zuständigkeiten, Kommunikations-
adressen und Beratungszeiten erhalten Sie jeweils auf den Übersichts-
und Infoseiten zu den Programmbereichen.

Impressum

Herausgeber

Bezirksamt Mitte von Berlin
Abt. Schule, Sport, Weiterbildung und Kultur,
Amt für Weiterbildung und Kultur,
Volkshochschule Berlin Mitte
www.berlin.de/vhsmitte

Gestaltungskonzept

kursiv Kommunikationsdesign Berlin,
www.kursiv-berlin.de

Gestaltungskonzept Umschlag

Anna Bakalovic Gestaltung

Umsetzung

Anna Bakalovic Gestaltung, anna.bakalovic.de
Andreas Merkert, www.AndreasMerkert.de

Lithografie Titel und Zwischenseiten

bildpunkt Druckvorstufen GmbH, Berlin
www.bildpunkt-berlin.de

Druck

BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag
www.bonifatius.de

Auflage 8.000 Exemplare

Stand: 13.05.2026

Kursleitenden-Vertretung (KLV) der vhs Mitte

Blanca Murillo, Programmbereich Sprachen
Maxim Heller, Angela Hsu und Nicola Lüpke,
Programmbereich Deutsch

Was ist eine KLV?

Im Jahr 2025 wurde die KLV von den Dozent*innen aller
Programmbereiche neu gewählt.

Was ist die Aufgabe der KLV?

Laut Erwachsenenbildungsgesetz Berlin (EBiG) soll die KLV
„die Interessen der frei- und nebenberuflichen Mitarbeiten-
den [...] vertreten“.

Wie oft trifft sich die KLV mit der vhs-Leitung?

Zwei Mal pro Jahr, bei Bedarf häufiger. Die KLV trägt die
Fragen, Probleme, Lob und Kritik der Dozent*innen vor.

Wie ist die KLV der vhs Mitte erreichbar?

Schreiben Sie gern an vertretung-mitte-vhs@posteo.net
oder sprechen Sie Ihre gewählten Vertreter*innen (siehe
oben) an. Sie können sich über die Mail-Adresse für den
Newsletter anmelden.

Berliner vhs-Dozent*innen- Vertretung auf Landesebene

Auf Landesebene gibt es auch eine Vertretung für
vhs-Dozent*innen. Kontakt: dozvertretung-vhsberlin@gmx.de
Weitere Informationen: www.vhs-tarifvertrag.de

Wir kümmern uns!

Ihre Anregungen, aber auch Beschwerden nehmen wir gerne
entgegen. Bitte wenden Sie sich an Beate Schubert-Fatah
beate.schubert-fatah@ba-mitte.berlin.de

Adressen der Berliner Volks- hochschulen

VHS Charlottenburg-Wilmersdorf

PESTALOZZISTR. 40/41, 10627 BERLIN

TELEFON: 030 / 9209-28873

FAX: 030 / 90292-8831

E-MAIL: vhs@charlottenburg-wilmersdorf.de

WEB: www.vhs-city-west.de

VHS Friedrichshain-Kreuzberg

FRANKFURTER ALLEE 37, 10247 BERLIN

TELEFON: 030 / 90298-460 0 / -4602 / -4603

FAX: 030 / 90298-4176

E-MAIL: info@vhs-fk.de

WEB: www.berlin.de/vhs-friedrichshain-kreuzberg

VHS Lichtenberg

PAUL-JUNIUS-STR. 71, 10369 BERLIN

TELEFON: 030 / 90296-5971

FAX: 030 / 90296-5979

E-MAIL: vhs@lichtenberg.berlin.de

WEB: www.berlin.de/vhs-lichtenberg

VHS Marzahn-Hellersdorf

MARK-TWAIN-STR. 27, 12627 BERLIN

TELEFON: 030 / 90293-2590

FAX: 030 / 90293-2589

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

WEB: www.berlin.de/vhs-marzahn-hellersdorf

VHS Berlin Mitte

ANTONSTR. 37, 13347 BERLIN

LINIENSTR. 162, 10115 BERLIN

INFO-TELEFON: 030 / 9018-37474

FAX: 030 / 9018-37488

E-MAIL: vhs@ba-mitte.berlin.de

WEB: www.berlin.de/vhsmitte

VHS Neukölln

BODDINSTR. 34, 12053 BERLIN

TELEFON: 030 / 90239-24 33

FAX: 030 / 90239-53298

E-MAIL: vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de

WEB: www.berlin.de/vhs-neukoelln

VHS Pankow

SCHULSTR. 29, 13187 BERLIN

TELEFON: 030 / 90295-1700

FAX: 030 / 90295-1704

E-MAIL: vhs@ba-pankow.berlin.de

WEB: www.berlin.de/vhs-pankow

VHS Reinickendorf

AM BORSIGTURM 6 (3. + 4.OG)13507 BERLIN

TELEFON: 030 / 90294-4800

FAX: 030 / 90294-4812

E-MAIL: vhs@reinickendorf.berlin.de

WEB: www.berlin.de/vhs-reinickendorf

VHS Spandau

CARL-SCHURZ-STR. 17, 13597 BERLIN

TELEFON: 030 / 90279-500 0

FAX: 030 / 90279-50 01

E-MAIL: info@vhs-spandau.de

WEB: www.berlin.de/vhs-spandau

VHS Steglitz-Zehlendorf

GOETHESTR. 9-11, 12207 BERLIN

TELEFON: 030 / 90299-6156

FAX: 030 / 90299-5040

E-MAIL: service@vhssz.de

WEB: www.berlin.de/vhs-steglitz-zehlendorf

VHS Tempelhof-Schöneberg

BARBAROSSAPLATZ 5, 10781 BERLIN

TELEFON: 030 / 90277-3000

FAX: 030 / 90277-8944

E-MAIL: vhs@ba-ts.berlin.de

WEB: www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de

VHS Treptow-Köpenick

BAUMSCHULENSTR. 79-81, 12437 BERLIN

TELEFON: 030 / 90297-4055

FAX: 030 / 90297-4050

E-MAIL: anmeldung@vhstk.de

WEB: www.berlin.de/vhs-treptow-koepenick

Jüdische Volkshochschule

FASANENSTR. 79-80, 10623 BERLIN

TELEFON: 030 / 8802 8265

FAX: 030 / 8802 8288

E-MAIL: info@jvhs.de

WEB: www.jvhs.de

Datenschutzbestimmungen – Kursanmeldung

1. Information über die Erhebung personenbezogener Daten

Nachfolgend informieren wir Sie über die Erhebung personenbezogener Daten, wenn Sie sich zu einem Kurs oder einer Veranstaltung der Volkshochschule (VHS) Berlin Mitte anmelden. Verantwortlich für die Erhebung gem. Art. 4 Abs. 7 Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) ist die Volkshochschule Berlin Mitte, Linienstr. 162, 10115 Berlin, als öffentliche Einrichtung des Bezirksamtes Mitte von Berlin. Unseren Datenschutzbeauftragten Herrn Rudolph erreichen Sie unter datenschutz@ba-mitte.berlin.de, Mathilde-Jacob-Platz 1, 10551 Berlin.

2. Datenerhebung und -verwendung zur Vertragsabwicklung, bei Eröffnung eines Kundenkontos und sonstigen Anfragen

2.1. Wir erheben personenbezogene Daten, wenn Sie uns diese im Rahmen einer Kursanmeldung zukommen lassen. Pflichtfelder werden als solche (mit Sternchen) gekennzeichnet, da wir diese Daten zwingend zum Vertragsschluss und Vertragsabwicklung im Sinne des Art. 6 Abs. 1 lit. b sowie zur Eröffnung eines Kundenkontos benötigen. Welche Daten erhoben werden, ist aus dem Anmeldeformular ersichtlich. Hierzu gehören insbesondere Name, Adresse, Kommunikationsdaten und Ihre IBAN-Nummer, wenn Sie die Kursgebühr durch Lastschrift begleichen wollen. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Ihr Geburtsdatum erheben wir, um das Mindestalter für die Kursbuchung und Ihre Geschäftsfähigkeit beurteilen zu können. Ferner erheben wir das Alter aus unserem berechtigten Interessen Art. 6 Abs. 1 Lit. f. zu statistischen Zwecken zur Verbesserung unseres Kursangebots sowie zur Identifikation der jeweiligen User im System. Für besondere Kurse, z. B. Integrationskurse können wir gesetzlich (z. B. Integrationskurs-VO) dazu verpflichtet sein weitere persönliche Angaben zu erheben und zu verarbeiten. Dies ergibt sich aus dem jeweiligen Gesetz.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse (Art. 6 Abs. 1 lit. f), Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname 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 Kontendaten 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 des Landes 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*innen 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 Anne Nguyen, anne.nguyen@ba-mitte.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: 030/138 89-0, Telefax: 030/215 50 50
E-Mail: mailbox@datenschutz-berlin.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Entgelte und Gebühren

Auszug aus der gültigen Entgeltordnung

Entgelte

Der Basiswert für das Entgelt beträgt 3,05 Euro je Unterrichtseinheit (45 Minuten).

Entgeltermäßigungen

Folgende Personen zahlen ein ermäßigtes Entgelt in Höhe von 50 Prozent je Unterrichtseinheit:

- a. Empfängerinnen und Empfänger von Sozialhilfe und Grundsicherung,
- b. Empfängerinnen und Empfänger von Bürgergeld,
- c. Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz,
- d. Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosengeld,
- e. Empfängerinnen und Empfänger von Kurzarbeitergeld,
- f. Empfängerinnen und Empfänger von Wohngeld,
- g. Empfängerinnen und Empfänger des Kinderzuschlages,
- h. Schulabgängerinnen und Schulabgänger ohne Ausbildungs- oder Arbeitsplatz bis zur Aufnahme der weiteren Ausbildung, längstens bis zwölf Monate nach Abschluss der Schule,
- i. Schülerinnen und Schüler bei Vorlage eines aktuellen Schülerscheines mit entsprechendem Verwendungszweck für einen ermäßigten Zugang oder eines aktuellen Bescheides über Leistungen nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz,
- j. Studierende in Vollzeit an staatlichen und staatlich anerkannten Hochschulen (Universitäten, Kunsthochschulen und Fachhochschulen) und Fachschulen bei Vorlage eines Studierendenausweises oder einer Immatrikulationsbescheinigung für das gültige Semester bzw. mit gültigem Semesterstempel,
- k. Auszubildende bei Vorlage des Ausbildungsvertrages,
- l. Freiwilligen Wehrdienst Leistende bei Vorlage eines Dienstaussweises und Personen, die Bundesfreiwilligendienst leisten oder ein freiwilliges kulturelles, soziales oder ökologisches Jahr absolvieren, bei Vorlage entsprechender Nachweise,
- m. noch nicht schulpflichtige Kinder in Eltern-Kind-Veranstaltungen,
- n. ehrenamtlich tätige Personen bei Vorlage der gültigen Ehrenamtskarte Berlin-Brandenburg.

Entgeltzuschläge

Die Volkshochschule kann (z. B. für die Inanspruchnahme von Verbrauchsmaterialien, die Nutzung technischer Einrichtungen und Geräte usw.) Entgeltzuschläge erheben.

Verwaltungskostenpauschale

Je Kurs ist bei der Anmeldung eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 3,00 Euro zu erheben.

Kinderbeaufsichtigung

Für Kinderbeaufsichtigung ist je Kind ein Kostenbeitrag von 0,26 Euro pro Unterrichtseinheit der besuchten Lehrveranstaltung, maximal jedoch 15,00 Euro pro Semester zu entrichten.

Änderungen vorbehalten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Volkshochschulveranstaltungen

1. Vertrag

1. Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und ihrer Annahme durch die Volkshochschule zustande. Wird bei schriftlicher und fernmündlicher Anmeldung bzw. Anmeldung per E-Mail die Annahme von der Volkshochschule nicht ausdrücklich erklärt, kommt der Vertrag mit der Aushändigung der Anmeldebestätigung zustande. Nachträgliche Änderungen, insbesondere das nachträgliche Geltendmachen von Ermäßigungstatbeständen, kommen nicht in Betracht.
2. Zum Beleg und als Quittung erhalten die Teilnehmenden bei der Anmeldung zu einer Veranstaltung (mit Ausnahme der Anmeldung zu Einzelberatungen, Einstufungstests und Präsentationen von Volkshochschularbeit) eine Anmeldebestätigung. Die Teilnahmeberechtigung an der Kinderbeaufsichtigung wird auf der Anmeldebestätigung nachgewiesen. Die Anmeldebestätigung ist nicht übertragbar.
3. Die Verträge werden unter der Bedingung geschlossen, dass die im Volkshochschulprogramm veröffentlichte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird; dies gilt für abschlussbezogene Veranstaltungen mit mehr als einem Semester Dauer nur für das erste Semester.

2. Leistungsumfang und Teilnahmevoraussetzungen

1. Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule (Ort, Zeit, Dauer, Kursthema, Bildungsziel) ergibt sich aus der Beschreibung im Volkshochschulprogramm in der zum Zeitpunkt der Anmeldung bekannt gemachten und in den Geschäftsräumen ausgehängten bzw. ausgelegten und im Internet veröffentlichten Fassung.
2. Die Volkshochschule kann die Teilnahme an einer Lehrveranstaltung von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen. Soweit möglich, wird über die erforderlichen Voraussetzungen im Volkshochschulprogramm und im Internet informiert.

3. Entgelte

1. Über die allgemeinen Regelungen zur Höhe der Entgelte und über die Ermäßigungsmöglichkeiten wird mit dem Volkshochschulprogramm und im Internet informiert.
2. Die Gesamtkosten für jede Veranstaltung (für Vollzahlende und für Teilnehmende mit Anspruch auf Entgeltermäßigung) werden im Volkshochschulprogramm und im Internet ausgewiesen.
3. Der Anspruch auf Entgeltermäßigung ist bei der Anmeldung durch Vorlage des erforderlichen gültigen Nachweises zu belegen. Eine nachträgliche Ermäßigung gebuchter Lehrveranstaltungen ist nicht möglich. Für bereits ermäßigte Veranstaltungen wird keine weitere individuelle Ermäßigung gewährt.

4. Zahlungsmodalitäten

1. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung der im Programm ausgewiesenen Kosten vor Beginn der Veranstaltung bei der Volkshochschule.
2. Barzahlung oder EC-Kartenzahlung erfolgt zum Zeitpunkt der Anmeldung und ist nur in den Geschäftsstellen der Volkshochschule möglich, die die Veranstaltung durchführt. Eine Barzahlung ist an der vhs Mitte nicht möglich.
3. Bei der Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird das Entgelt vor Veranstaltungsbeginn fällig.
4. Kann eine Lastschrift wegen fehlerhafter Angaben der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden, mangelnder Kontendeckung oder wegen einer entgegenstehenden Anweisung der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden an ihre bzw. seine Bank nicht eingelöst werden, so hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die entstehenden Kosten zu tragen. Die Volkshochschule kann in einem solchen Fall den Vertrag kündigen und den Kursplatz neu vergeben.
5. Zahlung per Überweisung ist nur in Ausnahmefällen nach Absprache mit der Volkshochschule möglich.
6. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich.
7. In besonders begründeten Einzelfällen kann Ratenzahlung vereinbart werden.

5. Teilnahmebescheinigung

Bei regelmäßig erfolgter Teilnahme an einer Lehrveranstaltung (mindestens 70 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 Euro erhoben.

6. Organisatorische Änderungen

1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass die Veranstaltung von dem oder der im Volkshochschulprogramm angekündigten Kursleitenden geleitet wird.
2. Wird eine Veranstaltung aufgrund einer zu geringen Zahl von Anmeldungen nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl. Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück.

3. Können Teile von Veranstaltungen nicht in der ursprünglich vorgesehenen Form durchgeführt werden (z. B. wegen Verhinderung der Kursleitung oder Schließung von Veranstaltungsräumen), bietet die Volkshochschule den Teilnehmenden insbesondere durch Nachholen ausgefallener Veranstaltungsteile gleichwertigen Ersatz. Kann ein gleichwertiger Ersatz nicht angeboten werden, oder können Teilnehmende von dem Ersatzangebot keinen Gebrauch machen, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Einzelheiten dazu sind unter Nummer 9 Absatz 1 bis 4 geregelt.
4. Schadenersatzleistungen in Geld sind – außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit – der Höhe nach auf das Entgelt für den laufenden Unterrichtsabschnitt begrenzt.

7. Haftungsausschluss

1. Für Unfälle und sonstige Schädigungen der Teilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen ihrer Sachen während der Lehrveranstaltung haftet das Land Berlin nur bei ihm zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.
2. Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt nicht, wenn die Volkshochschule Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrags ausmachen (Kardinalpflichten) ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der oder des Teilnehmenden.
3. Für Unfälle und sonstige Schädigungen während des Hin- bzw. Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt das Land Berlin keine Haftung.

8. Pflichten der Teilnehmenden

1. Bei jeder Teilnahme an einer Lehrveranstaltung der Volkshochschule ist die namentliche Eintragung in die Anwesenheitsliste (durch Kurzzeichen) erforderlich.
2. Auf Verlangen ist die Anmeldebestätigung vorzuzeigen. Ist dies nicht möglich, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende von der weiteren Teilnahme ausgeschlossen werden, wenn die Teilnahmeberechtigung nicht auf andere Weise nachgewiesen werden kann. Dies gilt auch für die Kinderbeaufsichtigung.
3. Die Teilnehmerin oder der Teilnehmende ist verpflichtet, die von ihr oder ihm benutzten Geräte, Einrichtungen und Veranstaltungsräume der Volkshochschule sorgsam zu behandeln sowie die Hausordnung und die Brandschutzordnung der Gebäude, in denen die Veranstaltungen stattfinden, sowie eventuelle Rauchverbote zu beachten.

9. Rücktritt und Kündigung durch die Volkshochschule

1. Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule nicht zu vertreten hat (z. B. wegen Verhinderung der Kursleitung oder Schließung von Veranstaltungsräumen), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann.
2. Die Volkshochschule kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes mit sofortiger Wirkung kündigen, wenn die tatsächliche Teilnehmerzahl einer Lehrveranstaltung dauerhaft (mindestens an drei aufeinander folgenden Veranstaltungsterminen) unter die unterrichtsmethodisch gebotene Mindestzahl von Teilnehmenden sinkt.

3. Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten die Teilnehmenden das bereits entrichtete Entgelt und evtl. Entgeltzuschläge, den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück.
4. Wird eine Veranstaltung nur teilweise durchgeführt, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Gleiches gilt für den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung. Eine Rückerstattung der Verwaltungskostenpauschale sowie von Auslagen für in Anspruch genommene Verbrauchsmaterialien ist ausgeschlossen. In Fällen, in denen eine Berechnung der erbrachten Teilleistung unzumutbar wäre (insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist), erhalten die Teilnehmenden das entrichtete Entgelt, erhobene Entgeltzuschläge, ggf. den Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung sowie die Verwaltungskostenpauschale zurück.
5. Die 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,
 - d. bei beachtlichen Verstößen gegen die Hausordnung.
6. Kündigt die Volkshochschule gemäß Absatz 5 wegen fehlender persönlicher und sachlicher Voraussetzungen für die Teilnahme, so werden gegebenenfalls die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen wie unter Absatz 4 beschrieben zurückgezahlt.

10. Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden

1. Die Teilnehmende oder der Teilnehmende kann den Vertrag schriftlich, persönlich, per Fax oder per E-Mail in der Geschäftsstelle der Volkshochschule kündigen.
2. Eine telefonische Mitteilung, die Abmeldung bei der Kursleitenden oder dem Kursleitenden oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Kündigung.
3. Die Kündigung wird von der Volkshochschule schriftlich bestätigt. Kündigungen per E-Mail können per E-Mail bestätigt werden.
4. Bei einer Kündigung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 6 Euro 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 Euro erstattet. Entgelte unter 12 Euro werden in voller Höhe fällig.
5. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes, evtl. Entgeltzuschläge, der Verwaltungskostenpauschale sowie ggf. des Kostenbeitrages zur Kinderbeaufsichtigung.
6. Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträch-

tigen, hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die Volkshochschule auf den Mangel schriftlich hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

7. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
8. Soweit die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule aus öffentlichen Mitteln gefördert wird und die Förderungsbedingungen weitergehende Kündigungsmöglichkeiten zulassen als in diesen Geschäftsbedingungen vorgesehen, werden den Teilnehmenden diese eingeräumt.

11. Urheberrecht

Das Kopieren und die Weitergabe von Lehrmaterialien ist ohne Genehmigung nicht gestattet. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträgern in den Lehrveranstaltungen sind ohne Genehmigung nicht gestattet.

12. Speicherung personenbezogener Daten und Datenschutz

Zum Zwecke der Verwaltung der Lehrveranstaltungen setzen die Volkshochschulen eine automatisierte Datenverarbeitung ein. Die ausführliche Teilnehmer/inneninformation zu den Datenschutzbestimmungen finden 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.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Ausführungsvorschriften über Entgelte (inklusive Ermäßigungen) werden voraussichtlich zum 1.8.2026 wesentlich geändert. Sie finden die aktuelle Version hier: <https://www.berlin.de/vhs/service/geschaeftsbedingungen/>

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Berlin Mitte, Linienstraße 162, 10115 Berlin,
Fax: 901837488, E-Mail: vhs@ba-mitte.berlin.de

Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Annex

General terms for participation in adult education centre courses

1. Agreement

- (1) An agreement comes into effect when a student enrolls for a course and then receives confirmation of admission. If the adult education centre does not expressly declare acceptance of enrolment requested in writing, by telephone and/or per e-mail, an agreement comes into effect when the registration certificate is handed over. Retroactive changes, in particular, retroactive refund claims, are ruled out.
- (2) Students receive a registration certificate as proof of registration and as a receipt at the time they enrol for a course (except for enrolment for face-to-face advisory events, enrolment tests and presentations of works completed at the adult education centre). Entitlement to child care services is shown on the registration certificate. The registration certificate is specific to the student and cannot be transferred.
- (3) Agreements are contingent upon the minimum number of students published in the adult education centre's programme. In the case of courses that are longer than one semester and end with an official examination, this minimum-number requirement applies to the first semester only.

2. Scope and preconditions for enrolment

- (1) The scope of the adult education centre's services (venue, time, duration, subject, aim of education) is described in the adult education centre's programme in the version published and posted at the office and/or published on the Internet at the time of registration.
- (2) The adult education center can make participation in a course contingent upon the fulfilment of personal and/or non-personal conditions. The necessary preconditions are published, as far as possible, on the adult education centre's programme and on the Internet.

3. Tuition fees

- (1) The general rules regarding the amount of tuition fees and fee reductions are published in the adult education centre's programme and on the Internet.
- (2) The total costs for each course (for students paying the full amount and for students entitled to a reduction) are published in the adult education centre's programme and on the Internet.
- (3) Proof of entitlement to a fee reduction must be provided by showing the required valid documents at the time of enrolment. A retroactive fee reduction for courses is not possible after enrolment. No further person-related reduction is available for courses where fees have already been reduced.

4. Payment

- (1) Irrespective of whether the student actually attends the course, enrolment always means that the costs shown in the programme must be paid before the course commences.

- (2) Payment in cash or by Maestro card must be effected at the time of enrolment and is only possible at the office of the adult education centre where the course is held.
- (3) The tuition fee is payable before the course commences if the SEPA direct debit procedure is used.
- (4) If direct debiting of an amount is not possible because the student's data is incomplete, due to insufficient funds or because the student has instructed his or her bank otherwise, the student is obliged to bear the resultant costs. The adult education centre is then entitled to terminate the agreement and to enrol another student.
- (5) Payment by bank transfer is permitted in exceptional cases only and subject to prior agreement with the adult education centre.
- (6) It is not possible to retroactively issue invoices to third parties.
- (7) Payment in instalments can be agreed to in exceptional justified cases.

5. Registration certificate

On request, the adult education centre issues a registration certificate to students who have regularly attended a course (minimum of 70 percent). The first certificate is issued for free within one year after completion of the course. A fee of 10,00 Euro is charged for certificates issued later and/or as replacements.

6. Organisation-related changes

- (1) The adult education centre is not obliged to have a course held by the teacher shown in the adult education centre's programme.
- (2) If a course is not held because of an insufficient number of registrations, students will be refunded the tuition fee already paid as well as surcharges, if any, the child care fee as well as the administration fee.
- (3) If it is not possible to hold courses in the form originally planned (for instance, due to the teacher being prevented or due to classrooms being closed), the adult education centre will offer students an equivalent alternative, in particular, by subsequently offering replacement for those parts of the course that were not held. If it is not possible to offer an equivalent replacement or if students are unable to make use of the alternative offered, the tuition fees for the affected parts of the course will be refunded. Details are laid down in section 9, subsections 1 to 4 below.
- (4) Except for cases of intent or gross negligence, the amount of monetary damages is limited to the tuition fee for the current course section.

7. Disclaimer

- (1) The federal land of Berlin assumes liability for accidents and other damage or loss which students may suffer, as well as theft or damage to students' property during events, only in the case of intent or gross negligence attributable to the federal land of Berlin.
- (2) The disclaimer in subsection 1 hereof does not apply to cases where the adult education centre culpably violates any material (cardinal) duties under the agreement, nor to cases of culpable injury to the student's life, body or health.
- (3) The federal land of Berlin does not assume any liability for accidents or any other damage or loss on the way to and from courses.

8. Students' obligations

- (1) Students are obliged to sign (initial) with their name in the attendance list whenever participating in a course at the adult education centre.
- (2) The registration certificate must be shown on request. If this is not possible, the student can be prevented from attending the course unless the right to attend can be proven by other suitable means. This is also applicable to the child care service.
- (3) Students are obliged to handle the devices, equipment and rooms of the adult education centre with care and to observe the house rules, the fire prevention regulations for the buildings where courses are held as well as the non-smoking policy, if any.

9. Withdrawal and termination by the adult education centre

- (1) The adult education centre can terminate or withdraw from the agreement if a course cannot be held as a whole or in part for reasons beyond the centre's control (including, for instance, non-availability of the teacher or closing of classrooms).
- (2) The adult education centre can terminate the agreement during a course section with immediate effect if the actual number of students in the course drops permanently (at least on three consecutive course dates) below the number of students that is required for educational and methodological reasons.
- (3) If a course is not held, students will be refunded the tuition fee already paid as well as surcharges, if any, the child care fee as well as the administration fee.
- (4) If a course is only held in part, tuition fees for those parts which were not offered will be refunded. The same is applicable to the child care fee. Administration fees as well as expenses for consumables actually consumed will not be refunded. In cases where it would be unreasonable to charge fees for an incomplete course held (especially if the incomplete course is without any value for the students), the tuition fee paid, any fee surcharges charged and, if applicable, the child care fee as well as the administration fee will be refunded to the students.
- (5) The adult education centre can terminate the agreement for cause with immediate effect even during a course. Termination for cause is, in particular, possible in the cases described in subsections 1 and 2 as well as in the following cases:
 - a) Failure to pay the tuition fee and or instalments, if any, when due
 - b) Failure to fulfil the personal or non-personal conditions for attending the courses according to section 2, subsection 2
 - c) Conduct in violation of community interests
 - d) Serious violations of the house rules
- (6) If the adult education centre terminates the agreement on the basis of subsection 5 for failure to fulfil personal and non-personal conditions for participation, tuition fees for courses not attended will, if applicable, be refunded in analogy to the procedure described in subsection 4.

10. Termination and revocation by students

- (1) Students can terminate the agreement in writing, in person, per fax or per e-mail to be sent to the office of the adult education centre.

- (2) Notification by telephone, informing the teacher or staying away from the course do not qualify as termination.
- (3) The adult education centre confirms termination in writing. Notice of termination given per email can be confirmed per e-mail.
- (4) In the case of notice of termination up to 14 days prior to commencement of the course, the tuition fee, fee surcharges, if any, as well as the child care fee will be refunded after deduction of a flat sum of 6 Euro. In the case of notice of termination from the 13th day to one working day prior to commencement of the course, the tuition fee, fee surcharges, if any, as well as the child care fee will be refunded after deduction of a flat sum of 12 Euro. Fees of less than 12 Euro are due in full.
- (5) From the first day of the course, no refunds will be made for the tuition fee, fee surcharges, if any, the administration fee as well as the child care fee.
- (6) If the course has a defect which can impair the aim of the course on a lasting basis, the student is obliged to notify the adult education centre in writing of such defect and to afford it the opportunity to remedy such defect within a reasonable additional period to be set by the student. If the adult education centre fails to remedy such defect as contemplated in the foregoing, the student can terminate the agreement for cause after expiry of such additional period.
- (7) A statutory right of revocation, if any (for instance, in the case of distance selling transactions), remains unaffected by the foregoing.
- (8) If participation in adult education centre courses is subsidised with public funds and if the subsidy terms and conditions provide for more far-reaching termination rights than these general terms, students can exercise such more far-reaching rights.

11. Copyright

Unauthorised copying and passing on of course materials is not permitted. Unauthorised photo, video and audio recordings during courses are not permitted.

12. Storage of personal data and data protection

The adult education centres use automated data processing for the administration of courses. Detailed information for participants on data protection regulations can be found in the programme and on the website of the adult education centre at:

www.berlin.de/vhs/service/datenschutz

If a participant registers in person for a course, the data protection declaration will be provided in written form at the time of registration. If registering online via www.vhsit.berlin.de, the course participant automatically receives a declaration on data protection with the booking.

13. Special courses

The information brochures of the respective adult education centres are applicable.

The General Terms and Conditions and the regulations on fees (including discounts) will most likely change on 1.8.2026. You find the current version here:

<https://www.berlin.de/vhs/service/geschaeftsbedingungen>

Stichwortverzeichnis

A

Abstrakte Malerei	73 f.
Achtsamkeitstraining	35
Acrylmalerei	74
Adoption	31
Afrika	33
Afrikanischer Tanz	86
Agile Methoden	264 ff.
Aktzeichnen u. -malen	77 ff.
Alphabetisierung	302 ff.
Alphabetisierung mit PC und Medien	303
Alphabetisierung DaF/DaZ¹	180
Aquarellmalerei	72
Arabisch	193ff
Aussprachetraining DaF/DaZ¹	179
Autobiographisches Schreiben	61

B

Ballett	88 f.
Baumführung	42
Beckenbodentraining	127
Berufssprachkurse (DeuFöV)	158
Betriebswirtschaft	265 ff.
Bildbearbeitung	284 ff.
Bildhauerei	83 ff.
Bildung in leichter Sprache	43, 277
Bildungszeit	37, 256–264, 265–266, 274, 282
Blender	284
Body fit	133
Bollywood (Tanz)	87
Brasilianisches Portugiesisch	236
Buchclub	62
Buchführung	266 f.
Business Yoga	124

C

Canvas	283 f.
Cambridge Advanced Certificate (CAE)	207
Cambridge First Certificate (FCE)	204
Cambridge Proficiency Certificate (CPE)	208
Camera Acting	68
ChatGPT	275
Chinesisch	195
CMS	288 f.
Comiczeichnen	76 f.
Computerclub	276 f.
Computerschreiben	277 f.
Controlling	269, 282
Creative Cloud, Adobe	285 ff.
Crossover	16
Crowdfunding	263

D

Data Science	276
Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache	156 ff.
Deutsche Gebärdensprache (DGS)	197 ff.
Deutsch-Polnischer Klub	26 f.
Die Fünf Tibeter ®	127f.

Dolmetschen	209
Dramaturgie	55ff., 91ff., 299
Drohnen	274

E

EDV für Senioren	276 f.
Einbürgerung	186
Einstufungsberatung Fremdsprachen	192
Elternakademie	106, 182ff.
Eltern	106, 182ff.
Elternkurse DaF/ DaZ¹	183ff.
Emaillieren	98
Emotionale Kompetenz	37 f.
Englisch	199 ff.
Englisch in Leichter Sprache	199
Englisch mit Muße	200 f.
Entspannung	107 ff
Entspannung durch Gesang	107f.
Ernährung	145 ff
ERW-IN	43, 277
ETF	23
Europäische Sprachenzertifikate	192
Europäischer Referenzrahmen	306 f.
Excel	280 ff.
Existenzgründung	260
Exkursionen	42 ff.

F

Faszien-Training	131
Fatburner	134
Ferienschule	304
Filmschauspiel	91f., 298ff.
Finanzbuchführung	266 f.
Finanzen	22 ff.
Fitnessgymnastik	140
Flamenco (Tanz)	89
Flirten	35
Fördermittel	263
Fotografie	94 ff.
Französisch	210
Frauen in der Gesellschaft	28 f.
Fremdsprachen	190 ff.
Fußreflexzonenmassage	116
Future Skills	264

G

Galerie	69
Gebärdensprache (DGS)	197 ff.
Gehaltsverhandlung	260 f.
Geschichte	31 ff.
Gesellschaftstanz	85
Gesprächsführung	34, 261
Gewaltfreie Kommunikation	36 f.
Grafik	284 ff.
Grammatik DaF/ DaZ¹	180
Grundbildung	302 ff

H

Hatha-Yoga	122 ff
Hebräisch	215 ff.
Holzarbeiten	99 f.
Hörspiel	68
Hula Hoop	127 ff

I	
IELTS Training	206
IHK-Übersetzerprüfung	209
Ikigai	256
Illustration	76 f.
Immobilien	24
Improvisationstheater	64f.
Indonesisch	220
Innere Stärke	34 f.
Instagram	283
Institut für Schauspiel, Film-, Fernsehberufe (iSFF)	298ff.
Integrationskurse	160ff.
Interiordesign	100 f.
Interkulturelles Kochen	38 ff.
Internet - Grundlagen	277 ff.
Italienisch	220ff.
Ivrit	215 ff.
Iyengar-Yoga	123f.

J	
Japanisch	224ff.
Java	288 f.
Jüdische Geschichte	43
Jugendtheater	66

K	
Keramik	81 ff.
Kettle Bells	128
Kickbox trifft Fitness	135
Kochen	145 ff.
Kommunikation	260 ff.
Kommunikationsdesign	56, 97
Kompetenzstufen Fremdsprachen	306 f.
Konditionstraining	131
Konfliktlösung	36 ff.
Koreanisch	229
Körpersprache	38, 261
Kosten- u. Leistungsrechnung	268 f.
Kreatives Schreiben	56 f.
Kundalini-Yoga	126
Kunstgeschichte	68 f.
Kunsthandwerk	97 ff.
Kunstklasse	74 f.
Künstler, Kunstberufe	55
Künstliche Intelligenz	274 ff., 291 ff.
Kunstmarkt	69

L	
Lateinamerikanische Tänze	89 ff.
Latin Gymnastik	135
Layout	56
Lehrwerke DaF/ DaZ ¹	189
Leichte Sprache	199
Lesen und Schreiben	303
Linoldruck	80 f.
Linux	279 f.
Literatur	56 ff.
Literaturklasse	59 f.
Lithografie	80

M	
Malen	70 ff.
Malreise	71
Mangazeichnen	76
Mappenkurse	97
Marketing	265
Massage	116f.
Mathematik	303/304
MBSR	110f.
Medienarbeit	91ff.
Meditation	108
Meisner Technik (Schauspiel)	63f.
Mittlerer Schulabschluss	304
Modedesign	79
Modern Dance	86f
Modezeichnen	79
Mosaik	99
Museumsbesuche für Zuwanderer	178f.
Mußekurse	200 f.
Mütterkurse DaF/DaZ1	183ff.

N	
Nähen	101ff.

O	
Office	280 ff.
Onlinemarketing	265
Orientierungskurse DaF/ DaZ1	160ff., 167, 173ff.

P	
Partner-Massage	117
Philosophie	31 ff.
Photoshop	285 f.
Pilates en espagnol	139
Pilates auf Englisch	139
Pilates Körpertraining	136 ff
Pilzkunde	43
Plastisches Gestalten	81 ff.
Podcast	93, 205, 238f.,
Polnisch	231
Porträtfotografie	95 f.
Porträtzeichnen	78 f.
Portugiesisch (brasilianisch)	236
Portugiesisch	238
Powerpoint	283 f.
Programmierung	289 ff.
Projektmanagement	264 ff.
Prüfungen und Zertifikate	192
Prüfungsvorbereitung DaF/ DaZ ¹	178
Psychologie	33 ff.
Python	290

Q	
Qi Gong	120 ff

R	
Radiofeature	
Rechnen für Frauen mit türkischem Hauptschulabschluss	303
Rente	23
Rhetorik	260 ff.
Romanklasse	60 f.
Rückengymnastik	141

S

Salsa	89 f.
Sketchnotes	77
Schauspielgrundlagen	63
Schlagfertigkeit	261
Schmuckgestaltung	97 f.
Schneidern	101 ff.
Schnittkonstruktion	101 f.
Schreibwerkstatt	58
Schulabschlüsse	304
Selbstschutz/ Frauen	29
Selbstvermarktung (Kunst)	55
Selbstbestimmung & Teilhabe	33f.
Selbstverteidigung	29f., 118f., 142
Smartphone	91
Social Media	55, 91, 265
Softskills	260f.
Songtexten	60
Spanisch	239
Sprachberatung Fremdsprachen	192
Step & Shape	135
Stepptanz	88
Steuererklärung, Freiberufler	269
Stilberatung	30
Storytelling	55, 262, 282
Streetdance	87
Stressbewältigungstraining	110

T

Tai Chi Chuan	118 ff
Tango Argentino	90 f.
Tanzen	85ff.
Tänzerische Gymnastik	136
Tastschreiben	278 f.
TELC (Europäische Sprachenzertifikate)	192
Textilgestaltung	101 ff.
Thai	246
The Work (Byron Katie)	34
Theater	63ff.
TOEFL	206
Töpfern	80 ff.
Tschechisch	247
Türkisch	249
Tuschemalerei	75 f.

U

Übersetzen	209
Ungarisch	250
UpCycling	102 f.

V

Vegetarische und vegane Küche	145 ff
Vermögensaufbau	22ff.
Vokabeln lernen	258f.
Vorsorge/ Verfügung	22ff.

W

Wandern	43f.
Weiterbildung Film/TV	298ff
Weiterbildung Musical	298ff
Weiterbildung Schauspiel	298ff
Wirbelsäulengymnastik	142
Wohnraumgestaltung	100 f.
WordPress	287 ff.

Y

Yoga	107 ff, 122 ff
Yoga für Alle	107
Yoga auf Spanisch	124
Yoga und Beckenboden	127
YOGALATES	133
Yoga-Tanz	125

Z

Zeichnen und Malen	70 ff.
Zeitgenössische Kunst	68 f.
Zeitgenössischer Tanz	86
Zen-Yoga	127
Zertifikate	192
Zumba®	132 ff
Zusatzqualifizierungen für Lehrkräfte ¹	187
Zweiter Bildungsweg	305

¹ DaF/DaZ: Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

Bildnachweise

Titel und Vorwort
vhs Berlin Mitte

FAQ
vhs Berlin Mitte

Service- und Planungsteam
10/11 Thabo Thindi

Crossover
16 Thabo Thindi

Leichte Sprache
19 Adobe Stock, Amie

- 1.1 Gesellschaft - Nachhaltigkeit**
20 James Baldwin/Unsplash; 39 Ciska Jansen; 39 Ebba Dangschat;
42 Heinrich Waldschütz
- 1.2 Afrika Akademie / Schwarze Volkshochschule**
46 UN Department of Public Information; 49 unten rechts Each One Teach
One e.V.; 48-50 vhs Berlin Mitte

2 Kultur – Gestalten
52 Barbara Dietl; 58 Thabo Thindi; 63 Ebba Dangschat; 65-68;
71 Kurverwaltung Ahrenshoop; 71 Klaus W. Eisenlohr; 76-77 Guido
Neukamm; 78 Kristina Redeker-Warter; 78-84; 85 Klaus W. Eisenlohr;
87 Thabo Thindi; 90 Hermann Steigert; 91-94 Thabo Thindi; 96 Jenny
Albrecht; 98 Thabo Thindi; 99 VHS Archiv; 100 Thabo Thindi;
101 Photocase.; 102 Klaus W. Eisenlohr

3 Gesundheit
104 Thabo Thindi; 107 Ebba Dangschat; 113 Thabo Thindi; 117 Photocase.
com; willma...; 123 Elisabeth Landolt-Tietje; 129 Helen Haukamp; 132-138;
148 Hiroyo Nakamoto

4.1 Deutsch
154 Barbara Dietl; 155 Barbara Dietl; 157 Thabo Thindi; 159 Thabo Thindi;
160 vhs Berlin Mitte; 161 Thabo Thindi; 162 vhs Berlin Mitte; 163 Thabo
Thindi; 182 Thabo Thindi; 184-185 Bezirksamt Mitte von Berlin; 188 vhs
Berlin Mitte; 188 Thabo Thindi; 190 Barbara Dietl

4.2 Sprachen
190-191 Barbara Dietl; 192-251 Thabo Thindi

5 Berufliche Bildung
254 Oalh2MojUuk/Unsplash; 255 Barbara Dietl; 257 Elena koycheva
Unsplash

5 Digitales
272 Leon/Unsplash; 277 Dagmar Müller; 285 Ebba Dangschat;
288 StephenPhillips, Unsplash; 289 Marvin Meyer/ Unsplash;

5.2 Institut für Schauspiel; Film- und Fernsehberufe (iSFF)
296 Thabo Thindi

6 Grundausbildung – Schulabschlüsse
300-302 Thabo Thindi

POSTANSCHRIFT

BEZIRKSAMT MITTE VON BERLIN

LINIENSTRASSE 162

10115 BERLIN

Anmeldung

Nicht für beratungspflichtige Deutschkurse

* Pflichtfelder

Adresse

ANREDE*	FRAU	HERR	DIVERS	TITEL
FAMILIENNAME*				
VORNAME*				
STRASSE NR*				
MOBIL*				
E-MAIL*				
PLZ ORT*				
ZWEITE TELEFONNUMMER				
GEBURTJSJAHR (freiwillige Angabe)				

Kurse

ICH MELDE MICH FÜR DIE FOLGENDEN KURSE VERBINDLICH AN

KURSNUMMER	KURS TITEL	ENTGELT (IN EURO)

☐ Ich beantrage eine Ermäßigung.

Bitte Kopie des aktuellen Nachweises beifügen. Alle Berechtigungen auf Ermäßigung finden Sie auf Seite 312

Ich bezahle

☐ mit SEPA-Lastschriftmandat ☐ mit EC-Karte

Datenschutz (siehe Seite 311)

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 telc gGmbH (www.telc.net). Für die Durchführung der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ gelten die Bedingungen der Integrationskurstestverordnung (IntTestV).

DATUM

UNTERSCHRIFT TEILNEHMER*IN bzw. gesetzliche-r Vertreter/-in

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die bezirklichen Volkshochschulen in Berlin, 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.

Bitte beachten Sie: Sind Kursteilnehmer*in und Girokontoinhaber*in nicht identisch, ist die Erteilung eines Mehrfachmandates nicht möglich.

Dieses Mandat gilt für die/den o.g. Teilnehmer/-in und wird

☐ einmalig erteilt ☐ mehrmalig erteilt ☐ liegt vor

Land Berlin, vertreten durch die Bezirksämter
Gläubiger ID: DE02BEZ00000026026
Die Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Girokontoinhaber*in

NAME

VORNAME

FIRMA

STRASSE | NR.

PLZ | ORT

KREDITINSTITUT

BIC

IBAN

DATUM

UNTERSCHRIFT GIROKONTOINHABER*IN

POSTANSCHRIFT

BEZIRKSAMT MITTE VON BERLIN

LINIENSTRASSE 162

10115 BERLIN

Anmeldung

Nicht für beratungspflichtige Deutschkurse

* Pflichtfelder

Adresse

ANREDE* FRAU HERR DIVERS

FAMILIENNAME*

VORNAME*

STRASSE | NR*

MOBIL *

E-MAIL *

HINWEISE

1. Bitte füllen Sie pro Person ein Anmeldeformular aus.

2. Schicken Sie uns das ausgefüllte Formular

per Post oder Fax (030) 9018 374 88.

3. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung zu.

4. Das Kursentgelt wird i.d.R. ca. 14 Tage nach Kursbuchung fällig.

Ist der Kurs ausgebucht, tragen wir Sie auf die Warteliste ein. Kommt der gebuchte Kurs nicht zustande, erstatten wir Ihnen das entrichtete Entgelt.

• Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung immer Ihre Mobilfunknummer und Ihre E-Mailadresse an. Über Kursänderungen bzw. -ausfälle informieren wir Sie per SMS oder E-Mail. Eine zeitnahe telefonische Benachrichtigung können wir nicht gewährleisten. Bitte prüfen Sie einen Tag vor Kursbeginn Ihr E-Mail Postfach.

Kurse

ICH MELDE MICH FÜR DIE FOLGENDEN KURSE VERBINDLICH AN

KURSNUMMER

KURS TITEL

ENTGELT (IN EURO)

☐ Ich beantrage eine Ermäßigung.

Bitte Kopie des aktuellen Nachweises beifügen. Alle Berechtigungen auf Ermäßigung finden Sie auf Seite 312

Ich bezahle

☐ mit SEPA-Lastschriftmandat ☐ mit EC-Karte

Datenschutz (siehe Seite 311)

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 telc gGmbH (www.telc.net). Für die Durchführung der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ gelten die Bedingungen der Integrationskurstestverordnung (IntTestV).

DATUM

UNTERSCHRIFT TEILNEHMER*IN bzw. gesetzliche/-r Vertreter/-in

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die bezirklichen Volkshochschulen in Berlin, 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.

Bitte beachten Sie: Sind Kursteilnehmer*in und Girokontoinhaber*in nicht identisch, ist die Erteilung eines Mehrfachmandates nicht möglich.

Dieses Mandat gilt für die/-den o.g. Teilnehmer/-in und wird

☐ einmalig erteilt ☐ mehrmalig erteilt ☐ liegt vor

Land Berlin, vertreten durch die Bezirksämter
Gläubiger ID: DE02BEZ00000026026
Die Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Girokontoinhaber*in

NAME

VORNAME

FIRMA

STRASSE | NR.

PLZ | ORT

KREDITINSTITUT

BIC

IBAN

DATUM

UNTERSCHRIFT GIROKONTOINHABER*IN

Anmelde-formular – ERW-IN Kurse

(Seite 1 von 2)

Hinweise

1. Füllen Sie das Anmelde-formular aus und senden Sie es zum Veranstalter.
2. Der Veranstalter sendet Ihnen eine Anmelde-bestätigung zu.
3. Benötigen Sie Unterstützung, um an einem Kurs teilnehmen zu können?
Dann rufen Sie uns an: ERW-IN Büro 030-829998613.
Unterstützung kann bedeuten: Begleitung auf dem Weg zum Kurs,
Hilfe bei der Verständigung, Hilfe beim Lernen, bei der Pflege und Ähnliches.
4. Die Teilnahme für eine Begleit-person eines schwer-behinderten Menschen ist kostenlos
(Merk-zeichen „B“ im Schwer-behinderten-ausweis).

Wohin schicke ich das Anmelde-formular?

Name des Veranstalters Volkshochschule Berlin Mitte

Straße, Nummer Linienstraße 162

Postleitzahl, Ort 10115 Berlin

Fax, E-Mail Fax: 030 - 9018 374 88, E-Mail: vhs@ba-mitte.berlin.de

Ihre persönlichen Daten

Ihr Vorname

Ihr Nachname

Ihre Adresse

Ihre Telefon-nummer

Ihre E-Mail

Begleit-person ☐ Eine Person begleitet mich während des Kurses.

Ihr Geburtsdatum (freiwillige Angabe)

Für welchen Kurs melden Sie sich an?

Titel des Kurses

Termin

Kurs-nummer

Kosten des Kurses

(Seite 2 von 2)

Hinweis: Diese Seite ist nicht leicht zu verstehen.

Leider dürfen wir einige Fragen und Texte nicht verändern.

Wenn Sie Hilfe brauchen sprechen Sie mit uns: ERW-IN Büro, Telefon 030 - 82 99 98 613.

Ihre Konto-daten

Wem gehört das Konto? Name:

IBAN

BIC

Kredit-institut

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige den oben genannten Veranstalter widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

Sepa-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den oben genannten Veranstalter, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom oben genannten Veranstalter 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 gilt für die/den Kontoinhaber/in und wird einmalig erteilt.

Persönliche Daten, wie zum Beispiel Ihr Name, Ihre Adresse und Telefon-Nummer, werden im Computer des Veranstalters gespeichert. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Veranstalters an. Die Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Widerrufsformular

Bei Fernabsatzgeschäften

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

Senden an

VOLKSHOCHSCHULE BERLIN MITTE

GESCHÄFTSSTELLE

LINIENSTRASSE 162

10115 BERLIN

FAX: 9018 37488

E-MAIL: VHS@BA-MITTE.BERLIN.DE

Hiermit widerrufe(n)

☐ ich

☐ wir

den von

☐ mir

☐ uns

abgeschlossenen Vertrag über die
Erbringung der folgenden Dienstleistung:

NAME

ANSCHRIFT

STRASSE

PLZ

ORT

DATUM

UNTERSCHRIFT

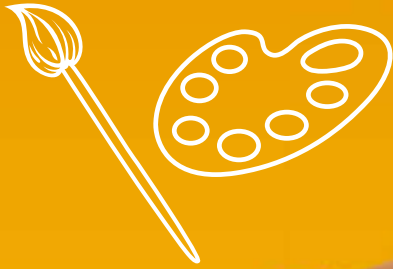
(nur bei Mitteilung auf Papier)

Notizen

[illegible]

Notizen

[illegible]



**FARB
MIT
MISCH
ERIN**

**Finde
deinen Kurs**
www.berlin.de/vhsmittle

**Gestalte das
bunte Angebot.**

vhs



Erweitere deine
digitale Kompetenz.



VHS Berlin Mitte

HAUS LINIENSTRASSE 162, 10115 BERLIN

HAUS ANTONSTRASSE 37, 13347 BERLIN

VHS-ETAGEN TURMSTRASSE 75, 10551 BERLIN

TELEFON: 030 / 9018 374 74 | FAX: 030/9018 374 88

E-Mail: vhs@ba-mitte.berlin.de