

# Volkshochschule Reinickendorf

Programm  
September-Dezember 2026



# Echter als Dein Algo- rithmus

»Automatisierung im Arbeitsalltag  
nutzen mit n8n – Der Einstieg in  
intelligente Workflows«

und noch viel mehr Kurse für Aha-Momente

Deine vhs –  
im Kiez  
und online

B



die Berliner  
Volkshochschulen

[https://www.berlin.de/vhs/  
landingpages/landingpage.1379058.php](https://www.berlin.de/vhs/landingpages/landingpage.1379058.php)



### **Servicetelefon**

Montag, Dienstag & Donnerstag,  
9.00–12.00 Uhr  
030 90294-4800

### **E-Mail, Kundenservice**

vhs@reinickendorf.berlin.de

### **FAX, Anmeldung**

030 90 294-4812

### **Persönliche Anmeldung und Postadresse**

Volkshochschule Reinickendorf  
Am Borsigturm 6, 13507 Berlin

### **Keine persönliche Anmeldung und Beratung**

19.10.–23.10.2026  
24.12.–31.12.2026  
22.03.–25.03.2027

### **Anmeldung und Beratung für Deutschkurse**

Am Borsigturm 6, 13507 Berlin,  
3. Etage, Raum 3009  
Montag, Donnerstag: 09.30–12.00 Uhr  
Dienstag: 09.30–12.00 Uhr und 17.00–19.00 Uhr  
E-Mail: deutsch@reinickendorf.berlin.de

### **Kundenservice und Anmeldung – alle anderen Kurse**

Am Borsigturm 6, 13507 Berlin  
3. Etage, Raum 3022  
Mittwoch: 09.00–11.30 Uhr

Königshorster Straße 6 (Zugang über Eingang am Marktplatz), 13439 Berlin, VHS Büro  
Montag: 09.00–11.30 Uhr

### **Fachliche Beratung**

Ansprechpersonen finden Sie auf der Seite 4 in diesem Heft und auf der ersten Seite des jeweiligen Programmbereichs.  
Bezahlungsmöglichkeiten: SEPA-Lastschriftmandat, Bar-Einzahlung (Bezirkskasse)

### **Anmelden**

Benutzerkonto, Seite 167  
Anmeldeformular, Seite 173 (per E-Mail, FAX, Post oder persönlich)

[www.vhs-reinickendorf.de](http://www.vhs-reinickendorf.de)

Hier gelangen Sie zu unserer Webseite





## *Liebe Freundinnen und Freunde der VHS Reinickendorf,*

Sie halten es in den Händen: Das Programmheft Ihrer Volkshochschule Reinickendorf für das zweite Halbjahr 2026 – verlässlich, transparent und informativ.

Im letzten Heft hatten wir Ihnen das Motto der Volkshochschule Reinickendorf „vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem“ vorgestellt. In diesem Heft teilen Teilnehmende ihre Erfahrungen, Erlebnisse und Erfolge aus den Kursen. Sie schreiben davon, wie Bildung Neugier wecken und Mut machen kann, Handlungssicherheit geben und Chancen eröffnen kann. Sie schreiben, wie sich ihr Alltag durch das Erlernte im Kurs verändert hat. Und auch mit 80 Jahren ist es nicht zu spät, mit dem Lernen wieder neu anzufangen.

Es gibt viele gute Gründe, an Erwachsenenbildung teilzunehmen. Sie kann der persönlichen Entwicklung dienen, dazu führen, sich sozial zu engagieren, oder einen positiven Effekt auf verschiedene Lebensbereiche haben. Menschen, die an der Erwachsenenbildung teilgenommen haben, fühlen sich danach in vielen Bereichen des Lebens besser gewappnet.

Die Volkshochschule Reinickendorf nimmt bei

ihrer Planung der Kurse unterschiedliche Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger in den Blick. Dies spiegelt sich in der Anzahl der Themen, der zahlreichen Unterrichtsorten und der Vielseitigkeit in der Zusammenarbeit mit Einrichtungen im Bezirk wider. Die Volkshochschule lädt Sie ein, Ihre Wünsche einzubringen und mitzuteilen. Machen Sie davon Gebrauch!

Wir haben festgestellt, dass die Nachfrage nach gedruckten Programmheften weiterhin groß ist. Diesem Wunsch kommen wir gerne nach. Gleichzeitig treiben wir Themen wie Nachhaltigkeit, Digitalisierung, Bürokratieabbau und Modernisierung voran und entwickeln neue Wege der Informationsweitergabe und Anmeldung. Das Programmheft bleibt dabei ein zentraler Bestandteil unserer Kommunikation und ergänzt unsere digitalen Angebote optimal.

Herzliche Grüße

**Ihr Harald Muschner**  
**Bezirksstadtrat für Bildung, Sport, Kultur und**  
**Facility Management**



*Hier gelangen Sie  
zu unserer  
VHS-Kurssuche*

## INHALT

Grußwort.....	2	Englisch.....	109
Team der VHS Reinickendorf.....	4	Estnisch.....	114
Bildungszeit.....	5	Farsi.....	114
Teilnahme an Online-Kursen.....	6	Finnisch.....	115
Digitales.....	7	Französisch.....	115
Was ein Kurs alles verändern kann.....	8	Griechisch.....	117
<b>POLITIK · GESELLSCHAFT · UMWELT.....</b>	<b>13</b>	Hebräisch.....	118
Geschichte – Stadtkultur.....	15	Isländisch.....	119
Politik – Gesellschaft.....	18	Italienisch.....	119
Philosophie – Ethik.....	21	Jiddisch.....	104
Wirtschaft – Finanzen.....	22	Koreanisch.....	122
Ökologie – Umwelt – Naturwissenschaften.....	23	Norwegisch.....	122
Erziehungsfragen – Familienleben.....	27	Polnisch.....	123
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie – Beziehungen.....	29	Russisch.....	124
<b>KUNST · KREATIVITÄT · KULTUR.....</b>	<b>33</b>	Schwedisch.....	125
Kunst und Kultur gemeinsam erleben.....	36	Spanisch.....	126
Literatur und Lesungen.....	38	Türkisch.....	130
Kreatives und Berufliches Schreiben.....	39	<b>DEUTSCH UND INTEGRATION.....</b>	<b>131</b>
Improvisationstheater, Schauspiel, Zaubern.....	41	Kurssystem Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache.....	134
Malen, Zeichnen, Grafik.....	42	Allgemeine Integrationskurse.....	135
Keramik.....	48	Integrationskurse mit Alphabetisierung.....	135
Kunsthandwerkliches Gestalten, Design.....	49	Integrationskurse für gering Literalisierte.....	136
Tanz, Musik.....	50	Deutsch für Mütter und Väter.....	136
Medien, Fotografie, Fotobuch.....	55	Deutschkurse für geflüchtete Menschen.....	136
Mode, Schneidern, Textilgestaltung.....	58	Deutschkurse, Mittel- und Oberstufe (B2/C1)..	137
<b>GESUNDHEIT.....</b>	<b>61</b>	Deutschkurse.....	139
Kochkurse.....	63	Deutschkurse der Mittel- und Oberstufe (B2/C1/C2).....	140
Vorträge zur Gesundheit und gesunden Ernährung.....	72	<b>ARBEIT · BERUF · IT.....</b>	<b>143</b>
Gesundheitsvorsorge, Stressmanagement, Resilienz.....	74	(Selbst)Präsentation, Kommunikation und Rhetorik.....	145
Kosmetik.....	76	Führung, Organisation und Teamarbeit.....	148
Aktiv und Draußen.....	77	(Online)Marketing und Vertrieb.....	150
Feldenkrais – Meditation – Entspannung.....	78	Social Media.....	150
Faszientraining.....	80	Lösungswege, Kreativität & Coaching.....	150
Taiji – Qigong.....	81	Konflikt- und Ressourcenmanagement, Resilienz, Stressmanagement.....	151
Yoga.....	83	Medienproduktion.....	152
Pilates.....	86	Rechnungswesen, Betriebswirtschaft & Selbstständigkeit.....	153
Beckenboden- und Osteoporosegymnastik.....	89	PC-Anwendungsprogramme.....	155
Fitness – Ausdauer – Energy Dance – Hula Hoop.....	90	Programmieren und Robotik.....	156
Rücken- und Gesundheitsgymnastik.....	93	PC-Grundlagen, Smartphone, Tablet-Einstieg.....	158
Familie.....	97	Künstliche Intelligenz.....	159
Selbstverteidigung.....	97	Beratung und Arbeitsmarkt.....	161
Bildungszeit.....	98	<b>GRUNDBILDUNG.....</b>	<b>163</b>
<b>SPRACHEN.....</b>	<b>99</b>	Lesen – Schreiben – Hilfe für den Alltag.....	165
Beratungen.....	101	Benutzerkonto einrichten.....	167
Referenzrahmen GER.....	102	FAQ – Häufig gestellte Fragen.....	169
Schnupperkurse.....	103	Lehrstätten.....	170
Crash-Kurse.....	103	Anmeldung.....	173
Sprache und Küche.....	104	Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	174
Sprachen und Singen.....	104	Datenschutzbestimmungen.....	175
Arabisch.....	105	Widerrufsbelehrung (Dienstleistung).....	175
Bahasa Indonesia.....	106	Leitbild der Berliner Volkshochschulen.....	176
Brasilianisches Portugiesisch.....	107		
Bulgarisch.....	104		
Dänisch.....	107		

## WIR SIND GERNE FÜR SIE DA



### Leitung der Volkshochschule

**Stephanie Iffert**  
Tel.: 030 90294-4795  
stephanie.iffert@reinickendorf.berlin.de

### Programmbereichsleitungen und Sachgebietsleitung

**Elena Brandalise**  
*Programmbereichsleitung Sprachen*  
Tel.: 030 90294-4804  
elena.brandalise@reinickendorf.berlin.de

**Steffen Cyrus**  
*Programmbereichsleitung Kunst, Kreativität, Kultur*  
Tel.: 030 90294-4807  
steffen.cyrus@reinickendorf.berlin.de

**Annika Fink**  
*Sachgebietsleitung Erweiterte Lernwelten/Digitales*  
Tel.: 030 90294-4803  
annika.fink@reinickendorf.berlin.de

**Dr. Jesko Jockenhövel**  
*Programmbereichsleitung Gesundheit und Ernährung/Arbeit, Beruf und IT*  
Tel. 030 90294-4799  
jesko.jockenhoewel@reinickendorf.berlin.de

**Michael Sube**  
*Programmbereichsleitung Deutsch und Integration*  
Tel.: 030 90294-4802  
michael.sube@reinickendorf.berlin.de

**Anna Charlotte Turré**  
*Programmbereichsleitung Politik, Gesellschaft, Umwelt/Grundbildung*  
Tel.: 030 90294-4805  
anna.turre@reinickendorf.berlin.de

### Organisatorisch-pädagogisch Mitarbeitende

**Nina Kaluza**  
*Organisatorisch-pädagogische Mitarbeiterin für Deutsch und Integration*  
Tel.: 030 90294-4857  
nina.kaluza@reinickendorf.berlin.de

**Janina Pripad**  
*Organisatorisch-pädagogische Mitarbeiterin für Gesundheit und Ernährung/Arbeit, Beruf und IT*  
Tel.: 030 90294-4726  
janina.pripad@reinickendorf.berlin.de

**Christine Steddin**  
*Organisatorisch-pädagogische Mitarbeiterin für Deutsch und Grundbildung*  
Tel.: 030 90294-4809  
christine.steddin@reinickendorf.berlin.de

### Anmeldung und Service

**Telefonservice**  
*Allgemeine Auskünfte*  
Tel: 030 90294-4800  
vhs@reinickendorf.berlin.de

**Marita Wojtek**  
*Anmeldung/Service*  
Tel.: 030 90294-4794  
marita.wojtek@reinickendorf.berlin.de

**Martina Böer**  
*Anmeldung/Service*  
Tel. 030 90294-4793  
martina.boeer@reinickendorf.berlin.de

**Kadir Arici**  
*Anmeldung/Service*  
Tel.: 030 90294-4798  
kadir.arici@reinickendorf.berlin.de

### Verwaltung

**Bernadette Patzak**  
*Verwaltungsleitung*  
Tel. 030 90294-4797  
bernadette.patzak@reinickendorf.berlin.de

**Bianka Ewert**  
*Stellv. Verwaltungsleitung/Sachbearbeitung Honorare*  
Tel. 030 90294-4808  
bianka.ewert@reinickendorf.berlin.de

**André Grundei**  
*Sachbearbeitung Deutsch und Integration*  
Tel.: 030 90294-4858  
andre.grundei@reinickendorf.berlin.de

**Andreas Labes**  
*Mitarbeit Verwaltung, Infrastruktur*

### Kursleitungen

Wir arbeiten mit über 300 selbständigen Kursleitungen zusammen. Diese stehen für die Qualität unseres Programms und ihrer Kurse. Weitere Informationen finden Sie bei den jeweiligen Angeboten hier im Heft und auf unserer Webseite.



## Bildungszeit – Ihre Zeit für Bildung

Nutzen Sie Ihre Zeit für Bildung! Entdecken Sie neue Horizonte, erweitern Sie Ihre Fähigkeiten und investieren in Ihre berufliche Bildung. Erfüllen Sie Ihre beruflichen Ziele und genießen zugleich eine Auszeit vom Arbeitsalltag, denn alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben einen gesetzlich verankerten Anspruch auf bis zu zehn Tage Bildungszeit in zwei Kalenderjahren. Die Weiterbildung muss keinen unmittelbaren Bezug zu Ihrer beruflichen Tätigkeit haben! Sie können sich also auf vielfältige Weise weiterbilden und ausprobieren: Ihre Sprachkenntnisse auffrischen, etwas für die Gesundheit tun oder sich gesellschaftspolitisch fortbilden. Den Anerkennungsbescheid erhalten Sie über unser Servicebüro. Schreiben Sie uns an: [vhs@reinickendorf.berlin.de](mailto:vhs@reinickendorf.berlin.de)

Die Kurse zur Bildungszeit finden Sie in den jeweiligen Programmbereichen mit dem Icon:



Wenn Sie Online nachschauen wollen, dann gehen Sie auf: <https://vhs.link/BildungsZEIT>



Unsere Qualitätssicherung für Ihre gute Weiterbildung. Seit Ende 2016 tragen wir dieses Siegel. Das EDQM-Modell ist ein Qualitätsmanagement-System des Total-Quality-Management. Mehr dazu unter [www.efqm.org](http://www.efqm.org)

# Online-Lernen leicht gemacht: Ihr Weg in die vhs.cloud



Möchten Sie an einem Online-Kurs teilnehmen?

So starten Sie Schritt für Schritt:

## 1 Einmalige kostenfreie Registrierung & Login

- Konto erstellen: Registrieren Sie sich unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) als Kursteilnehmer\*in. Bitte geben Sie Ihren echten Vor- und Nachnamen an, damit Ihre Kursleitung Sie identifizieren kann.
- Aktivieren: Sie erhalten eine E-Mail mit einem Bestätigungslink. Ein Klick darauf schaltet Ihr Konto frei.
- Login: Ab sofort können Sie sich jederzeit mit Ihrem Benutzernamen und Passwort anmelden.
- Extra: Mit diesen Zugangsdaten können Sie auch kostenfrei das vhs-Lernportal mitnutzen.

## 2 Kursbeitritt: So sind Sie dabei

- Anmeldung: Buchen Sie Ihren Wunschkurs wie gewohnt. (Siehe auch Seite 167: Benutzerkonto einrichten)
- Kurscode: Auf Ihrer Anmeldebestätigung finden Sie einen Code (z. B. 123456@berlin.vhs.cloud). Diesen erhalten Sie zusätzlich 23 Stunden vor Kursbeginn nochmals per E-Mail.
- Kurs beitreten: Loggen Sie sich einen Tag vor Start des Kurses in die vhs.cloud ein. Klicken Sie auf Ihrem „Schreibtisch“ auf „Kurs beitreten“ und geben Sie den Code ein.
- Hinweis: Erscheint „Kurs existiert nicht“? Dann ist er noch in Vorbereitung. Versuchen Sie es kurz vor Kursstart erneut.

Vom Wohnzimmer  
direkt in die VHS:  
Alle Online-Kurse auf  
einen Blick



## 3 Am Kurstermin: Klicken & Loslegen

- Pünktlichkeit: Loggen Sie sich bitte 5 Minuten vor Beginn ein.
- Der Konferenzraum: Wählen Sie Ihren Kurs aus, klicken Sie im Menü auf „Konferenz“ und dann auf „Konferenz in neuem Fenster starten“.
- Willkommen: Ihre Kursleitung nimmt Sie im digitalen Raum in Empfang.

## 4 Nach dem Kurs

- Datensicherung: Die Kursräume werden einige Tage nach Kursende automatisch gelöscht. Bitte sichern Sie wichtige Arbeitsmaterialien rechtzeitig auf Ihrem eigenen Computer.



Weitere Infos  
zu Online-  
Kursen an der  
VHS Reinickendorf:  
[https://vhs.link/  
Wz48CF](https://vhs.link/Wz48CF)



# Wussten Sie, dass KI-Chatbots Wasser verbrauchen?

## Digital fit werden – im Herbstsemester 2026 mit der VHS Reinickendorf



Die digitale Welt bewegt sich rasant – und die VHS Reinickendorf ist mittendrin dabei. Im neuen Semester laden wir Sie ein, die Digitalisierung aus neuen Perspektiven zu betrachten: kritisch hinterfragt, berufstauglich angewendet und alltagstauglich gestaltet. Auch die ökologische Bilanz, wie der Wasserverbrauch von KI-Chatbots, wird dieses Semester thematisiert. Denn wer Künstliche Intelligenz und moderne Tools souverän und zukunftsorientiert nutzen will, sollte auch wissen, welcher energetische Fußabdruck hinter den Anwendungen steht.

### Programm-Highlights zum Thema Digitales

#### Technik mit Verantwortung (KI & Nachhaltigkeit)

Wir blicken hinter die Kulissen der künstlichen Intelligenz. Der hohe Energie- und Wasserbedarf beim Training großer KI-Modelle gewinnt zunehmend an Bedeutung. In dem Kurs „Wieviel Wasser verbraucht mein Chatbot?“ (Re1403-H) beleuchten wir die ökologischen Auswirkungen dieser Technologie.

Gleichzeitig bieten wir Ihnen das nötige Know-How für die Praxis: Von KI-Grundlagen-Kursen über ChatGPT-Intensivkurse bis hin zu einem Seminar zur KI-Unterstützung beim Schreiben eines Romans (Re2017-F).

#### Beruflicher Erfolg & Freelancing

Gestalten Sie Ihr Berufsleben flexibler. Im Kurs „Digital Freelancing“ (Re502A-H) zeigen wir Ihnen den Weg ins ortsunabhängige Arbeiten. Ergänzend dazu rüsten wir Sie mit dem Seminar „Darf ich das? KI-Bilder, Texte und Musik rechtssicher im Beruf nutzen“ (Re501A-H) oder „Online-Meetings und -Workshops interaktiv und produktiv gestalten“ (Re5361-H) professionell für die digitale Arbeitswelt.

#### Digitale Lebenswelt & Familie

Digitalisierung betrifft alle Generationen. Mit der Vortragsreihe „Digital.Zusammen.Leben“ (Themen „Social Media im Alltag“ oder „Zocken: Lust und Frust“) geben wir Eltern Orientierung. Oder Sie entdecken mit dem Kurs „Mit dem Smartphone fotografieren mit WOW-Effekt“ (Re2737-H) Ihre kreative Seite für private Schnappschüsse oder den beruflichen Social-Media-Auftritt.

Hier finden Sie  
alle Kurse zum  
Thema DIGITALES



Annika Fink  
Sachgebietsleitung Erweiterte Lernwelten/Digitales  
annika.fink@reinickendorf.berlin.de  
Tel. 030 90294-4803



## Der Mut zum ersten Schritt

Was passiert eigentlich, wenn man die Tür zur VHS Reinickendorf öffnet? Wir wollten es wissen und haben Sie im vergangenen Semester nach Ihren Geschichten gefragt: Was hat Sie in unseren Kursen bewegt? Die Antworten haben uns berührt: Da ist der Mut, mit 80 Jahren noch Lesen zu lernen, die Freiheit, in der „Spinnerzone“ kreativ zu werden oder das tiefe Gefühl, durch die Sprache wirklich in Deutschland anzukommen. Unsere Teilnehmenden haben den Anfang gewagt und teilen hier ihre ganz persönlichen Erfolgsmomente.

### Ein neuer Blick auf die Welt

„Eigentlich hatte ich nur einen Englischkurs gesucht. Beim Durchstöbern des Programms stieß ich auf viele weitere Angebote der VHS, z. B. **Philosophiekurse, Stadtspaziergänge und Bildungszeiten**. Ich entdeckte zudem die Möglichkeit von Online-Kursen. Seit zwei Jahren bereichert wöchentlich die Teilnahme an Vorträgen und Kursen besonders von Dr. Maurice Schuhmann zu Themen aus Philosophie, Politik und Literatur mein Leben. Ich habe viele interessante Menschen über die VHS kennengelernt.“

**Sabine, Teilnehmerin an verschiedenen Kursen**

„Es scheint mir ganz besonders, sich mit dem Thema **Vergänglichkeit** gemeinsam mit Menschen zu beschäftigen, die sich erst durch den Kurs kennenlernen. Frauen und Männer verschiedenen Alters mit teils ganz **unterschiedlichen kulturellen Hintergründen** kommen zusammen. Dadurch eröffnen sich vielfältige Sichtweisen auf den Umgang mit Endlichkeit und Tod. Die Natur wird dabei als helfende Kraft erlebt.“

**Sigrid, Kursleiterin „Der Wald als Spiegel der Vergänglichkeit“**



### Fokus auf das Selbstbewusstsein

„Ich möchte zum Ausdruck bringen, dass hauptsächlich die Kursleiterin Sandra Ratkovic meine neue Liebe zum Fotografieren geweckt hat. Sie erklärt alles super gut und hat für **jeden aufmunternde Worte**. Mein Leben hat sich insofern durch den Kurs geändert, als dass ich mit anderen Augen durch die Stadt gehe. Außerdem bin ich selbstbewusster geworden, nicht nur beim Fotografieren. Es macht wahnsinnig **viel Spaß in der Gruppe**, Dinge neu zu entdecken und auszuprobieren.“

**Doro, Teilnehmerin an Fotografie-Kursen**



### Vom ersten Satz zum zehnten Buch

„Ich kann an der Volkshochschule ohne Erfolgsdruck Neues ausprobieren – meine persönliche Spinnerzone: Alles kann gesagt und gedacht werden. Beim Writers Coaching Kurs von Claudia Johanna Bauer bin ich jetzt seit **über 20 Jahren dabei**. In den ersten zehn Jahren verfasste ich einen Roman von 900 Seiten [...] In den zweiten zehn Jahren veröffentlichte ich insgesamt zehn Bücher bei drei Verlagen. Ohne die **Motivation durch den VHS-Kurs** hätte ich das Schreiben im normalen Alltagswahnsinn niemals durchgezogen.“

**Bettina, Teilnehmerin am Writers Coaching**



### Inseln der Ruhe im Alltagstrubel

„Für mich der beste Kurs, in dem man zur Ruhe kommt und auch etwas für seine Gesundheit tut bei all der **Hektik des Alltags**.“

**Simone, Teilnehmerin am Qi-Gong Kurs**

„Der Qi-Gong-Kurs war für mich eine wunderbare Insel der Ruhe, die mir geholfen hat, den Alltagsstress hinter mir zu lassen. Ich kann diesen Kurs jedem empfehlen, der eine perfekte **Mischung aus Entspannung und neuer Energie** sucht.“

**Heike, Teilnehmerin am Qi-Gong Kurs**



„Ich war begeistert von dem Kurs und habe auf alle Fälle mein Schwedisch verbessern können. Einer der Gründe dafür ist, dass die Kursleiterin Frau Olausson sowohl ein **fantastisches pädagogisches Geschick hat** als auch so einfallsreich mit ihren Lehrmethoden ist! Die ausgesuchten Lesebeispiele waren abwechslungsreich und beinhalteten [...] sogar einen kurzen Abschnitt eines literaturtheoretischen Buches, was zu sehr interessierten Diskussionen unter den Teilnehmenden anregte!“

**Andreas, Teilnehmer an dem Kurs „Schwedisch lernen durch Literatur“**

„Schon beim Betreten des Klassenzimmers fühlte ich mich willkommen. Die Atmosphäre war stets ausgezeichnet – voller **Energie, Freundlichkeit und gegenseitigem Respekt**. Ich habe nicht nur meine Sprachkenntnisse verbessert, sondern auch neue Freunde gefunden.“

**Nadia, Teilnehmerin am Deutschkurs**



**Von New York bis Reinickendorf:  
Globales Lernen online**

„Im Online-Kurs waren wir eine heterogene Gruppe: Junge Teilnehmerinnen mit großem Wissensdurst, Arbeitnehmerinnen und entspannte Seniorinnen. Die Teilnehmerinnen waren aus Reinickendorf, New York und dem Berliner Umland. Der Kursleitung Imane Amghar ist es gelungen, grammatikalische Eigen- und Besonderheiten verständlich und nachvollziehbar zu machen. **Mit großer Geduld** hat sie es geschafft, dass alle bis zum Schluss mit Begeisterung dabeigeblieben sind.“

**Hans-Jürgen, Teilnehmer  
am Französisch Online-Kurs**

**Sprache als Schlüssel  
zur Freiheit**

„Ich habe nicht nur die deutsche Sprache gelernt, sondern auch viel über das **Leben und die Kultur in Deutschland** verstanden. Der Kurs hat mir geholfen, mich im Alltag besser zu orientieren und selbstständig zu werden. Außerdem fühle ich mich jetzt sicherer in meinem Beruf.“

**Abdalaziz, Teilnehmer  
am Deutschkurs**

„Ich bin mit Angst gekommen, am Telefon zu antworten und gehe jetzt mit dem Gefühl, dass ich Gespräche bei der Arbeit führen kann. Außerdem kann ich ohne Probleme fragen, wie es **meinem Kind im Kindergarten** geht.“

**Viktar, Teilnehmer  
am Deutschkurs**



„Obwohl die vier Tage mit viel Stoff und vertiefenden Anwendungsübungen vollgepackt waren, verging die Zeit wie im Fluge. **Die Lernbedingungen waren hervorragend.** Trotz aller Ernsthaftigkeit kam der Spaß nicht zu kurz. Ich konnte für mich aus diesem vielfältigen Kurs eine ganze Menge mitnehmen und werde versuchen das Gelernte in meinem Alltag umzusetzen.“

**Andrea, Teilnehmerin an dem Kurs  
„Kommunikationstraining“  
Speaking“**

**Souverän auftreten mit  
dem richtigen Werkzeug**

„Mir hat besonders die gute Mischung aus theoretischer Einführung, praktischen Übungen und Tipps aus der Praxis gefallen. Außerdem fand ich gut, dass sich die Referentin genug Zeit für das **persönliche individuelle Feedback** genommen haben.“

**Christoph, Teilnehmer an dem Kurs  
„Spotlight-Speaking“**

### Ein neues Lebensgefühl

„Ich komme aus Honduras.  
Die Volkshochschule hat mir sehr  
geholfen. Früher hatte ich viel Angst  
mit den Leuten zu kommunizieren.  
Mein Gefühl ist jetzt verändert. **Jetzt  
bin ich Teil von Deutschland.** Mein  
Leben in Berlin ist verändert.“

**Porfirio, Teilnehmer an dem  
Kurs „Lesen und Schrei-  
ben lernen“**



### Digital Literacy: Medienkompetenz für alle

„Ich habe keinen Computer und kein  
Internet zu Hause, deshalb komme ich  
in den **vhs-Lerntreff.** Ich will dazu lernen,  
denn heute braucht man vieles nicht mehr  
auf Papier. Mir hat der Kurs schon geholfen,  
als ich einen Termin fürs Bürgeramt machen  
wollte. Heute möchte ich auch für andere  
ein Vorbild sein und zeigen, dass man  
sein Leben lang lernen kann.“

**Uwe, Teilnehmer im vhs-Lerntreff**

### Es ist nie zu spät: Endlich lesen und schreiben

„Da ich mein Leben lang nicht lesen  
und schreiben konnte, habe ich mit  
80 Jahren den Mut gefasst und bin  
zur Volkshochschule gegangen.  
Erst hatte ich große Angst.

**Meine Lehrerin hat mir die Angst schon bald  
genommen.** Jetzt bin ich 85 Jahre alt und  
kann schreiben und lesen. Es macht mir  
Spaß und Freude.“

**Brigitte, Teilnehmerin an dem Kurs  
„Lesen und Schreiben lernen“**

## Aktuelle Umfrage für unsere Teilnehmer\*innen

Wir möchten erfahren, wie Sie auf die Angebote der Volkshochschule Reinickendorf aufmerksam geworden sind. Scannen Sie einfach den QR-Code und beantworten uns nur eine Frage. Ihre Antworten helfen uns, unsere Angebote noch sichtbarer zu machen. Vielen Dank!



# 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](http://www.berlin.de/vhs/Berlinwahl)

# POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT



PROGRAMMBEREICHSLEITUNG  
UND FACHBERATUNG  
**POLITIK • GESELLSCHAFT • UMWELT**

Anna Charlotte Turré  
Telefon: 030 90294-4805  
anna.turre@reinickendorf.berlin.de

Geschichte – Stadtkultur	<b>15</b>
Politik – Gesellschaft	<b>18</b>
Philosophie – Ethik	<b>21</b>
Wirtschaft – Finanzen	<b>22</b>
Ökologie – Umwelt – Naturwissenschaften	<b>23</b>
Erziehungsfragen – Familienleben	<b>27</b>
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie – Beziehungen	<b>29</b>



Vortrag, Führung, Exkursionen, Besichtigungen, Diskussion, Workshop, wöchentlicher Kurs, Bildungszeit: Die Formate im Bereich Politik – Gesellschaft – Umwelt sind ebenso vielfältig wie die Themenbandbreite groß ist. Menschen aller Altersgruppen, in unterschiedlichen Lebensphasen und mit verschiedenen Hintergründen sind angesprochen. Ob Eltern, Frauen, Männer, Ältere, Familien, Alleinstehende, Ehrenamtliche – wir haben sowohl Angebote für spezielle Zielgruppen als auch solche, die allen Interessierten offen stehen.

Unsere Veranstaltungen fördern die Fähigkeit, politische und gesellschaftliche Zusammenhänge zu beurteilen. Sie stärken das Verständnis dafür, selbst Teil von Staat und Gesellschaft zu sein. Unser Programm ist eine Einladung zum Austausch. Wir bieten Raum für kritische Auseinandersetzungen. Kurse zum Erwerb von sozialen und kommunikativen Kompetenzen zeigen Wege für mehr Miteinander und Zusammenhalt auf. Im Bereich Persönlichkeitsentwicklung eröffnen sich Möglichkeiten, zu Selbstwirksamkeit und innerer Kraft zu finden. Entdecken Sie die Vielfalt dieses Bereichs, bei dem die Zwischenmenschlichkeit sowie das Verhältnis von Mensch und Natur im Mittelpunkt stehen!

Bitte haben Sie Verständnis, dass im Programmheft nur eine verkürzte Beschreibung der Angebote abgedruckt ist. Nähere Informationen finden Sie online oder auf Anfrage.

Unklarheiten? Wünsche?  
Rückmeldungen?

Wenden Sie sich gern an  
die Programmbereichsleitung!

Einige Veranstaltungen werden kostenfrei angeboten. In der Regel ist eine Anmeldung vorab erforderlich. Weitere Kurse sind ermäßigt – alle Teilnehmenden zahlen dann das gleiche, geringe Entgelt.



**GESCHICHTE - STADTKULTUR**

## Führung in Kooperation mit dem Museum Reinickendorf: Die Gedenkstätte für das NS-Zwangsarbeiterlager in Tegel-Süd

### Historischer Ort Krumpuhler Weg

Die Führung erläutert die Geschichte des Geländes auf dem Billerbecker Weg 123A als nationalsozialistisches Zwangsarbeiterlager sowie die spätere Nutzung als Gartenarbeitsschule.

**Re1000-H Dr. Bettina Bouresh**

- 📅 06.09.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 So, 14.00–15.30 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Eingang Billerbecker Weg 123 A
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Erinnerungswerkstatt: Der Bezirk Reinickendorf im Wandel der Jahrzehnte – eine Kooperation mit dem Museum Reinickendorf

Die Erinnerungswerkstatt ist ein Sammelpunkt für Zeitzeugenberichte. Aus ihr sind die Erzählbände „Berliner Schnitzel“, „Westmädchen und Ostjungs“ und „Ferien vom Krieg“ hervorgegangen. Mithilfe von Fotos, Dokumenten und Dingen wollen wir uns erinnern, wie es im Bezirk früher war, im Nationalsozialismus und in der Nachkriegszeit. Das Thema im Herbst ist „Kindheitswelten“. Alle Zeitzeugen, die zum Thema berichten möchten, sind herzlich willkommen.

**Re1001-H Claudia Johanna Bauer**

- 📅 07.09.–30.11.2026, 10 Termin(e), 26 UE
- 🕒 Mo, 14.30–16.30 Uhr
- 📍 Museum Reinickendorf, Alt-Hermsdorf 35
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Führung in Kooperation mit dem Museum Reinickendorf: Die medizinischen Verbrechen der Städtischen Nervenklinik für Kinder 1941–1945

### Geschichtslabor und Gedenkort Eichborndamm 238

Im Juli 1941 wurde die Städtische Nervenklinik für Kinder, kurz „Wiesengrund“ genannt, in Wittenau eingerichtet. Auf Station 3 mit dem täuschenden Zusatznamen „Kinderfachabteilung“ wurden Kinder eingewiesen, die nach der nationalsozialistischen Erb- und Rassenlehre als „lebensunwert“ eingestuft wurden. Die Führung vermittelt die Geschichte der ehemaligen Kinderklinik am Beispiel einzelner Patientenschicksale.

**Re1002-H Florina Limberg**

- 📅 22.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 So, 14.00–15.30 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Eingang Eichborndamm 238, 13437 Berlin (U-Bahnhof Rathaus Reinickendorf)
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Bildungszeit: Das (un)sichtbare Erbe. Koloniale Geschichte in Berlin und Wirkung in die Gegenwart



### In Kooperation mit Arbeit und Leben Berlin-Brandenburg

Dieser Kurs beleuchtet die Spuren des deutschen und europäischen Kolonialismus in Berlin und weltweit. Gemeinsam mit Expert\*innen erkunden wir Orte wie das „Klein-Afrika“-Viertel und das Treptower Museum, um koloniale Hinterlassenschaften und Widerstand zu thematisieren. Wir analysieren die Auswirkungen auf betroffene Länder und hinterfragen eurozentrische Perspektiven. Es wird Raum für Selbstreflexion und Diskussion über den heutigen Umgang mit diesen Themen geben.

**Der Kurs ist nach § 10, Absatz 6 und § 1, Absatz 3 und 4 des Berliner Bildungszeitgesetzes (BiZeitG) vom 5. Juli 2021 als Bildungszeit der politischen Bildung anerkannt.**

**Re1171-H Fathia Mohamed; Magda El Sayed**

- 📅 12.–16.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo–Fr, 9.00–16.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 180,00 €/ermäßigt 150,80 €

## Standort Reinickendorf: Führungen und Gespräche zu besonderen Orten im Bezirk

Reinickendorf zählte immer schon zu den großen Industriestandorten Berlins. Aber auch viele mittelständische Unternehmen, Geschäfte und öffentliche Institutionen haben hier ihren Sitz. Der Bezirk wird zudem geprägt von besonderen Orten die in ihrer Art einzigartig sind oder herausstechen.

Begleitet von Kursleiterin Claudia Johanna Bauer bietet die Reihe „Standort Reinickendorf“ einen Blick hinter die Kulissen und Gelegenheit zum Gespräch.

Im November steht ein Besuch bei der ehemaligen „Wehrmachtauskunftsstelle für Kriegerverluste und Kriegsgefangene (WASSt)“, heute Teil des Bundesarchivs, auf dem Programm (Re1092-H).

**Bitte beachten Sie: Eine vorherige Anmeldung über die VHS ist erforderlich. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.**

**Re1092-H Claudia Johanna Bauer**

- 📅 04.11.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Mi, 14.00–16.15 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Vor dem Eingang des Bundesarchivs, Abteilung DR, Am Borsigturm 130
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €



## Stadtführung: Rund um die Rollberge – Nachkriegssiedlungen in Waidmannslust-Ost und Wittenau-Ost

Der West-Berliner Siedlungsbau der Nachkriegszeit kann in drei Phasen unterteilt werden: Notsiedlungen, Siedlungen der Aufbaujahre und Großsiedlungen. Am Beispiel von Waidmannslust-Ost und Wittenau-Ost werden diese Siedlungstypen bei einem Kiezspaziergang von ca. 5 km vorgestellt, die Intentionen erläutert, bauliche, freiräumliche und soziale Veränderungen erklärt und bewertet. Die Notsiedlung Wittenauer Straße, die Aufbausiedlung Bernshausener Ring und die Großsiedlung Zabel-Krüger-Damm/Titisee mit dem denkmalgeschützten Scharoun-Hochhaus stehen dabei im Fokus. Mit dem Quartiersmanagement Titiseestraße werden die sozialen Probleme und die Perspektiven der Großsiedlungen gemeinsam diskutiert.

Kurt Nelius ist Stadt- und Regionalplaner und war 20 Jahre lang in leitender Position bei der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung in Berlin tätig. Seit 2011 ist er zertifizierter Kirchenführer. Er ist Mitglied der Architektenkammer Berlin, des Architekten- und Ingenieurvereins (AIV) Berlin und des Bundesverbands der Kirchenpädagogen.

### Re1901-H Kurt Nelius

- 📅 28.08.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Fr, 13.30–16.45 Uhr
- 📍 Treffpunkt: S-Bhf. Waidmannslust (Ausgang Waidmannsluster Damm)
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Stadtführung: Die Museumsinsel und das Humboldt-Forum (in einfacher Sprache) Stadt-Führung für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Auf der Museums-Insel gibt es fünf Museen. Dort kann man viel über die die Geschichte der Menschen erfahren.

Wir wollen die Museums-Insel kennenlernen.

An den Orten wollen wir viele Dinge erfahren, zum Beispiel:

Wo kann man bekannte Kunstwerke sehen?

Wer war eigentlich Nofretete?

Was gibt es im Museum zu entdecken?

Bei der Tour werden wir auch oben auf das Dach vom Humboldt-Forum fahren.

Vom Dach können wir über Berlin schauen.

**Bitte 3,00 € ermäßigt 1,50 € für den Besuch der Dachterrasse mitbringen.**

### Re1902-H Rita Hübenthal-Montero

- 📅 05.09.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Sa, 11.00–13.15 Uhr
- 📍 Treffpunkt: An den Treppen vor dem Berliner Dom
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Stadtführung am „Tag des offenen Denkmals“: Internationale Bauausstellung (IBA) am Tegeler Hafen

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Reinickendorf

Erleben Sie bei einem Rundgang durch das Baugebiet Tegeler Hafen, das während der Internationalen Bauausstellung (IBA) 1984–1987 entstand, bedeutende Beispiele postmoderner Architektur. Besichtigt werden die Humboldt-Bibliothek, von außen Stadtvielen und Wohnanlagen von renommierten ArchitektInnen wie Moore, Rubell & Yudell, Portoghesi, Steinebach, Bangert und Schultes. Die Führung setzt die Bauten in Bezug zur Entwicklung des Tegeler Ortsteils und beleuchtet ihre besonderen architektonischen Merkmale.

**Eine vorherige Anmeldung ist notwendig – die Plätze sind begrenzt!**

### Re1903-H Kurt Nelius

- 📅 12.09.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Sa, 12.30–14.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Vor der Humboldt-Bibliothek, Karolinenstr. 19
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Führung durch die Humboldt-Bibliothek am „Tag des offenen Denkmals“

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Reinickendorf

Erleben Sie am Tag des offenen Denkmals eine Führung des Dipl. Ingenieurs und Stadtplaners Carsten Joost durch das postmoderne Bibliotheksgebäude das im Rahmen der Internationalen Bauausstellung 1987 geplant und später realisiert wurde.

**Einfach vorbeikommen – ohne Anmeldung.**

### Re1904-1-H/Re1904-2-H Carsten Joost

- 📅 12.09.2026, 2 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Sa, 14.30–15.15 Uhr/15.15–16.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Vor der Humboldt-Bibliothek, Karolinenstr. 19
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Stadtführung in einfacher Sprache: Potsdam – Ein Ausflug in die Stadt der Schlösser und Gärten Stadt-Führung für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Potsdam ist bekannt für die schönen Schlösser und Gärten. Diese haben die Könige und Kaiser bauen lassen. Zum Beispiel das Schloss Sanssouci. Heute kann man sich diese Schlösser und Gärten anschauen. Dabei kann man viel über die Geschichte aus der Zeit der Könige lernen. Wir werden den Park Sanssouci besuchen. Wir werden auch ein Schloss besuchen. Es heißt „Neue Kammern“.

Die Tour erfordert eine gewisse Laufbereitschaft, da wir längere Strecken zu Fuß zurücklegen müssen. Wenn Sie unsicher sind, ob dies machbar ist, lassen Sie es uns bitte wissen. Wir sind offen für Anpassungen, um die Tour so zugänglich wie möglich zu gestalten.

**Bitte Eintrittsgeld für den Schlossbesuch (14,00 €/ermäßigt 10,00 €) und eventuell Anschlussfahrtschein Bereich C oder ein Deutschland-Ticket mitbringen.**

### Re1905-H Rita Hübenthal-Montero

- 📅 18.09.2026, 1 Termin(e), 7 UE
- 🕒 Fr, 9.30–15.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Bahnhof Zoologischer Garten (vor den Treppen von Mc Donalds)
- 💶 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Stadtführung: Große Fährtour Südost – einer der nachhaltigsten Ausflüge ins Grüne

Am Ringbahnsteig des S-Bahnhofs Ostkreuz heißt es „Leinen los“ – allerdings geht es zunächst per S-Bahn in Richtung Südosten. Dann liegt eine der reizvollsten Straßenbahnstrecken vor uns, bevor die erste Fähre bestiegen wird. Dann geht es mit Tram und Bus zu weiteren Bootstouren. Eine einstündige Pause mit Einkehrmöglichkeit am Wasser gibt Ihnen Gelegenheit, die vielfältigen Eindrücke auf sich wirken zu lassen, bevor es zurück zum Ostkreuz geht.

**Voraussetzung: Deutschland- oder 24h-Ticket**

### Re1906-H Olaf Riebe

- 📅 27.09.2026, 1 Termin(e), 10 UE
- 🕒 So, 10.00–18.15 Uhr
- 📍 Treffpunkt: S-Bhf Ostkreuz, Ringbahnsteig, vor McDonalds
- 💶 33,50 €/ermäßigt 18,25

## Stadtführung: Zukunftsort Siemensstadt

Bei der ca. 4,5 km langen Führung besichtigen Sie die Siemensstadt, die mit Stilmitteln der Moderne errichtet wurde und in den nächsten Jahren baulich weiterentwickelt werden wird (Siemensstadt Square). Folgende Stationen sind vorgesehen: Spreegelände mit Wernerwerk, Siemensturm „Siedlung Heimat“, „Ring-Siedlung“ (seit 2008 UNESCO Weltkulturerbe), „Panzerkreuzer“ von Scharoun, ehemaliger S-Bhf. Siemensstadt von 1929 mit Planung einer Wiedereröffnung, Dynamo-Werkshallen, Aluminium-Skulptur „Wings“ und Siemens-Ehrenmal, Schaltwerk-Hochhaus, Showroom zur Präsentation der Planung „Siemensstadt Square – Zukunftsort seit 125 Jahren“.

### Re1907-H Kurt Nelius

- 📅 02.10.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Fr, 13.00–16.30 Uhr
- 📍 Treffpunkt: U-Bhf. Siemensdamm (Ausgang Jungfernhaideweg)
- 💶 12,00 €/ermäßigt 12,00 €

## Stadtführung: Ehemalige Stalinallee – Paläste für Arbeiter

Die Karl-Marx-Allee, einst als Stalinallee für Arbeiter gebaut, spiegelt den Wandel von sozialistischem Ideal zu kapitalistischer Sanierung wider. Von den ikonischen Hochhäusern am Strausberger Platz bis zum Frankfurter Tor zeigt die Allee heute eine Mischung aus historischer Pracht und modernem Leben. Sie war Schauplatz des Aufstands vom 17. Juni 1953 und ist heute ein Ort des kulturellen Wandels mit Galerien und designorientierten Bewohnern. Der Kurs beleuchtet diese Transformation und ihre Bedeutung für Berlins Geschichte.

### Re1908-H Olaf Riebe

- 📅 04.10.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 So, 11.00–13.15 Uhr
- 📍 Treffpunkt: U-Bhf Weberwiese (U5), Ausg. Str. der Pariser Kommune
- 💶 9,00 €/ermäßigt: 9,00 €

## Stadtführung: Weißensee – unbekanntester Bezirk Berlins: Zwischen See und Serie

Machen Sie sich mit uns auf den kurzen Weg nach Weißensee – vom „Alex“ sind es nur ein Viertelstündchen! Einsilbige Künstler wirkten in diesem Stadtteil und der größte jüdische Friedhof Europas liegt ebenfalls hier. Es gibt nicht nur ein Holländerviertel wie in Potsdam, sondern auch berühmte Filmstudios und sonderbare Inschriften warten, entziffert zu werden. Aber: Wie kommt eigentlich das Wasser in den Weißen See? Vielleicht vom Milchhäuschen oder steht das mit Musterkuhstall und Milchkuranstalt in Verbindung? Finden Sie es heraus!

### Re1909-H Olaf Riebe

- 📅 11.10.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 So, 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Tram M4 Antonplatz, vor Kino Toni
- 💶 12,00 €/ermäßigt 12,00 €

## Stadtführung: Bingo, Bunker & Bikini – Geheimnisse des Kurfürstendamm

Die Stadtführung stellt nicht nur die neuesten Bauten und Projekte der City West vor, sie verrät auch, wo die Hausnummer 1 zu finden ist, was der Boulevard mit Alt-Moabit zu tun hat und wo Sie kostenlos parken können. Auch unter dem Ku'damm schlummert ein Geheimnis: ein originales Zeugnis des Kalten Krieges – ein voll funktionsfähiger Atomschutzbunker.

Olaf Riebe hat Stadt- und Siedlungsgeographie studiert und 1998 „ANSICHTSSACHEN: Stadtführungen in Berlin“ gegründet. In seinen Führungen vermittelt er geschichtliche, bauliche und kulturelle Aspekte von Berlin und zeigt stadtgeschichtliche Zusammenhänge auf. Teilnehmende werden in ihrer Wahrnehmung des Stadtbildes geschult und eingeladen, Dinge neu in den Blick zu nehmen oder zu entdecken.

### Re1910-H Olaf Riebe

- 📅 17.10.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Sa, 11.00–13.15 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Kurfürstendamm/Ecke Rankestr., gegenüber der Gedächtniskirche
- 💶 9,00 € / 9,00 €



## Stadtführung: Die Swinemünder Straße – ein Freilichtmuseum der Berliner Stadterneuerung

Vor dem Ersten Weltkrieg zwischen Mitte und Wedding dicht bebaut liegt die Swinemünder Straße. Sie hat alle Phasen der Stadterneuerung durchlebt und kann deshalb als Freilichtmuseum der Berliner Stadterneuerung bezeichnet werden. Hier finden sich Beispiele der Kahlschlagsanierung, der kritischen Rekonstruktion und der behutsamen Stadterneuerung. Dargestellt wird auch der jeweilige Umgang mit dem öffentlichen Raum am Bsp. des Arkonaplatzes und des Vinetaplatzes. Einbezogen werden auch Denkmale wie Zionskirche, Friedenskirche und Schulen sowie das Gartendenkmal Humboldthain. Kurt Nelius ist Dipl.-Ing. Stadt- und Regionalplanung mit der Erfahrung von ca. 100 Kiezspaziergängen.

**Der Spaziergang ist ca. 3 km lang, beginnt am Zionskirchplatz und endet am S-/U-Bhf. Gesundbrunnen.**

### Re1913-H Kurt Nelius

📅 23.10.2026, 1 Termin(e), 3 UE

🕒 Fr, 13.30–16.00 Uhr

📍 Treffpunkt: Zionskirchplatz, Zionskirchstr.

€ 9,00 €/ermäßigt 9,00 €

## Stadtführung: Letteplatz-Quartier in Berlin-Reinickendorf

Der ca. 3,5-km-lange Rundgang führt vom U-Bhf. Franz-Neumann-Platz über den Schäfersee und entlang der Residenzstraße. Erläutert werden unter Denkmalschutz stehende Wohnanlagen der 1920er bis 1940er Jahre wie Markstraße, Letteplatz, einschließlich ausgewählter Denkmalobjekte, die vor dem Ersten Weltkrieg entstanden sind (z.B. Kleine Lettekolonie). Informationen über die soziale Lage im Kiez und über erfolgte Maßnahmen zur Kiezstabilisierung mit Diskussion zur künftigen Quartiersentwicklung im Quartiersmanagement-Büro Letteplatz, runden den geführten Kiezspaziergang ab.

### Re1911-H Kurt Nelius

📅 06.11.2026, 1 Termin(e), 3 UE

🕒 Fr, 13.00–15.30 Uhr

📍 Treffpunkt: U-Bhf. Franz-Neumann-Platz (Ausgang Residenzstr., Ecke Simmelstr.)

€ 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Stadtführung: 37 Jahre Mauerfall – Besuch der drei wichtigsten Mauerorte Berlins – Bernauer Straße, Checkpoint Charlie, East Side Gallery

28 Jahre lang stand die Mauer in Berlin. Heute ist die Suche nach Spuren und ein genaues Hinschauen erforderlich, um ihre Reste auszumachen. Diese Tour führt per ÖPNV und zu Fuß zu den drei wichtigsten Mauerorten: Bernauer Straße, Checkpoint Charlie sowie die East Side Gallery. Die Bernauer Straße steht für den springenden Soldaten über eine Stacheldrahtrolle, Tunnelfluchten und waghalsige Sprünge aus Osthäusern auf Westbürgersteige. Der Checkpoint Charlie ist der wohl bekannteste Grenzübergang, gleichwohl er lediglich Alliierten und Diplomaten vorbehalten blieb. Die East Side Gallery ist das längste erhaltene Mauerstück und weltbekannt durch die Werke internationaler Künstler und Künstlerinnen

**Voraussetzung: Deutschland- oder 24h-Ticket**

### Re1912-H Olaf Riebe

📅 08.11.2026, 1 Termin(e), 4 UE

🕒 So, 11.00–14.00 Uhr

📍 Treffpunkt: U-Bhf Bernauer Str., Ausgang Bernauer Str. / Ende: East Side Gallery

€ 12,00 €/ermäßigt 12,00 €

## POLITIK - GESELLSCHAFT

### Politik-Check: Wie Entscheidungen wirklich entstehen – und was sie mit unserem Leben zu tun haben!

#### Kostenloser Demokratietag in Kooperation mit dem Immanuel Stadtteilzentrum Borsigwalde

Viele Menschen haben das Gefühl: Politik ist kompliziert, weit weg vom Alltag – und voller Fachbegriffe. In diesem Seminar räumen wir damit auf.

Hier geht es nicht um Parteipolitik oder darum, Ihnen zu sagen, was Sie denken sollen. Stattdessen bekommen Sie verständlich erklärt, wie Politik tatsächlich funktioniert – und warum Entscheidungen aus Parlamenten ganz konkret Ihren Alltag beeinflussen: bei Miete, Energiepreisen, Arbeit, Bildung oder Pflege.

Gemeinsam schauen wir uns an:

- Was ist Politik?
- Wer entscheidet in Deutschland eigentlich was – Bund, Bundesländer oder Kommune/Bezirke?
- Was bewirkt Ihre Stimme bei einer Wahl konkret?
- Was passiert nach einer Wahl? Warum werden Wahlversprechen manchmal anders umgesetzt?
- Wie entstehen Wahlprogramme? Und wie kann man „Politdeutsch“ verständlich lesen?
- Wie können Sie politische Positionen vergleichen und einordnen?

Ein Seminar für alle, die Politik besser verstehen, mitreden und informierte Entscheidungen treffen möchten.

**Bitte melden Sie sich vorab an – die Plätze sind begrenzt.**

### Re1201-H Prof. Ilona Wuschig

📅 12.09.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Sa, 10.30–16.00 Uhr

📍 Immanuel Stadtteilzentrum Borsigwalde, Ziekowstr. 112/114

€ 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

### Politik unter Druck!? Wahlnachbetrachtung zur Berliner Wahl

#### Kostenloser Vortrag mit Gespräch in Kooperation mit dem Immanuel Stadtteilzentrum Borsigwalde

Wie ist die Berliner Abgeordnetenhauswahl ausgefallen – und was bedeutet das Ergebnis für die Politik in der Stadt?

In einer anderthalbstündigen Veranstaltung schauen wir auf die wichtigsten Punkte nach der Wahl: das Wahlergebnis und die Veränderungen in der Berliner Wählerlandschaft, den Zustand der Demokratie sowie die Frage, welche Koalitionen jetzt überhaupt möglich sind. VHS und Stadtteilzentrum laden gemeinsam ein, das Wahlergebnis einzuordnen und zusammen über die politische Zukunft Berlins zu sprechen.

**Bitte melden Sie sich vorab an – die Plätze sind begrenzt.**

### Re1202-H Prof. Ilona Wuschig

📅 08.10.2026, 1 Termin(e), 2 UE

🕒 Do, 18.00–19.30 Uhr

📍 Immanuel Stadtteilzentrum Borsigwalde, Ziekowstr. 112/114

€ 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Seminar in Einfacher Sprache mit Besuch im Futurium: Künstliche Intelligenz (KI) – Nutzen und Gefahren

### Ein Angebot für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Künstliche Intelligenz ist heute überall. Zum Beispiel im Handy, im Internet oder bei der Arbeit. In diesem Seminar sprechen wir darüber:

- Was ist Künstliche Intelligenz?
- Wo nutzen wir KI im Alltag?
- Was ist gut an KI?
- Wo kann KI Probleme machen?
- Worauf sollten wir achten?

Am 2. Tag machen wir gemeinsam einen Ausflug ins Futurium. Das Futurium ist ein Haus der Zukunft. Hier können wir Dinge sehen und ausprobieren die mit KI zu tun haben.

**Bitte 5,00 € für die Führung im Futurium mitbringen**

#### Re1211-H Rita Hübenthal-Montero

- 📅 01.-02.10.2026, 2 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Do, 10.00–15.00 Uhr / Fr, 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Vorurteile haben alle! Vorurteile erkennen und entkräften

Alle Menschen haben Vorurteile – auch wir selbst. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Begriff „Vorurteils-Bewusstsein“.

Wir lernen:

- Wann führen Vorurteile zu Ausgrenzung?
- Wie können wir uns schützen, wenn wir Betroffene sind?
- Wie können wir als Nicht-Betroffene Unterstützung anbieten?
- Welche Methoden gibt es, um Vorurteilen vorzubeugen und Vorurteilen zu entgegnen?

Kursleiter Ates Anton Bükey ist Agraringenieur und Erzieher mit langjähriger Erfahrungen aus der Jugendarbeit sowie der Arbeit mit Familien mit Flucht- und Migrationserfahrung. Er ist Trainer und Berater (bei spielraum.berlin) für Stadtnaturerfahrungen und vorurteilsbewusste Erziehung.

#### Re1221-H Ateş Anton Bükey

- 📅 16.09.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.15 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

#### Re1223-H Ateş Anton Bükey

- 📅 05.11.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Do, 17.00–19.15 Uhr
- 📍 Stadtteilzentrum im Ribbeck-Haus, Senftenberger Ring 54
- 💰 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Interkulturelle Kompetenz für Ehrenamtliche

In der ehrenamtlichen Arbeit ist interkulturelle Kompetenz häufig von Bedeutung. Ehrenamtliche betätigen sich z. B. in Teams mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen oder betreuen Klienten aus verschiedenen Kulturkreisen.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der interkulturellen Kommunikation kennen. Sie reflektieren Ihre eigene kulturelle Prägung, um Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und sich in interkulturellen Situationen souverän zu bewegen. Praktische Beispiele im Kurs helfen Ihnen, das Gelernte später anzuwenden.

Kursleiter Stefan Zimmermann ist Lehrer für Chinesisch und Philosophie an einer Berliner Oberschule sowie Trainer und Coach für interkulturelle Kompetenzen.

#### Re1222-H Stefan Zimmermann

- 📅 10.10.2026, 1 Termin(e), 7 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Feminismus: Was ist das eigentlich und was hat das mit mir zu tun?

### Kostenfreier Workshop für Frauen

Was bedeutet Feminismus heute? Welche Bilder und Vorurteile gibt es – und was hat das mit mir zu tun? Und bin ich eigentlich Feministin?

In diesem Workshop nähern wir uns dem Thema Feminismus mit Impulsen, Diskussionen und kleinen Übungen und wir finden heraus, wie jede ihren eigenen Standpunkt entdecken und stärken kann.

Wir beleuchten u.a. Begriffe wie Patriarchat, Gender Pay Gap, Care-Arbeit und Mental Load.

Dieser Workshop bietet einen offenen Raum für Fragen, Austausch und neue Perspektiven – und hat vielleicht nicht auf alles eine Antwort. Aber Veränderung beginnt im Kopf und mit den richtigen Fragestellungen.

Kursleiterin Marie Schulz ist „Feministische Coachin“ zertifiziert durch die Feministische Coaching Akademie in Berlin und Heilpraktikerin Psychotherapie. Ihre Themen sind insbesondere die Begleitung von Frauen ohne Kind und hier der Perspektivwechsel von kinderlos zu kinderfrei. Marie Schulz bettet in ihrer Beratungsarbeit Themen wie Weiblichkeit und Nicht-Mutterschaft in den gesellschaftlichen Kontext und patriarchale Strukturen ein. Mit ihren Kursen möchte sie das Leben ohne leibliches Kind als ein mögliches und gleichberechtigtes Lebenskonzept unter vielen darstellen und sichtbar machen.

#### Re1720-H Marie Schulz

- 📅 11.10.2026, 1 Termin(e), 7 UE
- 🕒 So, 10.00–16.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 0,00 €/ermäßigt 0,00 €



## Angst und Furcht als politische und philosophische Herausforderung

Online-Vortrag anlässlich des 25. Jahrestages der Terroranschläge 9/11 in den USA

Der 11. September 2001 markierte einen Wendepunkt im Westen, da der Terrorismus ein neues Level erreichte. Der Begriff Terrorismus, der auf die französische Revolution zurückgeht, erhielt zynischer Weise wieder einen Teil seiner ursprünglichen Bedeutung zurück: Herrschaft der Furcht. Furcht bzw. Angst sind auch im politischen Diskurs nicht mehr wegzudenken. Besonders in Wahlkampfzeiten werden Ängste oft instrumentalisiert, obwohl sie keine guten Berater sind. Der Online-Vortrag untersucht, wie Angst in der Politik genutzt wird und wie sich aus philosophischer und politikwissenschaftlicher Perspektive ein anderer, rationaler Umgang hiermit finden lässt. Interessierte sind eingeladen, sich dem Thema zu nähern und nach der Einführung durch den Politikwissenschaftler und Philosophen Dr. Maurice Schuhmann gemeinsam zu diskutieren.

### Re1280-H Dr. Maurice Schuhmann

- 📅 10.09.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Do, 19.00–20.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 6,00 €/ermäßigt 6,00 €

## Wie sprechen wir miteinander? Aufgeklärte und aufklärerische Gesprächsführung

Ein Angebot in Kooperation mit dem Interkulturellen Zentrum BBK-Linde

Unsere Gesellschaft scheint immer mehr gespalten zu sein. Wie aber können wir zusammenkommen trotz unterschiedlicher Positionen?

An drei Abenden soll im Kurs den Fragen nachgegangen werden: Wie kann eine aufgeklärte und aufklärerische Gesprächsführung aussehen? Wie können wir mit unserem Gegenüber umgehen, ohne an Mauern zu stoßen? Welche Haltung kann ich selbst einnehmen, um offen für Dialog zu bleiben?

Kursleiter Jonathan Löwer ist Philosoph und der Aufklärung verschrieben: Sein Anliegen ist es, die Philosophie aus dem Elfenbeinturm heraus ins Leben und zu den Menschen zu bringen; durch sie können wir kritisches Denken, Mut und Lebensbejahung lernen. Löwer unterrichtet seit vielen Jahren an verschiedenen Volkshochschulen und Gymnasien; daneben betreibt er einen Blog und den YouTube-Kanal „Die Stimme der Vernunft“. In Kürze erscheint sein erstes Buch.

### Re1281-H Jonathan Ivo Löwer

- 📅 30.09.–14.10.2026, 3 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.15 Uhr
- 🏠 Interkulturelles Zentrum BBK Linde, Wilhelm-Gericke-Str.42
- 💶 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Armut: mehr als nur das Fehlen von Ressourcen. Philosophische und politische Antworten auf ein gesellschaftliches Problem

Online-Vortrag anlässlich des Internationalen Tags für die Beseitigung der Armut

Armut und die Verteilung von Reichtum sind zentrale gesellschaftliche Themen. Sie beeinflussen Lebensstandard, Gesundheit und Bildung. Dr. Maurice Schuhmann, promovierter Politikwissenschaftler und Philosoph, beleuchtet in seinem Vortrag verschiedene Ansätze zur Verteilungsgerechtigkeit – von Grundeinkommen bis Reichensteuer. Ziel ist es, unterschiedliche Lösungswege kennenzulernen und deren Potenzial zu bewerten, da es nicht die „eine“ Antwort gibt und nicht alle populären Ansätze gleich effektiv sind.

### Re1282-H Dr. Maurice Schuhmann

- 📅 08.10.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Do, 19.00–20.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 6,00 €/ermäßigt 6,00 €

## Mut: Was ist das und wie bildet man ihn aus?

Ein Angebot in Kooperation mit dem Interkulturellen Zentrum BBK-Linde

„Habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen“ – „Sapere aude!“ So beschrieb der Philosoph Immanuel Kant das Motto der Aufklärung. Bei der Aufklärung geht es um selbstständiges und kritisches Denken. Dafür braucht man Mut.

Im Leben und im Alltag ist stets Mut gefordert: Wenn wir Entscheidungen treffen sollen, Verantwortung tragen, anderen Menschen begegnen – immer wieder müssen wir mutig handeln oder gedanklich Mut fassen. In diesem Kurs soll es darum gehen, was Mut ist. Dabei lernen wir auch Gedanken von berühmten Philosophen kennen.

Gemeinsam wollen wir daran arbeiten, dem Leben mit Mut zu begegnen!

### Re1283-H Jonathan Ivo Löwer

- 📅 04.–18.11.2026, 3 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.15 Uhr
- 🏠 Interkulturelles Zentrum BBK Linde, Wilhelm-Gericke-Str.42
- 💶 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Kultur-Salon Asien: Tee, Poesie & gute Gespräche. Eine vierteilige Reise durch die Jahreszeiten im Stadtteilzentrum Borsigwalde

Entdecken Sie die Kultur Ostasiens durch Geschmack und Wort. In gemütlicher Runde verbinden wir feine Teesorten mit der Schönheit klassischer Poesie. Wir entdecken gemeinsam die vier Jahreszeiten, lesen kurze Texte berühmter ostasiatischer Dichter wie Li Bai und tauschen uns bei einer Tasse Tee aus – über Traditionen, das Leben und die Natur. Jeder der vier Termine ist einer Jahreszeit gewidmet. Die vier Themen und Termine im Überblick:

- 22.09. Frühlingserwachen: Frischer Grüntee und Gedichte über den Neubeginn und die Lebenskraft der Natur.
- 29.09. Sommerstille: Die Klarheit des weißen Tees und die Ästhetik der Ruhe. Wie Poesie uns hilft, innerlich abzukühlen.
- 06.10. Herbstliche Gedanken: Oolong-Tee und die berühmten Mondgedichte. Ein Austausch über die Bedeutung von Heimat und Wandel.
- 13.10. Winterruhe: Ein kräftiger dunkler Tee (Puerh) als Anker für die kalte Jahreszeit und die innere Stärke.

**Es wird um einen Materialbeitrag von 5,00 € gebeten.**

- Re1721-H Angela Hsu**  
 📅 22.09.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- Re1722-H Angela Hsu**  
 📅 29.09.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- Re1723-H Angela Hsu**  
 📅 06.10.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- Re1724-H Angela Hsu**  
 📅 13.10.2026, 1 Termin(e), 3 UE  
 ⌚ Di, 17.00–19.15 Uhr  
 📍 Immanuel Stadtteilzentrum Borsigwalde, Ziekowstr. 112/114  
 💰 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Bildungszeit „Asien-Akademie“: Veränderung in Balance Ostasiatische Philosophie trifft modernes Transformation Management



Gegenwart und Zukunft sind geprägt von massiven Umbrüchen und globalem Wettbewerb. Dies stellt uns vor Herausforderungen, die uns täglich fordern und belasten. Während westliche Managementmodelle oft den Fokus auf „Effizienz“ legen, bietet die ostasiatische Strategielehre eine völlig andere Dimension. Lernen Sie, wie Sunzi, Laozi und Zhuangzi Ihnen helfen, VUCA-Herausforderungen (Volatilität, Unsicherheit, Komplexität, Mehrdeutigkeit) zu meistern. Jeder Tag legt einen anderen Schwerpunkt. Vormittags liegt der Schwerpunkt auf Theorie und Philosophie, nachmittags auf der Praxis. Ein tägliches Tee-Ritual dient als Anker für Klarheit und Umsetzung. Die Lerninhalte umfassen eine Einführung in Daoismus und ostasiatische Ideenwelt, den Transfer daoistischer Konzepte in Führungsstrategien sowie Methoden zur Stressregulation. Lassen Sie sich ein auf eine intensive Woche für Selbstführung und strategische Neuausrichtung.

**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.**

- Re1761-H Angela Hsu**  
 📅 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE  
 ⌚ Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr  
 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19  
 💰 183,00 €/ermäßigt 113,00 €

## PHILOSOPHIE – ETHIK

### Kants Ethik leicht gemacht Philosophiekurs am Abend

Der wohl berühmteste deutsche Philosoph gilt auch als schwieriger Schriftsteller – allerdings zu Unrecht.

Wir werden in vier Sitzungen den stilistisch anspruchsvollen ersten Abschnitt der „Grundlegung zur Metaphysik der Sitten“ lesen und dabei Kant im Kontext seiner Zeit kennenlernen. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Frage, wie Kants Ethik mit der Idee der Menschenwürde und Menschenrechte zusammenhängt. Vorkenntnisse sind nicht nötig; nur die Bereitschaft, sich auf leichte, aber auch ungewohnte Gedanken einzulassen.

Dr. Josep Clusa ist promovierter Philosoph mit Stationen in Barcelona, Hamburg, Heidelberg und Berlin. Sein Schwerpunkt liegt auf Kants Werken und der lebendigen Vermittlung von Philosophie für alle Interessierten.

- Re1801-H Dr. Josep Clusa**  
 📅 15.09.–06.10.2026, 4 Termin(e), 8 UE  
 ⌚ Di, 18.30–20.00 Uhr  
 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
 💰 28,20 €/ermäßigt 16,00 €

### Wissenschaftskritik und Relativismus Philosophiekurs am Abend

In diesem Kurs untersuchen wir kritische Ansätze zur Vernunft und Wissenschaft von der Antike bis zu modernen Denkern wie Nietzsche und Foucault. Wir unterscheiden berechnete Skepsis von problematischer Kritik und lernen, Wissenschaft von Pseudowissenschaft zu unterscheiden. Der Kurs stärkt Ihre Fähigkeit, in einer Welt voller Informationen und Desinformationen begründete von unbegründeten Wahrheitsansprüchen zu unterscheiden.

- Re1802-H Dr. Josep Clusa**  
 📅 03.–24.11.2026, 4 Termin(e), 8 UE  
 ⌚ Di, 18.30–20.00 Uhr  
 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
 💰 28,20 €/ermäßigt 16,00 €

### Gelungenes Leben und richtiges Handeln: Eudaimonie Philosophiekurs am Abend

Dieser Kurs beleuchtet die klassische Vorstellung eines gelungenen Lebens (Eudaimonie) in Verbindung mit moralischem Handeln. Gemeinsam werden folgende Fragen diskutiert: Wie unterscheiden sich Eudaimonie und Hedonismus? Ist Eudaimonie objektiv messbar oder subjektiv? Welche Rolle spielen innere Haltung, äußeres Handeln und äußere Umstände? Ist Eudaimonie das Ziel moralischen Handelns? Gibt es einen Königsweg zur Eudaimonie?

Durch ausgewählte Texte und strukturierte Inhalte werden Teilnehmende angeregt, selbstständig über diese Themen nachzudenken. Der Kurs vermittelt ein Verständnis der philosophischen Diskussionen von der Antike bis heute und fördert eigenständiges philosophisches Denken.

Kursleiter Dr. Henning Zöllner ist Philosoph mit Leidenschaft zum Unterrichten. Er studierte an der Freien Universität Berlin, wo er auch promoviert wurde und lehrte. Am St. John's College der Universität Oxford absolvierte er ein Postdoc-Studium.

- Re1803-H Dr. Henning Zöllner**  
 📅 05.11.–10.12.2026, 5 Termin(e), 15 UE  
 ⌚ Do, 18.00–20.15 Uhr  
 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19  
 💰 50,25 €/ermäßigt 27,38 €



## Schein und Sein, Wahrheit und Täuschung. Maske und Maskierung als Thema der Philosophie

### Online-Vortrag am Beginn der Karnevals-session

Der amerikanische Essayist Ralph Waldo Emerson schrieb einst: „Ist nicht die Zeit ein wunderhübsches Spielzeug? Das Leben wird euch Masken zeigen, die es mit all eurem Karneval aufnehmen können“. Die Maske ist in der Philosophie ein zentrales Thema, das Fragen zu Identität, Wahrheit und Täuschung aufwirft. Dr. Maurice Schuhmann, promovierter Politikwissenschaftler und Philosoph, beleuchtet in seinem Vortrag das Thema der Maske und Maskierung anhand philosophiegeschichtlicher Beispiele – von Erasmus von Rotterdam bis Platon. Der Vortrag findet passend zum Karneval und zum Welttag der Philosophie statt. Philosophische Vorkenntnisse sind von Vorteil, um jenes Element als Stilmittel der Philosophie gemeinsam im Kurs zu beleuchten und zu diskutieren, aber für die Teilnahme keinesfalls erforderlich.

#### Re1804-H Dr. Maurice Schuhmann

- 📅 12.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Do, 19.00–20.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💰 € 6,00 €/ermäßigt 6,00 €

## WIRTSCHAFT – FINANZEN

### Gold & Co. – Was Anleger:innen über Edelmetalle wissen sollten

#### Online-Kurs

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, in Gold, Silber und andere Edelmetalle zu investieren. Thematisiert werden u. a. Unterschiede bei Münzen und Barren, steuerliche Aspekte beim Kauf und Verkauf sowie die Einordnung von Edelmetallen im Vergleich zu anderen Anlageformen. Der Kurs vermittelt ein Verständnis für die Anlageklasse der Edelmetalle, informiert zu Vor- und Nachteilen sowie möglicher Risiken.

Kursleiter Vincent Rost, Volkswirt und Wirtschaftsforscher, unterrichtet seit 2014 an deutschen Universitäten. Mit seinen Kursen möchte er die Welt der privaten Geldanlage einem breiten Publikum zugänglich machen.

#### Re1300-So Vincent Rost

- 📅 11.08.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.15 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💰 € 12,60 €/ermäßigt 8,03 €

### Rational investieren – Eine Einführung in Aktien und ETFs

#### Online-Kurs

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen zu Aktien, Anlagen und Einschätzung von Chancen und Risiken. Teilnehmende bekommen Einblick in die praktische Umsetzung für den Einstieg in die Welt der Börse. Der Kurs vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung.

#### Re1301-F Vincent Rost

- 📅 02.–09.09.2026, 2 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Mi, 18.00–20.15 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💰 € 22,20 €/ermäßigt 13,05 €

### Mein Geld, meine Finanzen: Grundlagen für Einsteigerinnen

#### Schritt für Schritt zu mehr Überblick, Sicherheit und eigenen Entscheidungen im Umgang mit Geld

Der Kurs bietet Frauen\* einen verständlichen Einstieg in zentrale Finanzthemen. Teilnehmerinnen lernen Schritt für Schritt, wie Sie ihre Finanzen besser verstehen und wie sie dies im Alltag umsetzen können. Auch Fragen zur Altersvorsorge werden dabei mitgedacht. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Kursleiterin Carolin Gaffron ist Gründerin und Geschäftsführerin der gemeinnützigen Bildung4Finance UG. Ihre Mission ist es, Frauen\* die häufig beobachteten Vorbehalte, Ängste, Unsicherheiten und Unklarheiten zum Thema Geld zu nehmen und finanzielle Selbstbestimmung von Frauen\* zu fördern.

#### Re1303-H Carolin Gaffron

- 📅 02.09.–02.12.2026, 4 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Mi, 18.15–20.30 Uhr
- 🏠 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

### Bulle und Bär, ist das so schwer? Die Börse für Anfänger:innen

Im Kurs werden folgende Themen erläutert: Was sind Aktien, Anleihen und Investmentfonds und wie werden sie gehandelt? Sind ETFs wirklich so problemlos? Welche Renditeerwartung ist realistisch? Wie versteht man die Fachsprache der Wirtschaftszeitungen? Welche Auswirkungen hat die Terminbörse? Wozu werden Optionen und Futures gebraucht? Welche Geldanlagen sind für einen langfristigen Vermögensaufbau sinnvoll? Auf Wunsch analysieren wir ein Depot.

#### Re1302-H Lukas Lüdtke

- 📅 04.11.–02.12.2026, 5 Termin(e), 15 UE
- 🕒 Mi, 19.00–21.30 Uhr
- 🏠 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 52,50 €/ermäßigt 29,63 €

### Postwachstumsökonomie als Alternative zu unserem jetzigen Wirtschaftssystem

#### Vortrag und Gespräch

Die Postwachstumsökonomie zeigt auf, wie die Wirtschaft ökologischer gestaltet werden kann. Sie widmet sich etwa der Verschmutzung von Ökosystemen oder der Übernutzung von Ressourcen. Gleichzeitig würden durch eine zunehmende Tauschökonomie und Arbeitszeitverkürzungen die Gehälter schrumpfen. Eine solche Umstrukturierung hätte Auswirkungen auf jeden Einzelnen. Der Vortrag soll Denkanstöße geben und zu Diskussionsrunde einladen.

#### Re1340-H Dr. Christine Heybl

- 📅 24.11.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Di, 17.30–19.45 Uhr
- 🏠 NochMall, Auguste-Viktoria-Allee 99
- 💰 € 9,00 €/ermäßigt 9,00 €

## Bewusster Konsum, Warenboykott und das Chaos der Ökosiegel. Die (Ohn-)Macht der Verbraucher:innen Online-Vortrag am Vorabend des „Black Friday“

Der Kampf gegen Menschenrechtsverletzungen, Kinderarbeit und Klimawandel beginnt im Kleinen – durch bewussten Konsum und Konsumverzicht. Dr. Maurice Schuhmann, promovierter Politikwissenschaftler und Philosoph, stellt in seinem Vortrag verschiedene Formen des bewussten Konsums vor, diskutiert seriöse und unseriöse Siegel, die Anhaltspunkte für einen ethischen Konsum bieten sollen und beleuchtet Fragen nach Alternativen zum Konsumverzicht. Ziel ist es, praktische Möglichkeiten aufzuzeigen, um durch eigene Entscheidungen „von unten“ etwas zu bewegen und einen Beitrag zu leisten. Gleichzeitig werden die Grenzen des individuellen Handelns aufgezeigt und die Notwendigkeit staatlicher Steuerung betont.

**Re1341-H Dr. Maurice Schuhmann**

- 📅 26.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Do, 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 6,00 €/ermäßigt 6,00 €

## ÖKOLOGIE - UMWELT - NATURWISSENSCHAFTEN

### Permakultur: Eine Einführung Interaktiver Vortrag

Permakultur ist ein Ansatz, um Natur und Mensch in Einklang miteinander zu bringen. Dazu zählen etwa ökologische sinnvolle Nahrungsmittelproduktion, die Integration von Bäumen und Hecken auf Agrarlandschaften, aber auch nachhaltiges Wohnen mit ökologischen Baustoffen. Bei diesem Einführungskurs wird ein Grundverständnis von Permakultur und ihren Prinzipien vermittelt. Dabei gibt es interaktive Mitmach-Sessions, die die Fantasie anregen.

**Re1401-H Dr. Christine Heybl**

- 📅 15.09.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Di, 17.30–19.45 Uhr
- 📍 NochMall, Auguste-Viktoria-Allee 99
- 💰 9,00 €/ermäßigt 9,00 €

### Das Balkonkraftwerk – Regenerative Energie für alle! Ein praxisorientierter Einstiegsabend

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen und unterstützt Sie bei der Vorgehensweise für Planung, Einkauf, Installation und Einsatz eines Balkonkraftwerks. Sie lernen die Bausteine des Systems praxisnah kennen. Ziel ist, den Weg hin zu einer eigenen kleinen Photovoltaik-Anlage so einfach wie möglich zu machen! Teilnehmende, die schon über ein Balkonkraftwerk nachdenken, können gerne Fotos bzw. Skizzen des angedachten Platzes in den Kurs mitbringen. Kursleiter Jürgen Schwarz ist Diplom-Physiker und hat sich dem Thema Klimakrise und ihren naturwissenschaftlichen und technischen Hintergründen angenommen. Er gibt Workshops und Vorträge im Bundesgebiet. Besonders wichtig ist ihm die gemeinsame Verantwortung für unseren Planeten.

**Re1402-H Jürgen Schwarz**

- 📅 22.09.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Di, 17.30–19.45 Uhr
- 📍 NochMall, Auguste-Viktoria-Allee 99
- 💰 9,00 €/ermäßigt 9,00 €

## „Wieviel Wasser verbraucht mein Chatbot?“ KI und Nachhaltigkeit – Eine Einführung

Künstliche Intelligenz (KI) erleichtert unseren Alltag, doch was sind die ökologischen Kosten? In diesem Kurs beleuchten wir die Nachhaltigkeit von KI-Systemen und diskutieren praxisnah u. a. Fragen:

- Warum verbrauchen KI-Systeme enorme Mengen an Energie und Wasser?
- Wie nachhaltig agieren große KI-Anbieter?
- Warum machen Effizienzgewinne geplante Einsparungen oft zunichte?
- Wie können KI-Systeme zu mehr Umweltschutz beitragen?
- Wie stark ist unsere Abhängigkeit von internationalen Konzernen und welche europäischen Alternativen gibt es?

Die Teilnehmenden lernen, den Ressourcenbedarf von KI-Systemen einzuordnen, ökologische Auswirkungen kritisch zu bewerten und ihr Nutzungsverhalten zu optimieren.

**Re1403-H Jürgen Schwarz**

- 📅 10.11.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Di, 17.30–19.45 Uhr
- 📍 NochMall, Auguste-Viktoria-Allee 99
- 💰 9,00 €/ermäßigt 9,00 €

### Bildungszeit: Einführung in die Wildnispädagogik Outdoor-Seminar im Wald für pädagogische Fachkräfte und alle Interessierten



In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Verbindung zur Natur durch praktische Wildnispädagogik. Sie lernen Methoden und Spiele kennen, die Sie in der Arbeit mit Kindern, Familien und Erwachsenen im Freien anwenden können. Themen sind Selbstwirksamkeit, Gesundheit, Sicherheit und rechtliche Aspekte im Wald. Zudem werden Naturschutz, Wildtierschutz und Lebensraumkonflikte behandelt. Weitere Inhalte umfassen Survival-Wissen, Naturhandwerk, Feuer machen, Vogelsprache und Tierspuren. Spiele fördern Wahrnehmung, Achtsamkeit und Gruppendynamik. Tag 1, 2, 3 und 5 finden im Tegeler Forst statt. Tag 4 (Do) findet in einem Waldgrundstück nahe des Bhf Schönwalde (Barnim) statt. Bei entsprechender Waldbrandstufe widmen wir uns an diesem Tag verschiedenen Techniken des Feuermachens. Kursleiter Philipp Leuschner ist Wildnispädagoge und Naturbegleiter sowie Meditations- und Yogalehrer. Studiert hat er Sozial- und Kulturanthropologie.

**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.**

**Die Kurstage finden komplett draußen im Wald statt. Wir sind hierbei meist abseits der Wege im Gelände unterwegs. Sitzgelegenheiten oder sanitäre Einrichtungen gibt es nicht. Bitte bringen Sie eigene Verpflegung, Getränke sowie ggf. eine Sitzunterlage gegen Kälte und Nässe mit. Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste, robuste bzw. sportliche Kleidung**

**Bitte beachten Sie: Der Kurs findet auch bei leichtem Regen, Schnee oder Kälte statt. Bei Sturm oder Starkregen wird das Kursprogramm entsprechend angepasst.**

**Re1411-H Philipp Leuschner**

- 📅 21.–25.09.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo–F, 9.30–15.30 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Waldeingang am Klosterheider Weg/Kneippstr. nahe S-Bahnhof Hermsdorf. Der genaue Treffpunkt für Tag 4 wird im Kurs mitgeteilt.
- 💰 147,00 €/ermäßigt 77,00 €



## Biber im Tiergarten

### After-Work-Wildtier-Spaziergang zu den Berliner Bibern

Wer hätte das gedacht: Auch in Berlin gibt es Biber. Kaum eine andere Säugetierart ist derart an das Leben im und am Wasser angepasst wie der Biber. Und es gibt ihn wieder in Berlin. Er ist Landschaftsgestalter, Wasserbauer und Architekt zugleich. Doch lange wurde ihm nachgestellt. Auf einer Exkursion durch den Tiergarten wird seine Fährte aufgenommen und seine Lebensweisen und Eigenarten beschrieben.

#### Re1421-H Derk Ehlert

📅 16.09.2026, 1 Termin(e), 2 UE

🕒 Mi, 18.00–19.30 Uhr

📍 Treffpunkt: Klopstockstraße Ecke Straße des 17. Juni (Eingang zum Tiergarten)

💰 € 9,30 €/ermäßigt 6,25 €

## Vogelzug am Eichwerder Moor und Tegeler Fließ

### Spaziergang zwischen Hermsdorf, Glienicke, Schildow und Lübars (ca. 6 km)

Ein idealer Platz zum Beobachten der Zugvögel während des frühherbstlichen Vogelzuges – die wiedervernässte Fläche am Eichwerder Moor zwischen Hermsdorf und Glienicke sowie das international bedeutsame Schutzgebiet Tegeler Fließ bieten ziehenden Vogelarten attraktive Rastplätze. Es werden sowohl Wald-, Wiesen- als auch Wasserflächen aufgesucht und die über Berlin hinweg ziehenden Vögel auf ihrem Flug in die Winterquartiere beobachtet.

#### Re1422-H Derk Ehlert

📅 19.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE

🕒 Sa, 9.00–12.00 Uhr

📍 Treffpunkt: Hermsdorf, Ende der Veltheimstr. am Tegeler Fließ

💰 € 15,60 €/ermäßigt 9,50 €

## „Crazy Horse“: Die schillernde Welt der Seepferdchen

### Sachbuchlesung in Kooperation mit dem Immanuel Stadtteilzentrum Borsigwalde

Anmutige Tänzer, Meister der Tarnung und romantische Liebende, aber auch schwerhörige Vielfraße, launische Griesgrame und langsame Faulpelze: All das und mehr sind Seepferdchen. Man findet die kleinen Fische nicht nur in Seegrasswiesen und Mangrovenwäldern, sondern ebenso im Schachspiel und in griechischen Sagen.

Wie kommen sie eigentlich auf Kinderbadeanzüge, Geldmünzen und Toilettenschüsseln aus dem alten Rom? Was macht sie trotz ihrer Trägheit zu erstklassigen Jägern? Warum ist ein Hirnareal nach ihnen benannt?

Wie können sie uns helfen, besser zu schlafen und sogar die Robotik inspirieren?

Till Hein, Wissenschaftsjournalist und Autor aus Berlin, liest und erzählt unterhaltsam, gleichsam informativ aus seinem „mare“-Seepferdchen-Sachbuch „Crazy Horse“. Er präsentiert spannende Forschungsergebnisse und witzige Anekdoten über die einzigen Tiere der Welt, bei denen die Männchen schwanger werden. Er erläutert kuriose Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung, geht Mythen auf den Grund und lüftet so Geheimnisse über die bizarren Pferde der See.

#### Re14.23-H Till Hein

📅 10.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE

🕒 Di, 18.30–20.00 Uhr

📍 Immanuel Stadtteilzentrum Borsigwalde, Ziekowstr. 112/114

💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Kräuterführung um den großen Spektensee

Im mittleren Teil der langen Parkanlage in Spandau wandern wir um den großen Spektensee, der von saftigen Wiesen und Sträuchern mit Wildfrüchten umgeben ist. Es wird übermittelt, welche Kräuter zum Verzehr als Wildkrautsalat in Frage kommen oder als Heiltee genutzt werden dürfen.

#### Re1430-So Hannelore Bayer-Rutzel

📅 22.08.2026, 1 Termin(e), 4 UE

🕒 Sa, 10.30–13.30 Uhr

📍 Treffpunkt: Bus-Haltestelle „Spektebrücke“ (Linie 131)

💰 € 15,60 €/ermäßigt 9,50 €

## Wildfrüchte und -kräuter in Feld und Flur

### Exkursion zum Arkenberger Badesee (ca. 3,5 km)

Die Wege der Wanderung sind von Wildfrüchten am Bäumen und Sträuchern gesäumt. Eine Etage tiefer wachsen viele Kräuter, die ebenfalls Einzug in die „wilde Küche“ hielten, neben denen die therapeutisch genutzt werden. Die Wirkung und Anwendung der Früchte und Kräuter wird, evtl. mit Rezeptvorschlägen, erläutert.

#### Re1431-H Hannelore Bayer-Rutzel

📅 19.09.2026, 1 Termin(e), 5 UE

🕒 Sa, 11.00–15.00 Uhr

📍 Treffpunkt: Parkplatz/Möllersfelder Weg.

💰 € 18,75 €/ermäßigt 11,13 €

## Führung: Kräuter und Wildfrüchte im Herbst

Bei diesem Spaziergang lernen Sie Früchte von Kräutern und Bäumen kennen und erfahren, was man aus ihnen alles machen kann. Viele sind sehr schmackhaft und vitaminreich. Bitte bringen Sie ein kleines verschließbares Glas mit, damit wir einen Wildfruchtessig für Sie ansetzen können (Kostenbeitrag für Essig: 3,00 €).

**Zzgl. Eintritt zum Park: 1,00 €.**

**Bitte bringen Sie ein kleines verschließbares Glas mit, damit wir einen Wildfruchtessig für Sie ansetzen können (Kostenbeitrag für Essig: 3,00 €).**

### Re1432-H Stefan Ludwig

📅 11.10.2026, 1 Termin(e), 4 UE

🕒 So, 14.00–17.00 Uhr

📍 Haupteingang zum Botanischen Volkspark Blankenfelde-Pankow, Blankenfelder Chaussee 4

€ 15,60 €/ermäßigt 9,50 €

## Den eigenen Adventskranz binden

Binden Sie bei diesem Kurs Ihren eigenen Adventskranz. Dafür können Sie verschiedene Naturmaterialien verwenden. Dabei lernen Sie Wissenswertes über Bäume und Pflanzen und was bei der Verarbeitung zu diesem traditionellem Schmuck für den Advent zu beachten ist. Welches Nadelgrün eignet sich und warum? Was sind Unterschiede zu gekauften Kränzen? Wie kann ich möglichst nachhaltig mit den Materialien umgehen? Am Ende erhalten Sie einen individuellen Kranz mit Kerzen als Vorfreude auf Weihnachten.

**Kostenbeitrag für Materialien und Kerzen zu entrichten an die Kursleitung: 32,00 €.**

**Wenn vorhanden, bringen Sie eine Gartenschere und einen großen Beutel (Tasche) mit.**

### Re1433-H Stefan Ludwig

📅 29.11.2026, 1 Termin(e), 3 UE

🕒 So, 10.00–12.15 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

€ 12,60 €/ermäßigt 8,03 €

## Geführte Pilzwanderung

Auch wenn es das ganze Jahr über Pilze gibt, ist der Herbst die ergiebige Zeit, um Pilze zu sammeln. Nach einer kurzen Einführung in die Lebensweise und die Funktion von Pilzen im Ökosystem werden einige wichtige Merkmale besprochen, anhand derer Pilze bestimmt werden können. Anschließend schwärmt die Gruppe aus, sammelt die unterschiedlichsten Pilze und wir besprechen die Funde am Ende gemeinsam.

Kursleiter Ludwig Schindler ist Forstassessor i. R., Pilzsachverständiger und Feldmykologe (FM2) bei der Deutschen Gesellschaft für Mykologie, Mitglied der Pilzkundlichen Arbeitsgemeinschaft Berlin-Brandenburg (PABB e.V.) und des Brandenburgischen Landesverbands der Pilzsachverständigen (BLP e.V.).

### Re1441-H Ludwig Schindler

📅 06.09.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 So, 10.00–14.30 Uhr

📍 Den Treffpunkt erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung mit der Anmeldebestätigung.

€ 21,90 €/ermäßigt 12,75 €

### Re1444-H Ludwig Schindler

📅 17.10.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Sa, 10.00–14.30 Uhr

📍 Den Treffpunkt erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung mit der Anmeldebestätigung.

€ 21,90 €/ermäßigt 12,75 €

## Giftpilze in Theorie und Praxis Seminar mit Exkursion

Die wichtigsten Giftpilze und deren Syndrome werden in einem ca. 3-stündigen Theorieteil vorgestellt und nützliche Hinweise bei Verdacht auf eine Pilzvergiftung gegeben. Nach einer kurzen Mittagspause geht es am Nachmittag in den Wald, wo weiteres pilzkundliches Grundwissen vermittelt wird und wir mit etwas Glück auch giftige Arten finden.

### Re1442-H Ludwig Schindler

📅 19.09.2026, 1 Termin(e), 9 UE

🕒 Sa, 10.00–16.45 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

€ 31,80 €/ermäßigt 18,08 €

## Geführte Pilzwanderung mit Abendseminar

Das Pilzseminar richtet sich an Personen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und versteht sich als Einführung in das Reich der Pilze. Im vorgeschalteten Abendseminar lernen Sie die Lebensweise, Ökologie und die ersten Grundlagen der Pilzbestimmung kennen. Am Sonntag geht es hinaus zum Pilze sammeln. Hierbei tauchen wir in die faszinierende Vielfalt und den Artenreichtum dieser Welt ein.

### Re1443-H Ludwig Schindler

📅 16.–18.10.2026, 2 Termin(e), 9 UE

🕒 Fr, 18.00–21.00 Uhr/So, 10.00–14.00 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

€ 31,80 €/ermäßigt 18,08 €

## Heil- und Vitalpilze: Seminar inklusive Exkursion

Nach einem kurzen Exkurs zur Lebensweise und Ökologie von Pilzen widmet sich dieser Kurs den sogenannten Heil- und Vitalpilzen. Das Internet ist voll von teuren und überbewerteten Angeboten an Heil- und Vitalpilzpräparaten mit oft fragwürdigen Heilsversprechungen. In diesem Kurs werden aus der großen Anzahl von Pilzen, denen Heilwirkungen zugesprochen werden, diejenigen behandelt, die auch in unseren Wäldern häufig vorkommen. Bei der Exkursion am Nachmittag werden wir einige davon finden.

### Re1445-H Ludwig Schindler

📅 08.11.2026, 1 Termin(e), 9 UE

🕒 So, 10.00–16.45 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

€ 31,80 €/ermäßigt 18,08 €



## Familien-Erleben-Stadtnatur

### Kurs für Kinder zusammen mit einer erwachsenen Bezugsperson

In diesem Kurs schauen wir uns die Parks und Grünflächen um die Ecke genauer an. Was wächst hier? Gibt es essbare Pflanzen und Giftpflanzen? Welche Spiele lassen sich hier in der Gruppe spielen? Welche Möglichkeiten bietet die Stadtnatur zur Erholung? Wie kann ich sinnvolle Freizeit mit Kindern in Parks gestalten?

Kursleiter Ateş Anton Bükey ist Agraringenieur (ökologische Landwirtschaft) und Erzieher und hat langjährige Erfahrungen aus der Jugendarbeit auf Jugendfarmen sowie der Arbeit mit Familien mit Flucht- und Migrationserfahrung. Er ist Trainer und Berater (bei spielraum.berlin) für Stadtnaturerfahrungen und vorurteilssensible Erziehung.

**Teilnehmen können Kinder nur zusammen mit einer erwachsenen Bezugsperson.**

**Der Workshop findet in der Stadtnatur statt. Bitte passende Kleidung und Schuhe, eine Sitzunterlage und ausreichend Essen und Trinken mitbringen. Bei Regenwetter findet der Kurs trotzdem statt.**

#### Re1451-H (Seggeluchbecken) Ateş Anton Bükey

- 📅 03.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Do, 16.00–19.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Stadtteilzentrum im Ribbeck-Haus, Senftenberger Ring 54
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

#### Re1453-H (Schäfersee) Ateş Anton Bükey

- 📅 07.10.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Mi, 16.00–19.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Familienzentrum Haus am See, Stargardtstr. 9
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Walderkundung: Ein Abenteuer für Groß und Klein!

### Ein (Groß-)Eltern-Kind-Kurs

In diesem Kurs können Kinder von 6 bis 13 Jahren zusammen mit ihrer Bezugsperson den Wald entdecken. Als Waldläufer werden die Tierspuren der Nacht verfolgt, die besten Hölzer zum Schnitzen gefunden und das lautlose Bewegen im Wald geübt. In einer gemeinsam erbauten Hütte wird der Wald zum gemütlichen Zuhause.

Stefanie Schanen und Sascha Große vom Anbieter Wildnispfade sind zertifizierte Wildnispädagogen mit jahrelanger Erfahrung in der Umsetzung von Naturerlebnisprogrammen für Kinder und Erwachsene u. a. auf Klassenfahrten, Feriencamps oder Familienausflügen.

**Das Angebot richtet sich an Eltern oder erwachsene Bezugspersonen mit Kind/Kindern. Kinder können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.**

**Achtung: Alle Teilnehmenden – jeweils Erwachsene und Kinder – müssen vorab angemeldet sein. Bitte füllen Sie pro Person ein Anmeldeformular aus. Über ein Online-Benutzerkonto können Sie nur sich selbst, nicht aber Dritte anmelden.**

**Der Kurs findet durchgängig draußen in der Natur statt. Sinnvoll sind wetterangepasste funktionale Kleidung/Schuhe, eine Sitzunterlage und ausreichend Verpflegung und Trinken.**

#### Re1452-H Stefanie Schanen; Sascha Große

- 📅 13.09.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 So, 10.00–14.30 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Waldspielplatz Rallenweg, Rallenweg 4
- 💰 € 9,00 €/ermäßigt 9,00 €

## Blasrohr- und Bogenschießen: ein Abenteuer für Groß und Klein!

### Ein (Groß-)Eltern-Kind-Kurs

In diesem Kurs können Kinder von 8 bis 13 Jahren zusammen mit ihrer Bezugsperson das Blasrohr- und Bogenschießen ausprobieren. In den Fußstapfen der Jäger und Sammler gilt es, Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit zusammenzutun und nach dem Bauchgefühl die Pfeile ins Ziel zu schießen. So wird jeder Schuss ein Treffer!

**Das Angebot richtet sich an Eltern oder erwachsene Bezugspersonen mit Kind/Kindern ab 8 Jahren. Bitte beachten Sie das Mindestalter von 8 Jahren! Kinder können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.**

**Achtung: Alle Teilnehmenden – jeweils Erwachsene und Kinder – müssen vorab angemeldet sein. Bitte füllen Sie pro Person ein Anmeldeformular aus. Über ein Online-Benutzerkonto können Sie nur sich selbst, nicht aber Dritte anmelden.**

**Es wird ein Zusatzkostenbeitrag von 3,00 € pro Person erhoben, der bar vor Ort zu zahlen ist.**

#### Re1454-H Stefanie Schanen; Sascha Große

- 📅 20.10.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Di, 14.00–17.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 6,00 €/ermäßigt 6,00 €

## Feuermachen: Ein Abenteuer für Groß und Klein!

### Ein kostenloser Ferienkurs für (Groß-)Eltern mit Kind in Kooperation mit dem Museum Reinickendorf

Für Kinder von 6 bis 13 Jahren und ihre Bezugsperson dreht sich in diesem Kurs alles um das Thema Feuer: Der sichere Umgang des Feuerhütens wird erlernt und das Feuermachen mit verschiedenen ursprünglichen Methoden wie Feuerschlagen mit Feuerstein geübt.

**Das Angebot richtet sich an Eltern oder erwachsene Bezugspersonen mit Kind/Kindern. Kinder können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.**

**Achtung: Die Teilnahme ist kostenfrei; die Plätze sind begrenzt! Alle Teilnehmenden – jeweils Erwachsene und Kinder – müssen vorab angemeldet sein. Bitte füllen Sie pro Person ein Anmeldeformular aus. Über ein Online-Benutzerkonto können Sie nur sich selbst, nicht aber Dritte anmelden.**

**Der Kurs findet vorwiegend im Außengelände des Museums statt. Wetterangepasste, funktionale Kleidung und Schuhe sind erforderlich; eine Sitzunterlage ist sinnvoll. Bitte ausreichend Verpflegung und Trinken mitbringen. Material und Werkzeuge werden gestellt.**

#### Re1455-H Stefanie Schanen; Sascha Große

- 📅 21.10.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Mi, 14.00–17.00 Uhr
- 📍 Museum Reinickendorf, Alt-Hermsdorf 35
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

#### Re1456-H Stefanie Schanen; Sascha Große

- 📅 22.10.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Do, 14.00–17.00 Uhr
- 📍 Museum Reinickendorf, Alt-Hermsdorf 35
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## ERZIEHUNGSFRAGEN - FAMILIENLEBEN

### Elternabend Emotionsregulation: Wut und Grenzen bei Kleinkindern Interaktiver Vortrag

„Wie kann ich mit den Wutausbrüchen meines Kindes umgehen?“  
„Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind mich schlägt oder beißt?“  
„Was mache ich, wenn ich selbst wütend werde, obwohl ich Wut begleiten will?“

Die erste Autonomiephase ist herausfordernd – eigentlich allen Eltern geht es so. Dieser interaktive Vortrag vermittelt, was es mit dieser wichtigen Entwicklungsphase auf sich hat. Teilnehmende erhalten grundlegende Infos und einfache Tools, die helfen, mit Wutausbrüchen liebevoll und konsequent umzugehen. Es gibt Raum für Fragen und Austausch mit anderen Eltern. Kursleiterin Elisabeth Krista ist zertifizierte „Parenting the positive Discipline way“-Trainerin, Psychologin und Pädagogin.

#### Re1501-H Elisabeth Krista

- 📅 07.09.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Mo, 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 6,00 €/ermäßigt 6,00 €

### Elternabend: Mehrsprachig aufwachsen – ein Geschenk fürs Leben

Wie Kinder von mehreren Sprachen profitieren und wie Eltern sie begleiten können

Mehrsprachigkeit gehört für viele Kinder ganz selbstverständlich zum Alltag – und wirft bei Eltern dennoch oft Fragen auf. Dieser interaktive Vortrag möchte Orientierung geben und vermitteln, warum Mehrsprachigkeit eine wertvolle Ressource für Kinder ist. Gemeinsam schauen wir darauf, wie Kinder Sprachen lernen, welche Rolle Familie und Schule dabei spielen und wie Eltern ihr Kind sprachlich begleiten können: ohne Druck, aber mit Wirkung.

Neben Hintergrundwissen gibt es praxisnahe Beispiele und Anregungen für den Familienalltag sowie Raum für Fragen und Austausch.

#### Re1502-H Elisabeth Krista

- 📅 24.09.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Do, 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 6,00 €/ermäßigt 6,00 €

### Mehr Leichtigkeit im Familienalltag Kompaktkurs für Eltern oder Bezugspersonen von Kindern

Familienleben ist mitunter stressig, chaotisch, konfliktbeladen und insgesamt: ermüdend. Wünschst du dir, konsequenter zu sein, aber irgendwie gelingt es nicht? In diesem Kurs erarbeiten und üben wir konkrete Tools, die bei der Gestaltung des Familienalltags wirkliche Hilfen sind.

#### Re1503-H Elisabeth Krista

- 📅 26.09.2026, 1 Termin(e), 7 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 25,05 €/ermäßigt 14,38 €

### Beziehung statt Erziehung: Positive Disziplin Ein Abendkurs für Eltern oder Bezugspersonen von Kindern

Die Methode „Positive Disziplin“ basiert auf der Erkenntnis, dass Kinder sich besser verhalten, wenn sie sich besser fühlen. Der Fokus liegt auf der langfristigen Entwicklung wichtiger Lebenskompetenzen wie Konfliktlösung, Einfühlungsvermögen, Beziehungsfähigkeit und Kreativität. Die Techniken, die im Kurs vermittelt werden, sind alltagstauglich und effizient. Der Kurs beinhaltet theoretische Einführungen, praktische Übungen und Diskussionen.

#### Re1504-H Elisabeth Krista

- 📅 01.–15.10.2026, 3 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Do, 19.00–21.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 31,35 €/ermäßigt 17,63 €

### Positive Disziplin: Vertiefungskurs Seminar für Eltern oder Bezugspersonen von Kindern

In dem Kurs steht die intensive Beschäftigung mit herausfordernden Erziehungssituationen, das Reflektieren eigener Muster und Erlernen praktischer Strategien für mehr Gelassenheit und Verbindung im Familienalltag im Fokus. Aufbauend auf den Grundlagen der Positiven Disziplin erweitern Eltern ihr Repertoire an Tools und werden in der Anwendung sicherer.

#### Re1505-H Elisabeth Krista

- 📅 07.11.2026, 1 Termin(e), 7 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 25,05 €/ermäßigt 14,38 €

### „Löwenstarke Kinder“ – ein Eltern-Kind-Kurs Interaktives Training für Kinder zusammen mit einem Elternteil

Kinder lernen zusammen mit einem Elternteil, den Herausforderungen des stressigen Alltags mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit zu begegnen. Die Eltern lernen z. B. etwas über die eigene Selbstfürsorge, eigenen Grenzen und Bedürfnisse. Die Kinder lernen verschiedene Handlungsstrategien, um sich mutig selbst zu behaupten. Ziel ist, die Resilienz der Familien zu stärken. Claudia Lukaschewitsch hat Arbeitspsychologie studiert und ist Gesprächs-therapeutin, Resilienz- und Persönlichkeitstrainerin. Kursleitung Claudia Lukaschewitsch hat Arbeitspsychologie studiert, ist Gesprächs-therapeutin, Resilienz- und Persönlichkeitstrainerin.

**Achtung: Alle Teilnehmenden müssen angemeldet sein – Kinder wie Erwachsene. Die Anmeldung über ein Online-Benutzerkonto geht nur für sich selbst; nicht für Dritte. Bitte füllen Sie jeweils eine Anmeldung pro Person aus, d. h. pro Elternteil und pro Kind jeweils eine Anmeldung. Teilnehmende Kinder sollten möglichst im Alter zwischen 6 und 13 Jahren sein.**

#### Re1521-H Claudia Lukaschewitsch

- 📅 15.11.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 So, 10.00–14.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 7,50 €/ermäßigt 7,50 €



## Spielend Lesen lernen: Wie macht man das?

Kostenfreier Kurs für Menschen,  
die bei Kindern das Lesen fördern  
möchten

Angelika Horn vom Verein „Bildung und Gesellschaft e. V.“ zeigt den Teilnehmenden die Spielebox, mit der das Lesenlernen leichter wird. Der Kurs bietet praktische Beispiele und Übungen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die Kindern beim Lesenlernen helfen möchten, z. B. Eltern, Großeltern, Nachbarn sowie Erzieher:innen, Sprach- und Lesespaten:innen.

### Re1540-H Angelika Horn

📅 05.-19.11.2026, 3 Termin(e), 6 UE

🕒 Do, 17.00-18.30 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Bewusst online: Social Media im Alltag. Workshop aus der Reihe „Digital.Zusammen.Leben: Mediennutzung in der Familie gestalten“

Eine Kooperation zwischen Volks-  
hochschule und meredo – Medien-  
kompetenzzentrum Reinickendorf

Beim Workshop geht es um folgende Themen:

- Findet das richtige Maß beim Online sein
- Datenschutz, Recht am eigenen Bild, Urheberrecht
- Passwörter und Co.
- Welche Gefahren gibt es bei der (ständigen) Medien-  
nutzung?
- Wie geht digital Detox?

Die Workshopreihe lädt Familien ein, Themen im Bereich Medienkompetenz offen anzugehen, sich ganz praktisch, vorurteilsfrei und trotzdem kritisch auseinanderzusetzen und Gemeinsamkeiten trotz unterschiedlicher Sichtweisen zu entdecken. Eltern können mit oder ohne Kinder teilnehmen (ab 8 Jahren empfohlen).

Bitte melden Sie sowohl sich als auch ggf. Ihr Kind vorab an. Die Plätze sind begrenzt und die Veranstaltung findet nur statt, wenn die Mindestteilnehmendenzahl vorab erreicht wurde.

### Re1553-H Peter Thom

📅 19.09.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Sa, 10.30-15.30 Uhr

📍 meredo – Medienkompetenzzentrum Reinickendorf,  
Namislastr. 45/47

€ 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Zocken: Lust und Frust. Workshop aus der Reihe „Digital. Zusammen.Leben: Mediennutzung in der Familie gestalten“

Eine Kooperation zwischen Volks-  
hochschule und meredo – Medien-  
kompetenzzentrum Reinickendorf

Beim letzten Workshop im Jahr erwartet Teilnehmende u. a. folgende Dinge:

- Eltern vs Kids – gemeinsam einen Konsens finden
  - Spielerisch neues Wissen erlernen: Games selbst ausprobieren
  - Kreativ werden: Ein eigenes Spiel gestalten.
- Eltern können mit oder ohne Kinder teilnehmen (ab 8 Jahren empfohlen).

Bitte melden Sie sowohl sich als auch ggf. Ihr Kind vorab an. Die Plätze sind begrenzt und die Veranstaltung findet nur statt, wenn die Mindestteilnehmendenzahl vorab erreicht wurde.

### Re1554-H Peter Thom

📅 21.11.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Sa, 10.30-15.30 Uhr

📍 meredo – Medienkompetenzzentrum Reinickendorf,  
Namislastr. 45/47

€ 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Wenn das Wir zerbricht: Der emotionale Teil einer Familientrennung Kostenfreier Vortrag mit Austausch

Eine Trennung beendet eine Partnerschaft – nicht aber Elternschaft und Beziehungen in einem Familiensystem. Für Mütter, Väter und Kinder bedeutet eine Familientrennung einen tiefen emotionalen Umbruch: Verluste, Schuld, Wut und zahlreiche individuelle Anpassungsleistungen.

Der Vortrag beleuchtet emotionale Prozesse nach einer Trennung und zeigt, was Elternteile in dieser Phase emotional bewältigen – jenseits von juristischen Fragen und organisatorischen Lösungen. Ziel ist vielmehr, Verständnis zu schaffen für den inneren Prozess, in dem wir uns nach einer Trennung befinden und was es für Verarbeitung braucht.

### Re1560-H Stephanie Mai

📅 14.11.2026, 1 Termin(e), 3 UE

🕒 Sa, 14.00-16.30 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG – PSYCHOLOGIE – BEZIEHUNGEN

### Freude am Flirt: Flirten als Kommunikation im alltäglichen Leben

In diesem Kurs werden geeignete Kommunikationsmodelle, Körpersprache und Stimme fürs Flirten betrachtet. Es geht dabei um eine offene, freundliche Art des Umgangs miteinander, ohne gleich Partnerschaft oder Hintergedanken im Sinn zu haben. Die Kommunikationsfähigkeiten werden auf eine unterhaltsame und entspannte Weise verbessert u. a. mittels Improvisationstheater-Übungen.

Dragana Kistner ist eine erfahrene Coachin und bringt einen Hintergrund aus den Bereichen Schauspiel, Gesang und Improvisationstheater mit.

#### Re1610-H Dragana Kistner

- 📅 29.–30.08.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 54,20 €/ermäßigt 29,80 €

### Allein unterwegs – nur DU! Ein Workshop für Mut zur Selbstständigkeit: Allein verreisen. Allein ausgehen. Allein essen gehen.

Allein essen gehen, alleine ins Kino, solo auf Reisen – viele dieser Situationen wirken im ersten Moment ungewohnt oder sogar beängstigend. Viele Menschen zögern, Aktivitäten alleine zu unternehmen. Doch im Allein-unterwegs-sein steckt ein großes Potenzial zur persönlichen Entwicklung.

Im Kurs wird beleuchtet, warum Alleinsein oft negativ belegt ist und warum uns (kleine) Solo-Erfahrungen stärken. Es geht zudem ganz praktisch um Unternehmungen alleine. Teilnehmende gewinnen mehr Selbstvertrauen, stärken ihre Eigenständigkeit und lernen, dass Alleinsein nicht mit Einsamkeit gleichzusetzen ist, sondern Freiheit und Selbstbestimmtheit bedeuten kann.

Janet Friedel ist eine erfahrene Teamentwicklerin sowie Trainerin, die sich leidenschaftlich dafür einsetzt, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Stärken und Begabungen zu entdecken und auszuleben.

Heike Niemeier ist eine engagierte systemische Coachin und Mentorin, die sich besonders darauf spezialisiert hat, Menschen in Veränderungsprozessen zu begleiten.

#### Re1611-H Heike Niemeier; Janet Friedel

- 📅 05.09.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 28,60 €/ermäßigt 16,40 €

### WIRsamkeit statt Einsamkeit Ein Angebot für Menschen, die sich einsam fühlen und mehr Miteinander wünschen

Der Workshop-Tag lädt dazu ein, Vorstellungen, Erwartungen und Wünsche unter dem Begriff „WIRsamkeit“ zu vertiefen. Dabei wird die Fähigkeit gestärkt, sich auszutauschen vor allem über Gefühle wie Alleinsein und Einsamkeit. Dies ist wichtig und kann auch befreiend wirken. Auf kreativen Wegen werden Erfahrungen geteilt und Träume zum Ausdruck gebracht. Es wird ein eigenes Vision-Board erstellt, das Teilnehmende am Ende mit nach Hause nehmen.

Janet Friedel ist eine erfahrene Teamentwicklerin sowie Trainerin, die sich leidenschaftlich dafür einsetzt, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Stärken und Begabungen zu entdecken und auszuleben. Heike Niemeier ist eine engagierte systemische Coachin und Mentorin, die sich besonders darauf spezialisiert hat, Menschen in Veränderungsprozessen zu begleiten.

**Bitte folgende Dinge, wenn möglich, mitbringen: unterschiedliche Zeitschriften, farbige Stifte/Malutensilien, Kleber, Schere, bunte Pappen (Pappen können bei Kursleitungen erworben werden).**

#### Re1612-H Heike Niemeier; Janet Friedel

- 📅 21.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 15,80 €/ermäßigt 15,80 €

### Einführung in die Mediation Konflikte konstruktiv lösen

Mediation ist ein wirkungsvolles Verfahren, um Konflikte konstruktiv zu lösen. Im zweitägigen Einführungskurs wird grundlegendes Wissen zu Konfliktodynamiken, Gesprächsführung und Mediation vermittelt und praktisch ausprobiert. Der Kurs bietet eine Übersicht über die Wirkweise und Prinzipien von Mediation und einen Einstieg ins Thema Konflikte und Gesprächsführung. Teilnehmende können ihre Konfliktlösungs- und Moderationskompetenzen stärken und lernen deeskalierende Techniken kennen.

Kursleiterin Eva Sperschneider ist als Mediatorin, Systemische Beraterin, Prozessbegleiterin und Seminarleiterin tätig.

#### Re1621-H Eva Sperschneider

- 📅 24.–25.10.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa/So, 10.00–17.00 Uhr/10.00–16.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 54,20 €/ermäßigt 29,80 €

## Sichtbar, zufrieden und stolz: Perspektiven auf und für die 3. Lebensphase

In dem Kurs erkunden wir, welche Bilder vom Alt-Sein uns und die Gesellschaft prägen, wo wir Altersdiskriminierung erfahren und welche Erwartungen wir an das Alter haben. Wir ziehen eine persönliche Lebensbilanz und vergegenwärtigt uns die eigenen Stärken. Wir beleuchten, was uns im Alter Identität und Selbstbewusstsein gibt. Ziel ist, Visionen und Strategien für den Weg in die Zukunft zu entwickeln. Es wird ein Mut-machenden, abwechslungsreiche Workshop!

Kursleiterin und Kursleiter entstammen selbst den „besten Jahren“. Es ist geplant, einige Themen nach Geschlechtern getrennt zu bearbeiten.

### Re1622-H Sabine Seichter; Günter Heilmann

📅 11.–13.11.2026, 3 Termin(e), 16 UE

🕒 Mi/Do/Fr, 10.00–15.00 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

💰 € 54,20 €/ermäßigt 29,80 €

## „Alter weißer Mann“ – was nun? Ein Kurs nur für Männer

Was heißt es heute, ein älterer Mann zu sein? Und warum gilt der „alte weiße Mann“ als Problem? Der Kurs lädt Männer ein, sich humorvoll, kritisch und persönlich mit dem eigenen Männerbild auseinanderzusetzen. Zwischen Klischee, Zuschreibung und Selbstbild fragen wir: Diffamierung, sozialkritische Kategorie oder unbequeme Wahrheit? Wir werfen einen Blick in die Geschichte und prüfen, was von diesem Bild geblieben ist. Gleichzeitig schauen wir selbstkritisch hin: Privilegien, Macht, Witze, Widerstände gegen gesellschaftlichen Wandel. Es geht nicht um Schuld, sondern um Haltung; nicht um Belehrung, sondern um Erkenntnis. Ein Kurs für Männer, die lachen können und die Lust haben, weiter zu lernen – auch über sich selbst.

### Re1623-H Günter Heilmann; Fred Haase

📅 25.–26.11.2026, 2 Termin(e), 12 UE

🕒 Mi/Do, 10.00–15.00 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

💰 € 41,40 €/ermäßigt 23,10 €

## Souverän mit Konflikten umgehen Ein Kurs für klare Kommunikation und einen respektvollen Umgang

Fühlen Sie sich von Konflikten oder Ihrem Konfliktverhalten gestresst? In diesem Kurs lernen Sie, souveräner mit Konflikten umzugehen. Sie erfahren Methoden, um Konflikte, sich selbst und andere besser zu verstehen, was oft bereits Ärger reduziert. Praktische Übungen helfen Ihnen, konflikthafte Themen klar und respektvoll zu besprechen. Eine klare Kommunikation ermöglicht es, Konflikte vorzubeugen oder schneller und unbelasteter zu klären. Der Kurs vermittelt Modelle und Methoden aus Kommunikationswissenschaft und Mediation, die Sie im Alltag anwenden können. Sie lernen verschiedene Konfliktarten, Eskalationsstufen, Konfliktstrategien, gewaltfreie Kommunikation sowie Mediationstechniken und kontrollierten Dialog kennen. Zudem üben Sie, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen.

### Re1624-H Eva Sperschneider

📅 05.–06.12.2026, 2 Termin(e), 16 UE

🕒 Sa/So, 10.00–17.00 Uhr/10.00–16.30 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

💰 € 54,20 €/ermäßigt 29,80 €

## Bildungszeit: „Body, Mind & Ink“: Die Philosophie der Präsenz Resilienzstärkung durch daoistische Weisheit



Dauererreichbarkeit und der Druck des „Immer-Mehr“ fordern uns heraus. Wie finden wir zurück zu Klarheit und Präsenz? In dieser Bildungszeit tauschen wir Smartphone gegen Schreibjournal und Büro gegen den Forst. Unter Leitung von Angela Hsu entdecken wir kreative Ansätze, erweitern unser interkulturelles Wissen und erhalten theoretisch fundierte Impulse für Resilienz im Beruf und Alltag. Das Programm verbindet daoistische Philosophie (Wu-Wie, Zhuangzi) mit Methoden wie „Desk-Detox“, Waldbaden und täglicher Tee-Achtsamkeit. Durch intuitives Schreiben lernen Sie bewussten Loslassens und Ordnen („Let out & Collect“). Ziel ist, durch Achtsamkeit Klarheit und innere Stärke zu gewinnen.

Kursleiterin Angela Hsu ist Kuratorin, Dichterin und Autorin des Buches „Der schlaflose Hai/Insomniac Shark“ (ISBN: 978-3-943132-84-7). In ihrer Arbeit verbindet sie ostasiatische Philosophie mit modernen Management-Ansätzen und Resilienzforschung. Ihr Fokus liegt auf der Vermittlung kultureller Bildung als strategische Ressource für professionelles Wachstum und psychische Widerstandskraft.

**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.**

### Re1630-So Angela Hsu

📅 14.–18.09.2026, 5 Termin(e), 40 UE

🕒 Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

💰 € 183,00 €/ermäßigt 113,00 €

## Selbstfürsorge stärken in unruhigen Zeiten! Persönliche Ressourcen aktivieren, um Krisen zu durchstehen

In unruhigen Zeiten fühlen sich viele Menschen von Nachrichten überflutet, verunsichert und überfordert. Berufliche und/oder private Belastungen, gesellschaftliche Unsicherheiten und persönliche Krisen können uns an unsere Grenzen bringen. Doch wie können wir in diesen turbulenten Zeiten unsere innere Balance finden?

In diesem Tageskurs lernen Sie die Kunst der Selbstfürsorge und Stärkung Ihrer Resilienz. Wir identifizieren persönliche Stressauslöser und entwickeln Strategien, um ihnen zu begegnen. Praktische Übungen, Achtsamkeitstechniken und Entspannungsmethoden helfen Ihnen, auch in herausfordernden Zeiten ruhig, fokussiert und handlungsfähig zu bleiben. Susanne Koch ist Sozialpädagogin und Systemische Coach. Krisen – und Resilienzcoaching gehört zu ihren Schwerpunkten. Sie besitzt langjährige Erfahrung im Beratungs- und Coachingbereich und als Dozentin.

### Re1631-H Susanne Koch

📅 26.–27.09.2026, 2 Termin(e), 12 UE

🕒 Sa, 10.00–16.00 Uhr/So, 11.00–15.30 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

💰 € 41,40 €/ermäßigt 23,10 €

## Sterbebegleitung zu Hause: Wie kann das gelingen?

Ein Kurs, der Menschen im Umgang mit sterbenden Menschen stärkt

Viele Menschen wünschen sich, zu Hause zu sterben, doch wie kann dies gelingen? Dieser Kurs bietet einen geschützten Rahmen, um Fragen zur Sterbebegleitung zu klären: Was bedeutet Begleitung von Sterbenden? Wer kann unterstützen? Wie sieht Sterben aus? Was passiert nach dem Versterben zu Hause? Hintergrundwissen, praktische Hinweise und der Austausch in kleiner Runde stärken Mut und Selbstvertrauen gegenüber Sterbebegleitung. Die Kursleiterinnen Anne Aslan und Karin Höhmann bringen Sterben als normalen, aber besonderen Prozess näher und berichten aus ihrer langjährigen Hospizerfahrung. Teilnehmende steigern ihre Kompetenz im Umgang mit sterbenden Menschen. Am Ende erhalten sie ein Skript. Anne Aslan, ehemalige Krankenschwester mit 19 Jahren Hospizerfahrung, hat Sterbebegleitung zu ihrer Herzensangelegenheit gemacht. Karin Höhmann, ebenfalls ehemalige Krankenschwester und Dipl.-Psychologin, möchte das Thema Sterben Menschen vertrauter und leichter machen.

### Re1641-H Anne Aslan; Karin Höhmann

- 📅 10.10.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Sa, 14.00–18.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 11,00 €/ermäßigt 11,00 €

## Der Wald als Spiegel der Vergänglichkeit: Vom Umgang mit Tod und Sterben

Eine Exkursion zum Thema  
Trauerbewältigung

Vergänglichkeit ist ein „typisches“ Herbst-Thema. Das Jahr ist schon vorangeschritten, die Bäume sind fast kahl, der Winter naht. Die Natur scheint im Sterben zu liegen und erinnert an die eigene Endlichkeit. Der Wald in seinem natürlichen Umgang mit der Vergänglichkeit inspiriert zu neuen Perspektiven im Umgang mit dem Thema Tod und Sterben. Sie benötigen: Wetterfeste, bequeme Kleidung und Schuhe, isolierende Sitzunterlage, Proviant und Getränke.

**Sie benötigen: Wetterfeste, bequeme Kleidung und Schuhe, isolierende Sitzunterlage, Proviant und Getränke.**

**Bitte bedenken Sie, dass es um diese Jahreszeit im Wald kalt ist, also wählen Sie warme Kleidung aus, die Sie für die Zeit des Kurses ausreichend schützt und wärmt.**

### Re1642-H Sigrid Hartlmaier

- 📅 07.11.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Sa, 12.00–15.45 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Ruppiner Chaussee, an der Bushaltestelle der Buslinie 124 „Im Waldwinkel“
- 💰 € 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Was macht mich aus? Wer möchte ich sein?

Entdecken Sie Ihre Stärken  
und entwickeln Sie Ihre eigenen  
Visionen!

In diesem Kurs setzen Sie sich strukturiert mit Ihrer Identität, Ihren Werten und individuellen Fähigkeiten auseinander. Sie erarbeiten, was Ihnen wirklich wichtig ist, entwickeln klare Ziele und lernen Strategien, um diese Schritt für Schritt umzusetzen. Jede Einheit beginnt mit einer kurzen Einführung ins Thema, gefolgt von praktischen Übungen zur Selbstreflexion und einem moderierten Austausch in der Gruppe. Die Methoden sind alltagstauglich und wissenschaftlich fundiert.

Kursleitung Ina Lehmpful ist Coachin und psychologische Beraterin, die sich auf ganzheitliche Ordnung und Neustrukturierung – im Außen wie im Innen – spezialisiert hat.

### Re1651-H Dr. Ina Lehmpful

- 📅 03.11.–01.12.2026, 5 Termin(e), 15 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 50,25 €/ermäßigt 27,38 €

## Sichtbar werden!

Ein Selbsterfahrungskurs für Menschen,  
die aus sich herausgehen  
und sich mehr zeigen möchten

Kennst du das Gefühl, innerlich auf der Bremse zu stehen? Stell dir vor, du kannst deine Zurückhaltung loslassen! In einem geschützten Raum probieren wir spielerisch aus, wie es ist, die innere Bremse zu lösen. Wir erforschen achtsam, was du von dir zeigen möchtest und was dich davon abhält. Mit praktischen Übungen zur Körperwahrnehmung, Atemtechniken und Rollenspielen stärken wir deine authentische Ausdruckskraft. Die Methoden und Erkenntnisse helfen, selbstbewusster aufzutreten und deine Persönlichkeit freier zu entfalten. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich zurückhaltend fühlen, aber wissen, dass mehr in ihnen steckt.

Anna von Schrottenberg ist Schauspielerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit über zehn Jahren leitet sie Theaterworkshops für Jugendliche und Selbsterfahrungskurse für Erwachsene. Steven Sello ist Sozialwissenschaftler und forscht gegenwärtig zu Lebensratgeberliteratur. Er hat an verschiedenen Hochschulen unterrichtet und bietet seit mehreren Jahren Selbsterfahrungsseminare an.

### Re1652-H Anna Schrottenberg, von; Steven Sello

- 📅 06.12.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 29,40 €/ermäßigt 17,20 €



---

## Mutig hin zum neuen Jahr: Ziele planen, nachhalten und erfolgreich umsetzen

Was will ich wirklich und wie kann  
ich dranbleiben?

Ein neues Jahr steht vor der Tür und verspricht neue Möglichkeiten – doch wie lassen sich Vorsätze in langfristige Erfolge verwandeln? In diesem Kurs setzen Sie sich mit Ihren ganz persönlichen Zielen auseinander. Sie erarbeiten, was Ihnen wirklich wichtig ist, und lernen Methoden kennen, um Ihre Vorhaben nicht nur zu starten, sondern auch dranzubleiben und Hindernisse meistern.

.....  
**Re1653-H Dr. Ina Lehmpful**

📅 03.12.2026, 1 Termin(e), 4 UE

🕒 Do, 18.00–21.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

💰 € 15,60 € / ermäßigt 9,50 €

---

## Nachhaltig Ordnung schaffen: organisieren, strukturieren und dranbleiben

In diesem Workshop erfahren Sie, warum Ordnung oft nicht von Dauer ist und wie Sie das ändern können. Sie lernen, Ihre Dinge sinnvoll zu strukturieren und einfache Systeme für Ihr Zuhause zu schaffen. Sie erhalten konkrete Ideen und kleine Routinen an die Hand, um schrittweise eine dauerhafte Ordnung aufzubauen – so können Sie mehr Klarheit und Entlastung im Alltag schaffen!

Tatiana Gubar arbeitet als Ordnungskoach und Einrichtungsberaterin in Berlin. Sie begleitet Menschen dabei, Ballast loszulassen und Wohlfühlräume zu schaffen. Aufräumen mit ihr bedeutet Leichtigkeit, Struktur und oft auch ein Lächeln, weil Ordnung Spaß machen darf! Weitere Informationen unter: [perfektplatziert.de](http://perfektplatziert.de)

.....  
**Re1661-H Tatiana Gubar**

📅 14.11.2026, 1 Termin(e), 5 UE

🕒 Sa, 10.00–14.30 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

💰 € 19,00 € / ermäßigt 11,38 €

# KUNST KREATIVITÄT KULTUR



PROGRAMMBEREICHSLEITUNG  
UND FACHBERATUNG  
**KUNST · KREATIVITÄT · KULTUR**

Steffen Cyrus  
Telefon: 030 90294-4807  
[steffen.cyrus@reinickendorf.berlin.de](mailto:steffen.cyrus@reinickendorf.berlin.de)

Kunst und Kultur gemeinsam erleben	<b>36</b>
Literatur und Lesungen	<b>38</b>
Kreatives und Berufliches Schreiben	<b>39</b>
Improvisationstheater, Schauspiel, Zaubern	<b>41</b>
Malen, Zeichnen, Grafik	<b>42</b>
Keramik	<b>48</b>
Kunsthandwerkliches Gestalten, Design	<b>49</b>
Tanz, Musik	<b>50</b>
Medien, Fotografie, Fotobuch	<b>55</b>
Mode, Schneider, Textilgestaltung	<b>58</b>

## Kreativer Herbst – Entdecken, gestalten, neu erleben

Lassen Sie sich neu inspirieren und entdecken unsere Herbstkurse. Ob Schreiben, Theater, Kunst oder Handwerk – hier entstehen neue Perspektiven und überraschende Ausdrucksformen. Sie begegnen spannenden Menschen, arbeiten mit erfahrenen Künstler\*innen und entwickeln Schritt für Schritt eigene Werke. Lernen Sie etwas Neues. Lassen Sie sich treiben, experimentieren und entdecken Sie, was in Ihnen steckt.

**Ortstermin!**  
**Dinos im**  
**Naturkundemuseum –**  
**Schreiben im Museum**

Führung trifft Fantasie: Nach einer inspirierenden kurzen Führung entstehen eigene Kurzgeschichten direkt vor Ort.

*Re2062-H: Fr 9.10.26,  
Seite 39*

**Improvisationstheater –**  
**Playful World of Theater –**  
**in English**

Ein Wochenende mit Mut, Spontaneität und jede Menge Lachen: Entdecken Sie in diesem Workshop neue Perspektiven durch Improvisation und Spiel.

*Re2106-H: 26.-27.9.26,  
Seite 41*

**Halloween:**  
**kreative Masken selbst**  
**bauen**

Lernen Sie Ihre eigene, ausdrucksstarke Maske für Halloween zu bauen – individuell und fantasievoll.

*Re2330-H: 17.-18.10.26,  
Seite 45*





### Porträt – Figur – Akt – Wochenendworkshop

Zeichnen oder malen Sie den menschlichen Körper vom Modell und entwickeln Sie Ihren eigenen künstlerischen Stil. *Re2304-H: 26.-27.9.26, Seite 42*

### Adventsatelier – künstlerischer Weihnachts- schmuck zum Selbermachen

Gestalten Sie Ihren eigenen, individuellen Weihnachtsschmuck. Der Fokus liegt auf künstlerischen, einzigartigen Stücken, welche Ihren persönlichen Stil widerspiegeln. *Re2938-H, 21.11.26, Seite 60*

### Bildungszeit: Bilder finden Worte – Fotografie & Schreiben

Fotografie und Text verschmelzen zu einem persönlichen Fotobuch voller Ausdruck und Tiefe. *Re2730-H: 21.-25.9.26, Seite 56*



## Literatur live erleben bei der VHS

In der Reihe „Lesezeichen“ präsentieren Bestsellerautorinnen und -autoren ihre neuesten Werke. In der „Schreibwerkschau“ performen Teilnehmende der VHS Schreibwerkstätten. Beides in Kooperation mit der Humboldt-Bibliothek. Die Termine der Lesungen finden Sie unter: <https://vhs.link/Lesezeichen>



## KUNST UND KULTUR GEMEINSAM ERLEBEN

### Tagesfahrt: Brandenburg an der Havel – Wiege der Mark

Die Stadt Brandenburg an der Havel zählt gut 85 000 Einwohner. Keine sehr große Stadt, aber sie hat es geschichtlich in sich: War sie doch der Ausgangspunkt für die Entwicklung der Mark Brandenburg und damit auch Berlins. Am 11. Juni 1157 nahm Markgraf Albrecht der Bär die Stadt als Erbe endgültig in Besitz und nannte sich fortan Markgraf von Brandenburg. Aus drei Siedlungswurzeln, Dominsel, Alt- und Neustadt entstand im Lauf der Jahrhunderte eine wirtschaftlich prosperierende Stadt. Das bezeugen ihre mächtigen Kirchenbauten: Der Dom St. Peter und Paul, St. Gotthardt und die vielleicht schönste Kirche des Landes, die Katharinenkirche. Gleichzeitig ist Brandenburg eine Wasserstadt. Das ist heute noch besonders auf der Dominsel zu erleben. Die Deindustrialisierung seit den 1990er Jahren stellte auch die Stadt Brandenburg vor große Herausforderungen. Die Jahrzehnte währende denkmalpflegerische Erhaltung der überregional bedeutenden Bauten macht die Stadt jedoch zu einem lohnenswerten Ausflugsziel. Wir besuchen Altstadt, Dominsel (Führung wird angefragt) und Neustadt.

Die Kosten für Bahnfahrt, Straßenbahn und Führungsgebühr (Dom) sind nicht im Preis der VHS enthalten. Das Bahnticket muss aus organisatorischen Gründen selbst gekauft und mitgebracht werden.

Treffpunkt: 8.15 Uhr, 8.24 Uhr ab Berlin-Hauptbahnhof (Re 1), 18.04 Uhr Rückfahrt ab Brandenburg Hbf, 18.57 Uhr Ankunft Berlin-Hauptbahnhof (Re 1)

#### Re2122-H Dr. Gerhild Komander

- 📅 17.10.2026, 1 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Sa, 8.15–19.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt, siehe Kursbeschreibung
- 💶 42,65 €/ermäßigt 22,83 €

### Entdeckungsreise durch die Berliner Theaterlandschaft Gemeinsam ins Theater

In diesem Kurs entdecken Teilnehmende aktuelle Inszenierungen der Berliner Theaterlandschaft. Nach einer Einführung zu den Aufführungen wird der gemeinsame Theaterbesuch in der Gruppe besprochen. Die Kursleiterin erläutert die Theaterelemente und regt zur Reflexion an. Die Eintrittskarten organisiert die Kursleiterin auf der Basis von Vorkasse (pro Aufführung ca. 20,00 € und nach Absprache). Es gibt vier VHS-Termine und mindestens vier gemeinsame Besuche. Termine in der VHS: 14.09., 05.10., 02.11., 30.11.2026

#### Re2121-H Irina Kowallik

- 📅 14.09.–30.11.2026, 4 Termin(e), 22 UE
- 🕒 Mo, 18.00–19.30, 4 Termine, + mind. 4 Termine Theaterbesuche Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 76,70 €/ermäßigt 43,15 €

### Filmkurs – für FLINTA\*

In diesem Filmkurs werden die Grundlagen der Filmtheorie anhand von Szenenbeispielen besprochen. Ziel ist es den Teilnehmenden das Basiswissen der Filmtheorie zu vermitteln sowie mit Blick auf filmische Erzählmittel wie Schauspiel, Musik/Soundtrack, Setting, Kostüm, Schnitt, Dramaturgie u.v.m. Filmszenen zu analysieren. Zudem üben sich die Teilnehmende in Szenisches Schreiben. Dieser Filmkurs ist geeignet für FLINTA\* Personen, die ihr Wissen in Film und Szenisches Schreiben vertiefen und sich über alte und aktuelle Filme austauschen möchten.

#### Re2135-H Sedi Ghadiri

- 📅 31.08.–28.09.2026, 5 Termin(e), 15 UE
- 🕒 Do, 19.00–22.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Marktstr., Marktstr. 37
- 💶 53,25 €/ermäßigt 30,38 €

### Kunst in Berlin – Besuch von Ausstellungen, Museen und Galerien

#### In Kooperation mit den Staatlichen Museen zu Berlin

Wenn Sie kunstinteressiert sind und gerne Ausstellungen, Museen, Galerien u. a. besuchen, dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Sie erwerben hier umfangreiche Kenntnisse über die wichtigsten Epochen der Kunst und lernen es, Kunstwerke zeitlich und stilistisch einzuordnen. Kursinhalte: Stilepochen der Kunst, Einführung in die Malerei, Abstraktion und Realismus, Impressionismus, Expressionismus, Landschaftsdarstellung u. a.

*Im Rahmen der Kooperation zwischen den Staatlichen Museen zu Berlin und den Berliner Volkshochschulen besteht die Möglichkeit, als Teilnehmende/r mit der Vorlage dieser Bestätigung sowie eines Ausweisdokuments 20% Rabatt auf die jeweils gültigen Preise für Jahreskarten Classic und Classic plus der SMB zu erhalten. Die Buchungsbestätigung ermächtigt zum rabattierten Kauf einer Jahreskarte bis einschließlich des letzten auf der Buchungsbestätigung angegebenen Kurstages. Dieses Angebot ist nicht auf andere Personen übertragbar.*

#### Re2241-H Dr. Anke Schwarz-Weisweber

- 📅 24.09.–26.11.2026, 4 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Do, 10.00–12.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Neue Nationalgalerie, Potsdamer Str. 50, 10785 Berlin
- 💶 41,68 €/ermäßigt 24,34 €

#### Re2242-H Dr. Anke Schwarz-Weisweber

- 📅 30.09.–02.12.2026, 4 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Mi, 10.00–12.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Neue Nationalgalerie, Potsdamer Str. 50, 10785 Berlin
- 💶 41,68 €/ermäßigt 24,34 €

#### Re2243-H Dr. Anke Schwarz-Weisweber

- 📅 30.09.–02.12.2026, 4 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Mi, 12.00–14.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Neue Nationalgalerie, Potsdamer Str. 50, 10785 Berlin
- 💶 41,68 €/ermäßigt 24,34 €

#### Re2244-H Dr. Anke Schwarz-Weisweber

- 📅 01.10.–03.12.2026, 4 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Do, 10.00–12.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Neue Nationalgalerie, Potsdamer Str. 50, 10785 Berlin
- 💶 41,68 €/ermäßigt 24,34 €

## Tour durch ausgewählte Galerien zur Art Week

Führungen zu zeitgenössischer Kunst

Für alle, die zur Art Week Berlin, am Samstag, dem 12.09.2026, nicht alleine durch die Berliner Galerien ziehen wollen, bietet der Künstler Hannes Kater eine fußläufige Tour durch einige der besten und interessantesten Ausstellungen an.

Wir reden vor der Kunst über die Kunst und die Künstler\*innen – und wenn es in der jeweiligen Galerie zu voll sein sollte, sprechen wir draußen vor der Galerie oder auf dem Fußweg zur nächsten Galerie. Es geht im Kurs in erster Linie über die Kunst, und weniger allgemein über den Kunstmarkt oder den Kunstbetrieb.

### Re2230-H Hannes Kater

- 📅 12.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Sa, 13.00–16.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: per Mail vor Kursbeginn
- 💰 € 15,20 €/ermäßigt 9,10 €

## Galerierundgänge Ausstellungsbesuche in Berliner Galerien – 3× mittwochs

Der Berliner Künstler Hannes Kater führt an jedem Termin durch 4 bis 6 fußläufig beieinanderliegende Galerien. Vor Ort gibt es jeweils eine Einführung in die zu sehende Ausstellung mit Informationen zur jeweiligen Künstlerin, dem jeweiligen Künstler – und relevante Hinweise (auch mit Hilfe eines großen iPads) zu kunstgeschichtlichen Bezügen und der besuchten Galerie. Termine: 16.09., 14.10., 18.11.2026.

### Re2231-H Hannes Kater

- 📅 16.09.–18.11.2026, 3 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Mi, 15.00–17.15 Uhr
- 📍 Treffpunkt: per Mail vor Kursbeginn
- 💰 € 30,45 €/ermäßigt 16,73 €

## Galerierundgänge Ausstellungsbesuche in Berliner Galerien – 3× samstags

Der führungserfahrene Künstler Hannes Kater stellt an jedem Termin 4 bis 6 Ausstellungen in Berliner Galerien vor. Alle zu sehenden Künstlerinnen und Künstler werden vorgestellt – und Kater verortet, auch mit Hilfe eines iPads, auf dem er weiteres Bildmaterial zeigen kann, die jeweiligen Positionen kunsthistorisch und kunstbetrieblich. Alle Rundgänge können gut zu Fuß bewältigt werden. Termine: 19.09., 17.10., 21.11.2026.

### Re2232-H Hannes Kater

- 📅 19.09.–21.11.2026, 3 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Sa, 13.00–15.15 Uhr
- 📍 Treffpunkt: per Mail vor Kursbeginn
- 💰 € 30,45 €/ermäßigt 16,73 €

## Große Namen der Kunst: Katsushika Hokusai, die Große Welle und das Staunen Europas Vortrag Kunstgeschichte

Das berühmteste Kunstwerk Japans, die Große Welle, schuf Hokusai 1831 im Alter von siebzig Jahren. Es ist das erste Blatt der Serie 36 Ansichten des Berges Fuji. Zu dieser Zeit blickte Hokusai auf ein umfangreiches Werk zurück, das später in Europa eine Welle des Staunens auslöste und den Japonismus prägte. Künstler wie Eduard Manet, Vincent van Gogh und Claude Monet ließen sich von japanischen Motiven inspirieren. Heute steht die eurozentrische Perspektive in der Kritik, während die europäische Kunst davon noch unberührt scheint.

### Re2233-H Dr. Gerhild Komander

- 📅 10.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Di, 15.30–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 9,10 €/ermäßigt 6,05 €

## Große Namen der Kunst: Yayoi Kusama Vortrag Kunstgeschichte

Anfang des Jahres brach ihre Ausstellung in der Schweizer Fondation Beyeler alle Besucherrekorde: Yayoi Kusama, eine Frau von 96 Jahren, gebürtige Japanerin, internationale Künstlerin, berühmt durch ihre Polkadots. Seit den sechziger Jahren experimentiert Kusama mit einer besonderen Gestaltung von Räumen, den Infinity Mirror Rooms. Sie scheinen die immersiven Ausstellungen der Gegenwart vorweg zu nehmen und bringen ihr jetzt größte Aufmerksamkeit eines sehr jungen Publikums. Yayoi Kusama gilt darüber hinaus als Pionierin des „Personal Branding“: früh begann sie, ihre künstlerische Persona zu inszenieren.

### Re2234-H Dr. Gerhild Komander

- 📅 17.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Di, 15.30–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 9,10 €/ermäßigt 6,05 €

## Große Namen der Kunst: Kollwitz, Zille, Liebermann. Die Berliner Secession Vortrag Kunstgeschichte

Walter Leistikow gab die Anregung: Am 2. Mai 1898 schlossen sich Berliner Künstlerinnen und Künstler zur Berliner Secession zusammen. Käthe Kollwitz, Heinrich Zille, Max Liebermann, Ludwig von Hofmann, Lesser Ury, insgesamt über einhundert Künstler protestierten damit gegen die einengende kaiserliche Kunstpolitik. Was war der Stein des Anstoßes? Es war – im Grunde – ein ganzes Gebirge, das in kleinen und größeren Lawinen in die wohlgeordnete Welt der europäischen Kunst hineinrollte.

### Re2235-H Dr. Gerhild Komander

- 📅 24.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Di, 15.30–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 9,10 €/ermäßigt 6,05 €



## Die Farbe Gelb: Eine erhellende Betrachtung durch Kunst und Geschichte

### Vortrag Kunstgeschichte

Die Farbe Gelb steht für Licht, Gold, Sommer und Weisheit. Gelb beflügelt den Geist, heißt es. Menschen verbinden mit der Farbe Gelb scharfen Verstand und absolute Weisheit, aber auch Habgier und Neid. In der europäischen Kunstgeschichte tritt Gelb als eine der drei Grundfarben hervor. Die italienische Tafel- und Wandmalerei feiert den Dreiklang über Jahrhunderte. Alfred Sisley freute sich über ein nur gelbes Kornfeld, Vincent van Gogh über Sonnenblumen. Komplexer gestaltete sich das Lichtwerk „Der gelbe Klang“ von Wassily Kandinsky.

**Re2236-H Dr. Gerhild Komander**

📅 01.12.2026, 1 Termin(e), 2 UE

🕒 Di, 15.30–17.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 9,10 €/ermäßigt 6,05 €

## LITERATUR UND LESUNGEN

### Lesezeichen Literatur live in Tegel – Lesung mit namhaften Autoren

Autorenlesereihe „Lesezeichen – Literatur live in Tegel“. Die Reihe „Lesezeichen – Literatur live in Tegel“ ist eine Kooperation zwischen der Volkshochschule Reinickendorf und der Humboldt-Bibliothek. Die Autor/-innen finden Sie auf der Webseite der VHS oder über das Servicetelefon der VHS Reinickendorf.

**Re2051-H Claudia Johanna Bauer**

📅 N.N., 1 Termin(e), 2 UE

🕒 Mi, 19.30–21.30 Uhr

📍 Humboldt-Bibliothek, Karolinenstr. 19  
entgeltfrei

### Die Schreibwerkschau: Christmas Special

#### Autorenlesung mit Musik

Das Christmas Special der Schreibwerkschau bietet eine bunte Mischung „frisch geschriebener“ Weihnachtsgeschichten. Vieles, das einen beim Zuhören berührt, aber natürlich auch Lustiges bis Groteskes. Im freien Vortrag. Als szenische Lesung. Oder auch mal ganz anders. Im Mittelpunkt der literarischen VHS-Schreibwerkstätten steht das Erlernen und regelmäßige Training des schriftstellerischen Handwerkszeugs. Dabei sind viele spannende Kurztexte entstanden. Die Autor/-innen lesen aus ihrer Produktion.

**Re2057-H Claudia Johanna Bauer**

📅 09.12.2026, 1 Termin(e), 3 UE

🕒 Mi, 19.00–21.15 Uhr

📍 Humboldt-Bibliothek, Karolinenstr. 19  
entgeltfrei

### Mitreibende Lektüre oder Schlaftablette? Lesekreis Entdecken, lesen diskutieren!

Warum fesselt mich ein Roman? Warum lege ich einen Titel, der vom Feuilleton hymnisch gefeiert wird, nach wenigen Seiten weg? Was macht ein Buch zum Klassiker? Wie kommt es, dass ein Roman, der mich begeistert hat, zehn Jahre später bei wiederholtem Lesen nur noch ein mildes Lächeln hervorbringt? Literaturkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf gute Bücher sind. Und ein Interesse haben, sich darüber auszutauschen!

Die Treffen finden einmal im Monat statt, wir werden Belletristik aus den letzten zehn Jahren lesen. Die Kursteilnehmer können eigene Buchvorschläge einbringen.

Termine: 21.09., 12.10., 09.11., 30.11.2026

Beim ersten Treffen am 21.09.2026 werden wir von Gaea Schoters „Trophäe“ besprechen.

**Re2001-H Robert Schwerdtfeger**

📅 21.09.–30.11.2026, 4 Termin(e), 8 UE

🕒 Mo, 17.00–18.30 Uhr

📍 Humboldt-Bibliothek, Karolinenstr. 19

€ 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

**Re2002-H Robert Schwerdtfeger**

📅 21.09.–30.11.2026, 4 Termin(e), 8 UE

🕒 Mo, 19.00–20.30 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

### Die russische Seele im Spiegel der Literatur

Russland: In der Literatur finden wir Zugänge zu Kultur, Geschichte und Lebensart des Landes. Der gemeinsame literarische Streifzug führt vom 19. über das 20. ins 21. Jahrhundert. Wir lesen Texte u. a. von: Gontscharow, Lesskow und Alexandra Kollontai.

**Re2004-H Andrea Gruhn-von Schlippe**

📅 06.10.–24.11.2026, 7 Termin(e), 14 UE

🕒 Di, 15.00–16.30 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und

Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

€ 49,90 €/ermäßigt 28,55 €

## KREATIVES UND BERUFLICHES SCHREIBEN

### Online: Writers Coaching – Die Entstehung eines Romans, Teil 1

Einmal das gesamte Handwerkszeug des literarischen Schreibens zu erklären und gemeinsam auszuprobieren, das ist Ziel dieses 5-teiligen Online-Kursangebots. Teil 1 Basics: Vorbereitung eines Romanprojekts, Planung mittels Exposé, Figurenentwurf, Recherche. Erzählform, Erzählzeit, Erzählperspektive. Show! Don't tell! Nähe und Distanz, Spannung und Entspannung. Szenisch oder narrativ? Grundtechniken des literarischen Schreibens.

**Re2010-H Claudia Johanna Bauer**

- 📅 03.09.–03.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Online, Do, 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 66,00 €/ermäßigt 35,50 €

### Writers Coaching – Die Textwerkstatt

In diesem Kurs hat jeder Teilnehmende viel Zeit, in freier Themenwahl eine eigene Erzählung oder einen Roman zu erarbeiten, vom Entwurf bis zur literarischen Ausarbeitung. Die einzelnen Arbeitsschritte werden jeweils in der Gruppe besprochen. Dazu gibt es einen kleinen Leitfaden sowie Infos, Tipps und Tricks zum literarischen Schreiben. Und die Möglichkeit, den Text in der Autor\*innenrunde zu präsentieren, um seine Publikumswirkung zu überprüfen.

**Re2011-H Claudia Johanna Bauer**

- 📅 08.09.–01.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Di, 17.00–18.30 Uhr
- 📍 Humboldt-Bibliothek, Karolinenstr. 19
- 💰 € 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

### Writers Coaching – Vom literarischen Entwurf zum fertigen Manuskript Für Schreibprofis

Ein Kurs für Schreibinteressierte mit Tipps, Übungen, individueller Beratung und Einblick in den literarischen Werkzeugkasten. Mit wechselnden Schwerpunkten pro Semester werden professionelle Schreibmethoden vermittelt und vertieft. Eigene Texte können eingebracht und in der Gruppe besprochen werden.

**Re2012-H Claudia Johanna Bauer**

- 📅 02.09.–02.12.2026, 11 Termin(e), 25 UE
- 🕒 Mi, 17.00–18.45 Uhr
- 📍 Humboldt-Bibliothek, Karolinenstr. 19
- 💰 € 88,99 €/ermäßigt 49,85 €

### Writers Coaching – Die Entstehung eines Romans – Teil 1

Einmal das gesamte Handwerkszeug des literarischen Schreibens zu erklären und gemeinsam auszuprobieren, das ist Ziel dieses 5-teiligen Kursangebots. Teil 1 Basics: Vorbereitung eines Romanprojekts, Planung mittels Exposé, Figurenentwurf, Recherche. Erzählform, Erzählzeit, Erzählperspektive. Show! Don't tell! Nähe und Distanz, Spannung und Entspannung. Szenisch oder narrativ? Grundtechniken des literarischen Schreibens.

**Re2013-H Claudia Johanna Bauer**

- 📅 08.09.–01.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Di, 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

### Onlinekurs: Writers Coaching – Vom literarischen Entwurf zum fertigen Manuskript

Ein Kurs für Schreibinteressierte mit Beispielen, Tipps, Übungen und individueller Beratung. Vermittelt wird praxisnahes Handwerkszeug, vom Spannungsbogen bis zur Dialogführung – mit wechselnden Schwerpunkten pro Semester. Eigene Texte sind willkommen und werden gemeinsam auf ihre Wirkung hin besprochen.

**Re2014-H Claudia Johanna Bauer**

- 📅 07.09.–30.11.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Online, Mo, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 66,00 €/ermäßigt 35,50 €

**Re2015-H Claudia Johanna Bauer**

- 📅 03.09.–26.11.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Online, Do, 10.30–12.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 66,00 €/ermäßigt 35,50 €

### Ortstermin! Dinos im Naturkundemuseum Literarisches Skizzieren

Die riesigen Dinosaurier-Skelette im Naturkundemuseum erzählen ihre Story bereits ohne viele Worte. Aber sie inspirieren einen auch zu Geschichten, Gedanken oder Text-Experimenten. Der Schreibworkshop beginnt mit einer Dino-Führung durch Fachpersonal. Danach folgt, in einem stillen Raum des Museums, das kreative Entwickeln und Schreiben eigener Kurztexthe, die dann in der Autor\*innenrunde vorgestellt werden können. Der Eintritt und die Führung sind im Entgelt enthalten.

**Re2062-H Claudia Johanna Bauer**

- 📅 09.10.2026, 1 Termin(e), 7 UE
- 🕒 Fr 10.30–16.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt, siehe Kursbeschreibung
- 💰 € 35,36 €/ermäßigt 24,18 €

POLITIK  
GESELLSCHAFT  
UMWELT

KUNST  
KREATIVITÄT  
KULTUR

GESUNDHEIT

SPRACHEN

ARBEIT · BERUF · IT

GRUNDBILDUNG

## Online: KI als Hilfsmittel beim Schreiben eines Romans

KI als Hilfsmittel beim Schreiben eines Romans

Den Roman schreiben wir mit der eigenen Fantasie – weil's einfach Spaß macht. Aber wie lässt sich KI dabei als Hilfsmittel nutzen? Bei der Recherche, beim Plotten, im Lektorat, zur Visualisierung oder sogar als Probeleser? Die Möglichkeiten sind inzwischen extrem vielfältig. Was ist dabei zu beachten? Wie formuliert man einen guten Prompt? Gibt es Fallstricke, die man vermeiden sollte? In diesem Online-Workshop wollen wir verschiedene KIs vorstellen und natürlich auch ausprobieren. Kursleitung: Claudia Johanna Bauer ist Autorin und Dozentin für literarisches Schreiben, Frank Hegemann ist IT-Spezialist für E-Learning.

**Re2017-H Claudia Johanna Bauer**

- 📅 19.–20.09.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Online, Sa, 10.00–17.00 Uhr/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Online, Zoom
- 💶 55,51 €/ermäßigt 30,09 €

## Online: Pitch, Exposé und Künstlervita

Der Buchmarkt verändert sich. Die Veröffentlichung selbstgeschriebener Texte ist heute so leicht wie nie zuvor. Aber ein Schriftsteller ist kein Verlagskaufmann und guter Rat immer noch teuer. Am ersten Seminartag wird gezeigt, wie man ein überzeugendes Exposé schreibt. Tag 2 gibt Claudia Johanna Bauer Orientierungshilfen im Literaturgeschäft und vermittelt Hintergrundwissen zu den Arbeitsgängen, die ein Manuskript im Verlag durchläuft – Infos, die jeder Selfpublisher haben sollte, bevor er selbst Lektorat und Satz einer Publikation übernimmt. Außerdem gibt es Gelegenheit zum direkten Erfahrungsaustausch mit Autoren, Selfpublishern, Kleinverlegern usw.

**Re2018-H Claudia Johanna Bauer**

- 📅 07.–08.11.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Online, Sa, 10.00–17.00 Uhr; Sa, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Online, Zoom
- 💶 55,51 €/ermäßigt 30,09 €

## Bildungszeit: Berufliches und literarisches Schreiben am Seddiner See (BiZeitG §10 Abs.5)



Ein guter Text sollte konsequent strukturiert sein und stilistisch überzeugen. Aber wie lässt sich das ohne großen Aufwand bewerkstelligen? Das Seminar gibt eine fundierte Einführung in die Techniken zielorientierten Schreibens. Von Montag bis Freitag soll nach eigenem Themenwunsch ein selbstverfasster Text entstehen, vom ersten Entwurf bis zum Schlusspunkt. Die einzelnen Arbeitsschritte werden jeweils in der Gruppe besprochen. Auch die entstandenen Texte können hier vorgestellt werden. Dazwischen liegen ausgedehnte Schreibphasen, auf Wunsch mit individueller Beratung (Einzelcoaching). Die Kosten für die Unterkunft und Vollverpflegung betragen EZ: 404,49 € und sind bei Anreise vor Ort zu bezahlen. Vorbesprechung: 06.11.2025, 17.00–18.30 Uhr, online. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Heimvolkshochschule am Seddiner See statt.

**Re2022-H Claudia Johanna Bauer**

- 📅 16.–20.11.2026, 5 Termin(e), 44 UE
- 🕒 Wochenkurs Uhr
- 📍 Heimvolkshochschule am Seddiner See, Seeweg 2
- 💶 196,60 €/ermäßigt 106,40 €

## Die eigene literarische Stimme finden – ein Kurs über Stil und Sprache

In diesem Kurs machen wir uns auf die Suche nach der eigenen literarischen Stimme. Zuerst vergleichen wir verschiedene Schreibstile und ahmen sie nach. Welche Wirkung haben sie auf den Leser? Welche Stile finden wir in welchen Texten? Und wie entstehen sie? In weiteren Schreibübungen beschäftigen wir uns mit Wortwahl und Satzbau, mit Tempo und Perspektive, mit dem Szenischen, dem Erzählerischen und dem Lyrischen, mit Redefiguren und dem Lautmalerischen. Dann untersuchen wir eigene, spontan entstandene Texte, um künftig mit einer stärkeren und ausdrucksvolleren Stimme schreiben zu können.

**Re2023-H Bettina Hampf**

- 📅 06.09.–04.10.2026, 3 Termin(e), 21 UE
- 🕒 So, 10.00–16.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstr., Markstr. 37
- 💶 73,35 €/ermäßigt 41,33 €

## Kreatives Schreiben in Fiction – für FLINTA\*

Gemeinsam mit den Teilnehmenden gestalten wir eine kreative Schreibwerkstatt in einem geschützten Raum, wo sie verschiedene Tools kennenlernen, um sich im Schreiben auszuprobieren und um ihren eigenen individuellen Schreibstil in unterschiedlichen Genres zu entwickeln. Das Ziel ist, neben der Vermittlung von Grundlagen des Schreibens, ihre Perspektive zu erkunden und sie zu stärken, ohne Einschränkungen, grammatikalisch oder stilistisch „richtig“ zu schreiben. Im ersten Teil geht es darum, ins Schreiben zu kommen und Worte zu finden für die eigene Lebensrealität, aber auch Beobachtungen außerhalb des eigenen Alltags oder der Recherche. Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit szenischem Schreiben mit Blick auf Genre Konventionen sowie Figurenentwicklung. Neben dem kreativen Prozess bietet der Kurs den Teilnehmenden einen geschützten Raum und sich mit gleichgesinnten Kreativen auszutauschen.

**Re2033-H Sedi Ghadiri**

- 📅 05.09.2026, 1 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Sa, 10.30–18.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstr., Markstr. 37
- 💶 32,70 €/ermäßigt 18,98 €

## Creative writing for fiction – for FLINTA\*

In this creative writing workshop the participants will learn about various tools to try out creative writing and develop their individual writing style in different genres. In addition to teaching the basics of writing the goal is to explore their perspective and strengthen them, without any grammatical or stylistical restraints. The first part of this workshop is about getting into writing and finding words for the reality of your own life, but also observations outside of your own everyday life through research. In the second part we deal with scenic writing with focus on genre and character development. In addition to the creative process, the course offers participants a safe space to exchange ideas with like-minded creative people and build networks.

**Re2034-H Sedi Ghadiri**

- 📅 06.09.2026, 1 Termin(e), 9 UE
- 🕒 So, 10.30–18.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstr., Markstr. 37
- 💶 32,70 €/ermäßigt 18,98 €

## IMPROVISATIONSTHEATER, SCHAUSPIEL, ZAUBERN

### Mit Improvisationstheater zum Erfolg im Job – Bildungszeit



In diesem Kurs trainieren Sie spontane Reaktionen, Selbstbewusstsein und Kommunikationsfähigkeiten für berufliche Situationen. Durch Rollenspiele und Szenen stärken Sie Ihre Stressresilienz und Präsentationsfähigkeiten – alles in einer unterhaltsamen Atmosphäre.

#### Re2100-H Dragana Kistner

- 📅 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo-Do, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 179,00 €/ermäßigt 97,00 €

### Improtheater und Tanzen

Für alle, die gerne Improtheater spielen und auch tanzen, gibt es in diesem Kurs die Gelegenheit, beide Ausdrucksformen zu kombinieren und zu üben. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Ansätze der Ausdruckstanzbewegung kennen und diese in schauspielerische Improtheater Szenen einzusetzen.

#### Re2101-H Carola Neitzel

- 📅 10.–11.10.2026, 2 Termin(e), 15 UE
- 🕒 Sa, 11.00–17.00 Uhr/So, 11.00–17.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 53,25 €/ermäßigt 30,38 €

### Der Impro Sonntag

Ein Sonntag voller guter Laune mit den beliebtesten Theatersportspielen nach Keith Johnstone. Teilnehmende mit Vorkenntnissen vertiefen ihre Fertigkeiten, während Anfänger die Grundlagen des Improtheaters erlernen. Der Kurs wird mit Lockerungsübungen für Körper und Stimme abgerundet.

#### Re2109-H Carola Neitzel

- 📅 20.09.2026, 1 Termin(e), 7 UE
- 🕒 So, 11.00–17.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 27,92 €/ermäßigt 16,58 €

### Improvisationstheater – für Anfänger und Erfarene

Improvisationstheater ist eine lebendige Form des Theaters, bei der Szenen und Dialoge ohne vorher festgelegtes Skript entstehen. Die Schauspieler\*innen reagieren aufeinander und auf die Impulse des Publikums, was jede Szene einzigartig macht. Es fördert Kreativität, Spontaneität und Teamarbeit. Improvisationstheater ist nicht nur Unterhaltung, sondern auch ein Werkzeug zur persönlichen Entwicklung und Kommunikationsförderung. In dem Kurs werden die Grundwerkzeuge dieser Kunstform beigebracht und die TeilnehmerInnen brauchen keine Vorkenntnisse.

Georg Weisfeld hat Pantomime in Berlin studiert, seit 1998 spielt er Improvisationstheater und hat Kabarettprogramme entwickelt. Er steht regelmäßig selbst mit der Improgruppe Pater-noster auf der Bühne.

#### Re2104-H Georg Weisfeld

- 📅 03.09.–26.11.2026, 11 Termin(e), 44 UE
- 🕒 Do, 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 150,40 €/ermäßigt 83,30 €

### Clownspielen – Improvisation und Entwickeln von Clowns-Szenen Fortlaufender Intensivkurs für Menschen mit Grundkennt- nissen im Clown-Spielen

Dieser Workshop hilft, den eigenen Clown durch Improvisation und Spiel zu erforschen, zu entspannen und Gefühle authentisch zu teilen. Eine kleine Abschlusspräsentation kann auf Wunsch vorbereitet werden. Ideal für Teilnehmende mit Grundkenntnissen in Clownerie, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. Bitte bequeme Kleidung, etwas zu trinken und Stoppersocken oder Hallenturnschuhe mitbringen. Es können zusätzliche Kosten in Höhe von 5Euro für eine Clowns-nase entstehen

#### Re2105-H Ulrike Henseler

- 📅 27.09.–06.12.2026, 4 Termin(e), 32 UE
- 🕒 So, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 110,20 €/ermäßigt 61,40 €

### Step into the playful world of theater – improvisation workshop As part of the Interkulturelle Wochen Reinickendorf

Dive into the exciting world of theater and discover new perspectives in a creative and energetic way – during this intensive improvisation workshop! You'll explore a variety of characters, situations, and viewpoints through lively improvisation exercises and group games. No prior theater experience is needed – just bring your curiosity and willingness to play.

#### Re2106-H Olivia Dean

- 📅 26.–27.09.2026, 2 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Sa, 13.00–16.00 Uhr/So, 13.00–16.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstr., Markstr. 37
- 💰 € 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

### Zaubern lernen! Zaubern mit Alltagsgegenständen

Das Zaubern mit alltäglichen Gegenständen – Stifte, Löffel, Zahnbürsten, Servietten, Münzen, Geldscheine – eignet sich hervorragend, um seine Mitmenschen zu verblüffen und zum Staunen zu bringen. In diesem Einstiegskurs erlernen die Teilnehmenden auf spielerische Weise erste grundlegende Techniken der Zauberei sowie einfache Kunststücke aus verschiedenen Bereichen der Magie: allgemeine Magie, Tischzauberei und Kartenkunst.

Bitte mitbringen: Einen 5,00 € und einen 20,00 € Geldschein, einen Filzstift der Marke „Stabilo“-point 88-fine 0,4, eine 2,00 € Münze, einen harten Plastikbecher, ein Küchenhandtuch, ein Kartenspiel (52-ziger Pokerdeck). Für die Kartentricks empfiehlt der Kursleiter ein Bicycle-oder Phoenix-Pokerdeck (Standard Index, Preis: 3–4,00 €), da sie sich wegen ihrer Beschaffenheit gut für Tricktechniken wie das Doublieren oder Palmieren eignen.

#### Re2110-H Boris Friese

- 📅 26.–27.09.2026, 2 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.15 Uhr/So, 10.00–16.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 49,90 €/ermäßigt 28,55 €

## MALEN, ZEICHNEN, GRAFIK

### Zeichnung-Farbe-Komposition Malerei und Zeichnung für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

In großzügiger Atelieratmosphäre, ausgehend vom Naturstudium, werden verschiedene gestalterische Techniken angewandt. Beim Zeichnen mit trockenen und feuchten Materialien wird die Räumlichkeit analysiert und der kubische Bau der Dinge begreifbar gemacht. Die Arbeit des Malens, ob mit aquarellierenden Tuschen, der schichtenden Acryl- oder der lasierenden Ölfarbe, wird sowohl gegenständliche als auch freie Übungen umfassen. Für beide Bereiche gelten die Gesetze der Komposition, der sauberen Spannungsbögen und der ausgewogenen Rhythmen der bildnerischen Gewichte und Magnetkräfte. Bitte bringen Sie zum ersten Termin Zeichenpapier ab 150 g/qm, A3 bis A2, mit sowie Graphitstifte 2B bis 6B und/oder Zeichenkreide/-kohle sowie Tape und Radiergummi mit.

#### Re2303-H Michael Hegewald

- 📅 03.09.–03.12.2026, 12 Termin(e), 48 UE
- 🕒 Do, 14.45–17.45 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 161,40 €/ermäßigt 88,20 €

### Porträt – Figur – Akt – Wochenendworkshop Malerei und Zeichnung

Sie lernen den Aufbau und die Komposition eines Bildes kennen und nutzen dabei die bekleidete Figur, das Portrait und den Akt als künstlerisches Medium. Die Teilnehmer können zeichnerisch oder farbig agieren und natürlich auch beides mischen. Die Betreuung ist individuell und entspricht dem Entwicklungsstand der Teilnehmerinnen.

Der Workshop ist auch zur Mappen-Vorbereitung für ein Studium geeignet. Modellkosten sind im Entgelt enthalten.

Bitte bringen Sie mit: Für das Zeichnen: Zeichenkarton oder Packpapier DIN A3–DIN A1, Graphitstifte oder Zeichenkohle, Radiergummi, Klebestreifen (Malerband). Für das Malen: Gouache-, Öl- oder Acrylfarben sowie Zeichenkarton, Malpappen oder Leinwand mit entsprechender Grundierung. Darüber hinaus das Zubehör wie Pinsel, Palette, Malgefäß, Spachtel und Putzlappen.

#### Re2304-H Michael Hegewald

- 📅 26.–27.09.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.30 Uhr/So, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,80 €/ermäßigt 59,40 €

### Bildnerisches Gestalten nach Lust & Laune

Erforschen Sie verschiedene Techniken wie Aquarell, Pastell, Gouache, Acryl, Öl, Tusche und Mischtechniken. Arbeiten Sie mit ungewöhnlichen Materialien wie Sand, Jute oder Alufolie für Collagen und Materialbilder. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf – abstrakte Kompositionen, Stilleben, Landschaften oder Porträts. Der Kursleiter unterstützt Sie individuell in Technik und Komposition. Bitte mitbringen: Malpapier nach eigener Wahl, Stifte, Kreiden, Farben nach eigener Wahl.

#### Re2305-H Hagen Rehborn

- 📅 07.09.–30.11.2026, 11 Termin(e), 36 UE
- 🕒 Mo, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 124,01 €/ermäßigt 68,09 €

### Grundlagen der Malerei – Wege ins Bild

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Maltechniken (Aquarell, Pastell, Gouache, Acryl, Collage) sowie Grundlagen der Farben- und Kompositionslehre. Der Fokus liegt auf der kreativen Umsetzung von Stilleben, Porträt, Landschaft und abstrakten Kompositionen. Besonders werden Sie dabei unterstützt, die leere Fläche zu überwinden und Ihr Bild erfolgreich zu gestalten. Bitte mitbringen: Malpapier nach eigener Wahl, Stifte, Kreiden, Farben nach eigener Wahl.

#### Re2306-H Hagen Rehborn

- 📅 07.09.–30.11.2026, 11 Termin(e), 36 UE
- 🕒 Mo, 13.00–15.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 124,01 €/ermäßigt 68,09 €

### Ölmalerei

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Ölmaltechniken und können eigene Bildideen umsetzen. Sie erhalten Gestaltungsimpulse und Raum zur Selbstentfaltung. Arbeiten Sie alla prima oder bauen Sie das Bild über längere Zeit auf, mit Borstenpinseln oder Spachtel auf Karton oder Leinwand. Lernen Sie den richtigen Umgang mit Untergrund und Farbe. Mitzubringende Materialien: Ölfarben, Borstenpinsel oder Spachtel, Ölmalkarton oder gespannte Keilrahmen, Shellsol (kein Terpentin), Lappen.

#### Re2315-H Hagen Rehborn

- 📅 10.09.–03.12.2026, 11 Termin(e), 36 UE
- 🕒 Do, 18.00–20.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 124,01 €/ermäßigt 68,09 €

### Grundlagen der Malerei – Wege ins Bild

Dieser Kurs vermittelt Maltechniken wie Aquarell, Pastell, Gouache, Acryl, Collage und Mischtechniken. Sie lernen Farb- und Kompositionslehre (z.B. Farbkreis, goldener Schnitt). Im Fokus steht die Frage, wie man eine leere Fläche überwindet, ein Bild beginnt und es erfolgreich abschließt – ob in Stilleben, Porträt, Landschaft oder abstrakter Komposition. Bitte mitbringen: Malpapier nach eigener Wahl, Stifte, Kreiden, Farben nach eigener Wahl.

#### Re2324-H Hagen Rehborn

- 📅 11.09.–04.12.2026, 11 Termin(e), 36 UE
- 🕒 Fr, 10.00–12.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 124,01 €/ermäßigt 68,09 €

## Zeichnen und Malen – Die Welt der Farbe

Der Kurs vermittelt Techniken in Zeichnen, Aquarell-, Gouache- und Pastellmalerei. Durch Übungen mit Graphit, Kohle und Feder wird das Formgefühl und die individuelle Ausdruckskraft gestärkt. Kompositionsstudien fördern eine aussagekräftige Bildordnung. Themen: Stilleben, Landschaft, Perspektive, Figur und Figuratives. Bitte mitbringen: Zeichen- und Aquarellblock (mind. DIN A3), Bleistift, Kohle, Skriptol, Klebestreifen, Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, und falls vorhanden: Bunt- und Pastellstifte.

### Re2308-H Anneli Schwager

- 📅 08.09.–01.12.2026, 8 Termin(e), 32 UE
- 🕒 Di, 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Hoffmann-von-Fallersleben Grundschule, Ziekowstr. 80–88
- 💰 € 108,60 €/ermäßigt 59,80 €

## Bildnerisches Gestalten – Malkurs im Atelier am Montag Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Tauchen Sie für 3 Stunden pro Woche ein in eine Welt, die allein Ihrer kreativen Entfaltung gehört! Lassen Sie den Alltag hinter sich um in die faszinierende Welt der Malerei einzutauchen. Entdecken Sie die Geheimnisse der Kunst. Die Kursleiterin unterstützt Sie, Ihren persönlichen, künstlerischen Ausdruck zu finden und zu verfeinern. Sie lernen, wie gekonnte Bildkompositionen entstehen, Farben harmonisch gemischt werden und wie Sie mit verschiedenen Techniken beeindruckende Effekte erzielen. Sie erkunden den Bildaufbau, schulen das Auge für Formen und gestalten ausdrucksstarke Gesamtkunstwerke. Zum 1. Kurstermin bitte mitbringen: Bleistift 2B, Zeichenblock, Malpapier oder Leinwand für gewünschte Farbe (Aquarell oder Acryl oder Ölfarbe), Pinsel, A3 Malunterlage, Kreppband. Bei Ölfarbe bitte geruchloses Lösungsmittel Schellsol, Lappen, Schraubglas mit Verschluss mitbringen.

### Re2309-H Carita Schmidt

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 36 UE
- 🕒 Mo, 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 121,80 €/ermäßigt 66,90 €

## Malkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene: Finde deinen künstlerischen Ausdruck!

Dieser Kurs lädt Sie ein, Ihre Freude am Malen neu zu entdecken und Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. In wertschätzender Atmosphäre werden Sie individuell begleitet – ganz gleich, ob Sie erste Schritte wagen oder Ihre Technik verfeinern möchten. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt von Farbe, Form und persönlichem Ausdruck – gegenständlich oder abstrakt, Natur oder Fantasie. Lassen Sie sich inspirieren und schaffen Sie Bilder, die berühren und begeistern. Zum 1. Kurstermin bitte mitbringen: Bleistift 2B, Zeichenblock, Malpapier oder Leinwand für gewünschte Farbe (Aquarell oder Acryl oder Ölfarbe), Pinsel, A3 Malunterlage, Kreppband. Bei Ölfarbe bitte geruchloses Lösungsmittel Schellsol, Lappen, Schraubglas mit Verschluss mitbringen.

### Re2322-H Carita Schmidt

- 📅 16.09.–02.12.2026, 10 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mi, 18.15–21.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 135,00 €/ermäßigt 74,00 €

## Lust auf Abstraktion – mit Carita Schmidt

Haben Sie Lust, abstrakt zu malen, aber noch wenig Erfahrung? In diesem Kurs entdecken Sie spielerisch, wie sich gegenständliche Motive in abstrakte Kompositionen verwandeln lassen – mit Fantasie, Farbe und Freude am Experiment. Anfänger\*innen werden einfühlsam begleitet, Fortgeschrittene individuell unterstützt. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig Ihr kreativer Ausdruck sein kann – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Zum 1. Kurstermin bitte mitbringen: Bleistift 2B, Zeichenblock, Malpapier oder Leinwand für gewünschte Farbe (Aquarell oder Acryl oder Ölfarbe), Pinsel, A3 Malunterlage, Kreppband. Bei Ölfarbe bitte geruchloses Lösungsmittel Schellsol, Lappen, Schraubglas mit Verschluss mitbringen.

### Re2323-H Carita Schmidt

- 📅 15.09.–01.12.2026, 10 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Di, 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 135,00 €/ermäßigt 74,00 €

## Die freie Malgruppe – der Ort zur Verwirklichung eigener Bildideen

Sie haben Spaß am Malen, suchen Kreativität an einem angenehmen Ort mit Gleichgesinnten und das wenigstens einmal pro Woche? Dann ist diese „freie Gruppe“ das Richtige für Sie. In einem großzügig ausgestatteten Raum mit professionellen Arbeitstischen und Staffeleien treffen sich wöchentlich Begeisterte des kreativen Malens. Ob Pinsel oder Stift – hier ist Platz für alle Farbmateriale und Bildmotive. Alle malerischen Ausdrucksformen sind willkommen – vom detaillierten Gestalten nach Natur oder Foto bis hin zum wilden Pinselschwung der freien Abstraktion. Bitte mitbringen: Malmaterial nach freier Wahl, Krepp-Klebeband

### Re2310-H Andreas Bauschke

- 📅 01.–29.09.2026, 5 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Di, 18.15–21.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 69,00 €/ermäßigt 38,50 €

### Re2311-H Andreas Bauschke

- 📅 03.11.–01.12.2026, 5 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Di, 18.15–21.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 69,00 €/ermäßigt 38,50 €

## Zeichnen und Malen von Anfang an – Workshop Kurs für Anfänger/-innen

Dieser Kurs führt Sie an die Grundlagen des Zeichnens und Malens heran und richtet sich an alle, die sich einfach einmal auf diesem Gebiet ausprobieren möchten. Von der Pastellmalerei zur Tuschezeichnung, von der Aquarellmalerei zur Temperamalerei erleben Sie eine Reise durch die verschiedensten Mal- und Zeichentechniken. Dabei werden Sie vom Kursleiter fachlich und künstlerisch angeleitet und erhalten Anregungen für die Findung und Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und Vorstellungen. Sie können eigenes Mal- und Zeichenmaterial mitbringen oder gegen einen kleinen Unkostenbeitrag (ca. 5,00 €) beim Kursleiter erwerben.

### Re2307-H Andreas Bauschke

- 📅 27.–29.11.2026, 3 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Fr, 19.00–21.15 Uhr/Sa, 11.00–16.00 Uhr/So, 11.00–15.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 49,90 €/ermäßigt 28,55 €



## Kleine Zeichenschule – Portrait Grundlagen

In diesem Kurs erkunden wir mit zeichnerischen Mitteln das vielfältige Thema des Portraits. Dabei werden vor allem die Grundlagen in Proportionen, einfache Schattenführung, Texturen und Strukturen beleuchtet aber auch verschiedene Techniken, Tipps und Tricks zur Umsetzung ausdrucksstarker Gesichter vermittelt. Die so erfahrenen Einblicke helfen spannende Kompositionen zu entwickeln, Kontraste gezielt einzusetzen und den Zeichnungen so einen individuellen Ausdruck zu verleihen. Der Kurs ist besonders für Einsteiger geeignet, aber auch für Teilnehmer\*innen, die ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen wollen. Mitzubringende Materialien: Papier A3, gern größer, Radiergummi, Bleistifte (HB, 4B, 8B).

### Re2314-H Jens Schubert

- 📅 09.09.–11.11.2026, 8 Termin(e), 32 UE
- 🕒 Mi, 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 110,20 €/ermäßigt 61,40 €

## Die dritte Dimension – ein Zeichnen-/Malkurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs führt in die Grundlagen der räumlichen Gestaltung ein: Perspektive, Nähe und Ferne, optische Täuschungen, Schattenspiel und kreative Prozesse. Vom Skizzieren bis zur Abschlusssaufgabe werden Teilnehmer/-innen Schritt für Schritt an das Thema herangeführt. Keine Vorkenntnisse nötig. Ideal für alle, die realistisch malen oder zeichnen und ihre Fähigkeiten vertiefen möchten. Zum 1. Kurstermin bitte mitbringen: Zeichenblock mindestens DIN A3, Zeichenutensilien, verschiedene Pinsel, Radiergummi, Becher für Wasser, Aquarellfarben oder Tusche, Küchenhandtücher

### Re2316-H Oskar Ferschke

- 📅 31.08.–02.11.2026, 6 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Mo, 16.45–18.30 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💰 € 49,90 €/ermäßigt 28,55 €

## Aquarellmalerei – mit Licht und Schatten Atmosphäre kreieren Ein Aquarellkurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Aquarellmalerei ist die Kunst, mit Farben und Wasser Bildinhalte zu gestalten. Der Fokus liegt auf einem „beleuchteten“ Fragment, das mit dunkleren Farben kontrastiert wird. Das Bild entsteht klar und sparsam, ohne mehrere Farbschichten, sondern durch gezielte Farbkontraste. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, mehrere Pinsel für Aquarellmalerei, Aquarellblock – Format A3 (mind. 250 g), Bleistifte, Aquarellstifte (nur für Skizzen – 1 Stift am besten Grau), Textillappen, mehrere Becher für Wasser

### Re2317-H Oskar Ferschke

- 📅 31.08.–02.11.2026, 6 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 18.30–20.45 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💰 € 62,40 €/ermäßigt 34,95 €

## Natur als Inspiration – ein Zeichen- und Malkurs für alle die realistisch malen und zeichnen wollen

### Ein Aquarellkurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird Schritt für Schritt vermittelt wie man in kreativen Prozessen realistische Illustrationen mit Aquarellfarben und Stiften kreiert. Die Anatomie, Farben, Strukturen von Pflanzen, Blumen und Bäumen werden analysiert und auf verschiedene Arten und Weisen in einem Bild künstlerisch umgesetzt. Zum 1. Kurstermin bitte mitbringen: Aquarellfarben, mehrere Pinsel für Aquarellmalerei, Aquarellblock- Format A4 oder A3 (mind. 300 g), Bleistifte, Aquarellstifte (nur für Skizzen – 1 Stück am besten Grau oder Grün) und Küchenhandtücher. Pflanzen, Blumen und Illustrationen werden von dem Kursleiter zu Verfügung gestellt.

### Re2320-H Oskar Ferschke

- 📅 17.–18.10.2026, 2 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.00 Uhr/So, 10.00–16.00 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💰 € 49,90 €/ermäßigt 28,55 €

## Kreatives Malen – Freude an Farbe und Form

### Ein Wochenende mit viel Muße.

Das Wochenendseminar bei der sehr erfahrenen Kursleiterin Birke Schwoerer vermittelt einen leichten Zugang zum malerischen Gestalten. Es soll der Förderung und Anregung eigener malerischer Kreativität dienen. Schwerpunkte sind das Malen mit Tempera- oder Tuscharben, abstrakte Komposition, Stillleben, Pflanzen, Früchte, Landschaft und das Vermitteln und Experimentieren mit verschiedenen künstlerischen Techniken. Die Teilnehmenden können im Kurs frei arbeiten. Bitte mitbringen: Tempera- oder Tuscharben, Deckweiß, Borsten- und Haarpinsel (verschiedene Stärken), Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Spachtel, Palette, Wasserbehälter, Aquarellblock DIN A3.

### Re2326-H Birke Schwoerer

- 📅 21.–22.11.2026, 2 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Sa 11.00–16.15 Uhr/So 11.00–16.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 43,20 €/ermäßigt 24,90 €

## Wochenendkurs: Das Geheimnis ausdrucksstarker Blumenbilder Malen zwischen Gegenstand und Abstraktion – mit der Künstlerin Carita Schmidt

In diesem Malkurs begegnen Sie der Bildwelt von Georgia O'Keeffe, deren Werke zwischen Gegenständlichkeit und Abstraktion oszillieren. Ausgehend von Blumenmotiven entwickeln Sie eigene Bildideen – von genauer Beobachtung bis zur freien, persönlichen Umsetzung. Sie lernen, Formen zu reduzieren, Farben zu intensivieren und so Tiefe und Ausdruck zu erzeugen. Ausgehend von realen Blüten oder Bildvorlagen entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihre eigenen malerischen Interpretationen. Der Kurs richtet sich an alle, die neue Zugänge zur Malerei suchen und ihren eigenen Stil zwischen Realität und Abstraktion entfalten möchten. Bitte zum ersten Termin mitbringen: Pinsel verschiedener Größen, Farben, bei Öl kleine Flasche Liquin (Windsor&Newton), 1 kleines Marmeladenglas mit Deckel, Shellsol (kein Terpentin), Lappen, unempfindliche Kleidung, Leinwände oder Papier, Kreppband.

### Re2327-H Carita Schmidt

- 📅 19.–20.09.2026, 2 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Sa, 11.00–16.30 Uhr/So, 11.00–16.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 46,55 €/ermäßigt 26,73 €

## Malwochenende: Wo der Wald lebendig wird Bäume, Licht und Tiefe malen – zwischen Naturstudium und freier Interpretation

Der Wald als kraftvollen Ort der Ruhe, Erneuerung und Inspiration. Bäume, Wiesen und Waldlandschaften bieten unerschöpfliche Motive – voller Ausdruck, Struktur und lebendiger Farbnuancen. Sie lernen, die besondere Formensprache von Bäumen und die Vielfalt der Grüntöne stimmungsvoll auf Leinwand oder Papier umzusetzen – sowohl gegenständlich als auch frei interpretiert oder abstrahiert. Bitte zum ersten Termin mitbringen: Farbe, Papier/Leinwand und Pinsel. Dieser Kurs ist für Aquarell, Acryl- und Ölmalerei geeignet. Bei Ölfarbe kleine Flasche Liquin (Windsor & Newton), bitte geruchloses Lösungsmittel Schellsol, Lappen, kleines Schraubglas mit Verschluss mitbringen.

### Re2328-H Carita Schmidt

- 📅 10.–11.10.2026, 2 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Sa, 11.00–16.30 Uhr/So, 11.00–16.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 46,55 €/ermäßigt 26,73 €

## Farbe erleben – frei malen mit der Künstlerin Carita Schmidt Ein kreatives Wochenende mit Öl- und Acrylmalerei für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Keine Angst vor Malerei! Egal ob mit Acryl oder mit Ölmalerei. Anfänger\*innen wird der Start leichtgemacht – Fortgeschrittene werden dort abgeholt wo sie gerade sind. Bringen Sie ein Thema mit oder ein Bild mit dem Sie gerne weiter malen möchten. Sie haben kein Thema? Kein Problem. Die Kursleiterin hat Vorschläge und Vorlagen für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie haben Ölfarben, wissen aber nicht wie damit umgehen? Ölmalerei wird von der Kursleiterin Schritt für Schritt in ihren modernen Möglichkeiten vorgestellt. Bitte zum ersten Termin mitbringen: Pinsel verschiedener Größen, Farben, bei Öl kleine Flasche Liquin (Windsor&Newton), 1 kleines Marmeladenglas mit Deckel, Shellsol (kein Terpentin), Lappen, unempfindliche Kleidung, Leinwände oder Papier, Kreppband. Für Rückfragen steht die Kursleiterin Carita Schmidt gerne zur Verfügung: caritaschmidt@gmail.com

### Re2329-H Carita Schmidt

- 📅 07.–08.11.2026, 2 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Sa, 11.00–16.30 Uhr/So, 11.00–16.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 46,55 €/ermäßigt 26,73 €

## Halloween: kreative Masken selbst bauen/DIY Halloween Creative Masks

In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie, wie Sie eine einzigartige Halloween-Maske selbst gestalten und herstellen können. Die Kursleiterinnen Sara und Yanina bringen alle notwendigen Materialien mit und führen Schritt für Schritt durch den Aufbau und die Gestaltung einer individuellen Maske. Am Ende des Kurses nehmt ihr eine selbstgemachte, individuelle Maske mit nach Hause, die zu Halloween oder anderen Events zum Tragen kommen kann. Materialkosten: 10,00 € pro Teilnehmer\*in müssen vor Ort an die Kursleitenden entrichtet werden. Eigene Upcyclingsmaterialien (Stoffe, Federn etc..) können zusätzlich mitgebracht werden.

### Re2330-H Sara Granata; Yanina Grunewald

- 📅 17.–18.10.2026, 2 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Sa, 11.00–16.30 Uhr/So, 11.00–16.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 46,55 €/ermäßigt 26,73 €

## ZeichenTRAINing – schnelles Skizzieren in der U-Bahn Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Urbanes Zeichnen lässt das, was im Alltag lediglich unbemerkt bleibt oder schemenhaft vorbeizieht, intensiv, frisch und neu erfahrbar werden. Beim Festhalten diverser Eindrücke und raschen Zeichnen kann das visuelle Vokabular erweitert werden. Wir beobachten und bringen das Gesehene zu Papier. Dabei erhalten Sie Tipps zum Vorgehen, Bildaufbau und zur Anatomie. Mitzubringendes Material: Bleistifte unterschiedlicher Härtegrade (3B bis 8B), feiner Tuscheliner, breiterer Tuschemarker, optional ebenso Buntstifte und Graphit. Ein 36×27,5 cm Skizzenbuch (feste Unterlage) wird empfohlen.

### Re2331-H Felix Gephart

- 📅 02.10.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Fr, 15.00–18.45 Uhr
- 📍 Treffpunkt, siehe Kursbeschreibung
- 💰 € 19,75 €/ermäßigt 12,13 €

## Wochenendkurs: Vom Portrait zur Karikatur Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Der Kurs beginnt mit dem Zeichnen der großen Massen des menschlichen Schädels, um die Struktur, die hinter Haut und Muskulatur verborgen liegt, zu begreifen. Anschließend studieren wir unterschiedliche Physiognomien. Als Vorlage nutzen wir Meisterzeichnungen, Fotos und auch uns gegenseitig. Am zweiten Kurstag vertiefen wir das Beobachtete und überzeichnen das Charakteristische bis zur Karikatur. Mitzubringende Materialien: Bleistifte unterschiedlicher Härtegrade (2B–8B), Tuschestift und Pinselstift, optional auch Buntstifte, Graphit oder Zeichenkohle. Ein großes Skizzenbuch (36×27,5 cm) oder A3 bis A2 Papierbögen werden empfohlen. Zum Lavieren kann optional auch Tusche eingesetzt werden.

### Re2337-H Felix Gephart

- 📅 05.–06.12.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 56,60 €/ermäßigt 32,20 €

## Acryl auf Maulbeerbaumrinde – außergewöhnliche Technik die begeistert

In diesem Workshop kombinieren wir Acrylmalerei mit Maulbeerbaumrinde. Maulbeerbaumrinde ist ein weißes Netz aus Fasern. Angefeuchtet ist sie so flexibel, dass sie gedehnt und gezogen dem jeweiligen Motiv angepasst wird. Besonders gut lassen sich Meereswellen gestalten, die dem Bild eine eindrucksvolle Wirkung verleihen. Landschaften, Pflanzen, Abstraktes erhalten durch dieses Material einen außergewöhnlichen Ausdruck. Gemalt wird mit Acrylfarben, Tinten, Sandeinstreuungen und Pasten, die dem Bild einen bestimmten Ausdruck verleihen. Unkostenbeitrag für die Maulbeerbaumrinde: 6,50 € (Malvorlagen, Sand, Tinten, Muscheln, Federn und Pasten stehen zur Verfügung.) Bitte mitbringen: Acrylfarben, Acrylbinder (wichtig), Pinsel, Leinwände oder sehr feste Malpappen, Pinsel, Spachtel und flüssige Acrylfarben (wenn vorhanden), Spachtelmasse, Plastikdecke, Fön, Haushaltsrolle, Arbeitskleidung.

### Re2340-H Sabine Sommerfeld-Mensch

- 📅 05.–06.09.2026, 2 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💰 € 59,95 €/ermäßigt 34,03 €

## Duo-Bilder – ergeben ein Kunstwerk. Neue Strukturen als Hintergrund

Auf zwei gleichgroßen, nebeneinanderliegenden Leinwänden gestalten wir einen besonderen Hintergrund. Hierzu wird Gesso auf die Leinwände aufgetragen und so gestaltet, dass die Zwillingbilder ein zusammengehörendes Bild ergeben. Zur persönlichen Farbwahl gehört auch Gold, welches spezielle Effekte ergibt. Es wird mit Materialien gedruckt, verschoben, eingearbeitet. So entstehen persönliche ausdrucksstarke Bilder. Malvorlagen und Materialien zum Experimentieren stehen zur Verfügung. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Goldfarbe, Gesso (wichtig), Pinsel, Leinwände oder sehr feste Malpappen, Pinsel, Spachtel und flüssige Acrylfarben (wenn vorhanden), Spachtelmasse, Plastikdecke, Fön, Haushaltsrolle, Arbeitskleidung.

### Re2341-H Sabine Sommerfeld-Mensch

- 📅 10.–11.10.2026, 2 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💰 € 59,95 €/ermäßigt 34,03 €

## Asiatische Inspirationen – Kokos, Bambus, Lotusblüten in moderner Optik

In diesem Kurs werden asiatische Glückssymbole als Vorlage für experimentelle Acrylmalerei genutzt. Experimentelle Untergründe mit Krakelierpaste oder anderen Materialien entstehen. Die Teilnehmer\*innen gestalten farbenfrohe Bilder mit asiatischen Motiven, die entweder direkt bemalt oder mit Schablonen entworfen werden. Als Inspiration dienen asiatische Zeichnungen von Kois, Lotusblüten, Bambus, Tempeln und Landschaften in typisch asiatischer Malweise.

Die Kursleiterin bringt Vorlagen auf Papier, Stoff und Gartenflaggen mit, die als Grundlage für die individuellen Kunstwerke dienen. Jeder Teilnehmerin wird während des Gestaltungsprozesses persönlich beraten, um einzigartige und kreative Werke zu schaffen. Krakelierpaste steht für einen Unkostenbeitrag zur Verfügung. So muss keine teure Paste gekauft werden. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwand, wenn vorhanden Krakelierpaste, Pinsel, Fön, Plastikdecke, Haushaltsrolle, Arbeitskleidung.

### Re2342-H Sabine Sommerfeld-Mensch

- 📅 07.–08.11.2026, 2 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💰 € 59,95 €/ermäßigt 34,03 €

## Winterlandschaft im Nebel – Bewegungen in der Natur

Winterlandschaften vom Nebel überzogen, Schneeflocken fallen oder kalter Wind ist zu spüren. Um diese Naturphänomene zu verdeutlichen, werden neue Mischungen mit Marmormehl, Gesso und Spachtelmassen ausprobiert. Diese Bewegungen über der Landschaft können zart aufgetragen oder wild mit Farbe aufgetragen werden. Malvorlagen sind vorhanden. Verschiedene Materialien, Kleber, Pasten stehen gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung, so dass nicht alles eingekauft werden muss. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwand, wenn vorhanden Krakelierpaste, Pinsel, Fön, Plastikdecke, Haushaltsrolle, Arbeitskleidung.

### Re2343-H Sabine Sommerfeld-Mensch

- 📅 05.–06.12.2026, 2 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💰 € 59,95 €/ermäßigt 34,03 €

## Workshop Abstrakte Aquarelllandschaftsmalerei

Bei der abstrakten Landschaftsmalerei kommt es nicht auf die genaue Abbildung an, sondern die Wiedergabe der Stimmung, das Spiel von Farben, Licht und Schatten. Wir befassen uns mit der Bildkomposition, Harmonie, lernen besser unsere Farben kennen, Techniken und Tricks der Aquarellmalerei. Es wird die eigene Handschrift beim Malen entdeckt und gefördert. Bitte mitbringen: Aquarellpapier in A3 und A4, Malutensilien, evtl. Fotos von Landschaften als Inspiration.

### Re2344-H Elena Timtschenko

- 📅 05.-06.09.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.30 Uhr/ So, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 56,60 €/ermäßigt 32,20 €

## Einführung in die botanische Malerei und Zeichnung

Wir lernen das genaue Hinsehen und die detaillierte Wiedergabe unserer Beobachtungen auf das Papier zu übertragen. Ob Früchte, Blätter oder Äste – die Perfektion und die Schönheit der Natur stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Zeichen- und Malutensilien wie Farbstifte u./oder Aquarellfarben, Pinsel und gutes Papier Stärke mindestens 250g/m<sup>2</sup>, auch Aquarellstifte sind dazu geeignet.

### Re2345-H Elena Timtschenko

- 📅 31.10.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

## Workshop: Selbstporträt in Aquarell/Mischtechnik

Beginnen wir unser Wochenende kreativ und schaffen ein ganz persönliches Kunstwerk – ein ausdrucksstarkes Selbstporträt! Wir beschäftigen uns mit Proportionen und dem Ausdruck, und entdecken, wie man mit Aquarellfarben oder verschiedenen Mischtechniken lebendige und charaktervolle Porträts erschafft. Mit Freude und Experimentierfreude lassen wir Farben fließen, üben den freien Umgang mit dem Pinsel und erfahren, wie man typische Fehler erkennt. Bitte mitbringen: Aquarellpapier in A3 oder A4 als Blöcke 300 g/m<sup>2</sup>, Malutensilien, kleiner Spiegel oder ein Standspiegel und evtl. Fotos von Ihnen.

### Re2346-H Elena Timtschenko

- 📅 01.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 So, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

## Abstrakte Aquarellmalerei

Mit Aquarellfarbe lassen sich spannende Effekte erzielen. Mit etwas Übung ist es gar nicht schwer. Wir befassen uns im Kurs mit den Grundlagen der Bildkomposition, mit Formen – und Farbkombinationen. Wir lernen „frei aus der Hand“ Farben fließen zu lassen, tolle Kompositionen zu kreieren und Akzente zu setzen. Bitte bringen Sie Aquarellfarben und Aquarellmalpapier A4 und A3 Stärke 300 g/m<sup>2</sup>, Aquarellpinsel in unterschiedlichen Stärken, Palette, Wasserglas, eine Küchenrolle bzw. Taschentücher sowie Zeitungspapier oder alte große Pappen als Malunterlage mit.

### Re2347-H Elena Timtschenko

- 📅 14.-15.11.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.30 Uhr/So, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 56,60 €/ermäßigt 32,20 €

## Workshop Siebdruck ausprobieren

In diesem Wochenendworkshop gestalten die Teilnehmenden mit der Siebdrucktechnik individuelle Geschenke oder persönliche Lieblingsstücke wie T-Shirts, Karten oder Geschirrtücher. Auch Upcycling ist möglich. Die vielseitige Technik eignet sich für viele Materialien. Bitte bringen Sie eigene Stoffe, wie T-Shirts, Geschirrhandtücher, Beutel (mit mind. 40 % Anteil an Naturmaterial, wie Baumwolle) mit. Für ca. 10,00 € wird Ihnen vom Kursleiter Sebastian Wagner die Druckfarbe zur Verfügung gestellt.

### Re2381-H Sebastian Wagner

- 📅 12.-13.09.2026, 2 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Sa, 12.00–17.00 Uhr/So, 12.00–17.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt, siehe Anmeldeformular: Druckatelier Serigraphica
- 💰 € 55,80 €/ermäßigt 31,20 €

## Siebdruck – Das volle Programm

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Erfahrene und bietet einen umfassenden Einblick in die vielseitige Siebdrucktechnik. In der professionell ausgestatteten Werkstatt Serigraphica können Papierformate bis 70×100 cm, große Stoffe oder passgenaue Mehrfarbdrucke auf Textilien realisiert werden. Gedruckt wird auf flache Materialien wie Papier, Stoff oder Holz – per Hand oder digital, mit und ohne Vorkenntnisse. Die Kosten für die Farbe belaufen sich für den Kurs auf ca. 15,00 € pro Person und sind an den Kursleiter Sebastian Wagner am ersten Termin vor Ort zu entrichten. Bei großen Formaten und digitaler Vorstufe kommen zusätzliche Kosten, je nach Menge/Anzahl auf Sie zu, was im Kurs abgesprochen wird.

### Re2382-H Sebastian Wagner

- 📅 10.09.–15.10.2026, 6 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Do, 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt, siehe Anmeldeformular: Druckatelier Serigraphica
- 💰 € 108,60 €/ermäßigt 59,40 €

## Berliner Hocker: bauen und gestalten mit Siebdruck

In diesem Wochenendworkshop bauen die Teilnehmenden einen „Berliner Hocker“ und gestalten ihn mit Siebdruck. Dabei lernen sie die Grundlagen der Siebdrucktechnik und wie man ohne Computergrafik beeindruckende Ergebnisse erzielt. Der Hocker wird so zu einem einzigartigen, praktischen Kunstwerk. Vorkenntnisse sind weder im Handwerk noch in der Kunst erforderlich. Die Materialkosten für den Hocker und den Druck betragen ca. 25,00 € (je nach aktuellem Holzpreis) und werden beim Kursleiter Sebastian Wagner beglichen.

### Re2383-H Sebastian Wagner

- 📅 26.–27.09.2026, 2 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Sa, 12.00–16.00 Uhr/So, 12.00–16.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt, siehe Anmeldeformular: Druckatelier Serigraphica
- 💰 € 47,00 €/ermäßigt 26,50 €

## KERAMIK

### Keramik gestalten – Von der Idee zum Objekt

In diesem Kurs entwickeln die Teilnehmenden eigene keramische Objekte, von der ersten Idee bis zum fertigen Stück. Im Kurs entstehen eigene Gebrauchsobjekte wie Geschirr, Gefäße oder kleine Wohnaccessoires, jeder kann dabei seinen persönlichen Stil einbringen, während Form, Oberfläche und Farbe aufeinander abgestimmt werden. Zehn Kilogramm Brennton sind im Entgelt enthalten. Eigene Werkzeuge können gerne mitgebracht werden. Bitte außerdem ein Skizzenheft sowie einfache Zeichenmaterialien (Bleistift, ggf. Farbstifte) mitbringen.

#### Re2401-H Ilaria Bortolussi

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 48 UE
- 🕒 Di, 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💶 € 190,20 €/ermäßigt 118,20 €

### Keramik – Grundkurs Von Vase bis Skulptur

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, ihre erste Vase oder Skulptur aus Ton zu erstellen. Sie erfahren verschiedene Modellier- und Plattentechniken wie die Wulst- und Plattentechnik und lernen, ihre Werke mit Engoben oder Glasuren zu bemalen. Der Kurs bietet Raum für individuelle Projekte und experimentelles Arbeiten. Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Zehn Kilogramm Brennton sind im Entgelt enthalten. Die Glasur ist in Absprache mit der Kursleitung von den Teilnehmenden selbst mitzubringen.

#### Re2402-H Francesco Petrucci

- 📅 03.09.–03.12.2026, 12 Termin(e), 48 UE
- 🕒 Do, 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💶 € 192,60 €/ermäßigt 119,40 €

#### Re2403-H Francesco Petrucci

- 📅 03.09.–03.12.2026, 12 Termin(e), 48 UE
- 🕒 Do, 15.00–18.00 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💶 € 192,60 €/ermäßigt 119,40 €

### Keramik – Gestaltungskurs

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, figürliche Werke und Plastiken aus Ton zu gestalten. Sie studieren die Arbeiten berühmter Künstlerinnen, um ästhetische Grundlagen und Techniken für figurative Projekte zu erlernen. Durch praktische Übungen zur Beobachtung von Naturformen wie Menschen, Tieren und Pflanzen entwickeln sie ihre eigenen Modelle. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Zehn Kilogramm Brennton sind im Entgelt enthalten. Die Glasur ist in Absprache mit der Kursleitung von den Teilnehmenden selbst mitzubringen.

#### Re2404-H Francesco Petrucci

- 📅 03.09.–03.12.2026, 12 Termin(e), 48 UE
- 🕒 Do, 18.30–21.30 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💶 € 192,60 €/ermäßigt 119,40 €

### Bildungszeit: Das archaische Gefäß – Form und Bedeutung eines Urmaterials – Kultur der Wertschätzung von Vielfalt Anfänger\*innen und Fortgeschrittene (Bildungszeit BiZeitG §10 Abs.5)

Der Kurs verbindet praktische Arbeit mit Ton (Aufbautechnik/Colombin-Technik) mit einer kulturhistorischen Einführung in die frühen europäischen Keramikulturen. Anhand von Bildmaterial werden archaische Gefäßformen, dekorative Motive und deren mögliche symbolische Bedeutungen vorgestellt. Im praktischen Teil entwickeln die Teilnehmenden ein eigenes archaisches Gefäß in Aufbautechnik. Besondere Aufmerksamkeit gilt Proportion, Oberflächenbearbeitung (Glätten, Polieren, einfache Engoben) sowie der bewussten Wahl eines dekorativen Motivs. Der Kurs vermittelt Kenntnisse und fördert Ihr Urteilsvermögen über das Potenzial künstlerischer Einflüsse in der gesellschaftlichen Entwicklung. Des Weiteren dient er der Resilienz in Ihrem Arbeitsleben um neue Energie und Ideen für Ihr Arbeitsleben zu generieren. Die Materialkosten für zehn Kilogramm Brennton sind im Kursentgelt enthalten.

#### Re2410-H Ilaria Bortolussi

- 📅 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo-Fr 10.00–16.30 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💶 € 203,00 €/ermäßigt 121,00 €

### Freies Modellieren mit Ton Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

An den ersten beiden Tagen (12. + 13.9.) gestalten die Teilnehmenden eigene Objekte mit verschiedenen Aufbautechniken. Es gibt kein vorgegebenes Thema: Eigene Ideen können entwickelt und umgesetzt werden, nachdem ihre technische Umsetzbarkeit gemeinsam besprochen wurde. Alle werden individuell im gestalterischen und handwerklichen Prozess begleitet. Nach der ersten Arbeitsphase werden die Objekte gebrannt. Ein dritter Termin (26.9.) ist dem Glasieren gewidmet. Dabei werden grundlegende Prinzipien der Glasurvermittlung eingeführt und die entstandenen Arbeiten fertiggestellt. Glasuren sind nicht im Kursentgelt enthalten und müssen selbst besorgt werden.

#### Re2413-H Ilaria Bortolussi

- 📅 12.–26.09.2026, 3 Termin(e), 22 UE
- 🕒 Sa 10.00–16.30 Uhr/So 10.00–16.30 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💶 € 81,10 €/ermäßigt 47,55 €

## Bildhauerei: Torso modellieren/ Modelling body details form clay

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

In diesem Wochenendkurs modellieren Sie einen Torso (Oberkörper ohne Kopf) nach einem lebendigen Modell. Durch Beobachten und Übertragen von Proportionen und Formen bauen Sie sich schrittweise Ihre Plastik in Ton auf. Ihre Arbeit wird individuell und fachkundig von der Bildhauerin Timea Oravecz. Die Modell- und Materialkosten sind im Entgelt enthalten.

### Re2414-H Timea Anita Oravecz

- 📅 12.-13.09.2026, 2 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Sa, 11.00-18.15 Uhr/So 11.00-18.15 Uhr
- 📍 Atrium, Senftenberger Ring 97
- 💶 102,90 €/ermäßigt 75,45 €

## Bildhauerei: Akt modellieren in Ton/Modelling Nude form clay

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

In diesem Wochenendkurs modellieren Sie einen Akt nach einem lebendigen Modell. Durch Beobachten und Übertragen von Proportionen und Formen bauen Sie sich schrittweise Ihre Plastik auf. Ihre Arbeit wird individuell und fachkundig von der Bildhauerin Timea Oravecz betreut. Die Modell- und Materialkosten für die Skulptur sind im Kursentgelt enthalten.

### Re2415-H Timea Anita Oravecz

- 📅 10.-11.10.2026, 2 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Sa, 11.00-18.15 Uhr/So 11.00-18.15 Uhr
- 📍 Atrium, Senftenberger Ring 97
- 💶 102,90 €/ermäßigt 75,45 €

## Keramik für Menschen mit Behinderung

Ziel des Kurses ist es, sich handwerkliche Fähigkeiten anzueignen, die eine schöpferische Gestaltung von Ton erlauben. Mit dem Erlernen der handwerklichen Fertigkeiten lernen Sie auch die kulturelle Bedeutung dieses alten Werkstoffs kennen. Für behinderte Jugendliche und Erwachsene sowie deren Begleitperson. Die Materialkosten pro töpfernde Person sind an die Kursleiterinnen zu entrichten: 25,00 €

### Re2428-H Kerstin Richter; Margrit Rodehacke

- 📅 02.09.-07.10.2026, 6 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mi, 16.00-19.00 Uhr
- 📍 Toulouse-Lautrec-Schule, Miraustr. 120-126 entgeltfrei

### Re2429-H Kerstin Richter; Margrit Rodehacke

- 📅 14.10.-02.12.2026, 6 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mi, 16.00-19.00 Uhr
- 📍 Toulouse-Lautrec-Schule, Miraustr. 120-126 entgeltfrei

## KUNSTHANDWERKLICHES GESTALTEN, DESIGN

## Holz-Plastik

Kreatives Arbeiten in Holz  
für Anfänger/-innen und  
Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, mit Holz Skulpturen und Reliefs zu gestalten. Nach einer Einführung in das Material und die Werkzeuge arbeiten sie unter fachlicher Anleitung an ihren eigenen Entwürfen. Der Kurs vermittelt grundlegende gestalterische Prinzipien, Komposition und Oberflächenbehandlung. Teilnehmer/-innen können eigenes, getrocknetes Holz (max. 50×25×20 cm) mitbringen. Materialkosten (abhängig vom Verbrauch, ca. 20,00 €) und eine Pauschale für die Werkzeugnutzung (5,00 €) werden beim Kursleiter bezahlt.

### Re2430-H Hans-Dieter Schmidt

- 📅 03.11.-08.12.2026, 6 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Di, 18.30-20.45 Uhr
- 📍 Campus Hannah Höch, Finsterwalder Str. 52-54
- 💶 84,60 €/ermäßigt 48,00 €

## Korbflechten als altes Handwerk erlebt

An diesem Samstag stellen Sie unter fachlicher Anleitung einen Korb her. Es werden unterschiedliche Materialien verarbeitet. Gleichzeitig erfahren Sie Interessantes zur Geschichte der Korbflechterei sowie zu den verschiedensten Flechtmaterialien und deren Verwendungsmöglichkeiten. Die Materialkosten (ca. 20,00 €) verrechnen Sie bitte mit der Kursleiterin.

### Re2431-H Christine Herling

- 📅 17.10.2026, 1 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Sa, 10.00-18.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💶 37,00 €/ermäßigt 21,75 €

## Interior Design – Workshop 1: Ihr persönliches Wohnkonzept gestalten

In diesem Wochenendkurs erhalten die Teilnehmenden erste Einblicke in die professionelle Innenraumgestaltung. Sie lernen, wie sie den passenden Stil für ihre Räume finden, mit Farben und Materialien Atmosphäre schaffen und kleine Veränderungen mit großer Wirkung erzielen können. Der Kurs umfasst theoretische Inhalte zu Einrichtungsstilen, Farbwirkung, Licht und Materialien sowie praktische Aufgaben, bei denen die Teilnehmenden ein eigenes Raumkonzept entwickeln. Bitte eigenes Zeichenmaterial und inspirierende Materialien (Zeitschriften, Farbmuster, Fotos, etc.) mitbringen. Es wird eine kleine Hausaufgabe geben, und Materialkosten von ca. 5,00 € fallen vor Ort an.

Es wird von Samstag zu Sonntag eine kleine Hausaufgabe geben. Bitte bringen Sie einige Fotos von Ihrem zu verändernden Raum mit. Für Ausdrucke, Materialien und Papier sind bei der Kursleiterin vor Ort circa 5,00 € zu entrichten.

### Re2445-H Ines Königsmann

- 📅 12.-13.09.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa, 10.00-17.00 Uhr/So, 10.00-17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 68,60 €/ermäßigt 38,20 €

## Bildungszeit: Interior Design – Räume zum Wohlfühlen

In fünf Tagen durch die Theorie und Praxis der Einrichtungsgestaltung (BiZeitG §10 Abs.5)

Dieser Intensivkurs vermittelt die Grundlagen der Innenraumeinrichtung z.B. Arbeitsplatz im Homeoffice. Die Teilnehmenden lernen, ihre Räume mit Farben, Materialien und Möbeln optimal zu gestalten. Der Kurs umfasst praktische Aufgaben zur Entwicklung eines Raumkonzepts, einschließlich Farb- und Materialwahl sowie Möblierung im Grundriss. Bitte bringen Sie eigenes Zeichenmaterial mit, wie Bleistifte, schwarze Fineliner, langes Lineal, Dreieck, Schere, inspirierende Wohnzeitschriften und Kataloge (die auch zerschnitten werden können), bunte Papiere, Farbmuster, Stoffmuster, Materialproben etc. Sowie einige Fotos von Ihrem zu verändernden Raum und den Möbeln mit, die auch ausgeschnitten werden können. Für Materialien und Kopien sind 8,00 € an die Kursleiterin vor Ort zu entrichten. Am Freitag findet der Kurs online statt, damit Sie vor Ort aktiv werden können.

### Re2450-H Ines Königsmann

- 📅 02.–06.11.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 HYB. Mo-Fr, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 179,00 €/ermäßigt 97,00 €

## Florale Kunstguss-Relieftechnik

In diesem Kurs fertigen die Teilnehmenden mit der Kunstguss-Relieftechnik florale Abgüsse aus Ton und Stuck-Alabastergips. Dabei werden Pflanzen in ihrem vollen Leben eingefangen und als detailreiche, dreidimensionale Reliefs festgehalten. Sie erhalten alle Materialien für eine kleine Pauschale (ca. 10,00 €) bei der Kursleiterin. Bitte alte Kleidung tragen. Am Sonntag werden wir die Reliefs mit Acrylfarbe bemalen. Farbe und Pinsel dann bitte am Sonntag mitbringen.

### Re2455-H Saskia Hoffmann

- 📅 29.–30.08.2026, 2 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Sa, 12.45–16.15 Uhr/ So, 12.45–16.00 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- 💰 € 33,15 €/ermäßigt 19,43 €

## TANZ, MUSIK

### Ballett 1 – Basics

Beginner – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

In diesem Kurs werden die Grundlagen des klassischen Tanzes erlernt. Korrekte Körperhaltung, Platzierung und Armhaltung werden an der Stange geübt. Es folgen einfache rhythmische Schritt- und Sprungkombinationen durch den Raum, um Musikalität, Koordination und Kondition zu fördern.

#### Re2601-H Carson Reiners

- 📅 03.09.–03.12.2026, 12 Termin(e), 21 UE
- 🕒 Do, 20.15–21.35 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 74,46 €/ermäßigt 41,93 €

### Ballett 2 – Basics

Vorkenntnisse sind erforderlich

In diesem Kurs werden die Grundlagen des klassischen Tanzes erlernt. Korrekte Körperhaltung, Platzierung und Armhaltung werden an der Stange geübt. Es folgen einfache rhythmische Schritt- und Sprungkombinationen durch den Raum, um Musikalität, Koordination und Kondition zu fördern.

#### Re2602-H Carson Reiners

- 📅 03.09.–03.12.2026, 12 Termin(e), 21 UE
- 🕒 Do, 18.55–20.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 74,46 €/ermäßigt 41,93 €

### Ballett 2

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (mindestens 2–3 Jahre Ballett)

Gute Körperspannung, korrekte Platzierung und Armhaltung werden an der Stange geübt. Das Exercise an der Stange und im Raum wird durch neues Schritt-vokabular ergänzt. Dem Kursverlauf angepasst werden Wendungen und Drehungen sowie einfache Sprung-Kombinationen erlernt und kleine Choreographien erarbeitet.

#### Re2603-H Miriam Diaz Gordo

- 📅 02.09.–02.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mi, 20.00–21.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

### Ballett 4

Ein lernintensiver Kurs für fortgeschrittene Teilnehmende (mind. 4 Jahre Ballett).

Es werden bereits große Posen unterrichtet. Mittels kurzer klassischer Variationen werden Wendungen, Pirouetten sowie kleine, mittlere und große Sprünge erlernt. Um die Bewegungsqualität zu verbessern werden Koordination, Dynamik und Konditionsaufbau besonders berücksichtigt.

#### Re2607-H Miriam Díaz Gordo

- 📅 02.09.–02.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mi, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Ballett – Fortgeschrittene

Ein intensives Training mit allen Elementen des klassischen Tanzes für Teilnehmende mit fortgeschrittener Tanztechnik: Exercise an der Stange, Schritte, Drehungen und Sprünge sowie klassische Variationen in der Mitte. Ziel ist die Weiterentwicklung des individuellen technischen Niveaus und des persönlichen Ausdrucks.

### Re2609-H Anne-Marie Ludwig

- 📅 04.09.–11.12.2026, 12 Termin(e), 32 UE
- 🕒 Fr, 18.00–20.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 110,20 €/ermäßigt 61,40 €

## Ballett – Workshop am Wochenende/weekend workshop Fortgeschrittene Anfänger (A2) bis Mittelstufe (M)

In diesem Workshop erwarten dich Ballettübungen zur Kräftigung, Dehnung, Musikalität und Koordination – an der Stange, in der Mitte oder durch den Raum. Anschließend erarbeiten wir eine klassische Variation mit Anpassungen je nach Erfahrungsniveau. Zum Abschluss entspannen wir Körper und Geist mit einem wohltuenden Cool-down und Dehnübungen.

### Re2610-H Anne-Marie Ludwig

- 📅 24.–25.10.2026, 2 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Sa, 14.00–17.00 Uhr/So, 14.00–17.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

## Modern Dance – für Anfänger\*innen – Tanzen macht Spaß

Durch angeleitete Übungen, Improvisation und Bewegungsphrasen erforschen die Teilnehmenden Kraft, Fluss, Koordination und Leichtigkeit in der Bewegung.

### Re2614-H Carson Reiners

- 📅 02.09.–02.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mi, 19.00–21.30 Uhr
- 📍 Julius-Leber-Schule, Treskowstr. 26–31
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Modern Dance Kurs Vorkenntnisse sind erforderlich

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden modernen Ausdruckstanz, der es ermöglicht, Gefühle durch Bewegung zu transportieren. Mit Fokus auf Körperbewusstsein und Bewegungsvielfalt werden Techniken erarbeitet, die die Wirbelsäule, Musikalität und Rhythmusgefühl fördern. Der Kurs endet mit der Erarbeitung kurzer Choreografien zu unterschiedlichen Musikstücken.

### Re2615-H Garnet Hennig

- 📅 02.09.–02.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mi, 17.30–19.00 Uhr
- 📍 Julius-Leber-Schule, Treskowstr. 26–31
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Stepptanz II – Steptänzerinnen mit sehr guten Kenntnissen

Stepptanz bringt nicht nur Tanzspaß und Rhythmus in die Füße. Es werden auch verschiedenste Muskelgruppen sowie der Gleichgewichtssinn trainiert, das Koordinationsvermögen entwickelt und Hirnaktivität sowie Kreativität gefördert. In dem Kurs erlernen die Teilnehmerinnen die Grundlagen des amerikanischen Stepptanzes.

### Re2620-H Julia Liro

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Di, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Stepptanz I – für Anfängerinnen mit leichten Vorkenntnissen

Basisschritte werden auf Tempo gearbeitet, das Schrittmaterial erweitert und eine längere Choreografie einstudiert. Dabei werden unterschiedliche Musikstile betanzt. Nebenbei wird der Gleichgewichtssinn und die Koordination geschult und es hat einen positiven Effekt auf die Haltung und geistige und körperliche Beweglichkeit.

### Re2621-H Julia Liro

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Di, 19.30–20.45 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

## Historische Tänze aus Renaissance und Barock für Fortgeschrittene

Neben Tänzen der ausgehenden Renaissance (Pavane, Allemande, Branles) und des Frühbarocks (English Country Dances u. a.), verbunden mit intensivem Training der Grundschritte, vermittelt. Erarbeitung von Tänzen, die auf barocken Bällen getanzt werden. Vorkenntnisse sind erforderlich. Anmeldung paarweise oder als Einzelperson möglich.

### Re2631-H Ingo Günther

- 📅 07.09.–30.11.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Mo 20.00–21.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

## Kreistänze aus verschiedenen Ländern – für Anfängerinnen

Es kommt nicht von ungefähr, dass uns gerade die Kreistänze mit ihren einfachen Strukturen, der bewegungsmäßiger Vielfalt und den mitreißenden Rhythmen so viel Spaß bereiten! Der Kurs möchte eine vielseitige Anzahl von Kreistänzen zeigen. Nach dem Motto „tanzend Tanzen lernen“ wollen wir erfahren, wie wichtig ein Tanzerlebnis an sich ist.

### Re2635-H Antoine Sengers

- 📅 02.09.–02.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mi, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €



## Folkloretänze aus aller Welt Für Anfänger/-innen

Auf unserer Reise durch die Welt werden wir verschiedenen Rhythmen und Tanz-Stilen begegnen. Die Rhythmen werden dabei in der Originalbesetzung, aber auch auf modernen Instrumenten ausgeführt. Begonnen wird mit leichten und einfachen Tänzen, einige werden ausführlicher unterrichtet, bei anderen stehen unmittelbares Erleben und Spontaneität im Vordergrund. Einen Partner brauchen Sie nicht mitzubringen. Bitte bequeme Kleidung und Tanzschuhe mit glatter Sohle mitbringen.

### Re2636-H Antoine Sengers

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Di, 11.15–12.45 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Line Dance Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundschriffe des Line Dance, einer Tanzrichtung aus den USA. Die Choreografien sind auf die Lieder abgestimmt und beinhalten meist rotierende Bewegungen in Linien. Der Kurs fördert Haltung, Koordination und Beweglichkeit und bietet eine Einführung in die Musik- und Tanzstile. Mitzubringen sind bequeme, saubere Schuhe und gute Laune. Kein Partner nötig!

### Re2639-H Antoine Sengers

- 📅 02.09.–02.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mi, 19.30–21.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Line Dance – für Beginner mit Vorkenntnissen

Der amerikanische Line Dance ist ein Tanzvergnügen ohne Paarzwang. Line Dance wurde durch die Country Szene weltbekannt, stammt ursprünglich jedoch aus der amerikanischen Club- und Discoszene der 50er, 60er & 70er-Jahre. Wie der Name schon sagt – wir tanzen in Linien. Dabei bleibst du tänzerisch für dich, bewegst dich aber gemeinsam mit netten Leuten zur selben Schrittfolge. Das verbessert ganz wie von selbst Deine Haltung, Koordination und Beweglichkeit. Gleichzeitig tut es gut, sich in der Gruppe zu bewegen, ob Schlager, Walzer, Rock'n'Roll. Die Choreografien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse und auch für Herren ist eine Teilnahme möglich. Der Einstieg ist mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich. Mitzubringen sind bequeme, saubere Schuhe und gute Laune.

### Re2640-H Catalina Yee Dahm

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Di, 17.15–18.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

## Line Dance – für absolute Beginner Für Teilnehmer/-innen ohne Vor- kenntnisse

Der amerikanische Line Dance ist ein Tanzvergnügen ohne Paarzwang. Wir bleiben tänzerisch für uns, bewegen uns aber gemeinsam mit netten Leuten zur selben Schrittfolge. Das verbessert unsere Haltung, Koordination und Beweglichkeit bei gleichzeitigem sozialem Austausch. Die Choreografien sind leicht zu erlernen, langsames Tempo und für alle Altersgruppen geeignet – auch für Herren. Der Kurs ist geeignet für Neueinsteiger und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Mitzubringen sind: Bequeme Schuhe für die Halle und gute Laune.

### Re2641-H Catalina Yee Dahm

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Di, 16.00–17.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

## Pop-Line Dance für schnelle Lerner

Der amerikanische Line Dance bietet Tanz-Spaß ohne Paarzwang. Alle tanzen in Linien zur gleichen Schrittfolge, was die Haltung, Koordination und Beweglichkeit fördert. In diesem Kurs steht das Erlernen von energiegeladenen Pop-Line Dances im Mittelpunkt. Diese Tänze zeichnen sich durch schnelle, eingängige Schritte aus und sind für ein flottes Tempo konzipiert. Lassen Sie sich von moderner Popmusik mitreißen, bewegen Sie Ihren Körper rhythmisch im Takt und steigern Sie dadurch ganz nebenbei Ihre Ausdauer. Vorkenntnisse im Tanzen sind erforderlich oder Sie sind ein „Schnellerner“. Mitzubringen sind: bequeme Schuhe für die Halle und gute Laune.

### Re2642-H Catalina Yee Dahm

- 📅 31.08.–30.11.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mo, 16.30–18.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Orientalischer Tanz 2

Der Kurs vertieft Bewegungsgrundlagen, Tanztechnik und Rhythmik des Orientalischen Tanzes. Kleine tänzerische Sequenzen können selbst gestaltet werden. Neben dem Kennenlernen und Erproben der Musik- und Tanzstile fördert Tanzen die Haltung, Koordination und körperliche Beweglichkeit. Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen mit Basiskenntnissen. Bei vorhandener Tanzerfahrung in anderen Tanzrichtungen ist ein Einstieg nach Absprache.

### Re2643-H Djina Bolz

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Di, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Orientalischer Tanz 1/2

Der Kurs vermittelt Bewegungsgrundlagen und Tanztechniken, Rhythmik und erste Schrittfolgen des traditionellen ägyptischen Tanzes. Kleine tänzerische Sequenzen können selbst gestaltet werden. Neben dem Kennenlernen und Erproben der Musik- und Tanzstile fördert Tanzen die Haltung, Koordination und körperliche Beweglichkeit. Der Kurs richtet sich an Neueinsteigerinnen und Teilnehmerinnen mit Basiskenntnissen. Bitte lockere Kleidung und Baumwollsocken oder Tanzschlappchen mitbringen.

### Re2644-H Djina Bolz

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Di, 20.00–21.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 56,60 €/ermäßigt 32,20 €

## Tango Argentino für Anfänger\*innen

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Interkulturellen Woche Reinickendorf statt.

In dem Kurs für Einsteiger/-innen lernen Sie die Grundelemente, die Tanztechnik und die Rhythmen des Tango de Salón kennen. Themen sind die Position der Körper zueinander, die Umarmung, die Führung, die Kontinuität der Bewegung im Raum, die Figuren und ihre möglichen Kombinationen. Tanzschuhe mit glatter Sohle mitbringen – keine Straßenschuhe.

**Re2645-H Debra Paula Ferrari; Emiliano Giménez**

- 📅 26.–27.09.2026, 2 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Sa, 16.00–18.15 Uhr/So, 16.00–18.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 28,20 €/ermäßigt 16,50 €

## Kombinierter Tango Argentino Workshop für Milonga & Vals Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Wir erarbeiten Elemente des Tangotanzes und übertragen sie in den zwei verschiedenen Rhythmen. Von Tango zu Milonga und Vals, Variationen im Gehen, Drehungen und Figuren werden in ihrer spezifischen Musikalität erlernt und geübt. Der Workshop bietet eine sichere Grundlage jeder Tänze und unterstützt die Tanzpaare bei der Entwicklung der Eigentümlichkeit deren Charakter: der spielerische und fröhliche Geist der Milonga und die Romantische Wesen der Vals. Neben dem Kennenlernen und Erproben der Musik- und Tanzstile fördert Tanzen die Haltung, Koordination und körperliche Beweglichkeit. Bitte melden Sie sich mit einem Tanzpartner an. Tanzschuhe mit glatter Sohle mitbringen – keine Straßenschuhe.

**Re2646-H Debra Paula Ferrari; Emiliano Giménez**

- 📅 10.–11.10.2026, 2 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Sa 15.00–17.15 Uhr/So 15.00–17.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 28,20 €/ermäßigt 16,50 €

## Präzision und Eleganz im Tango Argentino – Workshop Frauentechnik Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nach einem Ganzkörper-Warm-up mit Fokus auf die Füße (bitte Socken mitbringen) geht es um Haltung, Balance und Beinarbeit. Im Zentrum stehen Gehen, „Ochos“, Verzierungen, „Boleos“ und Drehungen. Ein kurzes Milongatraining mit Stretching rundet den Kurs ab. Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit glatter Sohle – keine Straßenschuhe.

**Re2647-H Debra Paula Ferrari**

- 📅 07.–08.11.2026, 2 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Sa, 15.00–17.15 Uhr/So, 15.00–17.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 23,10 €/ermäßigt 13,95 €

## Tanzen ohne eigenen Partner – Line Dance, Volkstanz & Salsa in der Runde

Tanzen mit Freunde und Spaß für mehr Verbundenheit, Koordinationsvermögen und Beweglichkeit

Du möchtest tanzen, hast aber keinen eigenen Tanzpartner? Kein Problem! In diesem Kurs entdeckst du die Freude am Tanzen in der Gruppe – ohne festen Tanzpartner. Wir kombinieren drei spannende Tanzstile: Line Dance – Eine mitreißende Tanzform, bei der alle in Reihen synchron zu abwechslungsreicher Musik tanzen. Perfekt für den Einstieg!

Volkstanz international – Eine tänzerische Reise um die Welt mit traditionellen Tänzen aus verschiedenen Kulturen. Salsa Rueda – Die mitreißende kubanische Kreisform der Salsa, bei der alle gemeinsam tanzen und Spaß haben. Bitte Schuhe mit glatter Ledersohle mitbringen.

**Re2649-H Gregor Wersche**

- 📅 04.09.–04.12.2026, 12 Termin(e), 14,67 UE
- 🕒 Fr, 15.40–16.40 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 52,14 €/ermäßigt 29,77 €

## Salsa, Rueda, Batchata – Tanz für Anfänger\*innen

Tanzen mit Freunde und Spaß für mehr Verbundenheit, Koordinationsvermögen und Beweglichkeit

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden den kubanischen Salsa-Stil „Casino“ mit seinen kreisförmigen Bewegungen, typischen Figuren und rhythmischen Elementen. Auch die Gruppentanzform „Rueda de Casino“ wird vermittelt. Der Kurs eignet sich für alle Niveaustufen und bietet eine lebendige Mischung aus Tanz, Musik und Lebensfreude. Bitte Schuhe mit glatter Ledersohle mitbringen.

**Re2650-H Gregor Wersche**

- 📅 31.08.–30.11.2026, 12 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Mo, 17.30–18.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 56,60 €/ermäßigt 32,20 €

## Gesellschaftstanz – Kurs für Anfänger\*innen

Tanzen mit Freunde und Spaß für mehr Verbundenheit, Koordinationsvermögen und Beweglichkeit

In diesem Anfängerkurs lernen die Teilnehmenden die Grundschritte und -bewegungen beliebter Standard- und Lateintänze wie Discofox, Walzer, Tango, Cha Cha Cha, Rumba und Jive. Dabei wird auch das Prinzip des „Führen und Folgens“ vermittelt. Der Kurs bietet Spaß, fördert Rhythmusgefühl, Koordination und Beweglichkeit – ideal als Vorbereitung für Feiern und festliche Anlässe. Bitte Schuhe mit glatter Ledersohle mitbringen.

**Re2651-H Gregor Wersche**

- 📅 31.08.–30.11.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mo, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Gesellschaftstanz – Kurs für Fortgeschrittene

Tanzen mit Freude und Spaß für  
mehr Verbundenheit, Koordina-  
tionsvermögen und Beweglichkeit

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen in Standard- und Lateintänzen oder zum Auffrischen. Aufbauend auf den Grundschritten werden Figurenkombinationen und das „Führen und Folgen“ vertieft. Der Kurs fördert Rhythmusgefühl, Koordination und Beweglichkeit. Bitte Schuhe mit glatter Ledersohle mitbringen.

### Re2652-H Gregor Wersche

- 📅 31.08.–30.11.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mo, 20.00–21.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Gesellschaftstanz – Tanzkreis I

Tanzen mit Freude und Spaß für  
mehr Verbundenheit, Koordina-  
tionsvermögen und Beweglichkeit

*Dieser Tanzkurs richtet sich an Fortgeschrittene mit etwa zwei bis drei Jahren Tanzpraxis oder mehreren Medaillenkursen. Hier werden neue Figuren, detaillierte Bewegungsabläufe und weitere Tänze vermittelt. Der Kurs fördert nicht nur den gesellschaftlichen Zusammenhalt, sondern auch Koordination, Beweglichkeit, Fitness, Haltung und Konzentration. Bitte Schuhe mit glatter Ledersohle mitbringen.*

### Re2655-H Gregor Wersche

- 📅 04.09.–04.12.2026, 12 Termin(e), 22 UE
- 🕒 Fr, 16.45–18.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 76,70 €/ermäßigt 43,15 €

## Gesellschaftstanz – Tanzkreis II

Tanzen mit Freude und Spaß für  
mehr Verbundenheit, Koordina-  
tionsvermögen und Beweglichkeit

*Dieser Tanzkurs richtet sich an Tänzer mit drei bis fünf Jahren Erfahrung, die ihre Fähigkeiten weiter verfeinern möchten. Hier werden neue Figuren, komplexe Bewegungsabläufe und zusätzliche Tänze vermittelt. Der Kurs fördert den gesellschaftlichen Zusammenhalt und verbessert Koordination, Beweglichkeit, Fitness, Haltung und Konzentration. Bitte Schuhe mit glatter Ledersohle mitbringen.*

### Re2656-H Gregor Wersche

- 📅 04.09.–04.12.2026, 12 Termin(e), 22 UE
- 🕒 Fr, 18.15–19.45 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 76,70 €/ermäßigt 43,15 €

## Gesellschaftstanz – Tanzkreis III

Tanzen mit Freude und Spaß für  
mehr Verbundenheit, Koordina-  
tionsvermögen und Beweglichkeit

Dieser Tanzkurs richtet sich an Tänzer mit etwa fünf Jahren Erfahrung, die ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. Hier werden neue Tanzfiguren, komplexe Bewegungsabläufe und weitere Tänze vermittelt. Tanzen stärkt nicht nur den gesellschaftlichen Zusammenhalt bei Feiern und Partys, sondern fördert auch Koordination, Beweglichkeit, Fitness, Haltung und Konzentration. Bitte Schuhe mit glatter Ledersohle mitbringen.

### Re2657-H Gregor Wersche

- 📅 04.09.–04.12.2026, 12 Termin(e), 22 UE
- 🕒 Fr, 19.45–21.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 76,70 €/ermäßigt 43,15 €

## Discofox – Workshop für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Discofox ist ein äußerst beliebter Tanz, der zu einer breiten Musikauswahl, von 70er/80er/90er über aktueller Pop- und Rockmusik bis hin zu Techno oder Schlager, getanzt werden kann. Discofox ist eine Fusion vieler verschiedener Elemente aus anderen Tänzen. So kombiniert er die aus dem Foxtrott abgeleiteten Schrittmuster mit einer klassischen Tanzhaltung, die Improvisationsfreiheit des Swings sowie die Drehtechniken der lateinamerikanischen Tänze. Auch Wickelfiguren der Salsa oder akrobatische Figuren des Rock 'n' Rolls finden Einklang. Dieser vielfältige Tanzstil ist sehr leicht zu erlernen und kann überall, auf Partys, Geburtstagen oder Hochzeiten, getanzt werden.

### Re2660-H Gregor Wersche

- 📅 12.09.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 So, 10.00 - 14.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 20,86 €/ermäßigt 12,73 €

### Re2662-H Gregor Wersche

- 📅 04.10.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Sa, 10.00 - 14.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 20,86 €/ermäßigt 12,73 €

### Re2663-H Gregor Wersche

- 📅 05.12.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Sa, 10.00 - 14.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 20,86 €/ermäßigt 12,73 €

## African Drums – Westafrikanische Rhythmen und Percussion

In diesem Wochenendworkshop entdecken die Teilnehmenden die Kunst des Trommelns auf Djembé und erweitern ihre Kenntnisse mit rhythmischen Arrangements. Begleitet von Basstrommeln, Shekere und Glocken, lernen sie, die Balance zwischen konzentriertem Üben und freiem, intuitivem Spiel zu finden. Zu Beginn des Kurses zahlen Sie bitte an den Kursleiter eine Nebenkostenpauschale in Höhe von 3,00 € für die Nutzung der Instrumente.

### Re2501-H Lars Pistorius

- 📅 12.–13.09.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.45 Uhr/So, 10.00–16.45 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 56,60 €/ermäßigt 32,20 €

## MEDIEN, FOTOGRAFIE, FOTOBUCH

### Hörspiel-Workshop: „Mit verbundenen Augen“ Hörspiele entwickeln mit Stimme, Text und Klang

In diesem Kurs erleben und gestalten Sie den gesamten Prozess des Hörspiel-Machens von der Ideenfindung bis zur Produktion im Studio. Sie schreiben ein „Hör-Drehbuch“ und erhalten Tipps und Tricks, um die Geschichte für den Hörer attraktiv zu gestalten. Sie erlernen dabei nicht nur eine Story in szenischer Dialog-Form zu erzählen, sondern auch mit Klang, Geräuschen und Stimmen zu arbeiten, um ein „Kino im Kopf“ zu erzeugen. Jeder Teilnehmende kann am Ende des Kurses sein eigenes Kurzhörspiel (ca. 5 Min.) mit nach Hause nehmen. Der Kurs findet sowohl in den Räumen der VHS als auch in einem Tonstudio statt.

**Re2705-H Dirk Jacobs; Oliver Wenzlaff**

- 📅 17.09.–10.12.2026, 10 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Do, 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 203,00 €/ermäßigt 127,00 €

### Fotostammtisch

In entspannter Atmosphäre tauschen wir uns über fotografische Themen aus. Jede\*r Teilnehmende zeigt, woran sie/er gerade fotografisch arbeitet, wir besprechen gemeinsam die Fotos und geben uns gegenseitig Tipps bezüglich Technik und Gestaltung. Auch besuchen wir eine Fotoausstellung, besprechen diese danach gemeinsam und machen zusammen eine Fotoexkursion. Bitte bringen Sie Ihre Kamera und wenn vorhanden ein Kameradatenübertragungskabel für den PC oder ein Speicherkartenlesegerät mit.

**Re2721-H Sandra Ratkovic**

- 📅 10.09.–03.12.2026, 6 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Do 18.00–21.00 Uhr/So 14.00–17.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstr., Markstr. 37
- 💰 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

### Fotoworkshop: Gute Veranstaltungsfotos machen

Ob Familienfeier, Firmenveranstaltung, Konferenz oder Kultur-Event: Veranstaltungen gut zu fotografieren ist nicht einfach. Wie mache ich gute Fotos bei schlechtem Licht? Welche Objektiv brauche ich? Blitz oder kein Blitz? Wie schaffe ich es, dass Menschen freundlich in die Kamera schauen? Wie mache ich gute Gruppenfotos? Wie bringe ich auf Fotos eine gute Stimmung rüber? In diesem Kurs lernen Sie alle Tricks und Kniffe. Bitte bringen Sie Ihre Kamera und wenn vorhanden ein Kameradatenübertragungskabel für den PC oder ein Speicherkartenlesegerät mit.

**Re2722-H Sandra Ratkovic**

- 📅 14.11.2026, 1 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Sa, 12.00–19.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstr., Markstr. 37
- 💰 33,15 €/ermäßigt 19,43 €

### Grundlagen der Fotografie: Ein Workshop nur für Frauen/Basics of photography: A workshop just for women

In diesem Wochenend-Workshop lernen Sie Ihre Kamera besser kennen und erfahren, wie Sie Ihre fotografischen Ideen kreativ umsetzen können. Sie erfahren mehr über die Möglichkeiten der digitalen Fotografie und können Ihr neues Wissen bei gemeinsamen Exkursionen in die Praxis umsetzen. Wir beschäftigen uns mit technischen Fragen wie Kameraeinstellungen und der Wahl der richtigen Belichtung, Objektiven und ISO-Zahl. Bitte bringen Sie eine Digitalkamera und (falls vorhanden) die Bedienungsanleitung mit sowie ein Übertragungskabel für die Kamera oder Kartenlesegerät zur Bildbetrachtung am PC (optional).

**Re2723-H Sandra Ratkovic**

- 📅 12.–13.09.2026, 2 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Sa, 11.30–18.30 Uhr/So, 11.30–18.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstr., Markstr. 37
- 💰 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

### Bessere Handy-Fotos – ein Workshop nur für Frauen

Das Handy ist immer mit dabei... dennoch werden die Bilder oft nicht so, wie sie sollen. Was macht ein Foto interessant? Wie belichte ich richtig? Welche Funktionen hat meine Handy-Kamera eigentlich? Viele wissen gar nicht, was ihr Handy alles kann. In diesem Kurs lernen wir gemeinsam, wie wir mit technischen und gestalterischen Mitteln die Qualität und Bildwirkung Ihrer Handy-Fotos verbessern können, von Porträts über Urlaubsfotos bis zu Architekturfotografie. Wir wenden das Gelernte auch gleich in einer gemeinsamen Exkursion an, um das neue Wissen praktisch anzuwenden und zu vertiefen. Nach dem Kurs werden Sie Ihre Handy-Kamera besser nutzen können und mehr Freude an Ihren Bildern haben. Bitte Handy mitbringen.

**Re2724-H Sandra Ratkovic**

- 📅 17.10.2026, 1 Termin(e), 9 UE
- 🕒 So, 11.30–18.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstr., Markstr. 37
- 💰 33,15 €/ermäßigt 19,43 €

## Lost Places Fototour: Heilstätte Grabowsee

Die verwunschene ehemalige Heilstätte bietet einmalige Fotomotive wie einen mystischen verlassenen Flügel, einen alten Konzertsaal, ehemalige Lazarettbetten, tolle Lichtspiele in den langen Fluren, die alte Kapelle und das Direktorenwohnhaus. Das Gelände umfasst 41 Gebäude und ist eine ehemalige Lungenheilstätte direkt am Grabowsee, ca. 30 km von Berlin entfernt. Bei unserem Fotokurs bekommen Sie ausgiebig Zeit, die Räume in Ruhe und mit Equipment zu fotografieren. Am zweiten Termin schauen wir uns gemeinsam die entstandenen Fotos an und besprechen sie. Am Ende hat jede\*r Teilnehmende eine individuelle Fotoserie zu der Heilstätte Grabowsee erstellt. Bitte mitbringen: Eigene Kamera/Handykamera und Übertragungskabel der Kamera für PC/Kartenlesegerät (wenn vorhanden) beim zweiten Termin. Das Kursentgelt beinhaltet 30,00 € Fotogenehmigungsgebühr und Führung in der Heilstätte Grabowsee. Samstag 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr, Ort: Heilstätte Grabowsee (Wegbeschreibung per Mail) Sonntag 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr, gemeinsame Sichtung und Besprechen der entstandenen Fotos in der Lehrstätte Markstraße.

### Re2727-H Sandra Ratkovic

- 📅 29.-30.08.2026, 2 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Sa, 14.00-18.00 Uhr/So, 13.00-18.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstr., Markstr. 37
- 💰 € 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

### Re2725-H Sandra Ratkovic

- 📅 19.-20.09.2026, 2 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Sa, 14.00-18.00 Uhr / So, 13.00-18.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstr., Markstr. 37
- 💰 € 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

## Fotosafari: Festival of Lights

Das Berliner Festival of Lights ist ein magisches Erlebnis für alle Fotografieliebhaber. Nach einer kurzen Einführung in die Fotografiertechnik und Tipps für gute Fotogestaltung fotografieren wir gemeinsam die Lichtspektakel. Sie erhalten Requisiten, um Ihre Fotos noch spannender zu gestalten. Nachdem wir das Festival in schönen Fotos festgehalten haben, treffen wir uns zu einem zweiten Termin um die entstandenen Bilder gemeinsam durchzuschauen und zu besprechen. Bitte bringen Sie Ihre Kamera und wenn vorhanden ein Kameradatenübertragungskabel für den PC oder ein Speicherkartenlesegerät mit.

### Re2726-H Sandra Ratkovic

- 📅 09.-11.10.2026, 2 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Fr, 17.00-22.00 Uhr/So, 13.00-17.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstr., Markstr. 37
- 💰 € 43,20 €/ermäßigt 24,90 €

## Bildungszeit: Bilder finden Worte – Fotografieren und Schreiben im Dialog



(BiZeitG §10 Abs.5)

Die Bildungszeit lädt dazu ein, Fotografie und Sprache als zwei sich ergänzende Ausdrucksformen zu begreifen. Sie entwickeln eine individuelle zusammenhängende Fotoserie, die durch Texte verdichtet, erweitert und erzählt wird. Schritt für Schritt entsteht daraus ein individuelles Foto-Text-Buch: konzeptionell durchdacht, gestalterisch klar und sprachlich präzise. Es besteht die Möglichkeit einer Präsentation der eigenen Arbeit: In einer späteren Buchpräsentation mit Lesung oder Ausstellung (Teilnahme daran ist optional). Der Kurs gliedert sich in Fotografie/Layout sowie Textarbeit/Präsentation. Bitte bringen Sie eine Kamera oder ein Smartphone mit.

### Re2730-H Oliver Wenzlaff; Sandra Ratkovic

- 📅 21.-25.09.2026, 5 Termin(e), 36 UE
- 🕒 Mo-Do, 10.00-16.00 Uhr, Fr 10.00-15.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 161,40 €/ermäßigt 87,60 €

## Bildungszeit: Keine Angst vor der Kamera – Fotografierekurs für Einsteiger\*innen (BiZeitG §10 Abs.5)



Endlich verstehen, was die ganzen Knöpfe der Kamera bedeuten und die Einstellungen bewusst nutzen, um schöne Fotos zu machen: Das ist das Ziel des Grundlagenworkshops. In der heutigen Zeit ist das Fotografieren in vielen Arbeitsfeldern zur Voraussetzung geworden. Objekte, Situationen oder Menschen angemessen abbilden zu können, ist eine tolle Qualifikation. Deshalb nehmen wir uns in dieser Woche verschiedene Bereiche der Fotografie vor: Von Stillleben zu Architekturfotos bei einem Fotospaziergang, über Portraits bis Storytelling probieren wir viele Varianten aus, damit Sie Einblicke in verschiedene fotografische Bereiche erhalten. Der Kurs bietet eine Einführung in das Fotografieren und wird sich mit technischen Basics wie Blende, Zeit und ISO sowie dem manuellen Modus auseinandersetzen. Dabei stehen praktische Übungen im Fokus, um das gelernte Wissen sofort anzuwenden und auszuprobieren.

### Re2735-H Stephanie Leisten

- 📅 14.-18.09.2026, 5 Termin(e), 36 UE
- 🕒 Mo-Do, 10.00-16.00 Uhr, Fr 10.00-15.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 161,40 €/ermäßigt 87,60 €

## Bildungszeit: Porträt: Licht, Fokus, Posing – Über den Umgang mit Licht, Kamera und dem Gegenüber in der Porträtfotografie (BiZeitG §10 Abs.5) Für Fortgeschrittene



In diesem Kurs gehen wir im Detail auf die fotografische Inszenierung durch das (natürliche) Licht, das richtige Fokussieren mit der Kamera und die Vor- und Nachteile des Posing ein. Außerdem widmen wir uns der Frage, wie wir unsere Models zu verschiedenen Zwecken angemessen ins Bild setzen. Gerade im beruflichen Alltag werden authentisch fotografierte Porträts immer wichtiger, ob auf der Webseite oder im Firmenflyer, spannende und gute Porträts spielen eine wichtige Rolle. Wir unternehmen gemeinsam eine Exkursion in eine Fotoausstellung (Preis nicht im Kursentgelt enthalten!) und werden drinnen und draußen On Location zusammen fotografieren.

### Re2736-H Stephanie Leisten

- 📅 05.-09.10.2026, 5 Termin(e), 36 UE
- 🕒 Mo-Do, 10.00-16.00 Uhr, Fr 10.00-15.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 161,40 €/ermäßigt 87,60 €

## Mit dem Smartphone fotografieren (mit WOW-Effekt) – kreativ, effektiv und auch beruflich nutzbar

Sie fotografieren gerne mit dem Smartphone aber Ihren Fotos fehlt irgendwie das gewisse Etwas? Dann werden Sie von diesem Kurs profitieren. Ob für Social Media, Unternehmenspräsentationen, Dokumentationen oder kreative Projekte: Mit den richtigen Techniken lassen sich professionelle Ergebnisse erzielen, ohne auf teure Ausrüstung angewiesen zu sein. In diesem Kurs lernen wir die Kamera unseres Smartphones zu beherrschen und kreativ einzusetzen. Wir schulen unser „fotografisches Auge“ anhand von gezielten Aufgaben.

Gerne klären wir mögliche Fragen, die Sie zu Ihrer Smartphonekamera haben. Außerdem wenden wir uns u. a. diesen Fragen zu: Was macht ein gutes Bild aus? Was hat es mit dem „richtigen Licht“ auf sich? Bitte bringen Sie ein Smartphone, bei dem der Akku voll geladen ist, ggf. eine Powerbank und ein Netzteil zum Aufladen des Handys mit.

### Re2737-H Stephanie Leisten

- 📅 14.–15.11.2026, 2 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 59,95 €/ermäßigt 34,03 €

## Workshop: Die Magie der blauen Stunde – Fotografieren im Zwielficht

Sie lieben die Natur und lieben es zu fotografieren? Und Sie haben sich schon immer gefragt, was es mit der blauen Stunde auf sich hat? Dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie. Wir erforschen zusammen die Magie der blauen Stunde. Im Morgenlicht gehen wir gemeinsam mit unseren Kameras auf die Pirsch. Zu Beginn besprechen wir die Einstellungen, die wir an unseren Kameras vornehmen müssen, um bei Abend- und Morgenlicht perfekt belichtete Bilder machen zu können. Dann erkunden wir zum Sonnenaufgang das Naturschutzgebiet Lübars. Zurück im Kursraum in den Hallen am Borsigturm haben wir danach Gelegenheit unsere Bilder vorzustellen. Bitte mitbringen: Stativ, Kamera mit der Möglichkeit zu manuellen Einstellungen und mit geladenem Akku und Speicherkarte.

### Re2738-H Stephanie Leisten

- 📅 12.09.2026, 1 Termin(e), 10 UE
- 🕒 So, 05.30–13.30 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Bushaltestelle Am Sprintsteig, Zabel-Krüger Damm
- 💰 € 36,50 €/ermäßigt 21,25 €

## Einfach gut fotografieren I

In diesem Kurs schulen wir unser „fotografisches Auge“ anhand von gezielten Aufgaben und lernen mit unseren Werkzeugen richtig umzugehen, ihre Kapazitäten auszuschöpfen und klären mögliche Fragen, die Sie zu Ihrer Kamera haben. Außerdem wenden wir uns Fragen zu wie: Was macht ein gutes Bild aus? Was hat es mit dem „richtigen Licht“ auf sich? Was bedeutet Rahmung bevor das Bild überhaupt gemacht ist? Was ist der goldene Schnitt und wie wende ich ihn im Bild an? Danach begeben wir uns auf einen fotografischen Spaziergang, wo wir mit Hilfe verschiedener Übungen und Aufgaben das Erlernte anwenden. Zurück im Kursraum besprechen dann unsere Ergebnisse. Bitte bringen Sie eine Kamera, Speicherkarte, geladene Akkus sowie, wenn vorhanden, Ersatzakkus mit.

### Re2739-H Stephanie Leisten

- 📅 26.–27.09.2026, 2 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 59,95 €/ermäßigt 34,03 €

## Einfach gut fotografieren II – Fotokurs für Fortgeschrittene Vertiefe deine Fotografiekenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einige Grundkenntnisse in der Fotografie haben und ihre Fähigkeiten für das Berufsleben oder privat weiter vertiefen möchten. Sie werden lernen, Ihre Kamera noch gezielter zu steuern, Lichtverhältnisse optimal zu nutzen und komplexe Bildkompositionen zu meistern. Durch praxisorientierte Übungen, bei denen Sie sich an verschiedenen Aufgaben und Themen ausprobieren können, und individuelles Feedback werden Sie Ihr fotografisches Können auf ein neues Niveau heben – ideal für alle, die ihre Fertigkeiten verfeinern und neue Inspirationen sammeln möchten. Vielleicht entwickeln Sie ja sogar Ihren ganz eigenen Stil weiter.

### Re2740-H Stephanie Leisten

- 📅 21.–22.11.2026, 2 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 59,95 €/ermäßigt 34,03 €

## Workshop: Architekturfotografie

Sie begeistern sich für Gebäude, Gebilde und deren Eigenschaften als Objekt? Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen sowie Fortgeschrittene. In diesem Kurs schulen wir unser Auge für Linien und Licht und wenden das Gelernte dann praktisch auf Exkursionen an. Am ersten Tag suchen wir interessante Gebäude im Umfeld und setzen diese gekonnt ins Bild. Am zweiten Tag fahren wir, nach Besprechung unserer Fotos gemeinsam nach Mitte, um dort an ausgewählten Orten zu fotografieren. Die Kursleiterin wird Ihnen außerdem einen Gegenstand geben, den Sie ggf. in den architektonischen Raum platzieren können, um zu sehen, was es mit dem Raum macht. Wie verändert sich der Dialog zwischen Ihnen und dem Raum? Sie brauchen für diesen Kurs keine Vorkenntnisse, sollten aber halbwegs sicher mit Ihrer Kamera umgehen können. Was sie mitbringen sollten: Kamera mit geladenem Akku und Speicherkarte, Laptop und Kartenlesegerät (wenn möglich).

### Re2741-H Stephanie Leisten

- 📅 07.–08.11.2026, 2 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 59,95 €/ermäßigt 34,03 €

## CEWE Fotobuch und Fotokalender professionell erstellen

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte – Sie möchten Ihre schönsten Digitalfotos in einem gedruckten Fotobuch oder Kalender festhalten – als persönliches Geschenk, Jahresrückblick oder für sich selbst? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit der kostenlosen CEWE-Fotobuchsoftware hochwertige Fotoprodukte gestalten. Am Ende erhält jede teilnehmende Person einen Gutschein im Wert von 26,95 € für eine Bestellung bei CEWE (bitte beachten Sie: Die VHS Reinickendorf ist nicht an diesem Gutschein beteiligt. Bitte bringen Sie zum Kurs mit: Laptop mit Netzteil, Maus und Ihre gespeicherten Fotos (mindestens 30 Fotos). Bitte installieren Sie im Vorfeld das Programm „CEWE Fotowelt“.

### Re2751-H Cornelia Bertl

- 📅 05.–06.12.2026, 2 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Sa 10.00–15.15 Uhr/So 10.00–15.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 43,20 €/ermäßigt 24,90 €



## MODE, SCHNEIDERN, TEXTILGESTALTUNG

### Nähen – An die Nähmaschine, los geht's

In Kooperation mit dem Kunst-  
projektraum ResiART

Die junge Designerin Janine Coldewey erklärt Schritt für Schritt den Umgang mit der Nähmaschine. Kleidung schneiden ist einfach und macht viel Spaß. Der Umgang mit Schnitten wird leichtgemacht und zum Beispiel eine Tasche, ein Kissen oder Rock genäht, ganz nach Ihren kreativen Ideen. Erfahrene Teilnehmende können im Kurs auch Änderungen an Kleidungsstücken vornehmen oder Accessoires nähen. Bitte mitbringen: Garn, Stecknadeln, Maßband, Stoff und evtl. Schnittmuster! Wer möchte, kann auch seine eigene Nähmaschine mitbringen.

#### Re2902-H Janine Coldewey

- 📅 07.09.–23.11.2026, 10 Termin(e), 30 UE
- 🕒 Mo, 17.45–20.00 Uhr
- 📍 ResiART, Residenzstr. 132
- 💰 € 105,00 €/ermäßigt 59,25 €

### Nähen für Anfänger\*innen – An die Nähmaschine, los geht's.

Erklärt werden Schritt für Schritt die Grundlagen und der gekonnte Umgang mit der Nähmaschine als Werkzeug. Kleidung selbst schneiden ist einfach und macht viel Spaß. Der Umgang mit Schnitten wird in den Kursen leicht nachvollziehbar erklärt. Bitte mitbringen: Schere, Garn, Stecknadeln, Maßband, Stoff und evtl. Schnittmuster! Wer möchte, kann auch seine eigene Nähmaschine mitbringen.

#### Re2903-H Ramona Kaasch

- 📅 02.09.–02.12.2026, 12 Termin(e), 48 UE
- 🕒 Mi, 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 166,20 €/ermäßigt 93,00 €

### Schneiden für Fortgeschrittene

Sie erlernen das Nähen modischer Kleidungsstücke und erhalten praktische Tipps und Tricks, die das Zuschneiden, Nähen und Anprobieren erleichtern. Sie lernen das Verändern von Fertigschnitten auf die eigenen Maße und den eigenen Typ. Die Nähkurse leisten hier einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung und bietet einen Gegenentwurf zum Massenkonsums und der Wegwerfgesellschaft. Bitte mitbringen: Nähutensilien, Zeichenutensilien, Schnittpapier.

#### Re2904-H Brigitte Primke

- 📅 08.09.–24.11.2026, 10 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Di, 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Campus Hannah Höch, Finsterwalder Str. 52–54
- 💰 € 139,00 €/ermäßigt 78,00 €

#### Re2905-H Brigitte Primke

- 📅 09.09.–25.11.2026, 10 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mi, 9.00–12.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 139,00 €/ermäßigt 78,00 €

### Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sie wollten schon immer nähen lernen oder eigene Ideen umsetzen? In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine und Schritt für Schritt die wichtigsten Grundtechniken. Unter fachkundiger Anleitung können Sie Änderungen vornehmen oder mit Schnittmustern arbeiten – und so Ihr ganz persönliches Projekt verwirklichen. Ob Tasche, Kissen, Rock oder Hose: Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Der Kurs wird geleitet von Micaela Taubert. Bitte mitbringen: Schere, Garn, Stecknadeln, Maßband, Stoff und ggf. Schnittmuster.

#### Re2914-H Micaela Taubert

- 📅 07.09.–23.11.2026, 10 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo, 18.15–21.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 139,00 €/ermäßigt 78,00 €

### Nähen lernen – für Anfänger\*innen

Sie haben Spaß am Nähen, eine Fülle an eigenen Ideen und den Wunsch, diese umzusetzen? Ihnen fehlen aber noch handwerkliche Kenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige! Sie erlernen handwerkliche Fertigkeiten an der Nähmaschine sowie Zuschchnitt, Heften, Anpassen und Nähen anhand Ihres mitgebrachten Projektes. Auch der Umgang mit der Nähmaschine kann Schritt für Schritt erlernt werden. Für Anfänger\*innen eignen sich einfache Projekte wie z. B. Utensilos und Mützen, aber auch einfache Kleiderschnitte. Bitte mitbringen: Stoff/Stoffreste, Schere, Schnitt, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband, Papier für Schnittänderungen und Übertragung (mindestens A3), Klebestreifen, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln (Standard und für Jersey), Lineal oder Geodreieck, falls notwendig Klebevlies, Reißverschluss, Knöpfe usw.

#### Re2907-H Stefanie Goltz

- 📅 26.–27.09.2026, 2 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Sa, 10.00–15.30 Uhr/So, 10.00–15.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 50,60 €/ermäßigt 29,25 €

### Nähen lernen – für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die über erste Nähkenntnisse verfügen und diese erweitern oder auffrischen möchten. Hier lernen Sie das Verändern und Abwandeln von Fertigschnitten auf die eigenen Maße sowie weitere Nähtechniken: das Einarbeiten von Reißverschlüssen, Knopflöchern, Saum-, Ausschnitt und Kantenverarbeitungen werden anhand Ihres mitgebrachten Projektes vermittelt. Bitte mitbringen: Stoff/Stoffreste, Schere, Schnitt, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband, Papier für Schnittänderungen und Übertragung (mindestens A3), Klebestreifen, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln (Standard und für Jersey), Lineal oder Geodreieck, falls notwendig Klebevlies, Reißverschluss, Knöpfe usw.

#### Re2908-H Stefanie Goltz

- 📅 05.–06.12.2026, 2 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Sa, 10.00–15.30 Uhr/So, 10.00–15.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 50,60 €/ermäßigt 29,25 €

## Umgestaltung getragener Kleidung und mehr

Unsichtbare Ab- oder Veränderungen am Kleidungsstück nennt man im Schneiderhandwerk eine Königsdisziplin. Mit praktischen Tipps können Sie ihre vorhandene Garderobe „verschönern“, reparieren und umgestalten oder aus den Materialien neue Accessoires und Geschenke kreieren. Bitte mitbringen: Schere, Garn, Stecknadeln, Maßband, Kleidungsstücke und Stoffe!

### Re2909-H Ramona Kaasch

- 📅 07.–08.11.2026, 2 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Sa, 10.00–15.45 Uhr/So, 10.00–15.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 50,60 €/ermäßigt 29,25 €

## Schneidern für Fortgeschrittene

Sie erlernen das Nähen modischer Kleidungsstücke und erhalten praktische Tipps und Tricks, die das Zuschneiden, Nähen und Anpassen erleichtern. Sie erlernen den Umgang mit Maßschnitten bzw. deren Veränderung auf Ihre eigenen individuellen Maße und Bedürfnisse. Die Nähkurse leisten u. a. einen wichtigen Beitrag zum nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und bieten einen Gegenentwurf zum Massenkonsum und der Wegwerfgesellschaft, denn aus Ihren getragenen Lieblingskleidungsstücken neue zu kreieren schont unsere Umwelt. Bitte mitbringen: Schere, Garn, Stecknadeln, Maßband, Stoff und evtl. Schnittmuster!

### Re2910-H Ramona Kaasch

- 📅 21.–22.11.2026, 2 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Sa, 10.00–15.45 Uhr/So, 10.00–15.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 50,60 €/ermäßigt 29,25 €

## Schneidern lernen am Wochenende

In diesem Kurs schneiden Sie ein Teil Ihrer Wahl nach einem Fertigschnitt bzw. Schnittmusterbogen (Modeheft). Außerdem erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, Sie heften, probieren an und nähen Ihr Modell. Die Nähkurse leisten hier einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung und bieten einen Gegenentwurf zum Massenkonsums und der Wegwerfgesellschaft. Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Stoffschere, Stecknadeln, Klebvlieseline, Reißverschluss, Kopierädchen und Garn.

### Re2912-H Janine Coldewey

- 📅 14.–15.11.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.30 Uhr/So, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 57,40 €/ermäßigt 33,00 €

## Ferien-Werkstatt Nähen – Herbstferien

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine sowie grundlegende Nähtechniken. Sie können unter individueller Anleitung Änderungen anfertigen oder mit Schnitten arbeiten, und zum Beispiel eine Tasche, ein Kissen, einen Rock oder eine Hose nähen. Bitte mitbringen: Schere, Garn, Stecknadeln, Maßband, Stoff und evtl. Schnitt! Wer möchte, kann auch seine eigene Nähmaschine mitbringen. Dieser Kurs ist auch für Schüler/-innen ab 12 Jahre geeignet und auch für Senioren.

### Re2915-H Ramona Kaasch

- 📅 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 30 UE
- 🕒 Mo-Fr, 10.00–15.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 105,00 €/ermäßigt 59,25 €

## Schnittkonstruktion für Fortgeschrittene – Oberteil aus Jersey

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die erste Erfahrungen in der Schnittkonstruktion und beim Nähen gesammelt haben. Im Kurs erlernen Sie, einen Oberteil- bzw. Kleidergrundschnitt aus Jersey nach eigenen Maßen zu erstellen. Wir beginnen mit dem Abmessen und Berechnen der Körpermaße und erstellen einen Grundschnitt. Darauf folgen die Ärmelkonstruktion und die Umsetzung in einem Probestoff. Im Anschluss nehmen wir nötige Schnittänderungen vor. Die weitere Modellgestaltung, wie z. B. verschiedene Ausschnitte, Einfügen von Teilungsnahten oder Taschen sowie das Nähen können gern in den Nähkursen der Kursleiterin umgesetzt werden. Bitte mitbringen: ausgedrucktes Skript (gibt es vorab per Mail) Maßband, Bleistift, farbige Stifte, Radiergummi, Packpapier, (langes) Lineal, Geo-Dreieck, Transparentpapier oder ähnliches zum Erstellen der Schnittteile, Probestoff, Steck- und Nähadeln (Standard und Jersey), Nähgarn, Schere, Taschenrechner.

### Re2918-H Stefanie Goltz

- 📅 10.–11.10.2026, 2 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Sa, 10.00–15.30 Uhr/So, 10.00–15.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 50,60 €/ermäßigt 29,25 €

## Hosen-Nähkurs: Von den Details bis zur fertigen Hose

In diesem Kurs dreht sich alles um das Nähen von Hosen. Schritt für Schritt lernen Sie wichtige Nähtechniken, die für Damen- und Herrenhosen unverzichtbar sind: Eingriffstaschen und praktische Seitentaschen, verschiedene Schlitzvarianten, Bund und Saum. Gemeinsam üben wir diese Elemente an Probeteilen und setzen das Gelernte anschließend an Ihrer eigenen Hose um. So erweitern Sie nicht nur Ihre Nähkenntnisse, sondern erhalten am Ende auch ein individuell gefertigtes Kleidungsstück. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Stoff, Schnittmuster und Nähzubehör. Nähmaschinen und eine Overlock stehen zur Verfügung.

### Re2930-H Csilla Szabo

- 📅 02.10.–27.11.2026, 7 Termin(e), 23 UE
- 🕒 Fr, 14.30–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 82,33 €/ermäßigt 46,75 €

## Design Workshop – Kleidungsstücke upcyclen in der NochMall

Die NochMall ist das erste Kaufhaus für Gebrauchtwaren in Berlin – und viel mehr als ein Secondhand-Laden. Die VHS Reinickendorf und die NochMall haben sich zusammengetan und bieten einen kreativen DesignWorkshop für alle Fashion-Interessierte an. Am Kurt-Schumacher-Platz, treffen wir uns zum Upcyclen. Aus dem Fundus gebrauchter Kleidung können eure neue Lieblingsstücke entstehen oder Ihr bringt eure eigenen aufgetragenen Sachen mit und verpasst Ihnen neuen Glanz. Unter der Anleitung von Janine Coldewey wird der Umgang mit Schnitten leichtgemacht – egal, ob es eine Tasche, ein Kissen, ein Rock werden soll: Ganz nach euren kreativen Ideen. Bitte bringt mit: Schere, Garn, Stecknadeln, Maßband, Schrägband und wenn vorhanden alte Stoffe, Kleidung, Bügelbilder und so weiter. Wer möchte, kann auch seine eigene Nähmaschine und Schnittmuster nutzen. Die Anmeldung erfolgt über die VHS Reinickendorf.

### Re2921-H Janine Coldewey

- 📅 12.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Sa, 14.00–17.00 Uhr
- 📍 NochMall, Auguste-Viktoria-Allee 99
- 💰 € 15,20 €/ermäßigt 9,10 €

### Re2922-H Janine Coldewey

- 📅 24.10.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Sa, 14.00–17.00 Uhr
- 📍 NochMall, Auguste-Viktoria-Allee 99
- 💰 € 15,20 €/ermäßigt 9,10 €

### Re2923-H Janine Coldewey

- 📅 07.11.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Sa, 14.00–17.00 Uhr
- 📍 NochMall, Auguste-Viktoria-Allee 99
- 💰 € 15,20 €/ermäßigt 9,10 €

## Strickkurs: Ein Pulli in 7 Tagen

In diesem Kurs stricken wir gemeinsam einen Pullover mit Raglanärmeln – in einem Stück, von oben nach unten, ganz ohne aufwendiges Zusammennähen. Gearbeitet wird nach einer fertigen Anleitung, die sich besonders gut für Einsteiger\*innen mit Grundkenntnissen im Stricken eignet. Wir verwenden Rundstricknadeln (80–100 cm Länge, Stärke 8–10) und eine entsprechend dicke Wolle, damit das Strickstück schnell wächst und der Pullover innerhalb der 7 Kurstermine fertiggestellt werden kann. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken (Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen). Bitte mitbringen: Rundstricknadel (80–100 cm) Stärke 8–10, Dicke Wolle (für Nadelstärke geeignet), Maschenmarkierer 9 Stk.

### Re2932-H Csilla Szabo

- 📅 02.10.–27.11.2026, 7 Termin(e), 23 UE
- 🕒 Fr, 17.15–19.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 82,33 €/ermäßigt 46,75 €

## Wochenendworkshop: Sticken lernen – Einführung in die Handstickerei

Lernen Sie eine Handarbeit kennen, die fast so alt und so abwechslungsreich ist wie die Menschheit. Stickerei bietet endlos anregende Gestaltungsmöglichkeiten, ist günstig und nimmt nicht viel Platz ein. Gleichzeitig kann der Geist zur Ruhe kommen, wenn man eintaucht in Farben, Texturen und Techniken. Dieser Workshop bietet eine fundierte Einführung in die Stickerei, die es Ihnen ermöglicht, Ihr kreatives Potential frei zu entfalten. Sie lernen den Umgang mit den gängigsten Materialien, das Aufspannen eines Tischrahmens, 3–5 Grundstiche und Variationen. Sie gestalten ein eigenes Design/Bild, das Sie am Ende im Rahmen mit nach Hause nehmen können. Es gibt keine Eingangsvoraussetzungen, Material wird gestellt. Materialkosten: ca. 15,00 € sind am ersten Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten.

### Re2935-H Stephanie Ritterhoff

- 📅 10.–11.10.2026, 2 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Sa, 10.00–15.45 Uhr/So, 10.00–15.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 50,60 €/ermäßigt 29,25 €

## Wochenendworkshop: Handstickerei Aufbaukurs Mehr Techniken und ein Einstieg in die freie Bildgestaltung

Wer die Grundlagen der handwerklichen Stickerei bereits gelernt hat, bekommt in diesem intensiven Wochenendkurs Gelegenheit zum Wiederholen und Vertiefen der grundlegenden Stiche und Anregung zur Entwicklung eines eigenen Bilddesigns. Vielmehr lade ich Sie ein zu experimentieren und sich auf den Weg zu machen, mit Nadel und Faden eine eigene Bildsprache zu entwickeln. Bringen Sie gerne auch eigene Bildideen mit. Materialkosten nach Absprache: ca. 15,00 € sind am ersten Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten.

### Re2936-H Stephanie Ritterhoff

- 📅 07.–08.11.2026, 2 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Sa, 10.00–15.45 Uhr/So, 10.00–15.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 50,60 €/ermäßigt 29,25 €

## Adventsatelier – künstlerischer Weihnachtsschmuck zum Selbermachen

In diesem kreativen Workshop gestalten die Teilnehmenden ihren eigenen, individuellen Weihnachtsschmuck. Mit Stoff, Farben und verschiedenen Materialien entstehen knallbunte Weihnachtsschmuckkugeln, Anhänger für den Weihnachtsbaum sowie fantasievolle Weihnachtsfiguren zum Aufhängen. Am Ende des Workshops nimmt jede Person ihre selbst gestalteten Weihnachtsdekorationen mit nach Hause – individuelle Kunstwerke für die Advents- und Weihnachtszeit. Mitzubringende Materialien: Lieblingsfarben, Stoff, Nadel und Faden und wenn Sie besondere Materialien haben, die Sie gerne in Ihrem Weihnachtsschmuck verarbeiten möchten. Zusätzliche Kosten: circa. 5,00 € für Material sind beim 1. Termin an die Kursleiterin zu entrichten.

### Re2938-H Heesun Kim

- 📅 21.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

# GESUNDHEIT



## PROGRAMMBEREICHSLEITUNG UND FACHBERATUNG **GESUNDHEIT**

Dr. Jesko Jockenhövel  
Telefon: 030 90294-4799  
jesko.jockenhoewel@reinickendorf.berlin.de

## ORGANISATORISCH-PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN

Janina Pripad  
Telefon: 030 90294-4726  
janina.pripad@reinickendorf.berlin.de

Kochkurse	<b>63</b>
Vorträge zur Gesundheit und gesunden Ernährung	<b>72</b>
Gesundheitsvorsorge, Stressmanagement, Resilienz	<b>74</b>
Kosmetik	<b>76</b>
Aktiv und Draußen	<b>77</b>
Feldenkrais – Meditation – Entspannung	<b>78</b>
Faszientraining	<b>80</b>
Taiji – Qigong	<b>81</b>
Yoga	<b>83</b>
Pilates	<b>86</b>
Beckenboden- und Osteoporosegymnastik	<b>89</b>
Fitness – Ausdauer – Energy Dance – Hula Hoop	<b>90</b>
Rücken- und Gesundheitsgymnastik	<b>93</b>
Familie	<b>97</b>
Selbstverteidigung	<b>97</b>
Bildungszeit	<b>98</b>



## Gesundheit – aktiv leben, bewusst handeln

Die Gesundheitsbildung an der VHS Reinickendorf bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, Ihre Gesundheit zu fördern, neues Wissen zu erlangen und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Unsere Kurse richten sich an Menschen jeden Alters und berücksichtigen unterschiedliche Vorkenntnisse und Bedürfnisse.

Im Mittelpunkt stehen Themen wie gesunde Ernährung, Stressbewältigung, Bewegung und Entspannung – kombiniert mit fundierter Wissensvermittlung, aktiver Teilnahme und sozialem Austausch.

### HIER FINDEN SIE EINIGE NEUE KURSANGEBOTE

**Selbstmitgefühl statt  
Selbstkritik – freundlicherer  
Umgang mit mir selbst**  
(Re3305-H, 08.11.2026)

**Hockertraining  
für Senioren:  
Gelenkschonende  
Fitness im Sitzen**  
(Re3988-H,  
ab 25.08.2026)

**Entspannt Schlafen  
mit PMR** (Re3746-H,  
ab 02.10.2026)

**Von Null auf 5 km –  
Ausdauertraining**  
(Re3850-H, 12.09.2026)

**Gesundheitswanderung® –  
Aktiv und fit im Alltag**  
(Re3847-H,  
ab 24.08.2026)

**Der Darm: Mehr als  
nur Verdauung –  
Wie er unser Immunsystem  
und Gehirn beeinflusst**  
(Re3230-H,  
ab 08.10.2026)

**After-Work-Spaziergänge  
durch die Lebensmitte –  
Bewegung, Austausch &  
Achtsamkeit für Frauen ab 35+**  
(Re3848-H, ab 02.09.2026)

**Beckenfit am Vormittag –  
Starke Mitte &  
sicheres Körpergefühl**  
(Re3975, ab 03.09.2026)

## KOCHKURSE

In den folgenden Kursen werden Sie in die Praxis des Kochens und Backens eingeführt. Mit frischen Lebensmitteln werden bekömmliche Speisen hergestellt und gemeinsam gegessen. Sie erhalten Informationen über eine gesunde und ausgewogene Kost. In thematisch entsprechenden Kursen werden die Grundlagen einer vollwertigen, vegetarischen und veganen Ernährung, deren Inhaltsstoffe und ihre Wirkungsweise erläutert.

**Wichtig:** Die Lebensmittelkosten sind in den Kochkursen bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet. Bitte bringen Sie zum Kochkurs eine Schürze, scharfes Messer, Schreibzeug und Behälter für Kostproben mit.

### Kinder-Pasta selbst gemacht – Kochen mit Spaß mit Mama und Papa (Kinder bis 10 Jahre)

Kinder, wollt ihr Pasta? – Jaaaaa!

Alle (oder fast alle) Kinder mögen die leckeren Nudeln. Natürlich kann man sie im Supermarkt kaufen – aber spannend wäre es doch, sie einmal selbst zu machen!

Genau das wollen wir in diesem Kurs tun. Alle helfen mit: abwiegen, mischen, rühren, kneten, schneiden oder den Teig durch die Nudelmaschine drehen. Und dann erst die Soßen – die geben der Pasta den richtigen Geschmack. Da wird geschnippelt, geraspelt, gerührt, gewürzt, probiert und gelacht. Und am Ende alles verascht. Hmm!

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 14,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, scharfe Messer, Getränke sowie mehrere verschließbare Behältnisse mit.**

#### Re3219-H Michael Adrians

📅 11.10.2026, 1 Termin(e), 7 UE

🕒 So, 11.00–16.15 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 45,35 €/ermäßigt 34,68 €

### Steak-Workshop: Rib-Eye oder Entrecôte – das Steak für den Kenner

Das Entrecôte stammt aus dem vorderen Rücken des Rindes und gilt als das absolute „Steak für den Kenner“. Im klassischen Steakhaus darf es auf keiner Karte fehlen.

Zunächst genießen wir eine Bull Soup als Vorspeise (eine kräftige Rinderbrühe mit Grießnockerln und Schnittlauch), danach braten wir uns ein saftiges Entrecôte und kreieren mediterranen Blattspinat und ein Trüffelpüree in einer kräftigen Trüffelsauce. Als Dessert gibt es einen saftigen Mandelkuchen mit Vanilleis und Schlagsahne.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 20,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.**

**Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, scharfe Messer, Getränke sowie mehrere verschließbare Behältnisse mit.**

#### Re3206-H Michael Adrians

📅 08.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 So, 11.00–17.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 55,40 €/ermäßigt 43,20 €

### Saluti! Frische Gnocchi & Pasta mit Wild & Trüffeln

So etwas Edles gibt es nicht alle Tage: frische Pasta & Gnocchi mit Wild & Trüffeln. Zwar ist es nicht schwer, Nudeln und Gnocchi selbst zu machen – das zeigt Ihnen unser Dozent Michael Adrians Schritt für Schritt – aber auf die richtigen Zutaten kommt es an. Heute probieren wir zuerst Ravioli, gefüllt mit Birne, Ricotta und Parmesan, serviert in einer cremigen Gorgonzolasauce, veredelt mit Trüffeln und ein paar Tropfen Balsamico. Danach Gnocchi alla Carbonara (gefüllte Gnocchi mit einer Carbonara aus Ei, Peccorino oder Parmesan), verfeinert mit einer Trüffelbutter und Parmesanhobeln. Zum Schluss genießen wir eine cremige Trüffelpasta mit Rehmedaillonstreifen. Viva Italia!

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 19,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.**

**Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kochkurs ein Geschirrhandtuch, eine Schürze, scharfe Messer, Getränke sowie Behälter für Kostproben mit.**

#### Re3212-H Michael Adrians

📅 15.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 So, 11.00–17.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 54,40 €/ermäßigt 42,20 €



## Wenn's draußen kalt ist – vegetarische Knödel in allen Variationen

Die Alpen sind für Feinschmecker die Destination schlechthin. Und was wird dort in den Bergen Südtirols und Österreichs serviert? Richtig – Knödel! Sie sind hier noch einen Tick besser als ihre bayerischen Namensvetter und werden in einer heißen Rindsuppe oder auf brauner Butter oder mit einem Eierschwammerlgulasch (Pilzgulasch) serviert und mit geriebenem Käse bestreut – eine wärmende vegetarische Köstlichkeit an kalten Tagen.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 13,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.**

**Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, scharfe Messer, Getränke sowie mehrere verschließbare Behältnisse mit.**

**Re3201-H Michael Adrians**

📅 22.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 So, 11.00–17.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 48,40 €/ermäßigt 36,20 €

## Zarte, leichte Weihnachtsgerichte. Rezepte, die jedem gelingen

Sie kennen das sicher: In der Vorweihnachtszeit werden die Rezeptbücher und Zeitschriften durchgeblättert, auf der Suche nach etwas Besonderem für die Feiertage. Auf den Fotos sieht alles ganz toll aus – aber wird man es auch so gut hinkriegen? Wenn man ansonsten eher einfach und schnell kocht? Viele Weihnachtsrezepte sind eher etwas für Profis. Gibt es auch was für Anfänger? Ja! In diesem Kurs lernen Sie Rezepte kennen, die jedem gelingen.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 20,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.**

**Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, scharfe Messer, Getränke sowie mehrere verschließbare Behältnisse mit.**

**Re3211-H Michael Adrians**

📅 06.12.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 So, 11.00–17.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 59,40 €/ermäßigt 47,20 €

## Raffinierte Schokoladendesserts zu Weihnachten

In der dunklen Jahreszeit brauchen wir etwas, das die Stimmung aufhellt: Schokolade. Durch ihre vielfältigen Inhaltsstoffe (zum Beispiel Tryptophan und Magnesium) bewirkt sie tatsächlich einen kleinen Glücks-Kick. Und zu Weihnachten können Sie Ihre Familie und Ihre Gäste nicht nur mit Schokoladen-Weihnachtsmännern beglücken, sondern mit raffinierten Schokoladendesserts überraschen – einige davon lernen wir heute Abend kennen.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 13,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.**

**Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kochkurs ein Geschirrhandtuch, eine Schürze, scharfe Messer, Getränke sowie Behälter für Kostproben mit.**

**Re3227-H Michael Adrians**

📅 30.11.2026, 1 Termin(e), 5 UE

🕒 Mo, 17.00–21.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 37,59 €/ermäßigt 29,46 €

## Frühstücksideen für Groß und Klein

In diesem Kurs bereiten wir leckere und einfache Rezepte für ein gesundes und ballaststoffreiches Frühstück zu. Wir backen u.a. verschiedene Brote und Brötchen, Knäckebrötchen, Frühstücks-kuchen und Pancakes, die wir mit süßen und herzhaften Aufstrichen kombinieren. Kalte und warme „Schüssel-Gerichte“ (Bowls) mit Getreide, Obst, Gemüse, Ei oder Nüssen ergänzen das Angebot. Ob für das schnelle Frühstück vor der Arbeit oder zum Familien-Brunch am Wochenende – für jede Gelegenheit ist etwas dabei.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.**

**Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kochkurs eine Küchenschürze, Geschirrhandtuch, Dosen für Kostproben und ein eigenes Getränk mit.**

**Re3246-H Dr. Cornelia Rißmann**

📅 13.09.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 So, 10.00–14.30 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 42,30 €/ermäßigt 33,15 €

## Die Partyküche – Fingerfood und andere Leckereien

Veranstalten Sie eine Party und möchten Ihre Gäste mit raffinierten Häppchen, einer bunten Platte und kleinen Desserts überraschen? Oder suchen Sie ein einfaches und doch leckeres Mitbringsel für die nächste Fete? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir bereiten einfache und schmackhafte Fingerfoods und Desserts zu, kreieren kleine bunte Salate und kalte Platten und kochen das eine oder andere schnelle Partygericht. Anschließend lassen wir es uns am reichhaltigen und kunterbunten Buffet so richtig schmecken.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.**

**Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kochkurs eine Küchenschürze, Geschirrhandtuch und Dosen für Kostproben mit.**

**Re3244-H Dr. Cornelia Rißmann**

📅 10.10.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Sa, 10.00–14.30 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 42,30 €/ermäßigt 33,15 €

## Mittelalterliche Küche Was Bauern und Ritter verspeisten

Die Mahlzeit „Arme Ritter“ dürfte den meisten bekannt sein (falls nicht, werden Sie dieses Gericht hier im Kurs kennenlernen). Doch was befand sich damals – im Mittelalter – tatsächlich auf den Tellern der Bauern, Ritter und Adligen? Wir begeben uns auf eine spannende Reise durch die mittelalterliche Küche und bereiten Kräuterbrot, Pastete, Süßspeisen und vieles mehr zu – anschließend lassen wir es uns schmecken und lernen, ganz nebenbei, ein paar mittelalterliche Tischsitten kennen.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.**

**Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kochkurs eine Küchenschürze, Geschirrhandtuch und Dosen für Kostproben mit.**

**Re3245-H Dr. Cornelia Rißmann**

📅 28.11.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Sa, 10.00–14.30 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 42,30 €/ermäßigt 33,15 €

## Chinesischer Kochabend: Rezepte der chinesischen Küche

Entdecken Sie die Authentizität und den Geschmack der original chinesischen Küche und machen Sie sich, unter Anleitung der aus China stammenden Kursleiterin, mit der chinesischen Kochkultur vertraut.

Sie lernen, wie Sie alltägliche, familiäre Hausküche zubereiten, welche gesundheitlichen Aspekte mit den Zutaten verbunden sind und wie man sie in die verschiedensten Geschmäcker und leckere Gerichte verwandelt. Denn in der chinesischen Küche steht nicht nur der Geschmack im Vordergrund, sondern auch die Frage: „Ist das gesund, ist das gut für den Körper?“ An den Veranstaltungsabenden werden unterschiedliche Gerichte zubereitet.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 12,50 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, ein Messer, Getränke sowie verschließbare Behälter mit.

### Re3279-H Lili Fiebrandt

📅 15.10.2026, 1 Termin(e), 5 UE

🕒 Do, 17.00–21.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 37,09 €/ermäßigt 28,96 €

### Re3285-H Lili Fiebrandt

📅 11.11.2026, 1 Termin(e), 5 UE

🕒 Mi, 17.00–21.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 37,09 €/ermäßigt 28,96 €

## Der Brotbackkurs

### Leckere Brote und feine Aufstriche

Gemeinsam backen Sie in unserer Lehrküche köstliche Brotsorten: Schwarzbrot mit Nüssen, Laugengebäck, Dinkel-Möhrenbrot, Low Carb Brötchen und leckere Kracker. Feine Aufstriche machen den Brotgenuss perfekt. Für das neu Gebackene bereiten Sie zusammen Tomatenpesto, Dattelaufstrich, „vegane Leberwurst“, Avocado-Cashewaufstrich und Obazda zu. Sie erhalten praktische Tipps zu Teigführung, Zutatenwahl und gelungener Umsetzung im eigenen Haushalt. Ein idealer Kurs für alle, die Freude am Backen haben und ihr Brot künftig selbst herstellen möchten.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 14,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte zum Kochkurs mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, scharfe Messer und Behälter für Kostproben.

### Re3221-H Petra George

📅 26.08.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Mi, 16.45–21.15 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 41,30 €/ermäßigt 32,15 €

## Fermentieren für Anfänger Gemüse clever haltbar machen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Fermentierens kennen und erfahren, worauf es bei der sicheren und erfolgreichen Herstellung fermentierter Lebensmittel ankommt. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit einfachen praktischen Anwendungen für zuhause und stellen ausgewählte Beispiele her. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke, wie fermentierte Lebensmittel das Mikrobiom positiv beeinflussen und damit einen wichtigen Beitrag zur Verdauung und zum Immunsystem leisten können. Ein praxisnaher Kurs für alle, die traditionelle Methoden neu entdecken und ihre Ernährung sinnvoll ergänzen möchten. Wir erarbeiten: Kimchi, Sauerkraut, Mixed Pickels, Salztrone, Knofipaste.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 14,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Mitbringen: möglichst Holzstößel, wenn vorhanden; 3–5 „Gurkengläser“, 1 Glas, in das 1 Zitrone passt, 3 Gläser mit ca 400 ml.

### Re3251-H Petra George

📅 16.09.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Mi, 16.45–21.15 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 41,30 €/ermäßigt 32,15 €

## Gänsebraten – Der Klassiker

In diesem Kochkurs lernen Sie Schritt für Schritt die Zubereitung einer klassischen Weihnachtsgans mit knuspriger Haut. Sie erfahren, wie die Gans richtig vorbereitet, gegart und fachgerecht tranchiert wird. Dazu kochen wir frischen Rot- und Grünkohl, bereiten passende Knödel zu und stellen eine aromatische Sauce her. Als leichter Abschluss rundet eine leichte, aber festliche Nachspeise das Menü ab. Der Kurs vermittelt praktische Techniken und hilfreiche Tipps für ein gelungenes Weihnachtsessen zuhause. Gemeinsam kochen, lernen und genießen steht im Mittelpunkt dieses genussvollen Nachmittags.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 22,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte zum Kochkurs mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, scharfe Messer, Behälter für Kostproben.

### Re3257-H Petra George

📅 14.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 Sa, 11.00–17.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 57,40 €/ermäßigt 45,20 €



## Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Selbstgemachte Köstlichkeiten sind persönliche und besondere Geschenke. In diesem Kurs stellen wir gemeinsam eine Auswahl haltbarer Geschenkideen aus der Küche her: Kuchen und Brot im Glas, würzige Käsetaler und Kracker, aromatisches Würzsalz, feine Zwiebelkonfitüre, Eierlikörkonfekt, kandierte Nüsse sowie einen Likör. Dabei lernen Sie einfache Zubereitungstechniken und erhalten praktische Tipps zur Haltbarkeit, Verpackung und Aufbewahrung. Ein kreativer Kurs für alle, die mit selbstgemachten Spezialitäten Freude verschenken möchten.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 18,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte zum Kochkurs mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, scharfe Messer, Behälter für Kostproben, 1 Fl. 200 ml, 2 Sturzglas ca 400 ml, 1 Glas ca 200 ml.**

Re3252-H Petra George

- 📅 02.11.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Mo, 16.45–21.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 42,30 €/ermäßigt 33,15 €

## Veganes Festessen

Ein festliches Weihnachtsmenü geht auch rein pflanzlich und dabei kreativ, aromatisch und überraschend vielseitig! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam raffinierte Vorspeisen, ein stimmiges Hauptgericht mit passenden Beilagen, sowie eine schmackhafte Nachspeise zu. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Ideen für ein genussvolles Weihnachtsessen ohne tierische Produkte. Das Hauptgericht wird eine vegane Alternative zum Filet Wellington an dem etwas anderen Kartoffelpüree, Gemüsebeilage und vegane Klöße.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 20,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte zum Kochkurs mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, scharfe Messer, Behälter für Kostproben.**

Re3259-H Petra George

- 📅 09.11.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Mo, 16.45–21.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 53,40 €/ermäßigt 41,20 €

## Herbstliche Küche – saisonal kochen und genießen

Der Herbst bietet eine große Vielfalt an aromatischen, regional verfügbaren Zutaten. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam typische herbstliche Gerichte zu: cremiges Kürbisrisotto, knusprigen Flammkuchen, eine herzhafte Herbstbolognese, überbackene Zwiebelsuppe sowie Nussbrot mit Kürbisaufstrich und Hummus. Als süßer Abschluss entsteht eine feine Nuss-Karamell-Tarte. Sie erhalten praktische Tipps zur saisonalen Auswahl von Zutaten, lernen einfache Zubereitungstechniken kennen und nehmen abwechslungsreiche Rezeptideen für eine wärmende Herbstküche mit nach Hause. Gemeinsam kochen, probieren und genießen steht im Mittelpunkt dieses Abends.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 18,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte zum Kochkurs mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, scharfe Messer, Behälter für Kostproben UND unbedingt eine feuerfeste Schale für die Zwiebelsuppe.**

Re3283-H Petra George

- 📅 02.09.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Mi, 16.45–21.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 45,30 €/ermäßigt 36,15 €

## Osaka Streetfood – Yakisoba, Takoyaki & mehr – Japanischer Kochkurs mit Live Musik!

Möchten Sie gesunde und abwechslungsreiche japanische Gerichte kochen und mehr über die japanische Esskultur erfahren? Dann ist dieser Kochkurs genau richtig für Sie! Diesmal bereiten wir folgende typische japanische Streetfood-Gerichte zu, Yakisoba – gebratene Nudeln mit viel Gemüse, Yakitori – gegrillte japanische Hähnchenspieße Takoyaki – japanische Teigbällchen mit Oktopus und Kakigooi – feines japanisches Shave-Eis, erfrischend und leicht.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtuch, ein Messer, Getränke sowie verschließbare Behältnisse mit.**

Re3272-H Ritsuko Günther

- 📅 12.09.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Sa, 10.00–15.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 45,01 €/ermäßigt 34,84 €

## Japanischer Niku-Man: Dampfbrötchen nach japanischer Art

Möchten Sie gesunde und abwechslungsreiche japanische Gerichte kochen und mehr über die japanische Esskultur erfahren? Dann ist dieser Kochkurs genau richtig für Sie! Diesmal bereiten wir folgende typischen japanischen Gerichte zu: Sommer-Ramen – kalte japanische Nudeln mit Gemüse, japanisches Hähnchen-Karaage (knusprig frittiert), Edamame und Kakigooi – japanisches Shave-Eis.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtuch, ein Messer, Getränke sowie verschließbare Behältnisse mit.**

Re3271-H Ritsuko Günther

- 📅 04.09.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Fr, 17.00–21.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 39,59 €/ermäßigt 31,46 €

## Osaka Streetfood – vegan: Yakisoba, Takoyaki & mehr – Japanischer Kochkurs mit Live- Musik!

Möchten Sie gesunde und abwechslungsreiche japanische Gerichte kochen und mehr über die japanische Esskultur erfahren? Dann ist dieser Kochkurs genau richtig für Sie! Diesmal bereiten wir folgende typische japanische Streetfood-Gerichte zu: Yakisoba – gebratene Nudeln mit viel Gemüse, Negiyaki – japanischer Pfannkuchen mit viel, Frühlingszwiebeln, Atsuage-Teriyaki – gebratener, fester Tofu in süß-herzhafter Sauce und Kakigori – feines japanisches Shave-Eis, erfrischend und leicht. Alle verwendeten Zutaten sind rein pflanzlich.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, ein Messer, Getränke sowie verschließbare Behälter mit.

### Re3275-H Ritsuko Günther

📅 18.09.2026, 1 Termin(e), 5 UE

🕒 Fr, 17.00–21.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 39,59 €/ermäßigt 31,46 €

## Tempura mit Garnelen und Gemüse & mehr – Japanischer Kochkurs mit Live-Musik!

Möchten Sie gesunde und abwechslungsreiche japanische Gerichte kochen und mehr über die japanische Esskultur erfahren? Dann ist dieser Kochkurs genau richtig für Sie! Diesmal bereiten wir folgende typische japanische Gerichte zu: Tempura mit Garnelen und Gemüse – in leichtem Teig frittierte Garnelen und Gemüse mit spezieller japanischer Sauce, Miso-Suppe, Spinat mit Sesamsauce und Mochi mit süßer Bohnenpaste und Granatapfel

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, ein Messer, Getränke sowie verschließbare Behälter mit.

### Re3277-H Ritsuko Günther

📅 09.10.2026, 1 Termin(e), 5 UE

🕒 Fr, 17.00–21.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 39,59 €/ermäßigt 31,46 €

## Sushi (Futomaki) & mehr – vegan und nicht-vegan – Japanischer Kochkurs mit Live-Musik!

Möchten Sie gesunde und abwechslungsreiche japanische Gerichte kochen und mehr über die japanische Esskultur erfahren? Dann ist dieser Kochkurs genau richtig für Sie! Diesmal bereiten wir folgende typische japanische Gerichte zu: Futomaki (große Sushi-Rollen), Insideout-Rolle, Miso-Suppe, frittierte Auberginen mit Porree-Ingwer-Sauce, Ichigo-Daifuku – Mochi mit Erdbeere und süßer Bohnenpaste.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, ein Messer, Getränke sowie verschließbare Behälter mit.

### Re3269-H Ritsuko Günther

📅 17.10.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Sa, 10.00–15.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 45,01 €/ermäßigt 34,84 €

## Tantan-Miso-Ramen mit Schweinehackfleisch & mehr

Möchten Sie gesunde und abwechslungsreiche japanische Gerichte kochen und mehr über die japanische Esskultur erfahren? Dann ist dieser Kochkurs genau richtig für Sie! Diesmal bereiten wir folgende typische japanische Gerichte zu: Tantan-Miso-Ramen mit Schweinehackfleisch, Gemüse-Gyoza und Kürbis-Pudding mit Kokosmilch.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, ein Messer, Getränke sowie verschließbare Behälter mit.

### Re3273-H Ritsuko Günther

📅 13.11.2026, 1 Termin(e), 5 UE

🕒 Fr, 17.00–21.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 39,59 €/ermäßigt 31,46 €

## Vegane-Tantan-MisoRamen & mehr – Japanischer Kochkurs mit Live-Musik!

Möchten Sie gesunde und abwechslungsreiche japanische Gerichte kochen und mehr über die japanische Esskultur erfahren? Dann ist dieser Kochkurs genau richtig für Sie! Diesmal bereiten wir folgende typische japanische Streetfood-Gerichte zu: Vegane Tantan-Miso-Ramen, vegane Gemüse-Gyoza, Kürbis-Pudding mit Kokosmilch. Alle verwendeten Zutaten sind pflanzlich.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, ein Messer, Getränke sowie verschließbare Behälter mit.

### Re3268-H Ritsuko Günther

📅 27.11.2026, 1 Termin(e), 5 UE

🕒 Fr, 17.00–21.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 39,59 €/ermäßigt 31,46 €



## Handgemachte Udon-Nudeln mit GemüseKakiage (vegan) & mehr – Japanischer Kochkurs mit Live-Musik!

Möchten Sie gesunde und abwechslungsreiche japanische Gerichte kochen und mehr über die japanische Esskultur erfahren? Dann ist dieser Kochkurs genau richtig für Sie! Diesmal bereiten wir folgende typische japanische Streetfood-Gerichte zu: Handgemachte Udon mit Gemüse-Kakiage, Salat mit Knoblauchblüten, Tomaten und Gurken und Matcha- Pudding mit süßer Bohnenpaste. Alle verwendeten Zutaten sind rein pflanzlich.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, ein Messer, Getränke sowie verschleißbare Behältnisse mit.

Re3276-H Ritsuko Günther

📅 03.12.2026, 1 Termin(e), 5 UE

🕒 Do, 17.00–21.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 39,59 €/ermäßigt 31,46 €

## Ganz einfach: Fischfilet

Fischfilet gebraten auf feinem Curry-Linsengemüse mit Wildreis Mischung und Joghurtmousse

Gemeinsam schneiden wir feine Gemüsegewürfel von Möhren, Porree, Sellerie und Zwiebeln. Nebenbei kochen wir kleine Linsen und bereiten ein Joghurtmousse zu. Das Gemüse schwenken wir mit den Linsen in Butter an und fertigen uns ein feines Curry Linsengemüse. Das Fischfilet braten wir in Butter und Öl und legen es zu dem Curry- Linsengemüse. Dazu gibt es eine Wildreis Mischung und zum Abschluss das Joghurtmousse mit Früchten. Ihr Kursleiter – gelernter Koch, sehr erfahren in der gehobenen Hotelgastronomie und heute Ausbilder für Köche und Köchinnen – vermittelt Ihnen zudem Wissenswertes über Lebensmittel, notwendige Kochutensilien und richtige Schneidetechniken.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 12,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte mitbringen: Zwei Geschirrhandtücher, Schürze, scharfe Messer und Behälter für Kostproben.

Re3225-H Kay Ivers

📅 23.09.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Mi, 16.45–21.15 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 39,30 €/ermäßigt 30,15 €

## Hausmannskost neu entdeckt

Gemeinsam kochen wir Geflügelkeulen in einem Gemüsesud. Wir schneiden Möhren und Zwiebeln in kleine Würfel, vierteln Champignons und schneiden den Spargel in mundgerechte Stücke. Wenn die Geflügelkeulen gar sind zupfen wir das Fleisch ab und kochen uns aus der entstandenen Geflügelbrühe eine cremige Frikasseesoße. Wenn die Soße fertig ist geben werden die Butter angeschwenkten Möhren, grünen Erbsen, die Champignons und den Spargel hinzu. Dann formen wir uns Vanille-Grießklößchen und kochen ein fruchtiges Holundersüppchen als Dessert. Ihr Kursleiter – gelernter Koch, sehr erfahren in der gehobenen Hotelgastronomie und heute Ausbilder für Köche und Köchinnen – vermittelt Ihnen zudem Wissenswertes über Lebensmittel, notwendige Kochutensilien und richtige Schneidetechniken.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 12,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, scharfe Messer und Behälter für Kostproben.

Re3217-H Kay Ivers

📅 07.10.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Mi, 16.45–21.15 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 39,30 €/ermäßigt 30,15 €

## Weihnachtsküche mit Entenbrust

Gemeinsam kochen wir eine Geflügelbrühe und eine Geflügelsoße. Filetieren Orangen und bereiten einen Waldorfsalat mit Mayonaise-Joghurtdressing und Apfel-, Sellerie- Möhrenstreifen zu. Wir kochen Polenta und stechen dann Sterne aus die wir dann wie die Entenbrüste braten. Ihr Kursleiter – gelernter Koch, sehr erfahren in der gehobenen Hotelgastronomie und heute Ausbilder für Köche und Köchinnen – vermittelt Ihnen zudem Wissenswertes über Lebensmittel, notwendige Kochutensilien und richtige Schneidetechniken.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, scharfe Messer und Behälter für Kostproben.

Re3218-H Kay Ivers

📅 25.11.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Mi, 16.45–21.15 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 43,30 €/ermäßigt 34,15 €

## Die Soße – Königin eines jeden Gerichts

Das Geheimnis liegt im klassischen Soßenansatz, der bei der Zubereitung verschiedener Saucen die unabdingbare Grundlage für Geschmack und Farbe ist. Lernen Sie Soßen zu Wild-, Schweine- und Geflügelgerichten herzustellen, denn an den Soßen erkennt man die gute Küche. Ihr Kursleiter – gelernter Koch, sehr erfahren in der gehobenen Hotelgastronomie und heute Ausbilder für Köche und Köchinnen – vermittelt Ihnen zudem Wissenswertes über Lebensmittel, notwendige Kochutensilien und richtige Schneidetechniken.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 11,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, scharfe Messer und Behälter für Kostproben.

Re3284-H Kay Ivers

📅 07.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 Sa, 10.30–16.30 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 46,40 €/ermäßigt 34,20 €

## Aromatische und bunte Herbstküche mit Wildfrüchten und Kräutern

Köstliches aus Wildkräutern und Beeren für den Herbst. Sie schenken uns Vitalität und stärken die Abwehrkräfte. Sie lernen etwas über ihre Inhaltsstoffe, Merkmale und ihren Einsatz in der Küche kennen. Im Praxisteil bereiten wir gemeinsam wilde und fruchtige Gerichte zu: Eine Rote Oliven-Tapenade aus Kornelkirschen mit Labneh, einen frischen Tomatensalat mit einem Holunderbeer-Dressing und ein Risotto mit vielerlei Wildkräutern. Dazu backen wir ein aromatisches Baguette mit Brennesselsamen und mediterranen Kräutern aus dem Garten. Es werden Grundlagen der Botanik vermittelt. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Pflanzenfamilien kennen. Welche Wildfrüchte sind essbar und welche Inhaltsstoffe finden wir darin? Die Teilnehmenden lernen verschiedene Rezepte mit Wildfrüchten im Kochkurs zuzubereiten.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,50,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.**

**Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, ein kleines Behältnis und nach Wunsch ein scharfes Messer.**

### Re3241-H Brigitte Karbe

- 📅 20.09.2026, 1 Termin(e), 7 UE
- 🕒 So, 11.00–16.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 46,85 €/ermäßigt 36,18 €

## Quitte – sonnengelbe und aromatische Herbstfrucht zum Genießen und Einmachen vegetarisch

Lassen Sie sich überraschen von den vielseitigen Quittenrezepten – süß und pikant – dieses wunderbaren und aromatischen Rosengewächses. Wir bereiten vielseitige und köstliche Rezepte u. a. ein Quitten-Kokos-Süppchen, ein Wildkräutersalat mit selbstgemachtem Quittensenf, ein Safran-Risotto an einem pikanten Quitten-Chutney. Zum krönenden Abschluss genießen wir aromatische Pralinen mit selbstgemachtem Quittenmus gefüllt. Als Getränk stellen wir gemeinsam einen Quitten-Apfelsaftsaft mit Rosenblüten im Dampfentsafter her.

Dies ist ein Basic-Kochkurs für EinsteigerInnen zum Thema Einmachen mit Quitten (Quittenmus, Quittensaft und Quittensenf) und zum Thema Nachhaltigkeit. Sie lernen die Geschichte und Botanik der wertvollen Inhaltsstoffe der Herbstfrucht kennen sowie vielseitige, vegetarische Rezepte rund um das Thema Quitte – süß und salzig.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 17,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.**

**Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, scharfe Messer und Behälter für Kostproben.**

### Re3239-H Brigitte Karbe

- 📅 18.10.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Mo, 16.30–21.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 44,30 €/ermäßigt 35,15 €

## Eintauchen in die geheimnisvolle Gewürzküche Indiens vegetarisch, vielfältig und unwiderstehlich

Die indische Küche erfreut sich großer Beliebtheit und das aus gutem Grund: Kein anderes Land bietet eine so große Bandbreite an vegetarischen Gerichten und aromatischen Gewürzen. Sie lernen die Basics der indischen Küche kennen. Wir bereiten u. a. folgende Köstlichkeiten zu: Eine festliche Tomaten-Linsen-Suppe (Tomato Rasam), ein würziges Kartoffelgericht (Alur-bhaja), eine aromatische Hülsenfruchtspeise (Butter Turka Dal), Spinat mit selbstgemachtem Weichkäse (Palak Paneer) und als Beilage einen duftenden Basmatireis mit Safran (Basmati-Pilaw). Sie lernen das Herstellen von Gewürzmischungen, einer Linsensuppe, verschiedenen Gemüsegerichten, Chutney und einem Dessert kennen und erfahren viel über die spezifischen Wirkungen der einzelnen Gewürze auf den Organismus und erhalten einen Einblick in die indische Koch- und Esskultur.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,50 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.**

**Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, ein kleines Behältnis und nach Wunsch ein scharfes Messer.**

### Re3248-H Brigitte Karbe

- 📅 01.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 So, 10.30–16.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 50,90 €/ermäßigt 38,70 €

## Köstliche alpenländische Jahreszeitenküche

### Schmankerl für Leib und Seele – vegetarisch

Die österreichische Küche ist vielfältig, delikater und weltweit bekannt. Sie lernen traditionelle vegetarische Speisen der Saison kennen, die einfach gemacht, überzeugend und lecker sind. Für die Wintersaison bereiten wir u. a. delikaten Vogersalat, Kapressknödeln in einer Gemüsebouillon, feine Erdäpfelknödel mit einer delikaten Zellersauce und feinem Spitzkraut. Ein süßes Schmankerl rundet unser winterliches Menü ab. Lernen Sie die fleischlose und herzhaften Alpenküche kennen! Dies ist ein Basic Kochkurs für EinsteigerInnen in die österreichische und vegetarische Kochkunst.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 16,50 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten.**

**Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, ein kleines Behältnis und nach Wunsch ein scharfes Messer.**

### Re3247-H Brigitte Karbe

- 📅 18.11.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Mi, 16.30–21.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 43,80 €/ermäßigt 34,65 €



## Süße Verführungen wie Kekse, Pralinen und Co – vegane Köstlichkeiten nicht nur für die Adventszeit zum Genießen

Wir stellen köstliches und veganes weihnachtliches Gebäck und Pralinen mit feinem Aroma her. Wir rollen feine Trüffel, füllen Pralinen mit selbstgemachtem Haselnussnougat, backen mürbe Olivenölkekse mit Zitronenaroma, feine Matcha Kekse mit Pistazien und Orange und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen von den vielen Alternativen aus der veganen Backstube. Dazu gibt es aromatische Tees und einen pikanten Brotaufstrich, selbstgemacht.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,50 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, ein kleines Behältnis und nach Wunsch ein scharfes Messer.**

### Re3249-H Brigitte Karbe

- 📅 24.11.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Di, 16.30–21.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 42,80 €/ermäßigt 33,65 €

## Mexikanische Küche: Chiles en Nogada – Ein Gericht zum Feiern

Entdecken Sie eines der symbolträchtigsten Gerichte Mexikos mit traditionellen Chiles en Nogada. Wir bereiten dieses Wahrzeichen der Küche Pueblas zu und runden das Menü mit einem feinen Vanillepudding mit einer leichten Poblano-Note als Dessert ab. Eine kulinarische Reise voller Geschichte und Tradition. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die die authentische mexikanische Küche entdecken möchten – unabhängig von ihrem Erfahrungsniveau. Besonders Anfängerinnen und Anfänger werden die Grundlagen der Zubereitung kennenlernen und gleichzeitig kulturelle Vielfalt erleben.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtuch, ein Messer, Getränke sowie verschließbare Behältnisse mit.**

### Re3281-H Lissete Martinez Vazquez

- 📅 11.09.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Fr, 17.00–21.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 39,59 €/ermäßigt 31,46 €

## Mexikanische Küche: Memelas – Sabores del Sur de México

Tauchen Sie ein in die traditionelle Küche Südmexikos und bereiten Sie handgemachte Memelas mit Bohnen und Salsa zu. Dazu gibt es einen frischen Kaktussalat und als Abschluss einen aromatischen Pudding mit Piloncillo und Zimt. Ein praxisnaher Kurs rund um die Bedeutung des Maises in Mexiko. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die die authentische mexikanische Küche entdecken möchten – unabhängig von ihrem Erfahrungsniveau. Besonders Anfängerinnen und Anfänger werden die Grundlagen der Zubereitung kennenlernen und gleichzeitig kulturelle Vielfalt erleben.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 13,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtuch, ein Messer sowie verschließbare Behältnisse mit.**

### Re3282-H Lissete Martinez Vazquez

- 📅 06.11.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Fr, 17.00–21.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 37,59 €/ermäßigt 29,46 €

## Mexikanische Küche: Cochinita Pibil – Reise nach Yucatán

Reisen Sie kulinarisch auf die Halbinsel Yucatán und bereiten Sie Cochinita Pibil mit Achiote und Bitterorange zu. Serviert wird sie mit schwarzen Bohnen, eingelegten roten Zwiebeln und Habanero-Salsa. Als süßer Abschluss bereiten wir traditionelle „Caballeros Pobres“ zu. Eine aromatische Reise in den Südosten Mexikos.

Sie lernen wie man ein authentisches mexikanisches Gericht zubereitet, die Zutaten richtig verwendet, regionale Hintergründe und viel über die Kultur Mexikos.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 14,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtuch, ein Messer, Getränke sowie verschließbare Behältnisse mit.**

### Re3280-H Lissete Martinez Vazquez

- 📅 05.12.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Sa, 16.00–20.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 38,59 €/ermäßigt 30,46 €

## Entzündungshemmend kochen – Genussvoll essen, Entzündungen reduzieren

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit einfachen, alltagstauglichen Gerichten stillen Entzündungen im Körper vorbeugen können. Gemeinsam kochen wir Rezepte mit viel Gemüse, frischen Kräutern, gesunden Fetten und pflanzlichen Eiweißquellen, bunt, abwechslungsreich und voller Geschmack. Neben praktischen Tipps erhalten Sie auch spannende Hintergrundinfos, wie Ernährung die Darmgesundheit und die hormonelle Balance unterstützt. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie genussvoll gesundes Kochen sein kann! Als zertifizierte Ernährungsberaterin und Hormoncoach bietet Ihre Kursleiterin einen authentischen Einblick in und Umsetzungsmöglichkeiten der entzündungshemmenden und hormongesunden Ernährung an.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 13,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet. Bitte mitbringen: Zwei Geschirrhandtücher, Schürze, scharfe Messer und Behälter für Kostproben.

### Re3228-H Irene Rosinski

- 📅 08.10.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Do, 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 32,20 €/ermäßigt 26,10 €

## Ernährung in den Wechseljahren – Wohlbefinden und Balance finden

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich, von Hitzewallungen über Schlafstörungen bis zu Stimmungsschwankungen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie eine gezielte Ernährung dabei helfen kann, das Wohlbefinden zu steigern und Beschwerden zu lindern. Gemeinsam kochen wir einfache Rezepte mit hormonfreundlichen Zutaten wie Phytoöstrogenen, gesunden Fetten und reichlich Gemüse. Tipps für den Alltag ergänzen die Praxis und zeigen, wie genussvoll gesundes Essen in dieser Lebensphase sein kann. Als zertifizierte Ernährungsberaterin und Hormoncoach bietet Ihre Kursleiterin einen authentischen Einblick in und Umsetzungsmöglichkeiten der entzündungshemmenden und hormongesunden Ernährung an.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 13,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet. Bitte mitbringen: Zwei Geschirrhandtücher, Schürze, scharfe Messer und Behälter für Kostproben.

### Re3229-H Irene Rosinski

- 📅 12.11.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Do, 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 32,20 €/ermäßigt 26,10 €

## Genussvoll kochen trotz Handicap: 1× kochen, 2× essen

Dieser Kochkurs ist speziell für Menschen mit körperlicher Einschränkung konzipiert, sei es durch einen Unfall, eine Erkrankung oder das Leben im Rollstuhl. Denn genussvoll kochen trotz Handicap ist möglich und mit den richtigen Hilfsmitteln macht es jede Menge Spaß. Menschen ohne Handicap sind ebenfalls im Kurs willkommen. Gemeinsam bereiten wir zwei Gerichte mit Hähnchen zu, die einfach und barrierefrei umzusetzen sind. Als Grundlage kochen wir zuerst eine Hühnerbrühe. Eine Hälfte des gegarten Fleisches kommt als Füllung in ein Club Sandwich, die andere wird Bestandteil einer asiatischen Nudelsuppe. Zum Nachtisch bereiten wir einen Chia-Pudding mit Früchten zu. Mit praktischen Tipps und geeigneten Hilfsmitteln lernen Sie, wie Sie trotz einseitiger Armbeschränkung und mit Freude kochen können. Der Fokus unseres Kurses liegt darauf, Genuss und Selbstständigkeit in der Küche zu fördern. Entdecken Sie die Freude am Kochen wieder – ohne Barrieren. **Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €.** Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Geschirrhandtuch und Behälter für Kostproben.

### Re3205-H Martina Tschirner

- 📅 16.10.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Fr, 11.00–15.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 39,59 €/ermäßigt 31,46 €

## Genussvoll kochen trotz Handicap: Weihnachtsmenü

Dieser Kochkurs ist speziell für Menschen mit körperlicher Einschränkung konzipiert, sei es durch einen Unfall, eine Erkrankung oder das Leben im Rollstuhl. Denn genussvoll kochen trotz Handicap ist möglich und mit den richtigen Hilfsmitteln macht es jede Menge Spaß. Menschen ohne Handicap sind ebenfalls im Kurs willkommen.

Gemeinsam bereiten Sie ein festliches Menü zu, das einfach und barrierefrei umzusetzen ist: Für den ersten Gang kochen Sie eine Kürbiscremesuppe, gekrönt mit buttrigen Spekulatius-Crunch. Der vegetarische Hauptgang Pilzstroganoff ist nicht weniger köstlich als sein Vorbild mit Fleisch. Mit praktischen Tipps und geeigneten Hilfsmitteln lernen Sie, wie Sie trotz einseitiger Armbeschränkung und mit Freude kochen können. Der Fokus unseres Kurses liegt darauf, Genuss und Selbstständigkeit in der Küche zu fördern. Entdecken Sie die Freude am Kochen wieder – ohne Barrieren.

Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Geschirrhandtuch und Behälter für Kostproben.

### Re3286-H Martina Tschirner

- 📅 04.12.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Fr, 11.00–15.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 39,59 €/ermäßigt 31,46 €



## 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, buntem Gemüse, gesunden Fette und vor allem hochwertigen pflanzlichen Proteinen, die lange sättigen und Energie für den Alltag liefern. Gemeinsam bereiten wir drei abwechslungsreiche Varianten zu.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kochkurs ein scharfes Messer, Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, 2 Schraubgläser und für lange Haare ein Haargummi mit.**

#### Re3202-H Alexandra Adam

- 📅 10.11.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Di, 17.00–21.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 40,11 €/ermäßigt 31,89 €

## Vegan, Glutenfrei & Selbstgebacken: Die große Brot- und Aufstrich-Parade

### Knuspriges Brot, herzhaftes Knäcke & kreative Dips

Was wäre ein fantastischer Aufstrich ohne die perfekte Unterlage? Wir widmen wir uns der Königsdisziplin: dem Backen von eigenem Brot, Knäcke und Crackern – natürlich rein pflanzlich und mit vielen glutenfreien Optionen. Unter dem Motto vegan ist genial zeigen wir Ihnen, dass gesundes Backen und Genuss perfekt zusammenpassen.

Während der Duft von frischem Brot durch die Küche zieht, rühren wir die passenden Begleiter an.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kochkurs ein scharfes Messer, Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, 2 Schraubgläser und für bei langen Haaren ein Haargummi mit.**

#### Re3203-H Alexandra Adam

- 📅 29.10.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Do, 17.00–21.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 👥 6-12 Personen
- 💰 € 38,79 €/ermäßigt 31,06 €

## Lexas-Kitchen: Die Vegane Greenbox – Effizientes Meal-Prep Zeitersparnis – Gesundheit – Genuss

Möchten Sie sich gesund und pflanzlich ernähren, aber im Alltag fehlt die Zeit? Die Lösung heißt „Vegane Greenbox“! Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit nur zwei Stunden Aufwand am Wochenende die Basis für eine ganze Woche voller vollwertiger, veganer Hauptgerichte legen. Ganz nach dem Motto: Vegan ist genial mit dem Baukasten-Prinzip: Lernen Sie, mindestens fünf haltbare Basis-Komponenten (Getreide, Hülsenfrüchte, Röstgemüse, Saucen) effizient vorzubereiten.

**Die Lebensmittelkosten für diesen Kurs betragen 15,00 €. Sie sind bereits im Kursentgelt enthalten. Sie werden bei einer kurzfristigen Stornierung ab dem dritten Tag vor Kursbeginn nicht erstattet.**

**Bitte bringen Sie zum Kochkurs ein scharfes Messer, Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, 2 Schraubgläser und für lange Haare ein Haargummi mit.**

#### Re3204-H Alexandra Adam

- 📅 17.11.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Di, 17.00–21.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 👥 6-12 Personen
- 💰 € 40,11 €/ermäßigt 31,89 €

## VORTRÄGE ZUR GESUNDHEIT UND GESUNDEN ERNÄHRUNG

### Online: Der Blutzucker-Trick

Wer kennt das nicht? Heißhunger, Stimmungstiefs, Fressattacken und die leidigen Fettpölsterchen. Wissenschaftler machen das Auf und Ab des Blutglukosespiegels durch die „westliche“ Ernährung dafür verantwortlich. Dabei ist es überraschend einfach, den eigenen Blutzucker im Griff zu behalten. Der Kurs erläutert, wie man mit einer geschickten Anpassung der Ernährung der Achterbahn des Blutzuckerspiegels entkommt, während man sein Wohlbefinden steigert und zugleich das Risiko für Übergewicht und Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs reduziert.

#### Re3214-H Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

- 📅 07.10.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Online, Mi, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 0,00 €

### Online: Wie geht Intervallfasten?

Intervallfasten wird immer beliebter. Das Teilzeitfasten soll die Vitalität stärken und beim Abnehmen helfen. Grund genug, es einmal selbst auszuprobieren!

Im Vortrag erfahren Sie: Was passiert beim Intervallfasten (Mobilisierung der Fettverbrennung, Aktivierung der zellulären Selbstreinigung)? Welche gesundheitlichen Effekte hat das Teilzeitfasten? Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, wie man das Intervallfasten nach der 16:8-Methode in den Alltag integriert und mit welchen einfachen Hilfsmitteln Sie Ihren Erfolg dokumentieren und kontrollieren können.

#### Re3226-H Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel

- 📅 14.10.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Online, Mi, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 0,00 €

## Online: Fleischlos glücklich: Wie gelingt der Einstieg in eine vegetarische oder vegane Ernährung?

### Vortrag und Gespräch

Bekomme ich genügend Kalzium ohne Milchprodukte? Kann ich meinen Eiweiß- und Vitamin B12-Bedarf ohne Fleisch, Eier und Käse decken? Wie steht es um die langkettigen Omega-3-Fettsäuren, wenn ich auf Fisch verzichte? Diese und andere wichtige Fragen zur Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen beantwortet der Kurs, wissenschaftlich fundiert und allgemein verständlich. Darüber hinaus wird der Konsum von Fleisch-, Milch- und Käse-Ersatzprodukten kritisch beleuchtet. Eine erste Orientierung für Anfänger und Neugierige.

**Re3261-H Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel**

- 📅 04.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Online, Mi, 18.00–19.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- € 0,00 €

## Online: Das Gesundheitssystem verstehen

### Eine praktische Orientierungshilfe

Jeder Mensch möchte im Krankheitsfall schnelle und gute medizinische Hilfe erhalten. Dazu ist es erforderlich, dass man seine Möglichkeiten und Rechte kennt.

In diesem Kurs erfahren Sie: Wie und unter welchen Voraussetzungen kann ich medizinische Versorgungsleistungen in Anspruch nehmen? Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse? Warum muss ich bei Medikamenten etwas zuzahlen? Wie sinnvoll sind individuelle Gesundheitsleistungen? Wann gilt die freie Arztwahl? Diese und zahlreiche andere Fragen rund um unser Gesundheitswesen beantwortet der Kurs in verständlicher und anschaulicher Form. Darüber hinaus werden die wichtigsten Institutionen und Akteure des deutschen Krankenversicherungswesens vorgestellt und deren Aufgaben und Funktion erläutert.

**Re3216-H Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel**

- 📅 25.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Online, Mi, 18.00–19.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- € 0,00 €

## Online: Nahrungsergänzungsmittel im Check

### Welche Supplements sind sinnvoll?

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist unüberschaubar und wächst ständig. Mittlerweile nimmt fast jeder Dritte Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente oder Omega-3-Fettsäuren ein. Für fast jedes gesundheitliche Problem gibt es das passende Nahrungsergänzungsmittel. In diesem Kurs erfahren Sie: Was ist dran an den Tabletten, Kapseln oder Pulvern? Wer braucht Nahrungsergänzungsmittel und wer kann darauf verzichten? Was leisten die Produkte und was nicht? Dieser Online-Kurs bringt Licht ins Dunkel der Gesundheitsversprechen und beleuchtet die wichtigsten Fakten.

**Re3210-H Dr. rer. med. Franz-Werner Dippel**

- 📅 18.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Online, Mi, 18.00–19.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- € 0,00 €

## Online: Iss dich glücklich – Wie die Ernährung unsere Gefühle beeinflusst

Wer kennt es nicht? Fast Food macht uns antriebslos und müde, Schokolade sorgt für ein Glücksgefühl und frisches Gemüse verleiht Power und Energie für den ganzen Tag. Schon Hippokrates erkannte um 400 v. Chr. den Zusammenhang zwischen Ernährung und unserer Stimmung und kürzlich haben Forscher sogar ein komplexes Nervensystem im Darm entdeckt. Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch unseren Körper und entdecken Sie, welchen Einfluss Lebensmittel und Ernährungsweisen auf unsere Gefühle haben. Sie erhalten Infos zu Lebensmitteln, die für gute Laune sorgen und die mentale Gesundheit unterstützen.

**Re3332-H Dr. Cornelia Rißmann**

- 📅 01.09.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Online, Di, 18.00–20.15 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- € 0,00 €

## Online: Power für den Kopf! Wie die Ernährung unser Gehirn beeinflusst

Der Begriff „Brainfood“ beschreibt Nahrungsmittel, die unsere Gehirnleistung erhöhen und sich positiv auf unser Nervensystem auswirken können. Doch was genau steckt dahinter? Welche Lebensmittel sind besonders geeignet, um unser Gehirn bis ins hohe Alter fit zu halten? Wie besprechen geeignete Lebensmittel und ihre Verarbeitung, erfahren Wissenswertes über die Inhaltsstoffe und wie diese unser Gehirn und unsere Leistungsfähigkeit beeinflussen. Nebenbei erfahren wir eine Menge interessanter Dinge über das menschliche Gehirn.

**Re3335-H Dr. Cornelia Rißmann**

- 📅 05.10.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Online, Mo, 18.00–20.15 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- € 0,00 €

## Online: Schönheit von Innen – Ernährung und ihr Einfluss auf unser Aussehen

Schöne Haut, volles Haar und starke Nägel sind nicht nur genetisch bedingt, sondern auch durch die Ernährung beeinflussbar. Besonders die richtige Versorgung mit Mikronährstoffen, Vitaminen und Feuchtigkeit in jedem Alter spielt eine wichtige Rolle. Die Entgiftung des Körpers hilft zusätzlich, unsere Schönheit nach außen zu bringen und den Alterungsprozess zu verlangsamen. Wir schauen uns genauer an, welche Lebensmittel unterstützend sinnvoll sind und wie wir unseren Körper schonend entgiften können. Auch Begrifflichkeiten wie natürliches Altern, Detox und Clean Eating werden in diesem Zusammenhang anschaulich besprochen.

**Re3336-H Dr. Cornelia Rißmann**

- 📅 27.10.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Online, Di, 18.00–20.15 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- € 0,00 €



## Online: Biohacking – Die Selbstoptimierung des Körpers

Biohacking – ein Begriff, der aktuell immer wieder in sozialen Medien und diversen Nachrichtenportalen aufgegriffen wird. Gemeint ist meist die (Selbst)optimierung unseres Körpers, um leistungsfähiger und gesünder zu werden. Wir werfen einen Blick auf die Begrifflichkeiten, klären den Unterschied zwischen Biohacking und Longevity („Langlebigkeit“) und schauen uns die dazugehörigen Methoden an.

**Re3333-H Dr. Cornelia Rißmann**

- 📅 02.12.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Online, Mi, 18.00–20.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 0,00 €

## Der Darm: Mehr als nur Verdauung Wie er unser Immunsystem und Gehirn beeinflusst

Wussten Sie, dass der Darm weit mehr kann, als nur unsere Nahrung zu verdauen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eng unser Verdauungssystem mit dem Immunsystem und sogar dem Gehirn verknüpft ist. Entdecken Sie die faszinierende Welt des Mikrobioms, lernen Sie die Bedeutung einer gesunden Darmflora kennen und erfahren Sie, welchen Einfluss der Darm auf unser Verhalten, Abwehrkräfte und Gesundheit hat. Ein spannender Einblick in ein unterschätztes Organ.

**Re3230-H Prof. Dr. Ulrich Steinhoff**

- 📅 08.10.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Do, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 0,00 €

## Wenn Krankheit global wird Wie unser moderner Lebensstil die Entstehung neuer Pandemien begünstigt

Globalisierung, Tourismus, Umweltzerstörung – unser heutiger Lebensstil verändert nicht nur unsere Umwelt, sondern erhöht auch das Risiko für neue Infektionskrankheiten. In diesem Vortrag wird deutlich, wie das Verhalten des Menschen selbst zur Quelle neuer Pandemien wird und welche Rolle globale Zusammenhänge dabei spielen. Verstehen Sie die Mechanismen hinter der Entstehung neuer Krankheitserreger – und was wir tun können, um zukünftigen Pandemien vorzubeugen.

**Re3231-H Prof. Dr. Ulrich Steinhoff**

- 📅 05.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Do, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 0,00 €

## Leishmaniose Eine Infektionskrankheit auf dem Vormarsch

Leishmaniose galt lange als tropische Krankheit – doch Klimawandel, Reisemobilität, Tierimporte und globale Veränderungen bringen sie zunehmend auch nach Europa. Sie erfahren, was hinter der von Sandmücken übertragenen Infektionskrankheit steckt, wie sie sich ausbreitet und warum sie auch bei uns an Bedeutung gewinnt. Ein aktueller Blick auf Ursachen, Symptome, Behandlungsmöglichkeiten und die Herausforderungen für Medizin und Gesellschaft.

**Re3232-H Prof. Dr. Ulrich Steinhoff**

- 📅 03.12.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Do, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 0,00 €

## GESUNDHEITSVORSORGE, STRESSMANAGEMENT, RESILIENZ

### Selbstmitgefühl statt Selbstkritik – freundlicherer Umgang mit mir selbst

Viele Erwachsene haben hohe Erwartungen an sich selbst und eine innerer Strenge. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, selbstkritische Muster zu erkennen und einen freundlicheren, verständnisvollen Umgang mit sich selbst zu haben. Durch praktische Übungen aus Elementen der Achtsamkeit, Meditation und Selbstreflexion können Sie Selbstakzeptanz, Gelassenheit und innere Stabilität entwickeln und stärken.

**Bitte lockere Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke mitbringen**

**Re3305-H Jutta Bisping**

- 📅 08.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 So, 10.30–15.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 24,90 €/ermäßigt 15,75 €

### Entspannt Schlafen mit PMR

Haben Sie in letzter Zeit schlechter geschlafen? Damit sind Sie nicht alleine! Eine häufige Ursache für Probleme beim Einschlafen, Durchschlafen und zu frühen Aufwachen ist Stress. Hier kann Entspannung helfen! In diesem Kurs lernen Sie mit Progressiver Relaxation nach Jacobson (auch: PMR) Kopf und Körper zu entspannen. Bei jedem Treffen gibt es hilfreiche Infos & Tipps rund um den Schlaf. Außerdem lernen Sie kleinere Übungen für den Umgang mit akutem Stress und Grübeleien kennen. Damit Sie die Progressive Relaxation Schritt-für-Schritt Zuhause üben können, erhalten Sie jede Woche eine Audio-Datei und freiwilliges Lesematerial zum Thema Schlaf über die vhs.cloud.

**Wenn Sie akute körperliche oder psychische Beschwerden haben, dann halten Sie bitte vor einer Buchung Rücksprache mit Ihren ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachkräften. Der Kurs ersetzt keine ärztliche oder psychologische Schlafberatung und -behandlung.**

**Re3746-H Florence Eyok**

- 📅 02.–23.10.2026, 4 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Fr, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 28,20 €/ermäßigt 16,00 €

## Online: Lymphdrainage & Leichtigkeit

### Online-Kurs für Frauen

Lymphdrainage – eine sanfte Einladung an unseren Körper, loszulassen. Als besonders behutsame Massageform fördert Lymphdrainage mit der Anregung des Lymphflusses die innere Reinigung unseres Gewebes; sie unterstützt unser Lymphgefäßsystem dabei, Belastendes auszuleiten. Die „leise“ Art der Berührung kann gleichzeitig balancierend auf unser vegetatives Nervensystem wirken und uns in eine Phase der tiefen Entspannung, Stille und Verbundenheit mit uns führen. So kann Lymphdrainage zu einem Moment des Innehaltens und zu einem Ausdruck von gelebter Selbstfürsorglichkeit werden. Dieser Online-Kurs bietet die Möglichkeit, Prinzipien und Wirkweise der präventiven Lymphdrainage kennenzulernen, und eine kleine Behandlungsabfolge für Gesicht, Arme und Beine auszuprobieren.

**Wichtige Voraussetzung ist unsere Gesundheit; bei allen akuten und chronischen Krankheitsgeschehen wird auf eine eigene Anwendung der Lymphdrainage verzichtet. In Schwangerschaft und Stillzeit ist die Rücksprache mit einer Hebamme oder ärztlichen gynäkologischen Begleitung zur Klärung möglicher Gegenanzeigen im Vorfeld wichtig. Und: eine Selbstbehandlung kann natürlich keinen Ersatz für Physiotherapie bedeuten. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung; die Behandlungen finden ggf. zum Teil auf dem Boden statt.**

#### Re3303-H Dorothee Grotmann

- 📅 02.–09.09.2026, 2 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Online, Mi, 10.00–11.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 16,40 €/ermäßigt 10,30 €

## Lymphdrainage – sanfte Selbstfürsorge

Lymphdrainage – eine besonders behutsame Art der Massage – fördert den Fluss der Lymphe und damit die „innere Reinigung“ unseres Gewebes. Die „leise“ Art der Berührung kann gleichzeitig balancierend auf unser vegetatives Nervensystem wirken und uns in eine Phase der tiefen Entspannung, Stille und Verbundenheit mit uns führen. So kann Lymphdrainage zu einem Moment des Innehaltens und zu einem Ausdruck von gelebter Selbstfürsorglichkeit werden. Dieser online-Kurs bietet die Möglichkeit, Prinzipien und Wirkweise der präventiven Lymphdrainage kennenzulernen, und eine kleine Behandlung des Gesichtes auszuprobieren.

**Wichtige Voraussetzung ist unsere Gesundheit; bei allen akuten und chronischen Krankheitsgeschehen wird auf eine eigene Anwendung der Lymphdrainage verzichtet. In Schwangerschaft und Stillzeit ist die Rücksprache mit einer Hebamme oder ärztlichen gynäkologischen Begleitung zur Klärung möglicher Gegenanzeigen im Vorfeld wichtig. Und: eine Selbstbehandlung kann natürlich keinen Ersatz für Physiotherapie bedeuten. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung; die Behandlungen finden ggf. zum Teil auf dem Boden statt.**

#### Re3302-H Dorothee Grotmann

- 📅 04.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Online, Mi, 10.00–11.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 9,70 €/ermäßigt 6,65 €

## Faszien-Selbstmassage

In diesem praxisorientierten Workshop lernen die Teilnehmenden, mit einfachen Hilfsmitteln wie Faszienrolle, Ball und eigener Körperkraft Verspannungen selbst zu lösen. Nach einem kurzen, leicht verständlichen Einstieg in die Faszien-Anatomie geht es vor allem um angewandte Übungen für Nacken, Schultern, Rücken, Hüfte und Beine – ideal bei vielem Sitzen und einseitiger Belastung im Alltag. Am Ende erhalten Sie eine kurze Routine zum Mitnehmen: Ein 10–15 Minuten Programm für zu Hause oder im Büro.

#### Re3853-H Ivana Grujicic

- 📅 27.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 So, 14.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 16,40 €/ermäßigt 10,30 €

## Waldzeit für die Gesundheit

### Eintauchen und Entspannen

Einfach mal das Tempo drosseln, alle Sinne spüren und den Stress des Alltags ablegen: Ein Bad im Wald schenkt nicht nur gesunde Luft, es unterstützt auch dabei, innere Ruhe zu finden und Stress abzubauen. Gleichzeitig hilft der Aufenthalt im Wald, unser Immunsystem, die Atmung, das Herz und den Kreislauf zu stärken. Kleine Meditationen, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Qi Gong-Sequenzen öffnen und beruhigen die Sinne. So können Sie mehr und mehr in die Natur eintauchen und die positiven Effekte des Waldes auf sich wirken lassen.

**Sie benötigen: Wetterfeste, bequeme Kleidung und Schuhe, isolierende Sitzunterlage Proviant und Getränke. Treffpunkt: Ruppiner Chaussee, Bus 124, an der Bushaltestelle „Im Waldwinkel“**

#### Re3312-H Sigrid Hartlmaier

- 📅 10.10.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 Sa, 13.00–16.45 Uhr
- 📍 Treffpunkt, siehe Kursbeschreibung
- 💰 € 20,25 €/ermäßigt 12,63 €

## Progressive Muskelentspannung (PMR)

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine bewährte Entspannungsmethode und bietet einen effektiven Weg zur Stressbewältigung und zur Förderung von Ruhe und Gelassenheit. Es werden gezielt Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt, um körperliche Entspannung zu fördern. Die Progressive Muskelrelaxation wird in dem Kurs intensiv erarbeitet, erfahren und mit der Förderung einer tiefen und freien Atmung und einer gesunden Körperhaltung unterstützt.

**Es empfiehlt sich, lockere Kleidung zu tragen und ggf. warme Socken und eine Decke mitzubringen.**

#### Re3809-H Stefan Hoffmann

- 📅 19.09.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 0,00 €



## Resilienz – Stress – Entspannung

Der Kurs vermittelt Ihnen Methoden aus dem Resilienztraining und Stressmanagement zur Bewältigung von Krisen und belastenden Lebenssituationen. Eine besondere Rolle nehmen hierbei auch verschiedene Entspannungstechniken ein. Sie lernen, was genau Resilienz bedeutet und was sie mit Achtsamkeit zu tun hat. Sie lernen die sieben Säulen der Resilienz und die Schutzfaktoren kennen, die helfen, Krisen ohne nachhaltige Belastungen zu überstehen. Die Übungen zur Selbstbeobachtung und Körperwahrnehmung zielen darauf ab, sich am Ende einen individuellen Stressbaukasten zusammenzustellen, der zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führt.

**Es empfiehlt sich, lockere Kleidung zu tragen und ggf. warme Socken und eine Decke mitzubringen.**

**Re3808-H Stefan Hoffmann**

📅 28.11.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 Sa, 10.00–16.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 0,00 €

## Die Fünf »Tibeter«® – Kurs am Wochenende

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 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 individuellen Fünf »Tibeter«® Programm nach Hause.

**Bitte mitbringen: Eine eigene Gymnastikmatte wenn gewünscht, Handtuch bzw. Decke und warme Socken.**

**Re3844-H Yvette Richter**

📅 21.–22.11.2026, 2 Termin(e), 18 UE

🕒 Sa & So, 10.00–17.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 0,00 €

## Die Fünf »Tibeter«®

Die Fünf »Tibeter«® sind fünf 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein und leitet auch alle rückengerechten Ersatzvarianten an. Am Ende können alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr individuelles Fünf »Tibeter«®-Programm zu Hause praktizieren und sich auf diese Weise mit Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

**Bitte mitbringen: Eine eigene Gymnastikmatte wenn gewünscht, Handtuch bzw. Decke und warme Socken.**

**Re3843-H Yvette Richter**

📅 08.09.–13.10.2026, 6 Termin(e), 12 UE

🕒 Di, 08.00–09.30 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

**Re3845-H Yvette Richter**

📅 03.11.–08.12.2026, 6 Termin(e), 12 UE

🕒 Di, 08.00–09.30 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

## ADHS im Blick: Praxisorientierter Informations-Workshop ADHS als Beeinträchtigung der Selbstregulation im Alltag begreifen

ADHS wird zunehmend thematisiert, doch oft fehlt ein tiefgehendes Verständnis der eigentlichen Ursachen und Mechanismen. Während die sichtbaren Auswirkungen im Alltag vieler bekannt sind, bleiben die neurobiologischen und kognitiven Hintergründe oft unklar – und damit auch konkrete Ansätze zur Veränderung und Prävention ungenutzt.

Dieser Workshop vermittelt ADHS als grundlegende Schwierigkeit der Selbstregulation. Es geht nicht nur um sichtbares Verhalten, sondern um die tief verwurzelten Mechanismen der kognitiven Steuerung. Ziel ist es, ein klares Bewusstsein für die eigenen Herausforderungen und zugrundeliegenden Prozesse zu entwickeln. Wer versteht, wie ADHS-Wahrnehmung, Entscheidungsfindung und Handlungssteuerung beeinflusst, kann gezielt wirksame Veränderungen angehen. Dieser Workshop ersetzt keine Selbsthilfegruppe und bietet keine individuelle Beratung zu akuten Herausforderungen. Er richtet sich an alle, die ADHS besser verstehen möchten – sei es für sich selbst, Angehörige oder im beruflichen Kontext.

**Re3404-H Kirstin Wulf**

📅 10.10.–21.11.2026, 2 Termin(e), 11 UE

🕒 Sa, 10.00–16.00 & 10.00–14.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 39,17 €/ermäßigt 21,38 €

## KOSMETIK

### Natürliches Make-up für Büro und Arbeitsalltag Schritt für Schritt zum typgerechten Schminken

Natürliches Make-up ist ein Thema, das nie an Aktualität verliert. Den eigenen natürlichen Typ mit Make-up unterstützen, betont und gekonnt in Szene setzen oder Hautunebenheiten kaschieren, das sind die Themen dieses Kurses. Mit vielen Tipps und Tricks werden anschaulich die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit Make-Up, Grundierung, Puder, Lidschatten, Wimperntusche, Rouge und Lippenstift vermittelt.

**Bringen Sie gern Ihr eigenes Schminkmaterial wie Lidschatten, Kajal, Pinsel, Make-up, Wimperntusche, Rouge und Lippenstift zum Üben mit.**

**Von der Kursleiterin gestellt werden Applikatoren und Spatel, Watte pads, Kosmetiktücher und Spiegel, ebenso Utensilien für die Reinigung des Gesichtes, eine Tagespflege und das komplette Schminkmaterial.**

**Dafür sind 3,50 € im Kurs an die Kursleiterin für Materialkosten zu zahlen. Bitte passend mitbringen.**

**Re3301-H Susanne Schertz**

📅 11.10.2026, 1 Termin(e), 6 UE

🕒 So, 11.00–16.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 27,30 €/ermäßigt 18,15 €

## AKTIV UND DRAUSSEN

## Nordic Walking: Aktiv und gesund in den Frühling

### Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Nordic Walking bietet den optimalen Einstieg, um die Ausdauer zu verbessern und den Bewegungsapparat zu stärken. Der Einsatz der Stöcke macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird, sodass knapp 90 Prozent aller Muskeln des Körpers beansprucht werden. Dadurch kommt es zu einem wesentlich höheren Energieverbrauch. Bei diesem gelenkschonenden Training, werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen.

Unter Anleitung der Kursleiterin üben Sie den für Sie geeigneten Walkingstil ein, erhalten eine individuelle Trainingssteuerung und erfahren viel über gesundheitliche Hintergründe. Begleitet wird das Trainingsprogramm von einem passenden Dehnprogramm. Unter Anleitung vermeiden Sie häufige Einstiegs-Fehler und damit Fehlbelastungen. Langsam werden im Kurs Walkingzeiten und das Tempo erhöht.

**Treffpunkt: Schulzendorfer Straße 144 (Hermsdorf), 13467 Berlin**

**Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken.**

**Bitte eigene Stöcke mitbringen. Auf Anfrage können zum Reinschnuppern Stöcke ausgeliehen werden. Falls Sie Bedarf an Walking-Stöcken haben, melden Sie sich bitte bei Herrn Jesko Jockenhövel, [jesko.jockenhoevel@reinickendorf.berlin.de](mailto:jesko.jockenhoevel@reinickendorf.berlin.de).**

#### Re3325-H Cathrin Gollmer-Weiß

📅 05.09.–17.10.2026, 6 Termin(e), 8 UE

🕒 Sa, 10.30–11.30 Uhr

📍 Treffpunkt, siehe Kursbeschreibung

💰 32,20 €/ermäßigt 20,00 €

#### Re3326-H Cathrin Gollmer-Weiß

📅 07.11.–12.12.2026, 6 Termin(e), 8 UE

🕒 Sa, 10.30–11.30 Uhr

📍 Treffpunkt, siehe Kursbeschreibung

💰 32,20 €/ermäßigt 20,00 €

## Gesundheitswanderung® – Aktiv und fit im Alltag

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die Freude an Bewegung in der Natur haben und ihre Alltagsfitness nachhaltig stärken möchten. In acht Einheiten wandern wir im moderaten Tempo etwa 4 bis 5 km an naturnahen Orten in Berlin-Tegel. Ergänzt wird das Wandern durch gezielte Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Koordination und Entspannung. An jedem Kurstag beleuchten wir ein Gesundheitsthema etwas genauer:

1. Körperliche Belastung richtig einschätzen
2. Herz-Kreislauf-System und Ausdauer
3. Training nach Puls: Belastung gezielt steuern
4. Krafttraining sicher und effektiv durchführen
5. Beweglichkeit durch gezieltes Dehnen
6. Sportliche Aktivität und Wohlbefinden
7. Bewegung und Ernährung im Alltag
8. Körperwahrnehmung und Körpererfahrung

**Der Kurs findet an wechselnden Orten in Berlin-Tegel statt. Die Treffpunkte werden nach Absprache mit den Teilnehmenden rechtzeitig vor den einzelnen Terminen bekannt gegeben. Alle Treffpunkte sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto erreichbar. Treffpunkt der ersten Veranstaltung: Berliner Straße 1, 13507 Berlin (vor der Commerzbank), U Alt-Tegel**  
**Bitte mitbringen: Bequeme, wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk sowie ausreichend Getränke.**

#### Re3847-H Sabrina Janßen

📅 24.08.–12.10.2026, 8 Termin(e), 24 UE

🕒 Mo, 9.45–12.00 Uhr

📍 Treffpunkt, siehe Kursbeschreibung

💰 78,60 €/ermäßigt 42,00 €

## After-Work-Spaziergänge durch die Lebensmitte – Bewegung, Austausch & Achtsamkeit für Frauen ab 35+

Bei wöchentlichen After-Work-Spaziergängen verbinden wir in entspannter Atmosphäre moderate Bewegung, Naturerleben in der Stadt und persönlichen Austausch. Jeder Spaziergang widmet sich einem anderen Thema rund um die weibliche Gesundheit in der Phase des hormonellen Wandels – von der Prämenopause bis zur Menopause. In kurzen, wissenschaftlich fundierten Impulsen geht es unter anderem um hormonelle Grundlagen, Zyklusveränderungen, Knochengesundheit, Stressregulation, Schlafprobleme sowie Gewichtszunahme. Ergänzt werden die Inhalte durch alltagstaugliche Übungen zur Achtsamkeit, Mobilisation und Kräftigung. Die 3 bis 5 km langen Routen führen uns durch zentral gelegene Parks wie den Tiergarten oder den Park am Gleisdreieck sowie durch die urbane Mitte Berlins. Die Kursleiterin ist zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin sowie Gesundheitswanderführerin.

**Der Kurs findet an wechselnden Orten im Berliner Innenstadtbereich statt. Die Treffpunkte werden nach Absprache mit den Teilnehmenden rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Alle Treffpunkte sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Treffpunkt der ersten Veranstaltung: Potsdamer Platz 4, 10785 Berlin (vor dem Reststück der Berliner Mauer)**  
**Bitte mitbringen: Bequeme, wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk sowie ausreichend Getränke.**

#### Re3848-H Sabrina Janßen

📅 02.09.–07.10.2026, 6 Termin(e), 18 UE

🕒 Mi, 15.45–18.00 Uhr

📍 Treffpunkt, siehe Kursbeschreibung

💰 59,70 €/ermäßigt 32,25 €



## Pilates-Mattentraining: Einsteigerkurs und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie das ganzheitlich orientierte Körpertraining nach der von Joseph Pilates entwickelten Methode kennen. Die Aktivierung des Beckenbodens, der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, die Mobilisation und Stabilisierung des Schultergürtels, begünstigen die optimale Ausrichtung der Wirbelsäule und kräftigen insbesondere die Körpermitte. Die Koordination und das Körperbewusstsein verbessern sich und können zu einer neuen Bewegungs- und Haltungsqualität führen, die spür- und sichtbar wird.

**Bitte mitbringen: Mattenaufgabe, Handtuch.**

**Re3925-H Hella Niesytka**

📅 02.09.–02.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE

🕒 Mi, 16.15–17.45 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Pilates im Park Rundum Fit im Freien

Ganzheitliches Körpertraining nach der Methode von Joseph Pilates. Die Aktivierung des Beckenbodens, der tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, die Mobilisierung und Stabilisierung des Schultergürtels begünstigen die optimale Ausrichtung der Wirbelsäule und kräftigen insbesondere die Körpermitte. Koordination und Körperbewusstsein verbessern sich und führen zu einer neuen Bewegungs- und Haltungsqualität, die spürbar und sichtbar wird. Je nach Wetterlage werden die Übungen im Stehen oder mit der Matte auf der Wiese durchgeführt.

**Mitzubringen sind: Matte, feste Turnschuhe**

**Treffpunkt: Triftpark Wiese, zwischen Gorkistr. und Triftstr., zu erreichen mit dem Bus 124 Haltestelle „Am Hügel“ direkt am Park oder mit U8 Haltestelle „Rathaus Reinickendorf“ (Ca. 8 Min. Fußweg)**

**Re3922-H Gabriela Pecht-Schweikart**

📅 02.09.–14.10.2026, 7 Termin(e), 9 UE

🕒 Mi, 10.30–11.30 Uhr

📍 Treffpunkt, siehe Kursbeschreibung

€ 38,92 €/ermäßigt 24,69 €

## FELDENKRAIS - MEDITATION - ENTSPANNUNG

### Bildungszeit: Fußreflexzonenmassage, Akupressur und Jin Shin Jyutsu Zur Förderung der inneren Stärke und Resilienz



Der kombinierte Kurs „Fußreflexzonenmassage, Akupressur und Jin Shin Jyutsu“ bietet eine umfassende Einführung in drei wirkungsvolle Methoden zur Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Stressbewältigung, körperliches Wohlbefinden und ein harmonisches Gleichgewicht sind essentielle Bestandteile für eine erfolgreiche Karriere und die Bewältigung des Berufsalltags. Ziel ist es, Techniken an die Hand zu geben, die zur Entspannung und Stressreduktion beitragen und damit zur langfristigen Erhaltung der Arbeitsfähigkeit. Vermittelt werden Fußreflexzonenmassage, Akupressur und Jin Shin Jyutsu in Theorie und Praxis.

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Massageöl, warme Strümpfe und Schreibzeug mit. Wir üben einen Teil der Behandlungen bei anderen Kurs-Teilnehmer/innen. Eine Möglichkeit ist, sich zu zweit mit einer vertrauten Person anzumelden.**

**Re3308-H Matthias Bergmann**

📅 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE

🕒 Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 179,00 €/ermäßigt 97,00 €

### Fußreflexzonenmassage

Dieser Kurs bietet eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen der Fußreflexzonenmassage. Er basiert auf dem Ansatz, dass bestimmte Bereiche des Fußes mit Organen und Körperregionen in Verbindung stehen. Die Teilnehmenden lernen, wie durch gezielte Druck- und Massagetechniken positive Impulse auf den gesamten Organismus gesetzt werden können. Anschauliche Demonstrationen und intensive praktische Übungen bilden den Schwerpunkt des Kurses.

**Die Anwendung erfolgt mit dem eigenen Partner/der eigenen Partnerin.**

**Bitte bequeme Kleidung, Decke, großes Handtuch, Massageöl und warme Strümpfe mitbringen. Es wird empfohlen, während des Kurses viel Wasser oder Tee zu trinken.**

**Re3304-H Matthias Bergmann**

📅 07.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 33,78 €/ermäßigt 20,56 €

### Akupressur

Akupressur ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin, um den Energiefluss im Körper anzuregen, zu harmonisieren und Verspannungen zu lösen. Mit den Fingern werden genau definierte Druckpunkte (identisch mit den Akupunkturpunkten) der Meridianbahnen behandelt. Der Kurs zeigt die Lage und Wirkung dieser Punkte und vermittelt Behandlungsanleitungen zu folgenden Themen: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Erkältungskrankheiten, Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

**Bitte bequeme Kleidung und Schreibzeug mitbringen.**

**Re3306-H Matthias Bergmann**

📅 08.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 So, 10.00–17.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 33,78 €/ermäßigt 20,56 €

## Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine einfache Heilkunst, die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert und seit langem in Japan praktiziert wird. Die regelmäßige Anwendung führt zu tiefer Entspannung und Wohlbefinden. Mit Jin Shin Jyutsu kann die Gesundheit erhalten und bestehende Beschwerden können gezielt gelindert werden. In diesem Kurs behandelt sich jede/r Teilnehmer/in selbst. Die Behandlungen können dann zu Hause auch an anderen durchgeführt werden.

**Bitte bequeme Kleidung und Schreibunterlagen mitbringen.**

Re3310-H Matthias Bergmann

📅 04.10.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 So, 10.00–17.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 33,78 €/ermäßigt 20,56 €

## Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

Dieser Feldenkrais-Kurs wendet sich besonders an Menschen, die in ihrem Alltag besondere Herausforderungen wie langes Sitzen oder Stehen meistern müssen, ist aber offen für alle Interessierten. In den einzelnen Lektionen geht es um eine leichtere Aufrichtung beim Sitzen und Stehen, einen freien Gebrauch von Schultern, Armen und Augen und Flexibilität und Stabilität in Füßen und Beinen.

Mit einfachen, bisweilen aber ungewohnten und überraschenden Bewegungen erkunden Sie das Zusammenspiel verschiedener Muskeln und Gelenke, schulen dabei Ihre Selbstwahrnehmung und stärken Ihre Körpermitte. Der Unterricht wird mit Worten angeleitet. So haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsmöglichkeiten in Ihrem eigenen Tempo auszuprobieren und die für Sie beste Ausführung zu finden.

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke oder ein Handtuch für Ihre Matte mit.**

Re3601-H Hilde Daniel

📅 24.08.–30.11.2026, 13 Termin(e), 26 UE

🕒 Mo, 17.30–19.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 92,70 €/ermäßigt 53,05 €

## Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

Im Feldenkrais-Kurs lernen Sie, mit leichten, angenehmen, mitunter aber ungewohnten und überraschenden Bewegungsfolgen (wieder) beweglicher zu werden. Sie schulen Ihre Wahrnehmung und erkunden neue Möglichkeiten, um Haltung und Koordination zu verbessern, Verspannungen abzubauen und sich insgesamt wohler zu fühlen.

In den einzelnen Unterrichtsstunden stehen verschiedene Funktionen wie Gehen, Stehen, Sich Beugen, Strecken, Drehen und vieles mehr im Fokus. Stets wird der ganze Körper, das ganze Selbst mit einbezogen. Meist wird im Liegen gearbeitet, weil das Nervensystem dann entspannter und feinfühlicher ist und bereit, sich etwas Neues anzueignen.

Re3604-H Hilde Daniel

📅 25.08.–01.12.2026, 13 Termin(e), 26 UE

🕒 Di, 09.30–11.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 92,70 €/ermäßigt 53,05 €

## Feldenkrais-Workshop: Kraft und Beweglichkeit im Rücken

In diesem Workshop werden Bewegungsfolgen vermittelt, die Becken, Beine, Brustkorb, Schultern und Kopf in ein gutes Zusammenspiel bringen, so dass überflüssige Anstrengung mehr und mehr verschwindet. Die Gesamtorganisation des Rückens und der Wirbelsäule wird verbessert, der individuelle Bewegungsspielraum erweitert und das Wohlbefinden gesteigert. Verspannungen können sich lösen, neuen Verspannungen kann vorgebeugt werden.

**Die Feldenkrais-Methode eignet sich für Menschen aller Altersstufen. Empfohlen wird bequeme, nicht einengende Alltagskleidung.**

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke oder ein Handtuch für Ihre Matte mit.**

Re3605-H Hilde Daniel

📅 07.11.2026, 1 Termin(e), 4 UE

🕒 Sa, 10.00–13.15 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 26,01 €/ermäßigt 15,84 €

## Feldenkrais für alle

Wir alle wünschen uns, unsere Beweglichkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern. Mit der Feldenkrais-Methode ist das in jedem Alter möglich. Viele Bewegungen kennt unser Gehirn, unser Nervensystem und unser Skelett bereits. Im Laufe unseres Lebens geraten einige davon jedoch in „Vergessenheit“. Die gute Nachricht: Diese Möglichkeiten sind nicht verloren – sie sind weiterhin in uns angelegt. An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit, einige dieser in uns verborgenen Schätze wiederzuentdecken. In ruhiger Atmosphäre erkunden wir mit oft langsamen, manchmal ungewohnten, auch kleinen Bewegungen Varianten unseres Handelns. Das macht Spaß und kann überraschende Wirkungen haben. So erhalten Sie Beweglichkeit und erweitern Sie durch achtsame, differenzierte Bewegungsabläufe.

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Sie brauchen lediglich bequeme Kleidung, die sich der Raumtemperatur anpassen lässt und warme Socken (keine Stoppersocken!). Matten sind vorhanden, gerne können Sie aber auch eine eigene Matte mitbringen, wenn das für Sie angenehmer ist.**

Re3602-H Dagmar Petzold

📅 10.–11.10.2026, 2 Termin(e), 8 UE

🕒 Sa, 15.00–18.00 Uhr & So, 11.00–14.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 30,60 €/ermäßigt 18,40 €



## FASZIENTRAINING

### Online: Faszientraining und Faszientension

Der Fokus dieses Online-Kurses liegt auf der feinen, milchigen Gewebsschicht, die Muskeln und Sehnen umgibt. Viele körperliche Beschwerden sind auf fasziale Verspannungen und Verklebungen zurückzuführen. Dagegen sorgen feste und elastische Faszien für körperliches Wohlbefinden und Beweglichkeit. Mit Rolle und Ball widmen wir uns in jeder Online-Einheit sowohl dem Faszientraining als auch der gezielten Faszientension durch Selbstmassage und der Dehnung. So regenerieren wir Ihre Faszien.

#### Re3670-H Malte Schätzel

- 📅 30.09.-02.12.2026, 8 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Online, Mi, 18.45-19.45 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 41,94 €/ermäßigt 25,67 €

### Pilates und Faszientraining

Erleben Sie die perfekte Kombination aus Pilates und Faszientraining! In diesem Kurs stärken Sie Ihren gesamten Körper mit den präzisen Übungen des Pilates und fördern gleichzeitig die Beweglichkeit Ihrer Gelenke durch gezieltes Faszientraining. Durch dynamische Dehnungen, sanfte Bewegungsabläufe und spezielle Faszienmassagen verbessern Sie Ihre Körperhaltung, lösen Verspannungen und steigern Ihr Wohlbefinden. Der Kurs ist geeignet für alle Fitnesslevels!

**Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle.**

#### Re3918-H Marianna Engels

- 📅 16.09.-02.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Mi, 19.30-21.00 Uhr
- 📍 Max-Beckmann-Schule, Auguste-Viktoria-Allee 37
- 💰 € 76,00 €/ermäßigt 45,50 €

#### Re3921-H Marianna Engels

- 📅 18.09.-04.12.2026, 10 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Fr, 18.30-19.30 Uhr
- 📍 Max-Beckmann-Schule, Auguste-Viktoria-Allee 37
- 💰 € 51,66 €/ermäßigt 31,33 €

### Entspannungs- & Faszienmassage

Es werden sowohl Techniken aus der klassischen Wellnessmassage gelehrt, in der durch sanfte Streichungen Entspannung erzeugt wird als auch kräftigere Griffe aus der Faszien-/Tiefengewebsmassage, die gezielt den Fokus auf das Finden und Lösen von Verspannungen setzt. Die Intensität wird dabei individuell festgelegt.

**Es wird auf gewöhnlichen Tischen massiert, die als Massageliegen umfunktioniert werden. Hierzu sind von den Teilnehmenden zwingend mitzubringen: eine Yoga- oder Isomatte, Decke, ein Bettlaken, ein bis zwei Kissen, zwei große Badehandtücher, ein kleineres Handtuch, Massage- / oder Babyöl.**

**Empfohlen werden zudem: kurze Fingernägel, bequeme Kleidung und warme Socken. Eine Teilnahme als Einzelperson ist möglich, zu zweit jedoch empfohlen. Jede Person braucht eine einzelne Anmeldung. Das ausgewiesene Kursentgelt gilt pro Person.**

**Der Kurs ersetzt keinen Arztbesuch oder Physiotherapie. Schwangere und gesundheitlich beeinträchtigte Personen vergewissern sich bitte im Vorfeld ob eine Teilnahme in Ordnung geht.**

#### Re3329-H Tobias Dreßler

- 📅 27.09.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 So, 10.00-17.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 28,20 €/ermäßigt 16,00 €

#### Re3330-H Tobias Dreßler

- 📅 29.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 So, 10.00-17.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 28,20 €/ermäßigt 16,00 €

### Faszien-Selbstmassage

In diesem praxisorientierten Workshop lernen die Teilnehmenden, mit einfachen Hilfsmitteln wie Faszienrolle, Ball und eigener Körperkraft Verspannungen selbst zu lösen. Nach einem kurzen, leicht verständlichen Einstieg in die Faszien-Anatomie geht es vor allem um angewandte Übungen für Nacken, Schultern, Rücken, Hüfte und Beine - ideal bei vielem Sitzen und einseitiger Belastung im Alltag. Am Ende erhalten Sie eine kurze Routine zum Mitnehmen: Ein 10-15 Minuten Programm für zu Hause oder im Büro.

#### Re3853-H Ivana Grujicic

- 📅 27.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 So, 14.00-17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 16,40 €/ermäßigt 10,30 €

## TAIJI - QIGONG

### Qi Gong zur Stärkung von Muskeln, Knochen und Gelenken Ein Workshop am Wochenende

Im Alltag können Beschwerden wie Tennisarm, Schulterentzündungen, Arthrose, schwache Beine, Instabilität, steifer Nacken und Lendenprobleme auftreten, die zu Bewegungsstörungen und einer beeinträchtigten Körperhaltung führen.

Das Muskel- und Knochen-Qi Gong ist eine sanfte und zugleich effektive Methode, um solche körperlichen Beschwerden zu lindern. Diese Qi Gong-Form umfasst acht Übungsfolgen, die sowohl den Körper dehnen als auch den Geist erfrischen und beruhigen. Im Kurs werden zudem entsprechende Akupressur-Methoden vorgestellt und in die Übungen integriert. Ziele des Kurses sind, die Stärkung der Gesundheitskompetenz, die Förderung von Körperwahrnehmung, Stressbewältigung und das Vorbeugen von einseitiger körperlicher Belastung und Haltungsfehlern

#### Re3722-H Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 31.10.-01.11.2026, 2 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Sa & So, 10.00-14.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 38,50 €/ermäßigt 23,25 €

### Online: Qigong-Meditation zur Entspannung

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, innere Stabilität zu entwickeln sowie Kraft, Energie und Ruhe zu tanken.

#### Re3730-H Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 25.08.-01.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Online, Di, 19.00-20.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 61,06 €/ermäßigt 34,63 €

### Fit durch Taiji Quan

Taiji Quan ist eine spezielle Kampfkunst aus China, die auf den philosophischen Prinzipien „Die Sanftheit besiegt die Härte“ sowie „Das Schwächere überwindet das Stärkere“ basiert. Daher heißt Taiji Quan ursprünglich „sanftes Boxen“. Diese Sportart gewinnt mehr und mehr an Popularität. Sie wird weniger als Kampfkunst, sondern vielmehr als Lebensweg bzw. zur Persönlichkeitsentwicklung, Meditation sowie Förderung der Gesundheit aufgenommen wird.

Die Ästhetik, die Philosophie, die Bewegungslehre und die Kultivierung des Geistes fließen ineinander. Das Ziel ist, zu innerer Harmonie zu gelangen. Wer Gelassenheit lernt und praktiziert, wird zur innerem Frieden und einem gesunden Leben gelangen.

#### Re3717-H Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 27.08.-03.12.2026, 13 Termin(e), 26 UE
- 🕒 Do, 10.30-12.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 95,30 €/ermäßigt 55,65 €

### Gesundheitsschützendes Qi Gong

Gesundheitsschützendes Qi Gong ist die Grundlage des medizinischen Qi Gong-Systems zur Vorbeugung von Erkrankungen. Dieses dynamische Qi Gong dient vor allem dazu, Energieblockaden zu beseitigen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren, sodass die Gesundheit wiederhergestellt werden kann. Die Übungsfolge besteht aus acht Bewegungen, die leicht erlernbar sind. Durch das bewusste Leiten der Lebensenergie wird der Körper geschmeidig, und die Organfunktionskreise werden harmonisiert.

#### Re3720-H Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 27.08.-03.12.2026, 13 Termin(e), 26 UE
- 🕒 Do, 12.05-13.35 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 95,30 €/ermäßigt 55,65 €

### Qi Gong für innere Ruhe Präsenzkurs für Anfänger/innen

„In der Ruhe liegt die Kraft.“ Diese Redensart besagt bereits, dass man nur in der Ruhe neue Energie erlangt. Dies entspricht ebenfalls dem Prinzip des Qi Gong. In diesem Kurs lernen wir verschiedene Ansätze, wie wir Energieblockaden effektiv auflösen, wie wir unseren Körper entspannen und unseren Geist beruhigen. Dadurch bringen wir unseren Körper und Geist in Einklang und veranlassen unser „Qi“ (die Lebensenergie), perfekt zu zirkulieren. Die Qi Gong-Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Erfahrene geeignet, und somit für jeden, der sich nach innerer Ruhe sehnt und Energie auftanken möchte.

#### Re3706-H Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 27.08.-03.12.2026, 13 Termin(e), 26 UE
- 🕒 Do, 15.30-17.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 95,30 €/ermäßigt 55,65 €

### Qi Gong zur Förderung der Lebensvitalität

Diese vitale Qi Gong-Form umfasst acht Übungsfolgen, die die Nieren- und Blasen-Meridiane sowie den Herz-Funktionskreis gründlich anregen können. Sie stärken die Lendenwirbel, kräftigen die Beine und Knie, können die Menstruation und Hormone in Balance bringen und die Lebensqualität kann wiederhergestellt werden.

#### Re3716-H Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 27.08.-03.12.2026, 13 Termin(e), 26 UE
- 🕒 Do, 17.10-18.40 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 95,30 €/ermäßigt 55,65 €



## Qi Gong zum Kennenlernen Ein Workshop am Wochenende

Der Begriff „Qi Gong“ bedeutet wörtlich übersetzt: „Die Fähigkeit mit Qi umzugehen bzw. es zu verwenden.“ Demnach lässt sich „Qi Gong“ als eine Art von Praxis auffassen, die Lebensenergie zu stärken, wodurch Körper und Geist gesund erhalten werden und somit der Alterungsprozess verlangsamt bzw. die Lebensdauer verlängert wird. Diese Praxis umfasst Meditations-, Atmungs- und Konzentrationsübungen sowie Bewegungsformen, um den Qi-Fluss zu fördern. In diesem Kurs werden einfache Qigong-Übungen und die grundlegende Qi-Theorie vorgestellt, um Neulingen einen Einblick in die Qigong-Praxis zu bieten. Das Ziel ist es, den Körper zur Entspannung sowie Geist und Qi in Einklang zu bringen.

### Re3721-H Dr. Kuan-wu Lin

- 📅 04.10.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 So, 10.00–14.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 20,75 €/ermäßigt 13,13 €

## Qi Gong – Die Lebenskraft stärken

Qigong Übungen haben eine jahrtausendalte Tradition und sind ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie bewirken eine tiefe Entspannung von Körper, Atem und Geist. In dieser Harmonie beginnt das Qi – unsere Lebenskraft – verstärkt zu fließen. Qigong führt durch die sanften, ruhigen Bewegungen zu innerer Ausgeglichenheit und körperlichem Wohlbefinden. Die Übungen tragen zur Gesunderhaltung des Körpers und zur Anregung der Selbstheilungskräfte bei. Grundlage des Kurses sind die Bewegungen der 18-fachen Form. Lockerungsübungen, Atemübungen und Selbstmassagen ergänzen das Programm.

**Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Hallenschuhe mitbringen.**

### Re3703-H Uta Hart

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Di, 11.00–12.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 88,20 €/ermäßigt 51,60 €

### Re3714-H Uta Hart

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Di, 12.45–14.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 88,20 €/ermäßigt 51,60 €

## Workshop: Qi Gong-Ruhe und Bewegung

Qigong-Übungen haben eine jahrtausendalte Tradition und sind ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie bewirken eine tiefe Entspannung von Körper, Atem und Geist. Das Qi – unsere Lebensenergie – kann dadurch harmonisch und intensiv fließen. Die Bewegungen werden langsam, bewusst und meditativ ausgeführt. Wir starten mit kleinen Übungen zur Lockerung des Körpers und lernen die Übungsprinzipien von Qigong kennen. Wir erlernen eine kleine Übungsreihe, die selbstständig weiter gefestigt werden kann. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden durchlässig und gestärkt, die Wirbelsäule wird gedehnt. Innere Kraft und Ausgeglichenheit werden gefördert, Selbstheilungskräfte mobilisiert. Die ruhigen, anmutigen Bewegungen stabilisieren und entspannen uns. Wir nehmen unseren Atem bewusst wahr, denn er verbindet Körper und Geist und unterstützt den Energiefluss. Übungen in Ruhe werden im Sitzen oder Liegen angeleitet. Dehnübungen und Selbstmassagen ergänzen das Programm. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen gut geeignet.

**Bitte lockere Kleidung und bequeme Schuhe (Hallenschuhe) mitbringen. Auch an ein Getränk und einen kleinen Mittagssnack denken, falls gewünscht.**

### Re3711-H Uta Hart

- 📅 06.12.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 So, 11.00–16.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 24,30 €/ermäßigt 15,15 €

## Qi Gong im Garten: Die Lebenskraft stärken in der Natur

Qi Gong Übungen haben eine jahrtausendalte Tradition und sind ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Wir nutzen das Qi der Natur, um unsere Lebenskraft zu stärken und Körper und Geist zu harmonisieren. Grundlage des Kurses sind die Bewegungen der 18-fachen Form, deren Bilder in besonderem Einklang mit der Natur stehen. Bitte bequeme, wetterangepasste Kleidung und Schuhe für den Außenbereich mitbringen. Der Kurs findet im Garten in der Lehrstätte Frohnau statt.

### Re3712-H Uta Hart

- 📅 26.08.–14.10.2026, 8 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Mi, 10.00–11.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 59,80 €/ermäßigt 35,40 €

## Die Bewegungen des Tai Ji Qi Gong Grundkurs ab 55+

In diesem Kurs lernen Sie die fließend-strömenden Bewegungen des Tai Ji Qi Gong kennen. Die Übungen wirken auf die Lebenskraft ein, neben der körperlichen Ebene (Haut, Muskeln, Sehnen, Blutgefäße bis hin zu den Knochen) auch auf der geistigen Ebene (Konzentration, Vorstellungskraft), und helfen zu entspannen.

So lassen sich äußere Bewegung, Atmung und innere Vorstellungskraft ganz bewusst aufeinander abstimmen, Anspannung und Entspannung wechseln sich dabei ab, und körperliches Wohlbefinden und geistige Ruhe können sich einstellen. Aufwärmübungen zum Ankommen und Ruheübungen zum Abschluss runden jede Kurseinheit ab.

**Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe bzw. dicke Socken mit.**

### Re3713-H Huu Minh Nguyen

- 📅 14.09.–30.11.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Mo, 14.30–16.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 74,00 €/ermäßigt 43,50 €

## Chen-Tai Ji Quan – 19er-Form für Fortgeschrittene/Wieder- einsteiger jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie überzeugt in ihrer umfassenden Wirkung als Gesundheitstraining, Atemschulung, zur Entwicklung innerer Stärke und als Weg zur Selbstentfaltung. Taijiquan stärkt und verbessert Ihr Körpergefühls und hilft nachweislich bei stressbedingten Beschwerden. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. In diesem Kurs erlernen Sie die komplette 19-er Form nach Großmeister Chen Xiao Wang.

**Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe bzw. dicke Socken mit.**

### Re3701-H Huu Minh Nguyen

- 📅 14.09.–30.11.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Mo, 17.45–19.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 74,00 €/ermäßigt 43,50 €

## Taiji-Qi Gong – Die 18 harmonischen Bewegungen 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.

**Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe bzw. dicke Socken mit.**

### Re3709-H Huu Minh Nguyen

- 📅 14.09.–30.11.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Mo, 16.00–17.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 74,00 €/ermäßigt 43,50 €

## Chen Taijiquan Qigong: Grundkurs am Wochenende Für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

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 Grundlagen: Die Stehende Säule (Standardmeditation) und Seidenübung (Qi Gong), energetischer Schlüssel zum Verständnis des Tai Ji-Prinzips aus dem Chen Stil. Die Übungen kräftigen den Körper und stabilisieren das innere und äußere Gleichgewicht.

**Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe bzw. dicke Socken mit.**

### Re3751-H Huu Minh Nguyen

- 📅 07.–08.11.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa & So, 11.00–18.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 59,80 €/ermäßigt 35,40 €

## YOGA

### Mama & Baby Yoga: Entspannung nach der Geburt

#### Postnatal Yoga-Kurs ab dem 3. Monat nach der Geburt & abge- schlossener Rückbildung

Dieser Yogakurs unterstützt Sie auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Er ist eine wertvolle Hilfe, um sich im eigenen Körper wohlfühlen und Stress abzubauen. Sie lernen, mit sich selbst und dem Baby in Einklang zu bleiben, Sicherheit und Entspannung zu geben und eure Bindung zu stärken.

Was Sie erwartet: Kräftigung der Körpermitte, Sinnvolle Asanas zur Stärkung der Muskulatur, Leichte Atemübungen für mehr Ruhe, Gelassenheit und um Anspannung gezielt loszulassen. Lösen von Verspannungen besonders im Schulter-Nacken- und Rückenbereich, Natürlicher Resilienz-Aufbau, Austausch mit anderen Mamas und Babys.

**Bitte mitbringen: Eine Decke für das Baby. Informationen zur Anmeldung: Das Anmeldeformular ist nur für die Mütter auszufüllen, die Babys müssen nicht gesondert angemeldet werden. Der Kurs ist 0,00 €.**

### Re3834-H Simone Dengjel

- 📅 25.08.–13.10.2026, 8 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Di, 9.00–10.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 0,00 €

### Re3835-H Simone Dengjel

- 📅 03.11.–01.12.2026, 5 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Di, 9.00–10.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 0,00 €

## Yoga für einen gesunden Rücken

In diesem Yogakurs nutzen wir die verschiedenen Yogatechniken, um Verspannungen im Rücken zu lösen, die Muskulatur zu stärken und die Wirbelsäule zu mobilisieren. Die Übungen variieren von Termin zu Termin; Yin Yog, die sanfte Yogaform für Rückenfaszien, Mobilisation, Kräftigende Asanas für Rücken und Bauchmuskulatur.

**Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastik/Yogamatte und Wasser zum Trinken mit.**

### Re3829-H Simone Dengjel

- 📅 25.08.–01.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Di, 10.30–11.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 64,53 €/ermäßigt 38,10 €

## Yang to Yin Yoga

In diesem Yogakurs werden die aktiven Yogaelemente mit tiefen, sanften Dehnungen kombiniert. Dadurch wird der Körper auf allen Ebenen angesprochen. Die kräftigenden, aktivierenden Yang-Haltungen helfen im Körper anzukommen, den Atem zu vertiefen und unser Bewusstsein in den Körper zu bringen. Der Fokus liegt auf Bewegungen, die die Muskulatur kräftigen und ansprechen. Innerhalb der Yogastunde fließen wir aus dem aktiven Teil in die Yin-Yogapraxis über. Der ruhige Yoga Stil gibt Raum für tiefe Entspannung und Erholung.

### Re3806-H Simone Dengjel

- 📅 26.08.–02.12.2026, 13 Termin(e), 26 UE
- 🕒 Mi, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 95,30 €/ermäßigt 55,65 €



## Hatha-Yoga

Aktive, kräftigende aber auch ohne Kraft ausgeführte Körperübungen mit viel Dehnung und Entspannung bringen uns in Kontakt mit uns selbst. Besondere Aufmerksamkeit widmen wir der Mobilisierung der Wirbelsäule. Wenn wir im Rücken flexibel und stark bleiben, beugen wir vielen Krankheiten vor und fühlen uns auch auf geistiger und seelischer Ebene erfrischt, gelassener und fröhlicher. In der Meditation besinnen und zentrieren wir uns.

**Der Kurs ist geeignet für Einsteiger\*innen mit ersten Vorkenntnissen.**

### Re3805-H Simone Dengjel

- 📅 26.08.–02.12.2026, 13 Termin(e), 26 UE
- 🕒 Mi, 16.40–18.10 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 95,30 €/ermäßigt 55,65 €

## Hatha Yoga: TriYoga Flows®

### Einsteigerkurs: Yogastellungen, Atemübungen & Tiefenentspannung

Dieser Hatha Yogastil beinhaltet das gesamte Spektrum traditioneller Yogaübungen. Die Wirbelsäule wird im TriYoga® wellenförmig bewegt und mobilisiert. Durch die dynamische Übungspraxis werden Kraft und Ausdauer gefördert. Doch dieser Yogastil geht noch tiefer: Je mehr sich der Übende den Flows hingibt, umso mehr wird die Yogapraxis zu einer Meditation in Bewegung. Die Schönheit dieses Stils entfaltet sich mit fortschreitender Praxis immer mehr. Mit etwas Übung tritt der meditative Aspekt in den Vordergrund und Sie lernen, auch inmitten von Aktivität entspannt zu bleiben.

**Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und Wasser zum Trinken mit. Der Kurs ist besonders für Anfänger/Innen geeignet aber auch für Fortgeschrittene, die ein tieferes Körperbewusstsein erfahren möchten.**

### Re3818-H Ute Ebsen

- 📅 16.09.–02.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Mi, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 76,00 €/ermäßigt 45,50 €

## Hatha-Yoga

### Kraft, Beweglichkeit und innere Balance

Hatha-Yoga ist eine traditionelle Form des Yoga, die Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsübungen miteinander verbindet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt grundlegende Übungen kennen, die Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperbewusstsein fördern. Der Unterricht ist ruhig aufgebaut und sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Die Übungen werden verständlich angeleitet und individuell angepasst, sodass jede Person im eigenen Tempo üben kann. Neben der körperlichen Praxis wird auch der bewusste Atem als zentrales Element vermittelt. Entspannungsphasen und kurze Achtsamkeitsübungen unterstützen dabei, Stress abzubauen und neue Energie für den Alltag zu gewinnen.

**Bitte warme Bekleidung und wenn möglich eine Decke mitbringen.**

### Re3801-H Sabine Gehler

- 📅 31.08.–30.11.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mo, 09.00–10.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

### Re3803-H Sabine Gehler

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Di, 17.30–19.00 Uhr
- 📍 Grundschule in den Rollbergen, Waldshuter Zeile 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

### Re3804-H Sabine Gehler

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Di, 19.15–20.45 Uhr
- 📍 Grundschule in den Rollbergen, Waldshuter Zeile 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

### Re3814-H Sabine Gehler

- 📅 04.09.–04.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Fr, 16.00–17.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Hatha-Yoga mit Vorerfahrung

Auf den drei Übungsebenen – einfache Körperübungen, Atemübungen und Achtsamkeit – lernen Sie, eine Verbindung von Körper, Atem und Geist herzustellen. Die Übungen werden den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Lernziele: Erlernen von grundlegenden Hatha-Yoga-Asanas in Verbindung mit dem Atem durch achtsames Üben. Dehn-, Koordinations-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein. So werden Körperhaltung, Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit verbessert.

### Re3802-H Sabine Gehler

- 📅 31.08.–30.11.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mo, 10.40–12.10 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Hatha-Yoga Grundlagen (für Anfänger/innen)

Hatha-Yoga ist eine traditionelle Form des Yoga, die Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsübungen miteinander verbindet. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt grundlegende Übungen kennen, die Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperbewusstsein fördern. Die Übungen werden verständlich angeleitet und individuell angepasst, sodass jede Person im eigenen Tempo üben kann. Neben der körperlichen Praxis wird auch der bewusste Atem als zentrales Element vermittelt. Entspannungsphasen und kurze Achtsamkeitsübungen unterstützen dabei, Stress abzubauen und neue Energie für den Alltag zu gewinnen.

### Re3807-H Sabine Gehler

- 📅 02.09.–02.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mi, 09.30–11.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 82,80 €/ermäßigt 46,20 €

## Yoga Grundlagen und Aufbaustufe Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Die erlernten Asanas und dynamischen Sequenzen, in Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus, werden vertieft und erweitert, so dass ein Zuwachs an Aufmerksamkeit, Kraft und innerer Ruhe entsteht.

### Re3811-H Sabine Gehler

- 📅 04.09.–04.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Fr, 09.30–11.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Online-Kurs: Morgenroutine mit Yoga und Faszien

60 Minuten für einen gesunden Start in den Tag

Verspannt oder müde am Morgen? Genau hier setzt dieser Kurs an. Mit einer gezielten Kombination aus Yoga und Faszientraining bringen Sie Ihren Körper sanft in Bewegung, lösen Spannungen und starten spürbar leichter in den Tag. Schon nach kurzer Zeit verbessern sich Beweglichkeit, Körpergefühl und Energielevel deutlich. In jeder Stunde stehen unterschiedliche Körperbereiche im Fokus. Sie lernen einfache, effektive Übungen, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Bitte statten Sie sich mit einer Faszienrolle aus.

### Re3980-H Petra George

- 📅 24.08.–23.11.2026, 12 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Online, Mo, 07.00–08.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 56,60 €/ermäßigt 32,20 €

## After Work Yoga

Mit den anfängergerechten Übungen steigern Sie Kraft und Beweglichkeit. Immer wieder wird aktiv der Körper wahrgenommen. Die Haltung wird bewusster. Die geübte Achtsamkeit kommt von der Matte mit in den Alltag. Egal ob Sie etwas für die Haltung oder Symmetrie des Körpers tun möchten oder aus anderen Gründen zum Yoga kommen. Durch Entspannung wird Stress vorgebeugt. Auch eine gute Körperhaltung und Atmung tragen zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Praktiziert wird der beliebte Hatha-Yoga-Stil.

**Bitte ein Getränk und eine eigene (Yoga-)Matte mitbringen. Zur Nutzung vorhandener Matten bitte eine Decke bzw. Handtuch mitbringen.**

### Re3846-H Sven Hallmann

- 📅 10.09.–03.12.2026, 11 Termin(e), 22 UE
- 🕒 Do, 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 81,10 €/ermäßigt 47,55 €

## Bildungszeit: Yoga, Meditation und Achtsamkeit – Theorie und Praxis



In unserer hektischen Welt ist Stress zu einer alltäglichen Herausforderung geworden. Doch zum Glück gibt es bewährte Methoden, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. In diesem Kurs tauchen wir in die faszinierende Welt des Yoga, der Meditation und der Achtsamkeit ein. Wir werden die Theorie und Praxis dieser Techniken erkunden und lernen, wie sie uns dabei helfen können, Stress in Beruf und Alltag zu meistern und zu reduzieren.

### Re3923-H Eugenia Hooge

- 📅 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–15.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 135,00 €/ermäßigt 73,50 €

## Bildungszeit: Meditation in Bewegung – Yoga und bewegte Achtsamkeit zur Stress- und Selbstregulation



In einer Zeit hoher beruflicher Anforderungen und permanenter Reizüberflutung suchen viele Menschen nach Wegen, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Meditation gilt als bewährte Methode zur Stressreduktion – doch nicht allen fällt es leicht, in der Stille zu sitzen. In dieser Bildungszeit erkunden wir daher den Zugang zur Achtsamkeit über Bewegung: durch Yoga, Gehmeditation und andere Formen der „bewegten Meditation“. Die Teilnehmenden erfahren, wie Bewegung zur Selbstregulation, inneren Sammlung und Bewusstheit beiträgt. Neben theoretischen Impulsen stehen vor allem die eigene Praxis und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe im Mittelpunkt. Ziel ist es, Wege zu finden, die das eigene Wohlbefinden stärken und sich nachhaltig in den (Berufs-)Alltag integrieren lassen.

### Re3929-H Regina Hörner

- 📅 19.–23.10.2026, 5 Termin(e), 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 09.00–14.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 135,00 €/ermäßigt 73,50 €



## Yin Yoga

### Der sanfte Übungsstil im Yoga

Yin Yoga ist die andere Seite des Yoga. In dem passiven, statischen Stil werden die Asanas/Körperhaltungen für etwa 3–5 Minuten gehalten, die Muskulatur bleibt dabei entspannt. Yin ist nicht sportlich leistungsorientiert, stattdessen liegt der Fokus auf bewusster Körperwahrnehmung. Entspannung und innere Einkehr stehen im Vordergrund. So hilft uns das Yin friedlich und ruhig im Geist zu werden. Außerdem ist Yin Yoga Training für die Faszien und unterstützt uns dabei Beweglichkeit und Flexibilität zu steigern und/oder zu erhalten. In diesem Kurs werden wir durch die gemeinsame Yoga-Praxis die grundlegenden Asanas des Yin Yoga kennenlernen.

**Wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen. Wer es gern gemütlich hat, auch gern eine Decke.**

#### Re3956-H Regina Hörner

- 📅 27.08.–03.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Do, 17.15–18.45 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 74,00 €/ermäßigt 43,50 €

#### Re3948-H Regina Hörner

- 📅 27.08.–03.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Do, 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 74,00 €/ermäßigt 43,50 €

## Yoga-Intensivtag

An diesem Tag können Sie Yoga in gelassener Art und Weise kennenlernen. Egal ob Sie beweglich sind oder Probleme mit Ihrem Körper haben. Sie lernen physische Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationstechniken – mit größtmöglicher Sorgfalt und Korrektur. Sie können ein umfassendes Verständnis der unterschiedlichen Aspekte des Yoga erlangen und die Harmonie von Körper, Geist und Seele erfahren. Kursinhalte. Spezielle Kursinhalte sind: Hatha-Yoga-Praxis – Yoga-Philosophie – Tiefenentspannung – Konzentrations-/Meditationsübungen.

**Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastik-/Yogamatte und Wasser zum Trinken mit.**

#### Re3821-H Felizitas Muley

- 📅 30.08.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 So, 11.00–15.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 20,75 €/ermäßigt 13,13 €

#### Re3822-H Felizitas Muley

- 📅 11.10.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 So, 11.00–15.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 20,75 €/ermäßigt 13,13 €

#### Re3824-H Felizitas Muley

- 📅 06.12.2026, 1 Termin(e), 5 UE
- 🕒 So, 11.00–15.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 20,75 €/ermäßigt 13,13 €

## Yogilates – Das Beste aus Yoga und Pilates in einem Kurs

Bei Yogilates vereinen wir das Beste aus zwei beliebten Disziplinen: Yoga und Pilates. Diese einzigartige Verbindung bietet ein Workout-Erlebnis, das nicht nur den Körper stärkt und strafft, sondern auch den Geist beruhigt und ausgleicht. In unserem Yogilates-Kurs legen wir Wert auf bewusste Atmung, richtige Ausrichtung und fließende Bewegungen, um Kraft, Flexibilität und Stabilität zu verbessern. Durch eine Kombination aus Yoga-Posen und Pilates-Übungen arbeiten wir daran, einen stärkeren und beweglicheren Körper zu entwickeln, während wir gleichzeitig mentale Ruhe und inneres Wohlbefinden fördern.

**Bitte beachten: Kein Kurs am 8.10.2026**

#### Re3919-H Ewelina Studen

- 📅 27.08.–03.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Do, 13.45–14.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

## PILATES

### Pilates – für Anfänger

Ganzheitlich orientiertes Körpertraining nach der von Joseph Pilates entwickelten Methode. Die Aktivierung des Beckenbodens, der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, die Mobilisation und Stabilisierung des Schultergürtels, begünstigen die optimale Ausrichtung der Wirbelsäule und kräftigen insbesondere die Körpermitte. Die Koordination und das Körperbewusstsein verbessern sich und können zu einer neuen Bewegungs- und Haltungsqualität führen, die spür- und sichtbar wird.

**Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.**

#### Re3924-H Franziska Dimke

- 📅 10.09.–03.12.2026, 11 Termin(e), 22 UE
- 🕒 Do, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Julius-Leber-Schule, Treskowstr. 26–31
- 💰 € 81,10 €/ermäßigt 47,55 €

### Fit mit Pilates – Gymnastik zur Muskelstärkung

Systematisches Aufbauprogramm zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur und zur Förderung der Durchblutung, besonders der Körperzonen Rücken, Brust, Bauch, Po und Oberschenkel. Erweiterung der Beweglichkeit durch gezielte Dehnübungen. Pilatesübungen ergänzen das Programm.

**Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.**

#### Re3970-H Franziska Dimke

- 📅 10.09.–03.12.2026, 11 Termin(e), 22 UE
- 🕒 Do, 19.30–21.00 Uhr
- 📍 Julius-Leber-Schule, Treskowstr. 26–31
- 💰 € 81,10 €/ermäßigt 47,55 €

## Pilates

Ein dynamisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Bauch- und Rückenmuskulatur. Der Körper wird gekräftigt und gedehnt, Koordination und Körperbewusstsein werden geschult. Pilates kann Haltungsschäden vorbeugen, bzw. bessern und in Form effektiver Übungen zur Kräftigung der Körpermitte beitragen. Im Mittelpunkt stehen dabei eine bewusste Atmung, kontrollierte Bewegungen und die Aktivierung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur. Der Kurs eignet sich für alle, die ihren Körper effektiv und achtsam trainieren möchten: unabhängig von Alter oder Fitnesslevel.

**Bitte mitbringen: Gymnastikmatte**

### Re3917-H Marianna Engels

📅 16.09.–02.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE

🕒 Mi, 18.00–19.30 Uhr

📍 Max-Beckmann-Schule, Auguste-Viktoria-Allee 37

€ 76,00 €/ermäßigt 45,50 €

## Pilates und Faszientraining

Erleben Sie die perfekte Kombination aus Pilates und Faszientraining! In diesem Kurs stärken Sie Ihren gesamten Körper mit den präzisen Übungen des Pilates und fördern gleichzeitig die Beweglichkeit Ihrer Gelenke durch gezieltes Faszientraining. Durch dynamische Dehnungen, sanfte Bewegungsabläufe und spezielle Faszienmassagen verbessern Sie Ihre Körperhaltung, lösen Verspannungen und steigern Ihr Wohlbefinden. Der Kurs ist geeignet für alle Fitnesslevels!

**Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle.**

### Re3918-H Marianna Engels

📅 16.09.–02.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE

🕒 Mi, 19.30–21.00 Uhr

📍 Max-Beckmann-Schule, Auguste-Viktoria-Allee 37

€ 76,00 €/ermäßigt 45,50 €

### Re3921-H Marianna Engels

📅 18.09.–04.12.2026, 10 Termin(e), 13 UE

🕒 Fr, 18.30–19.30 Uhr

📍 Max-Beckmann-Schule, Auguste-Viktoria-Allee 37

€ 51,66 €/ermäßigt 31,33 €

## Pilates – mit Vorkenntnissen

Ein dynamisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Bauch- und Rückenmuskulatur. Der Körper wird gekräftigt und gedehnt, Koordination und Körperbewusstsein werden geschult. Pilates kann Haltungsschäden vorbeugen, bzw. bessern und in Form effektiver Übungen zur Kräftigung der Körpermitte beitragen. Im Mittelpunkt stehen dabei eine bewusste Atmung, kontrollierte Bewegungen und die Aktivierung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Bitte mitbringen: Gymnastikmatte**

### Re3920-H Marianna Engels

📅 18.09.–04.12.2026, 10 Termin(e), 13 UE

🕒 Fr, 17.30–18.30 Uhr

📍 Max-Beckmann-Schule, Auguste-Viktoria-Allee 37

€ 51,66 €/ermäßigt 31,33 €

## Pilates

Die Aktivierung des Beckenbodens, der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, die Mobilisation und Stabilisierung des Schultergürtels, begünstigen die optimale Ausrichtung der Wirbelsäule und kräftigen insbesondere die Körpermitte. Die Koordination und das Körperbewusstsein verbessern sich und können zu einer neuen Bewegungs- und Handlungsqualität führen, die spür- und sichtbar wird.

### Re3915-H Susanne Feiten

📅 25.08.–01.12.2026, 13 Termin(e), 26 UE

🕒 Di, 16.15–17.45 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 95,30 €/ermäßigt 55,65 €

### Re3903-H Susanne Feiten

📅 25.08.–01.12.2026, 13 Termin(e), 26 UE

🕒 Di, 14.30–16.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 95,30 €/ermäßigt 55,65 €

## Online: Pilates

Pilates ist eine sanfte aber wirkungsvolle Trainingsmethode, die Körper und Geist gleichzeitig beansprucht. Mit den Übungen werden einzelne Muskeln und Muskelgruppen gezielt aktiviert, gedehnt oder entspannt. Muskeln und Gelenke werden wieder in Schwung gebracht. Das Augenmerk liegt auf der tiefen Rumpfmuskulatur. Das Training hilft Feinmotorik, Koordination und Wahrnehmungsfähigkeit für den ganzen Körper zu verbessern. Während des Live-Onlinekurses trainieren Sie in Ihrer gewünschten Umgebung mit einer festen Gruppe an regelmäßigen Terminen.

### Re3732-H Katrin Fritze

📅 25.08.–01.12.2026, 12 Termin(e), 16 UE

🕒 Online, Di, 17.00–18.00 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 53,40 €/ermäßigt 29,00 €

## Gesundheitsorientiertes Pilates Mattentraining – mit Vorkenntnissen

Diese Trainingsmethode hat aus der Kombination von Atem, Konzentration und Koordination mit Kraft und Ausdauer, ganzkörperliches Wohlbefinden zum Ziel. Durch konzentriertes Atmen wird die tiefe stabilisierende Muskulatur gestärkt, um die mobilisierende Muskulatur optimal zu unterstützen. Gleichzeitig wird der Körper gedehnt, Schultergürtel und Wirbelsäule und Gelenke werden mobilisiert.

### Re3927-H Nora Nadésh (Zachariae)

📅 03.09.–03.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE

🕒 Do, 08.00–09.30 Uhr

📍 Gymnastikhalle Nimrodstraße, Nimrodstr. 4–14

€ 90,60 €/ermäßigt 54,00 €

### Re3928-H Nora Nadésh (Zachariae)

📅 03.09.–03.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE

🕒 Do, 09.30–11.00 Uhr

📍 Gymnastikhalle Nimrodstraße, Nimrodstr. 4–14

€ 90,60 €/ermäßigt 54,00 €

### Re3936-H Nora Nadésh (Zachariae)

📅 03.09.–03.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE

🕒 Do, 11.00–12.30 Uhr

📍 Gymnastikhalle Nimrodstraße, Nimrodstr. 4–14

€ 90,60 €/ermäßigt 54,00 €



## Pilates-Mattentraining: Einsteigerkurs und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie das ganzheitlich orientierte Körpertraining nach der von Joseph Pilates entwickelten Methode kennen. Die Aktivierung des Beckenbodens, der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, die Mobilisation und Stabilisierung des Schultergürtels, begünstigen die optimale Ausrichtung der Wirbelsäule und kräftigen insbesondere die Körpermitte. Die Koordination und das Körperbewusstsein verbessern sich und können zu einer neuen Bewegungs- und Haltungsqualität führen, die spür- und sichtbar wird.

**Bitte mitbringen: Mattenaufgabe, Handtuch.**

**Re3925-H Hella Niesytka**

- 📅 02.09.–02.12.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mi, 16.15–17.45 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Pilates im Park Rundum Fit im Freien

Ganzheitliches Körpertraining nach der Methode von Joseph Pilates. Die Aktivierung des Beckenbodens, der tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, die Mobilisierung und Stabilisierung des Schultergürtels begünstigen die optimale Ausrichtung der Wirbelsäule und kräftigen insbesondere die Körpermitte. Koordination und Körperbewusstsein verbessern sich und führen zu einer neuen Bewegungs- und Haltungsqualität, die spürbar und sichtbar wird. Je nach Wetterlage werden die Übungen im Stehen oder mit der Matte auf der Wiese durchgeführt.

**Mitzubringen sind: Matte, feste Turnschuhe**

**Treffpunkt: Triftpark Wiese, zwischen Gorkistr. und Triftstr., zu erreichen mit dem Bus 124 Haltestelle „Am Hügel“ direkt am Park oder mit U8 Haltestelle „Rathaus Reinickendorf“ (Ca. 8 Min. Fußweg)**

**Re3922-H Gabriela Pecht-Schweikart**

- 📅 02.09.–14.10.2026, 7 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Mi, 10.30–11.30 Uhr
- 📍 Treffpunkt, siehe Kursbeschreibung
- 💰 € 38,92 €/ermäßigt 24,69 €

## Pilates-Zirkeltraining mit Musik

Stärken Sie Ihre Ausdauer, Mobilität und Muskulatur in nur einer Stunde!

In unserem abwechslungsreichen Pilates-Zirkeltraining werden 10 Übungen in festgelegter Reihenfolge jeweils eine Minute ausgeführt. Dazwischen lockern Sie fünf Minuten beim entspannten Gehen. Nach drei Durchgängen rundet ein abschließendes Stretching die Stunde ab. Damit keine Routine entsteht, steigern wir nach der Hälfte der Stunde die Intensität durch Hanteln oder andere Kleingeräte. Egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r: Jede/r kann im eigenen Tempo mitmachen und von den Übungen profitieren. Ideal für alle, die ihrer Gesundheit und Fitness etwas Gutes tun möchten. Besonders geeignet auch für Berufstätige, die ihre Mittagspause aktiv nutzen und gestärkt in den Nachmittag starten wollen.

**Re3913-H Gabriela Rost**

- 📅 14.09.–30.11.2026, 10 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Mo, 12.00–13.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 50,33 €/ermäßigt 30,00 €

## Pilates Einführung in das ganzheitlich orientierte Körpertraining

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Pilates-Methode mit Fokus auf die Aktivierung des Beckenbodens sowie der tief liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch gezielte Übungen werden der Schultergürtel mobilisiert und stabilisiert, wodurch eine optimale Ausrichtung der Wirbelsäule unterstützt wird. Die Kombination aus kontrollierter Bewegung und bewusster Atmung verbessert die Koordination und fördert ein differenziertes Körperbewusstsein. So entsteht eine neue Qualität von Bewegung und Haltung, die nachhaltig wirkt. Ziel ist die Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur (Core) und die Verbesserung der Körperhaltung und Wirbelsäulenausrichtung

**Bitte beachten: Kein Kurs am 8.10.2026**

**Re3916-H Ewelina Studen**

- 📅 27.08.–03.12.2026, 12 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Do, 16.15–17.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 59,80 €/ermäßigt 35,40 €

## Yogilates – Das Beste aus Yoga und Pilates in einem Kurs

Bei Yogilates vereinen wir das Beste aus zwei beliebten Disziplinen: Yoga und Pilates. Diese einzigartige Verbindung bietet ein Workout-Erlebnis, das nicht nur den Körper stärkt und strafft, sondern auch den Geist beruhigt und ausgleicht. In unserem Yogilates-Kurs legen wir Wert auf bewusste Atmung, richtige Ausrichtung und fließende Bewegungen, um Kraft, Flexibilität und Stabilität zu verbessern. Durch eine Kombination aus Yoga-Posen und Pilates-Übungen arbeiten wir daran, einen stärkeren und beweglicheren Körper zu entwickeln, während wir gleichzeitig mentale Ruhe und inneres Wohlbefinden fördern.

**Bitte beachten: Kein Kurs am 8.10.2026**

**Re3919-H Ewelina Studen**

- 📅 27.08.–03.12.2026, 12 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Do, 13.45–14.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 59,80 €/ermäßigt 35,40 €

## Pilates mit Vorkenntnissen

Aufbauend auf den Grundlagen des Pilatestrainings richtet sich dieser Kurs an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihre Praxis vertiefen möchten. Das Übungsrepertoire wird erweitert und die Anforderungen an Kraft, Koordination und Kontrolle werden gesteigert. Der Einsatz von Kleingeräten wie Pilatesrolle und Magic Circle ermöglicht eine noch gezieltere Aktivierung einzelner Muskelgruppen sowie eine differenzierte Arbeit an Kraft, Dehnung und Entspannung. Muskeln und Gelenke werden mobilisiert und funktionell gestärkt. Das Ziel ist die Erweiterung und Vertiefung der Pilates-Technik, die Steigerung von Kraft, Koordination und Körperkontrolle, die gezielte Aktivierung und Mobilisation einzelner Muskelgruppen

**Bitte eine Mattenaufgabe, bequeme Kleidung und bei Bedarf dicke Socken mitbringen!**

**Bitte beachten: Kein Kurs am 7.10.**

**Re3932-H Ewelina Studen**

- 📅 26.08.–02.12.2026, 12 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Mi, 08.00–09.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 59,80 €/ermäßigt 35,40 €

## Sanftes Pilates – Beweglich & vital durch den Vormittag

Dieser Kurs verbindet fließende, gelenkschonende Bewegungen mit wohltuender Entspannung. Sanfte Übungen aus Pilates, Qi Gong, Gyrokinesis und Stretching fördern Beweglichkeit, Koordination und Körpergefühl. Der gesamte Körper wird behutsam aktiviert, Verspannungen lösen sich, und die Durchblutung wird angeregt. Viele Teilnehmerinnen berichten von leichteren Beinen, mehr Energie und einem besseren Wohlbefinden. Auch das Immun- und Lymphsystem wird positiv unterstützt. Eine entspannende Abschlussphase rundet jede Einheit ab und sorgt für neue Kraft im Alltag.

**Bitte beachten: Kein Kurs am 24. September und 26. November**

- Re3974-H Lisa Wengler**  
 📅 03.09.–03.12.2026, 10 Termin(e), 13 UE  
 🕒 Do, 9.00–10.00 Uhr  
 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6  
 € 47,66 €/ermäßigt 27,33 €

## BECKENBODEN- UND OSTEOPOROSEGYMNASTIK

### Osteoporose-Gymnastik

Ziele des funktionellen Trainings sind die Stärkung der Muskulatur zur Stabilisierung des Knochenapparates und zur Verbesserung der Knochendichte, die Schulung der Koordination, des Gleichgewichtes und der Reaktionsfähigkeit durch Kraft-, Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen.

**Bitte eine Mattenauflage, bequeme Kleidung und bei Bedarf dicke Socken mitbringen.**

- Re3952-H Lea Burkart**  
 📅 28.08.–04.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE  
 🕒 Fr, 10.40–11.40 Uhr  
 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6  
 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

- Re3953-H Lea Burkart**  
 📅 28.08.–04.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE  
 🕒 Fr, 11.50–12.50 Uhr  
 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6  
 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

- Re3949-H Lea Burkart**  
 📅 26.08.–02.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE  
 🕒 Mi, 14.15–15.15 Uhr  
 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

### Beckenboden-Gymnastik – für Frauen

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Beckenbodens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben beckenbodenstärkende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag beckenbodenstärkend gestaltet werden kann.

- Re3943-H Lea Burkart**  
 📅 26.08.–02.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE  
 🕒 Mi, 15.30–16.30 Uhr  
 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

### Workshop für einen starken Beckenboden

Ein starker Beckenboden trägt unsere Organe, kann Inkontinenz verhindern und ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Haltung und einen schmerzfreien Rücken. Mit sanften Atem- und Yogaübungen werden wir unser Becken entspannen und beweglich machen, um es anschließend gezielt zu stärken. Für Zuhause gibt es kleine Übungen zum Mitnehmen. Abgerundet wird der Workshop durch hilfreiche Informationen und Tipps für den Alltag.

**Bitte bequeme Kleidung mitbringen.**

- Re3405-H Kathrin Rahe**  
 📅 26.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE  
 🕒 Sa, 14.00–17.00 Uhr  
 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
 € 15,60 €/ermäßigt 9,50 €



## Beckenfit am Vormittag – Starke Mitte & sicheres Körpergefühl

Ein starker Beckenboden ist die Basis für Stabilität, Haltung und Wohlbefinden. In diesem Kurs steht die sanfte und gezielte Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur im Mittelpunkt. Gleichzeitig werden die tiefen Bauchmuskeln und der untere Rücken aktiviert. Sie lernen, wie Atmung, Zwerchfell und Haltung zusammenwirken und wie Sie Ihren Beckenboden im Alltag bewusst einsetzen können. Der Kurs kann helfen bei Blasenschwäche, Rückenschmerzen oder nachlassender Stabilität. Ergänzt wird das Training durch entspannende Übungen – für mehr Sicherheit, Kraft und ein gutes Körpergefühl.

**Bitte beachten: Kein Kurs am 24. September und 26. November**

### Re3975-H Lisa Wengler

- 📅 03.09.–03.12.2026, 10 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Do, 10.10–11.10 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 47,66 €/ermäßigt 27,33 €

## Sanftes Krafttraining – Stark & sicher bei Osteoporose

Gezieltes Krafttraining ist ein wichtiger Baustein für gesunde Knochen und mehr Sicherheit im Alltag. Dieser Kurs richtet sich besonders an Frauen mit Osteopenie oder Osteoporose – oder an alle, die vorbeugen möchten. In ruhigem Tempo werden alle Muskelgruppen gestärkt, die Haltung verbessert und die Stabilität gefördert.

Die Übungen sind gelenkschonend, werden verständlich erklärt und individuell angepasst. Sie trainieren ohne Überforderung und gewinnen Vertrauen in Ihre eigene Kraft. Ergänzt wird das Training durch Gleichgewichtsübungen sowie hilfreiche Informationen zu Knochengesundheit und Ernährung.

**Bitte beachten: Kein Kurs am 24. September und 26. November**

### Re3976-H Lisa Wengler

- 📅 03.09.–03.12.2026, 10 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Do, 11.20–12.20 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 47,66 €/ermäßigt 27,33 €

## FITNESS – AUSDAUER – ENERGY DANCE – HULA HOOP

### Energy Dance

„Raus aus dem Kopf – rein in den Körper“, so lautet das Motto von Energy Dance. Die Teilnehmenden erlernen – unter Anleitung – ein vielfältiges Bewegungsprogramm begleitet von Musik aus verschiedenen Stilrichtungen und Kulturen (z.B. Afro-Beat, Oriental, südamerikanisch, Rock, Pop u.a.). Erweitert werden die Bewegungsfolgen durch Stretching und Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Rücken, Po. Entspannung, mit Unterstützung der Atemtechnik, bildet den Ausklang.

**Bitte mitbringen: Eine Gymnastikmatte, ein Handtuch oder eine Decke, feste und rutschfeste Turnschuhe sowie Wasser.**

### Re3981-H Silvana Belli-Bühler

- 📅 31.08.–07.12.2026, 13 Termin(e), 26 UE
- 🕒 Mo, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Max-Beckmann-Schule, Auguste-Viktoria-Allee 37
- 💰 € 95,30 €/ermäßigt 55,65 €

### Energy Dance

„Raus aus dem Kopf – rein in den Körper“, so lautet das Motto von Energy Dance. Die Teilnehmenden erlernen – unter Anleitung – ein vielfältiges Bewegungsprogramm begleitet von Musik aus verschiedenen Stilrichtungen und Kulturen. Erweitert werden die Bewegungsfolgen durch Stretching und Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Rücken, Po. Pilates- und Yogaentspannungsübungen ergänzen das Kursprogramm. Ziele des Kurses sind die Stärkung der Ausdauer und Fitness, das Erlernen verschiedener Bewegungsformen mit Musik, die Koordinationsfähigkeit zu verbessern, die Kräftigung von Bauch, Rücken und Gesäß.

### Re3960-H Beata Zirkler

- 📅 24.08.–30.11.2026, 13 Termin(e), 26 UE
- 🕒 Mo, 17.00–18.30 Uhr
- 📍 Julius-Leber-Schule, Treskowstr. 26–31
- 💰 € 97,90 €/ermäßigt 58,25 €

## Online-Kurs: Mehr Power für den Bauch

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, das sich auf die Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur konzentriert. Durch funktionelle Übungen, sanftes Stretching und eine bewusste Körperwahrnehmung fördern wir nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden. Im Kurs lernen Sie, die Bauchmuskulatur durch verschiedene Übungen zu kräftigen und zu dehnen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Körpermitte kräftigen und stabilisieren möchten – unabhängig vom Fitnesslevel. Auch Einsteiger/innen sind herzlich willkommen

**Bitte bereithalten: Bequeme Sportkleidung und eine Matte.**

### Re3111-H Marianna Engels

- 📅 14.09.–30.11.2026, 10 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Online, Mo, 18.05–18.50 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 38,50 €/ermäßigt 23,25 €

## Von Null auf 5 km – Ausdauertraining

Eine leistungsfähige Herz-Kreislauf-Funktion ist eine zentrale Grundlage für Gesundheit und langfristige Belastbarkeit. Cardio-Training ist der effektivste Weg, um wieder in Form zu kommen. In diesem Workshop wird verständlich erklärt, wie Ausdauertraining sinnvoll aufgebaut wird und wie ein realistischer Trainingsplan entsteht, der Schritt für Schritt von null bis zu fünf Kilometern führt – ohne Überforderung und passend in den Berufsalltag. Schwerpunkte sind: Was Ausdauertraining im Körper bewirkt, Selbstcheck: aktueller Leistungsstand und Belastbarkeit, Gehen-Laufen-Konzepte und sinnvolle Belastungssteuerung, Atem, Tempo und Regeneration im Cardio-Training, Einfacher Trainingsplan zum Mitnehmen (realistisch, verletzungsarm, umsetzbar im Alltag).

### Re3850-H Ivana Grujicic

- 📅 12.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Sa, 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 16,40 €/ermäßigt 10,30 €

## Ganzkörper-Power – Krafttraining

Krafttraining ist eine zentrale Grundlage für Stabilität, Belastbarkeit und langfristige körperliche Leistungsfähigkeit. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen klaren Überblick über Muskelkontraktionen und die wichtigsten Muskelgruppen und lernen, wie ein effektives Ganzkörpertraining sinnvoll aufgebaut wird. Der Fokus liegt auf der Erstellung eines nachhaltigen Krafttrainingsprogramms für zu Hause, unter anderem mit einfachen HIIT-Elementen. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden eine zusätzliche Übungssammlung zur selbstständigen Vertiefung und Variation des Trainings.

### Re3852-H Ivana Grujicic

- 📅 27.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 So, 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 16,40 €/ermäßigt 10,30 €

## Workout: Fit von Kopf bis Fuß Ganzkörpertraining für Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden

Dieser Kurs beinhaltet ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination mit abwechslungsreichen Übungen. Die Kursstunde beginnt mit einem intensiven Warm-up, gefolgt von einem schonenden Krafttraining. Eine Entspannungseinheit rundet den Kurs ab.

### Re3991-H Britt Sämann

- 📅 24.08.–30.11.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Mo, 18.00–19.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

### Re3992-H Britt Sämann

- 📅 24.08.–30.11.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Mo, 19.00–20.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 66,26 €/ermäßigt 39,83 €

## Fit mit Intervalltraining Expresstraining am Abend

Einmal wöchentlich haben Sie die Möglichkeit, sich in einem ganzheitlichen Training individuell, nach Ihren Voraussetzungen und Ihrer Tagesform auszupeinern oder auch nur leicht sportlich zu betätigen. Vom Intervalltraining, welches ein Teil jeder Einheit ist, profitieren Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Rückenmuskulatur, Ihre Knie- und Fußgelenke und Ihre Körperspannung. So beugen Sie Rückenschmerzen und Verletzungen vor. Jede Trainingseinheit schließt mit einem Cooldown mit Dehnung, Faszienmassage oder Entspannungstechniken. Wir verbessern gemeinsam Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden.

### Re3699-H Malte Schätzel

- 📅 29.09.–01.12.2026, 8 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Di, 18.00–19.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 41,94 €/ermäßigt 25,67 €

## Fit werden und fit bleiben!

Einmal wöchentlich haben Sie die Möglichkeit, sich in einem ganzheitlichen Training individuell, nach Ihren Voraussetzungen und Ihrer Tagesform auszupeinern oder auch nur leicht sportlich zu betätigen. Vom Intervalltraining profitieren Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Rückenmuskulatur, Ihre Knie- und Fußgelenke und Ihre Körperspannung. So beugen Sie Rückenschmerzen und Verletzungen vor. Jede Trainingseinheit schließt mit einem Cooldown mit Dehnung, Faszienmassage oder Entspannungstechniken. Wir verbessern gemeinsam Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden.

### Re3698-H Malte Schätzel

- 📅 29.09.–01.12.2026, 8 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Di, 19.15–20.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 61,40 €/ermäßigt 37,00 €

## Fit und fröhlich! Ausgleichsgymnastik mit Musik – für Frauen

Genießen Sie eine ganzheitliche Fitnesserfahrung mit Bewegungstraining, Ganzkörpergymnastik und Musik! Unser Programm konzentriert sich auf die Erhaltung und Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit sowie auf Herz-Kreislauftraining zur Steigerung der Ausdauer. Entspannungsübungen helfen zudem, die Körperwahrnehmung zu verbessern.

**Bringen Sie bitte eine Gymnastik- oder Isomatte mit, um optimalen Komfort zu gewährleisten.**

**Bitte beachten: Kein Kurstermin am 6.10 und 3.11.**

### Re3966-H Andrea Schuster

- 📅 25.08.–01.12.2026, 11 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Di, 18.00–19.00 Uhr
- 📍 Carl-Benz-Schule, Heidenheimer Str. 53–55
- 💰 € 56,54 €/ermäßigt 34,17 €



## Gymnastik zur Muskelstärkung mit Stretching

Systematisches Aufbauprogramm zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur und zur Förderung der Durchblutung, besonders der Körperzonen Rücken, Brust, Bauch, Po und Oberschenkel. Erweiterung der Beweglichkeit durch gezielte Dehnübungen.

**Bitte eine Gymnastik- oder Isomatte mitbringen.**

**Bitte beachten: Kein Kurstermin am 6.10 und 3.11.**

### Re3969-H Andrea Schuster

📅 25.08.-01.12.2026, 11 Termin(e), 14 UE

🕒 Di, 19.00-20.00 Uhr

📍 Carl-Benz-Schule, Heidenheimer Str. 53-55

€ 56,54 €/ermäßigt 34,17 €

## Bodyforming – Fit Mix Gelenkschonende und abwechslungsreiche Gymnastik mit Musik

Ob (super-)fit oder weniger fit, Schulterprobleme oder anderes. Hier erhalten Sie ein gelenkschonendes und abwechslungsreiches Workout mit Musik und Spaßfaktor zum Auspowern. Ziel ist es, mit einem Mix aus funktionellen Kraft-, Ausdauer – und Gleichgewichtsübungen den gesamten Körper zu trainieren. Zudem wird die allgemeine Fitness gesteigert, Stress abgebaut. Gleichzeitig verbrennen Sie auch noch Kalorien. Neben den wichtigsten Hauptmuskelgruppen Bauch, Beine, Rücken, werden auch die kleinen Muskelgruppen, wie Po, Schulter, Arme trainiert. Der Kurs beginnt mit einem Warm-up und endet mit einem lockeren Stretching.

**Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Handtuch und ein Getränk.**

### Re3995-H Birgit Vanselow

📅 28.08.-04.12.2026, 12 Termin(e), 16 UE

🕒 Fr, 17.30-18.30 Uhr

📍 Julius-Leber-Schule, Treskowstr. 26-31

€ 59,80 €/ermäßigt 35,40 €

## Hoop Fitness: Fit mit dem Hula Hoop Für Einsteiger/innen

Entdecken Sie den Spaß am Workout mit dem Hula-Hoop-Reifen und bringen Sie Schwung in Ihren Freitagabend!

Der Kurs ist perfekt, um die Woche hinter sich zu lassen und motiviert ins Wochenende zu starten. Denn der Hula-Hoop-Reifen ist ein wahres Multitalent unter den Trainingsgeräten und so beliebt wie lange nicht mehr: Hula Hoop trainiert den Bauch, den Rücken, die Kondition und macht gute Laune. Der Hula Hoop belebt nicht nur das innere Kind, bringt Lebensfreude und Kreativität in den Alltag, sondern stärkt Selbstbewusstsein, Beweglichkeit, Kraft und Koordination. In Hoop Fitness Kurs ist intensives Bauch-Hooping angesagt. Sie erlernen den Reifen richtig um die Taille zu kreisen, erste Schritte und Tanzbewegungen mit dem Reifen zu machen. Kombiniert mit Kraft- und Koordinationsübungen ergibt sich ein Workout, das Spaß und fit macht.

**Zusatzinformation: Bitte mitbringen: Eher enge Kleidung, Tanzschuhe bzw. Schlappchen oder alternativ dicke Socken.**

### Re3319-H Elisa Weiß

📅 28.08.-16.10.2026, 7 Termin(e), 9 UE

🕒 Fr, 18.30-19.30 Uhr

📍 Julius-Leber-Schule, Treskowstr. 26-31

€ 36,13 €/ermäßigt 21,90 €

### Re3320-H Elisa Weiß

📅 06.11.-04.12.2026, 5 Termin(e), 6 UE

🕒 Fr, 18.30-19.30 Uhr

📍 Julius-Leber-Schule, Treskowstr. 26-31

€ 26,68 €/ermäßigt 16,51 €

## Hula Hoop Tanz zum Kennenlernen Kompaktkurs am Wochenende

Der Hula-Hoop-Reifen ist ein wahres Multitalent unter den Trainingsgeräten und so beliebt wie lange nicht mehr: Hula Hoop trainiert den Bauch, den Rücken, die Kondition und macht gute Laune! In diesem Kurs können Hula-Hoop Neugierige erste Bewegungen mit dem Reifen kennenlernen. Neben dem klassischen Reifen-um-die-Hüften-kreisen, lernen Sie kleine Trick Konzepte kennen. Sie führen einfache Bewegungen mit dem Hula Hoop Reifen durch und erlernen sogar schon einen kleinen Tanz mit dem Reifen. Damit bringen Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem sanft in Schwung. Außerdem schult das Reifenschwingen Ihr Koordinationsvermögen und der Stoffwechsel wird angeregt. Ein Warmup, das Sie auf die verschiedenen Übungen vorbereitet und ein längeres Dehnprogramm am Ende, sind ebenfalls Teil des Einsteigerkurses. Der Kurs richtet sich an alle Interessierte, die noch keine Erfahrung mit dem Hula Hoop haben und es gerne erst mal langsam angehen lassen.

**Bitte mitbringen: Eher enge Kleidung, Tanzschuhe bzw. Schlappchen oder alternativ dicke Socken.**

### Re3725-H Elisa Weiß

📅 17.10.2026, 1 Termin(e), 4 UE

🕒 Sa, 13.00-17.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 19,11 €/ermäßigt 11,99 €

## POUND® Rockout Workout

POUND® Rockout Workout ist ein aufregendes Ganzkörpertraining, das Cardio-, Konditions- und Krafttraining mit Yoga- und Pilates-inspirierten Bewegungen kombiniert. Sie nutzen Rips-tix®, leichtgewichtige Drumsticks, um zu Musik zu trommeln (in der Luft oder auf dem Boden). POUND® ist somit eine effektive Trainingsmethode. Im Laufe des Kurses erlernen Sie verschiedenen Choreographien und rhythmische Bewegungen. Dabei werden eine Vielzahl von Muskelgruppen beansprucht und Sie verbrennen reichlich Kalorien. Durch den hohen Spaßfaktor bringen Sie Körper und Geist zusammen und bauen Stress ab. **Die Trommelstöcke (Ripstix®) werden gestellt. Bitte bringen Sie eine Gymnastik/Yoga-Matte mit.**

### Re3816-H Annette Poel-Siebert

📅 25.08.-01.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE

🕒 Di, 20.00-21.00 Uhr

📍 Julius-Leber-Schule, Treskowstr. 26-31

€ 61,06 €/ermäßigt 34,63 €

### Re3817-H Annette Poel-Siebert

📅 05.09.-05.12.2026, 10 Termin(e), 13 UE

🕒 Sa, 10.30-11.30 Uhr

📍 Aroser Allee, Aroser Allee 170

€ 47,66 €/ermäßigt 27,33 €

## RÜCKEN- UND GESUNDHEITSGYMNASTIK

### Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

In diesem Kurs steht die gezielte Rückengymnastik im Mittelpunkt, um den Rücken nachhaltig zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Durch abwechslungsreiche und funktionelle Übungen wird die Rücken- und Rumpfmuskulatur systematisch gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch regelmäßige Rückengymnastik aktiv zur Stabilisierung ihrer Wirbelsäule beitragen können.

Ergänzend zur körperlichen Kräftigung werden Wahrnehmungsübungen eingesetzt, um ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und ungünstige Bewegungsmuster zu erkennen. Entspannungseinheiten unterstützen dabei, muskuläre Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

#### Re3906-H Lea Burkart

- 📅 26.08.–02.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Mi, 16.45–17.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

### Fit mit Gymnastik und Pilatesübungen

Systematisches Aufbauprogramm zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur und zur Förderung der Durchblutung, besonders der Körperzonen Rücken, Brust, Bauch, Po und Oberschenkel. Erweiterung der Beweglichkeit durch gezielte Dehnübungen. Pilatesübungen ergänzen das Programm.

*Bitte eine Gymnastik- oder Isomatte mitbringen.*

#### Re3964-H Rose-Annette de Ridder

- 📅 24.08.–30.11.2026, 13 Termin(e), 26 UE
- 🕒 Mo, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Julius-Leber-Schule, Treskowstr. 26–31
- 💰 € 97,90 €/ermäßigt 58,25 €

### Funktionales Training für mehr Beweglichkeit

Eingerostet durch ständiges Sitzen? Wollen Sie wieder beweglicher sein in Alltag und Beruf? Funktionale Übungen ermöglichen es Ihnen, gezielt die Beweglichkeit zu verbessern, Kraft aufzubauen und die Koordination zu schulen. Durch ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm wollen wir wieder Spaß an Bewegung wecken und Schmerzen, die durch Verspannungen entstanden sind nach und nach abbauen.

#### Re3986-H Rose-Annette de Ridder

- 📅 25.08.–01.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Di, 16.45–17.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 66,26 €/ermäßigt 39,83 €

### Hockertraining für Senioren: Gelenkschonende Fitness im Sitzen

Hockertraining ist eine effektive und schonende Trainingsform, die speziell für ältere Menschen konzipiert wurde. In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht – alles im sicheren Rahmen eines stabilen Hockers. Die gezielten Übungen unterstützen alltägliche Bewegungsabläufe und tragen dazu bei, das Sturzrisiko zu reduzieren.

#### Re3988-H Rose-Annette de Ridder

- 📅 25.08.–01.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Di, 15.30–16.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 66,26 €/ermäßigt 39,83 €

### Online-Kurs: Gesunder Rücken – Fit und schmerzfrei im Alltag

Sie möchten Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandene Beschwerden lindern? Dann ist unser Online-Kurs „Gesunder Rücken“ genau das Richtige! Lernen Sie effektive Übungen und wertvolle Tipps kennen, um Ihre Rückenmuskulatur zu stärken, Haltungsschäden zu vermeiden und langfristig mehr Wohlbefinden zu genießen, ganz bequem von zu Hause aus. Was erwartet Sie? Praxisnahe Rückenübungen für Anfänger und Fortgeschrittene, Anleitung zur Verbesserung der Körperhaltung, Tipps für rückschonendes Verhalten im Alltag und Beruf.

*Die meisten Übungen werden auf der Matte am Boden durchgeführt. Außerdem brauchen Sie einen Stuhl und (wenn vorhanden) zwei Hanteln mit jeweils 1kg.*

#### Re3110-H Marianna Engels

- 📅 14.09.–30.11.2026, 10 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Online, Mo, 17.00–18.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 50,33 €/ermäßigt 30,00 €

### Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs bietet eine ideale Möglichkeit, Rückenschmerzen und Haltungsschäden aktiv vorzubeugen oder bestehende Beschwerden zu lindern. Durch ein abwechslungsreiches Übungsprogramm werden gezielt die Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur gekräftigt und gedehnt. Dabei stehen funktionelle Bewegungsabläufe im Vordergrund, die sich leicht in den Alltag übertragen lassen. Ergänzt wird das Training durch Mobilisations- und Lockerungsübungen, die die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern und Verspannungen lösen.

#### Re3905-H Marianna Engels

- 📅 16.09.–02.12.2026, 10 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Mi, 10.00–11.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 51,66 €/ermäßigt 31,33 €



## Gesundheitsgymnastik mit Musik – für Frauen

Wir wollen dem „Bewegungsmangel“ entgegenwirken! In der Gruppe macht das viel mehr Spaß. Neben der allgemeinen Beweglichkeit wird die Herz- und Kreislauftätigkeit verbessert und das Wohlbefinden gesteigert. Durch verschiedene rhythmische Übungen werden Gelenke und Muskeln trainiert und die Haltung und Bewegungsabläufe verbessert und unterstützt.

### Re3937-H Ewelina Studen

- 📅 24.08.–30.11.2026, 12 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Mo, 09.30–10.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 61,40 €/ermäßigt 37,00 €

### Re3938-H Ewelina Studen

- 📅 24.08.–30.11.2026, 12 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Mo, 10.45–11.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 61,40 €/ermäßigt 37,00 €

## Ausgleichsgymnastik mit Musik

Dieser Kurs kombiniert abwechslungsreiche Ganzkörpergymnastik mit motivierender Musik und richtet sich an alle, die ihre Fitness ganzheitlich verbessern möchten. Durch dynamische und rhythmische Bewegungsabläufe wird die Ausdauer trainiert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Gleichzeitig sorgen gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen für eine ausgewogene Beanspruchung der gesamten Muskulatur.

Ein Schwerpunkt liegt auf dem Ausgleich einseitiger Belastungen, wie sie häufig im Alltag oder im Berufsleben entstehen. Koordinationsübungen sowie Elemente zur Körperwahrnehmung fördern das Gleichgewicht und das Zusammenspiel der Muskeln. Entspannungssequenzen runden jede Einheit ab und tragen zur mentalen und körperlichen Regeneration bei.

### Re3959-H Marianna Engels

- 📅 16.09.–02.12.2026, 10 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Mi, 11.00–12.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 51,66 €/ermäßigt 31,33 €

## Online: Morgenroutine für den Rücken – Rückenschmerzen müssen nicht sein

60 Minuten für einen gesunden Start in den Tag

Ein gesunder Rücken ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Alltag. In diesem Kurs lernen Sie gezielte Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie effektive Techniken zur Verbesserung der Beweglichkeit und Elastizität der Faszien. Durch eine Kombination aus funktioneller Rückengymnastik, stabilisierenden Kräftigungsübungen, Mobilisation und sanften Faszienübungen wird die Körperhaltung verbessert und Rückenbeschwerden können vorgebeugt oder gelindert werden. Ergänzend erhalten Sie alltagstaugliche Tipps zur rückenschonenden Bewegung und Haltung.

**Bitte statten Sie sich mit einer Faszienrolle aus.**

### Re3982-H Petra George

- 📅 26.08.–18.11.2026, 11 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Online, Mi, 07.00–08.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 52,14 €/ermäßigt 29,77 €

## Schmerzfrei sitzen: Rückenfit

Langes Sitzen, Bewegungsmangel und einseitige Belastungen fordern den Rücken täglich. Dieser Workshop zeigt, wie gezielte Mobilisation, funktionelle Kräftigung und bewusste Entlastung dabei helfen können, Rücken- und Nackenbeschwerden nachhaltig zu reduzieren. Nach einer kompakten Einführung in die Funktionsweise der Wirbelsäule steht vor allem die praktische Umsetzung im Mittelpunkt – angepasst an Büro, Homeoffice und Alltag. Sie erhalten eine Rückenroutine zum Mitnehmen (10–15 Minuten, ohne Geräte).

### Re3851-H Ivana Grujicic

- 📅 12.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Sa, 14.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 16,40 €/ermäßigt 10,30 €

## Gesund und fit mit der Cantienica®-Methode

Stärkung und Stabilisierung des Körperzentrums

Die Cantienica®-Methode zielt auf die Stärkung und Stabilisierung des Körperzentrums – insbesondere des Beckenbodens, der Tiefenmuskulatur und der Wirbelsäule. Diese Kernstabilität verbessert die Haltung und legt die Grundlage für einen reibungslosen, schmerzfreien Gebrauch des Körpers im Alltag. Cantienica® arbeitet konsequent von innen nach außen, ist daher Core-Training im wahren Wortsinn. Die Methode richtet sich an Menschen jeden Alters, die ihre Gesundheit verbessern und ihren Körper nachhaltig stärken wollen – sei es zur Schmerzprophylaxe, Rehabilitation oder für mehr Vitalität im Alltag. Ganzheitliche Fitness, neben der physischen Verbesserung, fördert die Methode Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit.

### Re3998-H Johanna Hinsch

- 📅 24.08.–30.11.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Mo, 16.15–17.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

### Re3999-H Johanna Hinsch

- 📅 24.08.–30.11.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Mo, 14.45–15.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

## Gesundheitsgymnastik mit Musik – für ältere Menschen

Ganzheitliches Bewegungsprogramm, das sich an den Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmenden orientiert. Ziele des Kurses sind der Ressourcenerhalt und die Verbesserung des individuellen Wohlbefindens. Zu den Inhalten des Kurses zählen Übungen zur Verbesserung der Gangsicherheit, Balanceübungen und Übungen zur Sturzprophylaxe. Die Verbesserung der Beweglichkeit, Muskel- und Kraftaufbau, Dehnübungen sowie Übungen zur Entspannung ergänzen das Bewegungsprogramm.

### Re3947-H Hella Niesytka

- 📅 02.09.–25.11.2026, 11 Termin(e), 14 UE
- 🕒 Mi, 15.00–16.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 52,14 €/ermäßigt 29,77 €

## Workshop Sturzprophylaxe – Sicher gehen, Stürze vermeiden

### Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichts

Im Alter haben wir verstärkt Angst zu fallen und in diesem Kurs können Sie neue Bewegungsmöglichkeiten finden und wieder Sicherheit gewinnen. Durch Funktionsgymnastik stabilisieren Sie Ihren Körper und Geist, gleichen Bewegungsmangel aus und wirken einer erhöhten Sturzgefahr entgegen. Damit stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und Ihre Sicherheit und verbessern Ihr gesamtes Wohlbefinden. Dank leichter Bewegungen sowie Bewegungsspielerien fördern Sie Ihre Gesundheit um auch im hohen Alter beweglich zu bleiben.

#### Re3996-H Heike Schmidt

- 📅 06.11.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Fr, 10.00–13.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 18,64 €/ermäßigt 11,52 €

## Hockergymnastik – für Senior/innen

In unserem Kurs stehen sanfte, schonende Übungen im Mittelpunkt, die entweder sitzend auf einem Hocker oder dynamisch, stehend durchgeführt werden. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Muskeln stärken, die Beweglichkeit fördern und gleichzeitig ihre Gesundheit erhalten möchten, ganz ohne Überforderung und Gelenkbelastung. Das altersgerechte, ganzheitlich orientierte Bewegungsprogramm beinhaltet die schonende Mobilisation der Wirbelsäule und der Gelenke sowie Übungen zur Muskeldehnung und Kräftigung. Rhythmische Elemente der Bewegungsschulung können die Koordinationsfähigkeit, die Bewegungsqualität und das Körperbewusstsein verbessern.

#### Re3930-H Sylke Schumacher

- 📅 26.08.–02.12.2026, 12 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Mi, 11.30–12.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 46,80 €/ermäßigt 28,50 €

## Wirbelsäulengymnastik und Körpertraining

Dieses sanfte Training unterstützt Sie dabei, Ihre Beweglichkeit zu erhalten und Ihren Körper gezielt zu stärken. Mit fließenden Bewegungsabläufen fördern wir das Gleichgewicht, kräftigen die Muskulatur, stabilisieren die Gelenke und entlasten die Wirbelsäule. Begleitet von Musik und dem Einsatz verschiedener Kleingeräte entsteht ein abwechslungsreiches Programm. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger/innen und Geübte. So erhalten und verbessern Sie Ihre motorischen Fähigkeiten und werden befähigt, den Alltag effizienter und schmerzfreier zu gestalten.

#### Re3705-H Sylke Schumacher

- 📅 26.08.–02.12.2026, 12 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Mi, 12.30–13.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 59,80 €/ermäßigt 35,40 €

#### Re3910-H Sylke Schumacher

- 📅 27.08.–03.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Do, 09.00–10.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

#### Re3704-H Sylke Schumacher

- 📅 28.08.–04.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Fr, 11.30–12.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

## Gymnastik für kurvige Frauen

Ein Bewegungsangebot speziell für Frauen mit Übergewicht, das auf sanfte Weise die Gesundheit fördert. Ausgewählte Übungen zur Kräftigung und Dehnung verbessern die Muskulatur, entlasten die Gelenke und stärken das Herz-Kreislauf-System. Gleichzeitig wird die Koordination geschult und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert.

Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung. Ganz ohne Druck, dafür mit viel Motivation. So erhalten und verbessern Sie Ihre motorischen Fähigkeiten und werden befähigt, den Alltag effizienter und schmerzfreier zu gestalten.

Sylke Schumacher ist staatl. gepr. Gymnastiklehrerin und unterrichtet seit vielen Jahren im Bereich Gesundheitssport für Prävention und Rehabilitation. Mit mehreren Zusatzqualifikationen leitet sie orthopädische Rehasportgruppen, Koronarsport und Wassergymnastikkurse für verschiedene Vereine und Krankenkassen. An der VHS Reinickendorf ist sie seit fast 30 Jahren als Dozentin tätig.

#### Re3973-H Sylke Schumacher

- 📅 27.08.–03.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Do, 10.10–11.10 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

## Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining

Stärken Sie gezielt Ihre Wirbelsäule und Ihren Beckenboden, sie sind wichtige Säulen für eine gesunde Körperhaltung und mehr Lebensqualität. In unserem Kurs „Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining“ lernen Sie wirkungsvolle Übungen kennen, die Rückenschmerzen vorbeugen, Verspannungen lösen und Ihre Körpermitte kräftigen. Dieser Kurs ist ideal für alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Mit fachkundiger Anleitung verbessern Sie Ihre Haltung, fördern Ihre Beweglichkeit und steigern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

#### Re3946-H Sylke Schumacher

- 📅 27.08.–03.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Do, 11.20–12.20 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

## Online-Kurs: Aktiv ins Wochenende Lockern und Dehnen für einen gesunden Start ins Wochenende

Langes Sitzen bestimmt nicht nur unseren Arbeitsalltag. Es ist die Hauptursache für Rückenbeschwerden und verspannte Muskulatur. Mit diesem Online-Kurs schaffen Sie zum Feierabend einen bewegten Ausgleich mit einer Auswahl an Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und anderer Gelenke. Sie kräftigen die Muskulatur und machen den Rücken stark für eine aufrechte Haltung. Sie erhalten Tipps für kurze Bewegungspausen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Für die Übungen benötigen Sie Hanteln (ca. 1 kg), ein Latexband (ohne Griffe, ca. 1,5 m), einen weichen Ball und eine Gymnastikmatte.

#### Re3610-H Sylke Schumacher

- 📅 28.08.–04.12.2026, 13 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Online. Fr, 17.00–17.45 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 49,15 €/ermäßigt 29,33 €



## Ausgleichsgymnastik – Aktiv ins Wochenende

Der Bewegungskurs „Ausgleichsgymnastik – Aktiv ins Wochenende“ bietet Ihnen eine Kombination aus Kräftigungsübungen, Mobilisation und Entspannung. Ganz gleich, ob Sie Verspannungen lösen, Ihre Beweglichkeit verbessern oder einfach nur Körper und Geist in Einklang bringen möchten: Dieser Kurs ist für alle, die aktiv und ausgeglichen ins Wochenende starten möchten. Ein abwechslungsreiches Programm aus Übungen mit Musik, kleinen Geräten und Elementen aus der Wirbelsäulengymnastik. Mit diesem Ganzkörpertraining lassen wir die Woche gemeinsam ausklingen.

### Re3967-H Sylke Schumacher

- 📅 28.08.–04.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Fr, 18.30–19.30 Uhr
- 📍 Filiale Albrecht-Haushofer-Schule, Stolpmünder Weg 45
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

## Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs erwartet Sie ein schonendes Bewegungsprogramm: Unsere Gymnastikübungen tragen hierbei zur Erhaltung und Wiederherstellung der Beweglichkeit von Rücken und Gelenken bei. Eine Vielzahl an Übungen stärkt die Muskulatur und trainiert Ihr Gleichgewicht. Durch gezielte Übungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, fördern die Haltung und beugen Rückenbeschwerden effektiv vor – ideal für alle, die viel sitzen oder sich mehr Beweglichkeit wünschen.

### Re3901-H Sylke Schumacher

- 📅 24.08.–30.11.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Mo, 10.10–11.10 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

### Re3902-H Sylke Schumacher

- 📅 24.08.–30.11.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Mo, 11.20–12.20 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

## Gesundheitsgymnastik für Frauen

In diesem Gymnastik-Kurs speziell für Frauen, lernen Sie gezielte Übungen kennen, die Ihre Muskulatur kräftigen, Ihre Beweglichkeit fördern und Verspannungen lösen. Der Kurs ist ideal für Frauen jeden Alters, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten, egal ob Einsteigerin oder mit Erfahrung. So erhalten und verbessern Sie Ihre motorischen Fähigkeiten und werden befähigt, den Alltag effizienter und schmerzfreier zu gestalten.

### Re3954-H Sylke Schumacher

- 📅 24.08.–30.11.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Mo, 13.15–14.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 66,26 €/ermäßigt 39,83 €

## Online: Aktiv in den Feierabend

Langes Sitzen bestimmt nicht nur unseren Arbeitsalltag. Es ist die Hauptursache für Rückenbeschwerden und verspannte Muskulatur. Mit diesem Online-Kurs schaffen Sie zum Feierabend einen bewegten Ausgleich mit einer Auswahl an Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und anderer Gelenke. Sie kräftigen die Muskulatur und machen den Rücken stark für eine aufrechte Haltung. Sie erhalten Tipps für kurze Bewegungspausen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Für die Übungen benötigen Sie Hanteln (ca. 1 kg), ein Latexband (ohne Griffe, ca. 1,5 m), einen weichen Ball und ggf. eine Matte oder Unterlage.

### Re3972-H Sylke Schumacher

- 📅 24.08.–30.11.2026, 13 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Online, Mo, 18.00–18.45 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 49,15 €/ermäßigt 29,33 €

### Re3695-H Sylke Schumacher

- 📅 24.08.–30.11.2026, 13 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Online, Mo, 19.00–19.45 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 49,15 €/ermäßigt 29,33 €

## Online: Gesundheitsgymnastik

Eine kräftige und flexible Rumpfmuskulatur ist Grundlage für eine stabile Wirbelsäule. Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln können sich gegenseitig beeinflussen. Durch eine Kombination aus funktioneller Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining wollen wir mehr Sicherheit und Wohlbefinden im Alltag erreichen.

Sport und Bewegung sind zudem nicht nur bei Osteoporose wichtig und richtig. Regelmäßige Bewegungseinheiten verbessern und erhalten die Gesundheit. Durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen erhalten wir mehr Sicherheit im Alltag. Kräftigende Übungen stärken Muskeln, Knochen und Gelenke. Der Kurs kann mit und ohne Osteoporose dazu beitragen, wieder Spaß und Freude an Bewegung zu haben.

Für die Übungen benötigen Sie Hanteln (ca. 1 kg), ein Latexband (ohne Griffe, ca. 1,5 m), einen weichen Ball und eine Gymnastikmatte.

### Re3317-H Sylke Schumacher

- 📅 25.08.–01.12.2026, 13 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Online, Di, 10.30–11.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 49,15 €/ermäßigt 29,33 €

## Gymnastik für Fitness und Gesundheit

Sie möchten Ihre Beweglichkeit verbessern, Muskeln stärken und dabei etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann ist unser Kurs „Gymnastik für Fitness und Gesundheit“ genau das Richtige für Sie! Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie effektive Gymnastikübungen kennen, die Ihre Kondition steigern, Verspannungen lösen und Ihre Vitalität fördern. Egal ob Einsteiger oder mit etwas Erfahrung: der Kurs ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet. Wir trainieren mit Musik, kleinen Geräten und Elementen aus der Wirbelsäulengymnastik. Entspanntes Stretching rundet die Übungsstunden ab.

**Bitte mitbringen: Gymnastikmatte**

### Re3993-H Sylke Schumacher

- 📅 25.08.–01.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Di, 17.00–18.00 Uhr
- 📍 Benjamin-Franklin-Schule, Sommerfelder Str. 5–7
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

### Re3955-H Sylke Schumacher

- 📅 25.08.–01.12.2026, 13 Termin(e), 17 UE
- 🕒 Di, 18.15–19.15 Uhr
- 📍 Benjamin-Franklin-Schule, Sommerfelder Str. 5–7
- 💰 € 64,52 €/ermäßigt 38,09 €

## RückenFit Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Bewegungsmangel ist die Hauptursache für Rückenbeschwerden und verspannte Muskulatur. Dieser Kurs schafft hier einen bewegten Ausgleich: Mit ausgewogenen Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung befördern wir eine gesunde Haltung. Mit gezielten Übungen für Rücken- und Bauchmuskulatur verbessern Sie Ihre Haltung, stärken die Muskulatur und fördern Ihre Beweglichkeit. Der Kurs richtet sich an alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Erleben Sie, wie regelmäßige Bewegung Rückenbeschwerden vorbeugen kann und Sie sich wieder rundum fit fühlen.

### Re3997-H Sylke Schumacher

- 📅 26.08.–02.12.2026, 12 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Mi, 17.15–18.15 Uhr
- 📍 Schule am Park, Eichborndamm 276–284
- 💰 € 59,80 €/ermäßigt 35,40 €

### Re3911-H Sylke Schumacher

- 📅 26.08.–02.12.2026, 12 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Mi, 18.30–19.30 Uhr
- 📍 Schule am Park, Eichborndamm 276–284
- 💰 € 59,80 €/ermäßigt 35,40 €

## Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

In diesem Kurs steht die ganzheitliche Stärkung des Rückens im Mittelpunkt. Durch funktionelle Rückengymnastik werden gezielt Muskelgruppen aktiviert und gekräftigt, während Wahrnehmungs- und Atemübungen das Körperbewusstsein fördern. Ergänzt wird das Training durch wohltuende Entspannungseinheiten, die Verspannungen lösen und die Regeneration unterstützen. Die Teilnehmenden erlernen zudem rückengerechte Bewegungsabläufe für den Alltag, um langfristig Beschwerden vorzubeugen. Ziel ist die Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit.

**Bitte beachten: Kein Kurs am 8.10.2026**

### Re3907-H Ewelina Studen

- 📅 27.08.–03.12.2026, 12 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Do, 15.00–16.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 59,80 €/ermäßigt 35,40 €

## FAMILIE

### Workshop Familienyoga: Spiel, Spaß, Bewegung und Entspannung Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

An diesem Tag können Sie Yoga mit der ganzen Familie erleben. Im hektischen Familienalltag bleibt oft nur wenig Zeit für gemeinsame Erlebnisse. Beim Familienyoga können Eltern und Kinder den Alltag hinter sich lassen und die positive Wirkung von Yoga gemeinsam erleben. Wir werden lustige Yogareisen unternehmen oder uns in Tiere verwandeln, Spaß haben und eine wundervolle Zeit genießen. Eine großartige Idee für Familien, egal ob Yoga-Liebhaber/innen oder zum Schnuppern für Yoga-Anfänger/innen.

**Der Kurs eignet sich für Familien mit Kindern ab 5 Jahren. Bitte beachten Sie, dass für jede teilnehmende Person, einschließlich Kinder, eine Anmeldung erfolgen muss.**

### Re3823-H Carmela Giordano

- 📅 14.11.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Sa, 14.30–16.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 0,00 €

## SELBSTVERTEIDIGUNG

### Selbstverteidigung – Crashkurs

In diesem praxisorientierten Crashkurs erhalten Sie einen kompakten Einblick in das Thema Selbstverteidigung und lernen einfache, wirkungsvolle Strategien für mehr Sicherheit im Alltag. Anhand realistischer Konfliktsituationen werden mögliche Gefahren frühzeitig erkannt und angemessene Reaktionen erarbeitet. Der Kurs verbindet theoretische Grundlagen mit leicht erlernbaren, pragmatischen Selbstverteidigungstechniken, die ohne besondere körperliche Voraussetzungen anwendbar sind. **Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.**

### Re3613-H Marco de Hoog

- 📅 26.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Sa, 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 0,00 €

### Selbstverteidigung für Frauen und Schülerinnen

In diesem praxisorientierten Kompaktkurs erhalten Frauen und Mädchen ab 15 Jahren einen verständlichen und alltagstauglichen Einstieg in das Thema Selbstverteidigung. Anhand realistischer Konfliktsituationen werden mögliche Gefahren besprochen und konkrete Handlungsmöglichkeiten erarbeitet. Der Kurs vermittelt leicht erlernbare Techniken zur Selbstverteidigung sowie Strategien zur Prävention und Selbstbehauptung. Ziel ist es, das eigene Sicherheitsgefühl zu stärken und mehr Selbstvertrauen im Umgang mit kritischen Situationen zu entwickeln. **Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.**

### Re3612-H Marco de Hoog

- 📅 05.–06.12.2026, 2 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Sa, 14.30–17.30 Uhr & So, 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 0,00 €



## Selbsterfahrung durch Körperarbeit – Inspiration aus japanischen Kampfkünsten

Was bedeutet Selbstverteidigung wirklich? Oft wird sie ausschließlich mit körperlicher Abwehr von Angriffen verbunden. Dieser Kurs geht einen anderen Weg: Im Mittelpunkt steht nicht die schnelle Erlernbarkeit einzelner Techniken, sondern die bewusste Erfahrung des eigenen Körpers und der eigenen inneren Haltung. Inspiriert von japanischen Kampfkünsten wird ein Zugang vermittelt, der über reine Technik hinausgeht.

### Re3287-H Matthias Stettler

- 📅 26.–27.09.2026, 2 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Sa & So, 10.00–17.45 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 66,90 €/ermäßigt 39,45 €

## Bildungszeit: Yoga, Meditation und Achtsamkeit – Theorie und Praxis



In unserer hektischen Welt ist Stress zu einer alltäglichen Herausforderung geworden. Doch zum Glück gibt es bewährte Methoden, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. In diesem Kurs tauchen wir in die faszinierende Welt des Yoga, der Meditation und der Achtsamkeit ein. Wir werden die Theorie und Praxis dieser Techniken erkunden und lernen, wie sie uns dabei helfen können, Stress in Beruf und Alltag zu meistern und zu reduzieren.

### Re3923-H Eugenia Hooge

- 📅 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–15.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 135,00 €/ermäßigt 73,50 €

## BILDUNGSZEIT

### Bildungszeit: Fußreflexzonenmassage, Akupressur und Jin Shin Jyutsu Zur Förderung der inneren Stärke und Resilienz



Der kombinierte Kurs „Fußreflexzonenmassage, Akupressur und Jin Shin Jyutsu“ bietet eine umfassende Einführung in drei wirkungsvolle Methoden zur Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Stressbewältigung, körperliches Wohlbefinden und ein harmonisches Gleichgewicht sind essentielle Bestandteile für eine erfolgreiche Karriere und die Bewältigung des Berufsalltags. Ziel ist es, Techniken an die Hand zu geben, die zur Entspannung und Stressreduktion beitragen und damit zur langfristigen Erhaltung der Arbeitsfähigkeit. Vermittelt werden Fußreflexzonenmassage, Akupressur und Jin Shin Jyutsu in Theorie und Praxis.

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Massageöl, warme Strümpfe und Schreibzeug mit. Wir üben einen Teil der Behandlungen bei anderen Kurs Teilnehmer/innen. Eine Möglichkeit ist, sich zu zweit mit einer vertrauten Person anzumelden.**

### Re3308-H Matthias Bergmann

- 📅 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 179,00 €/ermäßigt 97,00 €

### Bildungszeit: Meditation in Bewegung – Yoga und bewegte Achtsamkeit zur Stress- und Selbstregulation



In einer Zeit hoher beruflicher Anforderungen und permanenter Reizüberflutung suchen viele Menschen nach Wegen, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Meditation gilt als bewährte Methode zur Stressreduktion – doch nicht allen fällt es leicht, in der Stille zu sitzen. In dieser Bildungszeit erkunden wir daher den Zugang zur Achtsamkeit über Bewegung: durch Yoga, Gehmeditation und andere Formen der „bewegten Meditation“. Die Teilnehmenden erfahren, wie Bewegung zur Selbstregulation, inneren Sammlung und Bewusstheit beiträgt. Neben theoretischen Impulsen stehen vor allem die eigene Praxis und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe im Mittelpunkt. Ziel ist es, Wege zu finden, die das eigene Wohlbefinden stärken und sich nachhaltig in den (Berufs-)Alltag integrieren lassen.

### Re3929-H Regina Hörner

- 📅 19.–23.10.2026, 5 Termin(e), 30 UE
- 🕒 Mo–Fr, 09.00–14.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 135,00 €/ermäßigt 73,50 €

# SPRACHEN



PROGRAMMBEREICHSLEITUNG  
UND FACHBERATUNG  
**SPRACHEN**

Elena Brandalise  
Telefon: 030 90294-4804  
elena.brandalise@reinickendorf.berlin.de

Beratungen	<b>101</b>
Referenzrahmen GER	<b>102</b>
Schnupperkurse	<b>103</b>
Crash-Kurse	<b>103</b>
Sprache und Küche	<b>104</b>
Sprachen und Singen	<b>104</b>
Arabisch	<b>105</b>
Bahasa Indonesia	<b>106</b>
Brasilianisches Portugiesisch	<b>107</b>
Bulgarisch	<b>104</b>
Dänisch	<b>107</b>
Englisch	<b>109</b>
Estnisch	<b>114</b>
Farsi	<b>114</b>
Finnisch	<b>115</b>
Französisch	<b>115</b>
Griechisch	<b>117</b>
Hebräisch	<b>118</b>
Isländisch	<b>119</b>
Italienisch	<b>119</b>
Jiddisch	<b>104</b>
Koreanisch	<b>122</b>
Norwegisch	<b>122</b>
Polnisch	<b>123</b>
Russisch	<b>124</b>
Schwedisch	<b>125</b>
Spanisch	<b>126</b>
Türkisch	<b>130</b>



## Liebe Sprachbegeisterte!

Herbstzeit: Zeit für Neues!

Der Herbst ist eine gute Zeit, um innezuhalten, da sich das Jahr langsam dem Ende zuneigt.

Wie sind Sie durch das Jahr gekommen, was hat Sie bewegt, und was haben Sie neu entdeckt? Erinnern Sie sich an das Frühjahrsprogramm? Wir hatten Sie ermutigt, (neue) Sprachen kennenzulernen, die Ihre Neugier wecken und vielleicht schon länger auf Ihrer „Wunschliste“ standen.

Vielleicht haben Sie im Frühjahrssemester den ersten Schritt gewagt – nach unserem Motto „der Beginn von etwas ganz Großem“ – und haben einen passenden Kurs gefunden?

Hat unser Programm Sie neugierig gemacht?

Vielleicht denken Sie gerade jetzt beim Lesen dieser Zeilen an die kleinen Fortschritte beim Sprechen, an die Verbkonjugationen, die Ihnen beim Frühstück über die Lippen gingen, oder an die Sprachschnipsel, die Sie im Park oder im Urlaub erkennen konnten und die Lust auf mehr gemacht haben. Sie haben im Frühjahrssemester einen Roman auf Schwedisch gelesen? Nun können Sie im Herbstsemester weitermachen!

Und falls Sie noch Orientierung suchen und unentschlossen sind, machen Sie einfach bei den kostenfreien Schnupperkursen mit! Wenn Sie knifflige Fragen im Französischen haben, schauen Sie sich die Crashkurse an, die wir neu im Angebot haben.

Machen Sie den Herbst bunt! Wer weiß, welche neuen Wörter und Begegnungen das nächste Semester bereithält!?

Wir haben für Sie umfangreiche Kurse geplant. Unsere Kurse machen gute Laune, unsere Kursleitungen stehen Ihnen kompetent zur Seite, die Volkshochschule Reinickendorf freut sich auf Sie!

Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, wieder einen Kurs zu beginnen? Starten Sie in den Herbst mit Ihrem nächsten sprachlichen Abenteuer!





Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse gezielt verbessern? Nutzen Sie die Beratung, um Ihre Lernreise zu starten.

POLITIK  
GESELLSCHAFT  
UMWELT

KUNST  
KREATIVITÄT  
KULTUR

GESUNDHEIT

SPRACHEN

ARBEIT · BERUF · IT

GRUNDBILDUNG

## Kursberatung und Einstufung

Die Beratung gibt Ihnen eine Orientierung, welche Kurse zu Ihren Sprachkenntnissen passen.

Die Beratung ist kostenlos, eine Anmeldung unter [vhs@reinickendorf.berlin.de](mailto:vhs@reinickendorf.berlin.de) ist gewünscht, damit Sie keine langen Wartezeiten haben.

Wenn Sie mögen, können Sie selber Ihre Sprachkenntnisse testen, indem Sie einen Einstufungstest im Internet ablegen oder Kontakt zu der Programmbereichsleitung suchen, die bei der Suche nach dem passenden Kurs Sie unterstützen kann..

### Polnisch

Die Beratung wird von der Kursleitung Joanna (Asia) Goldstein durchgeführt. Bitte geben Sie uns Ihre Kontaktdaten, wir stellen die Verbindung mit der Kursleitung her.

.....  
**Re4600-H Joanna (Asia) Goldstein**

- 📅 07.09.26, 1 Termin, 2 UE
- 🕒 Mo, 17.00–19.00 Uhr
- 📍 Telefonisch/Online
- 💰 € 0,00 €

### Französisch

Die Beratung wird von der Kursleitung Marie-Lyne Rouse durchgeführt.

Einstufungstest:  
<https://www.sprachtest.de/einstufungstest-franzoesisch>

.....  
**Re4300-H Marie-Lyne Rouse**

- 📅 08.09.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Mi, 17.30–19.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6, Raum 4.085
- 💰 € 0,00 €

### Spanisch

Die Beratung wird von der Kursleitung Paula Gómez Hernández durchgeführt.

Einstufungstest:  
<https://www.sprachtest.de/einstufungstest-spanisch>

.....  
**Re4500-H Paula Gómez Hernández**

- 🕒 10.09.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 📍 Di, 17.30–19.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6, Raum 3.025
- 💰 € 0,00 €

### Englisch

Die Beratung wird von der Kursleitung Mira Tanna-Händel durchgeführt.

Einstufungstest:  
<https://www.sprachtest.de/einstufungstest-englisch>

.....  
**Re4200-H Mira Tanna-Händel**

- 📅 15.09.26, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Di, 18.00–20.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6, Raum 4.085
- 💰 € 0,00 €

### Italienisch

Die Beratung wird von der Kursleitung Dr. Federico Iocca durchgeführt.

Einstufungstest:  
<https://www.sprachtest.de/einstufungstest-italienisch>

.....  
**Re4400-H Dr. Federico Iocca**

- 📅 09.09.2026, 1 Termin(e), 2 UE
- 🕒 Mi, 17.00–19.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 0,00 €

Für weitere Sprachen nehmen Sie bitte Kontakt mit der Programmbereichsleitung für Sprachen auf.



## Referenzrahmen GER

### Was ist bei der Wahl eines Kurses zu beachten?

Es ist Ihnen bestimmt schon aufgefallen, dass dem Kurstitel ein Buchstabe und Zahlen folgen (Italienisch A1.1). Dieser Buchstabe und die Zahlen deuten auf das Niveau des Kurses hin. Alle VHS-Sprachkurse folgen dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für das Fremdsprachenlernen (GER).

Beispiel: Französisch A1.3 bedeutet in der Regel, dass man im 3. Trimester des Niveaus (auch Kompetenzstufe genannt) A1 ist. Das kann dennoch von Sprache zu Sprache

variieren. Bitte beachten Sie, dass Kompetenzstufen (A1) in Unterstufen unterteilt sein können (A1.3). Genauere Hinweise finden Sie in der Kursbeschreibung des jeweiligen Kurses. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie online, nicht im Programmheft.

Nun eine Zusammenfassung der Lernziele per Kompetenzstufe. Die Lernziele beschreiben, was man in einer Sprache verstehen, sagen, lesen und schreiben kann. Sie geben Orientierung bei der Kursauswahl.

### Elementare Sprachverwendung

**A1**

- alltägliche Wörter und einfache Sätze verstehen, wenn sie langsam und deutlich gesagt werden
- in Gesprächen sich einfach verständigen
- einfache Fragen stellen und beantworten (z. B. Formulare im Hotel ausfüllen)

**A2**

- Sätze und oft gebrauchte Wörter verstehen (z. B. zu Familie, Arbeit oder Einkaufen)
- kurze Texte lesen und formulieren
- in Gesprächen sich in einfachen täglichen Situationen verständigen

### Selbstständige Sprachverwendung

**B1**

- Standardsprache in Radio- oder Fernsehsendungen verstehen (Alltags- oder Berufssprache, Beschreibungen von Erlebnissen, Gefühlen oder Wünschen)
- komplexere, detailreichere Texte verstehen
- in Gesprächen sich gut zurechtfinden (auf Reisen Meinungen kurz erklären)

**B2**

- Redebeiträgen und komplexeren Argumenten gut folgen, Artikel und Berichte verstehen
- in Gesprächen sich aktiv an Diskussionen beteiligen und seine Ansichten ausführlich erklären
- beim Sprechen und Schreiben viele Themen detailliert und klar darstellen, Vor- und Nachteile zu verschiedenen Lösungen erklären

### Kompetente Sprachverwendung

**C1**

- längere Reden und Gespräche sowie Sachtexte, literarische Werke, Fachartikel und technische Anleitungen mühelos lesen und verstehen
- Fernsehsendungen und Spielfilme vollständig und unabhängig von regionalen Besonderheiten verstehen
- Gedanken präzise äußern
- Beim Schreiben komplexe Themen ausführlich erklären und formulieren

**C2**

- Beim Lesen alle Arten von Texten verstehen
- An Gesprächen trotz umgangssprachlicher oder idiomatischer Ausdrücke teilnehmen und sie mitgestalten
- Sich fließend und präzise ausdrücken, feine Bedeutungsnuancen genau vermitteln
- Beim Schreiben Sachtexte und literarische Werke verfassen und besprechen

## Schnupperkurse

Schnupperkurse vermitteln einen ersten Einblick in einer Sprache. Machen Sie mit, lernen Sie Ihre ersten Worte in 45 min!

Zum Europäischen Tag der Sprachen am 26.09. haben wir für Sie entgeltfreie Schnupperkurse im Angebot.

Bitte beachten Sie das Datum! Die Kurse finden in diesem Herbst am Freitag (25.09.) statt.



POLITIK  
GESELLSCHAFT  
UMWELT

KUNST  
KREATIVITÄT  
KULTUR

GESUNDHEIT

SPRACHEN

ARBEIT · BERUF · IT

GRUNDBILDUNG

### Dänisch

**Re4909-H Louise Schou**  
 📅 25.09.2026, 1 Termin(e), 1 UE  
 ⌚ Fr, 14.00–14.45 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 0,00 €

### Bulgarisch

**Re4120-H Vesela Vasileva**  
 📅 26.09.2026, 1 Termin(e), 1 UE  
 ⌚ Fr, 16.00–16.45 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 0,00 €

### Estonisch

**R4805-H Nele Kүүts**  
 📅 25.09.2025, 1 Termin(e), 1 UE  
 ⌚ Fr, 18.00–18.45 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 0,00 €

### Hebräisch

**Re4173-H Dan Inbar**  
 📅 25.09.2025, 1 Termin(e), 1 UE  
 ⌚ Fr, 15.00–15.45 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 0,00 €

### Griechisch

**Re4980-H Ioanna Kolokytha**  
 📅 25.09.2025, 1 Termin(e), 1 UE  
 ⌚ Fr, 17.00–17.45 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 0,00 €

### Bahasa Indonesia

**Re4824-H Inna Herlina**  
 📅 25.09.26, 1 Termin(e), 1 UE  
 ⌚ Fr, 19.00–19.45 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 0,00 €

## Crash-Kurse

**Knacken Sie die sprachliche Nuss in 90 Minuten!**

Sie finden hier Kurse zu einem ausgewählten kniffligen Sprachthema, das Sie mit der Kursleitung intensiv in 90 Minuten online bearbeiten. Durch die praktische Anwendung und direktes Feedback auf die vorbereiteten Übungen gelingt es Ihnen die sprachliche Nuss zu knacken. So machen Sie echte Fortschritte – verständlich, effektiv und für alle Altersgruppen geeignet.



### Kurskonzept:

**Dauer:** 90 Minuten (kompakte Lerneinheit)  
**Ziel:** ein konkretes Sprachproblem oder Grammatikthema meistern  
**Ablauf:** Kurze Einführung ins Thema (20–30 Min), Gemeinsame Anwendung (30–40 Min), Feedback, Übung, Korrektur und Tipps der Kursleitung (in der cloud, asynchron und individuell)

Was heißt asynchron?  
 Wenn Ihr Kurs asynchrone Unterrichtseinheiten verzeichnet, haben Sie die Möglichkeit, Hausaufgaben zu bearbeiten, Texte zu schreiben und/oder Rückfragen an die Kursleitung zu stellen. Die Kursleitung wird mit Ihnen besprechen, welche Aufgaben im Kurs vorgesehen sind. Diese können Sie auch in der Kursbeschreibung nachlesen.

### Französisch

**Online Französisch: 90 min  
 Crashkurs/Passé composé  
 oder Imparfait?**

**Re4314-H Nadia Imane Amghar**  
 📅 19.10.26, 1 Termin(e), 3 UE + 1 UE asynchron  
 ⌚ Mo, 15.00–16.30 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 15,60 € /ermäßigt 9,45 €

**Online Französisch: 90 min  
 Crashkurs/Der Subjonctif**

**Re4312-H Nadia Imane Amghar**  
 📅 20.10.26, 1 Termin(e), 3 UE + 1 UE asynchron  
 ⌚ Di, 15.00–16.30 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 15,60 € /ermäßigt 9,45 €

**Online Französisch: 90 min  
 Crashkurs/Die kleinen  
 Pronomen meistern**

**Re4313-H Nadia Imane Amghar**  
 📅 21.10.26, 1 Termin(e), 3 UE + 1 UE asynchron  
 ⌚ Mi, 15.00–16.30 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 15,60 € /ermäßigt 9,45 €



## SPRACHE UND KÜCHE

Sie finden hier Kurse, die das Erlernen einer Sprache mit einem kulinarischen Erlebnis verbinden. Durch das Kochen eignen Sie sich die Sprache auf eine lebendige und kontextbezogene Weise an. Es verbindet den praktischen Nutzen des Lernens mit kreativen und kulturellen Aspekten, was das Erlernen einer Sprache viel greifbarer und interessanter macht! Sie benötigen eine Schürze, ein Geschirrtuch, sowie Behälter, um die restlichen Köstlichkeiten für zu Hause einzupacken.

### A1 Bulgarisch A1: Banitsa, eine kulinarische Reise nach Bulgarien

Lecker, lustig und typisch bulgarisch – das sind die drei Worte, die den Kurs am besten beschreiben!

Möchten Sie den Geschmack Bulgariens kennenlernen und dabei noch die bulgarische Sprache lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. An diesem Tag bauen Sie Ihren Wortschatz auf Bulgarisch im Bereich der Kulinarik auf. Sie lernen, wie man eine Einkaufsliste auf Bulgarisch erstellt und wie man auf Bulgarisch einkauft. Anschließend bereiten wir eines der beliebtesten Gerichte zu.

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen zu dieser kulinarischen Reise nach Bulgarien! Vorkenntnisse in Bulgarisch sind nicht erforderlich!

Bitte 5,00 € (passend) für die Zutaten mitbringen.

#### Re4121-H Vesela Vasileva

- 📅 06.09.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Lehrküche. So, 11.00–16.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 30,00 €/ermäßigt 19,50€

### A1 Russisch A1/A2: Bliny süß und herzhaft gefüllt

In diesem Kurs steht das gemeinsame Kochen und Sprache lernen im Mittelpunkt. Bliny sind russische Eierkuchen. In diesem Kurs werden wir Bliny mit körnigem Frischkäse plus Rosinen für die süsse und Bliny mit gebratenen Pilzen, Champignons und Zwiebeln für die herzhaft Variante zubereiten. Während der Zubereitung verwenden Sie ganz nebenbei russische Begriffe und Redemittel rund um Lebensmittel, Küche und Alltag.

Sie üben, Zutaten zu benennen, Anweisungen zu verstehen und sich über Vorlieben auszutauschen. Die Sprache wird dabei direkt in der Praxis angewendet. Bitte 5,00 € (passend) für die Zutaten mitbringen.

#### Re4709-H Dr. Strauss, Lada

- 📅 31.10. 2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Lehrküche. Sa, 11.00–16.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 30,00 €/ermäßigt 19,50 €

### A2 Schwedisch A2+: Zimtschnecken backen und Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die zumindest das A2 Niveau erreicht haben. Wir backen Kanelbullar und lernen Schwedisch dabei.

Wir lernen spielerisch und haben auch Zeit für gezielte Sprachübungen. Während der Teig aufgeht üben wir leichte Konversation. Dabei fokussieren wir die folgenden Aktivitäten: Rezept lesen, Anleitung verstehen, Imperativ üben, Maßeinheiten erlernen und Bitten formulieren.

Kursmaterialien von der Kursleitung. Bitte 6,00 € (passend) für die Zutaten mitbringen. Ta med förkläde, kökshandduk och en påse! Med fika!

#### Re4934-H Johanna Olausson

- 📅 21.11.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Lehrküche. Sa, 11.00–16.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 30,00 €/ermäßigt 19,50 €

### A1 Russisch A1/A2: Russische Maultaschen Pelmeny. Ein Gericht, das die Familie vereint

In diesem Kurs steht das gemeinsame Kochen und Sprache lernen im Mittelpunkt. Während der Zubereitung von mit Hackfleisch und Zwiebeln gefüllten Pelmeny lernen Sie und verwenden Sie ganz nebenbei russische Begriffe und Redemittel rund um Lebensmittel, Küche und Alltag.

Sie üben, Zutaten zu benennen, Anweisungen zu verstehen und sich über Vorlieben auszutauschen. Die Sprache wird dabei direkt in der Praxis angewendet. Bitte 5,00 € (passend) für die Zutaten mitbringen.

#### Re4910-H Dr. Strauss, Lada

- 📅 29.11.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Lehrküche. So, 11.00–16.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 30,00 €/ermäßigt 19,50 €

## SPRACHEN UND SINGEN

Sie finden hier Kurse, die sich den Sprachen singend nähern. Das Singen als Methode macht das Sprachenlernen nicht nur effektiver, sondern auch deutlich unterhaltsamer! Lieder sagen viel über Geschichte und Gesellschaft aus, Musik weckt Emotionen, und diese emotionale Bindung zu einem Lied kann das Lernen der Sprache angenehmer und motivierender machen. Singerfahrung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

### Gesangsworkshop: Jiddisch klingt neu!

Tauchen Sie ein in die Welt jiddischer Musik! Gemeinsam singen wir Lieder zeitgenössischer Komponist\*innen – mal gefühlvoll, mal schwungvoll. Der Workshop ist offen für alle, unabhängig von Vorkenntnissen in Jiddisch oder Gesang. Entdecken Sie mit mir die Vielfalt und Lebendigkeit dieser besonderen Musikkultur. Kursmaterialien von der Kursleitung (Kostenbeitrag 50 Cent).

#### Re4812-H Dr. Izabella Sabina Goldstein

- 📅 20.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 So, 10.00–13.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 16,40 €/ermäßigt 10,30 €

## Gesangworkshop: Polnische Volkslieder

In diesem Workshop singen wir polnische Volkslieder aus verschiedenen Regionen. Sie unterscheiden sich im Charakter und manchmal auch in der Aussprache. Sie lernen die Vielfalt der polnischen Musikkultur und lokale Bräuche kennen. Kursmaterialien von der Kursleitung (Kostenbeitrag 50 Cent).

**Re4615-H Dr. Izabella Sabina Goldstein**

- 📅 10.10.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 So, 10.00–13.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 16,40 €/ermäßigt 10,30 €

## Gesangworkshop: Lomir alle zingen – Wir singen auf Jiddisch!

Ich lade Sie herzlich ein, sich mit mir auf eine Entdeckungsreise zu begeben und den Reichtum jiddischer Lieder kennenzulernen. Die thematische Bandbreite der Lieder spiegelt die Vielfalt des jüdischen Lebens wider, insbesondere die Erfahrungen osteuropäischer jüdischer Frauen. Kursmaterialien von der Kursleitung (Kostenbeitrag 50 Cent).

**Re4813-H Dr. Izabella Sabina Goldstein**

- 📅 07.11.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 So, 10.00–13.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 16,40 €/ermäßigt 10,30 €

## Gesangworkshop: Schwedisch lernen mit Lucia und Weihnachtsliedern

Alle können singen! Wir singen auf Schwedisch mit geringen Vorkenntnissen (ab Niveau A1.2). Alle andere/höhere Niveaus sind auch willkommen! Wir singen Lieder die traditionell zu Lucia und Weihnachten gesungen werden. Der Kurs fokussiert auf Aussprache, Betonung und Sprachmelodie. Der Wortschatz wird auch erweitert

**Re4939-H Johanna Olausson**

- 📅 28.11.2026, 1 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Sa, 10.00–15.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 23,10 €/ermäßigt 13,95 €

Im Laufe des Semesters kann sich die Kursplanung ändern. Bitte überprüfen Sie das von Ihnen gewählte Angebot online. Sie haben keinen Kurs gefunden? Schauen Sie regelmäßig auf der Homepage der vhs Reinickendorf. Wir planen dynamisch. Sie werden online mehr Kurse finden als in diesem Programmheft. Wenn Sie Fragen zu Kursen haben, schreiben Sie uns eine E-Mail: [vhs@reinickendorf.berlin.de](mailto:vhs@reinickendorf.berlin.de).

## Sprachen

Hier finden Sie die Kurse im Programmbereich Sprachen.

## ARABISCH

### A1 Arabisch A1.1 ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse. Tauchen Sie in das arabische Alphabet ein! Sie lernen Schritt für Schritt das arabische Alphabet (Schriftzeichen und Vokale), damit Sie erste Worte lesen und aussprechen können. Sie können am Ende des Kurses Grundlegendes, wie alltägliche Begrüßungen, einfache Fragen stellen und verstehen. Kursmaterial von der Kursleitung.

**Re4131-H Dr. Zafer Youssef**

- 📅 23.09.–02.12.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mi, 17.00–18.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

### A1 Bildungszeit: Arabisch A1.1 – ohne Vorkenntnisse



Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden das arabische Schriftsystem sowie die Grundlagen des Lesens und Schreibens zu vermitteln – und sie dazu zu motivieren, den Weg des Arabischlernens weiterzugehen und die Sprache aktiv zu erlernen. Die Lerninhalte dieses Kurses bieten eine fundierte Einführung in das arabische Alphabet (Schriftzeichen) und die Vokalzeichen (Vokale). Sie können am Ende des Kurses Grundlegendes, wie alltägliche Begrüßungen, einfache Fragen stellen und verstehen, einige Zahlen. Kursmaterial von der Kursleitung.

**Re4133-H Dr. Zafer Youssef**

- 📅 26.–30.10.26, 5 Termin(e), 30 UE
- 🕒 Mo-Fr, 10.00–15.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 135,00 €/ermäßigt 73,50 €

### A1 Arabisch A1.3 mit geringen Vorkenntnissen

Im Kurs liegt der Schwerpunkt auf arabische Verben und deren Gebrauch in verschiedenen Zeitformen – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie lernen auch die Konjugation mit unterschiedlichen Personalpronomen. Ziel des Kurses ist es, die Vielfalt der Antwortmöglichkeiten zu erweitern und gezielt den Gebrauch der Verben sowie den Satzbau durch strukturierte Übungen zu trainieren. Darüber hinaus sollen die Ausdrucksfähigkeit sowie die Lese- und Schreibkompetenz gestärkt werden. Kursmaterial von der Kursleitung.

**Re4135-H Dr. Zafer Youssef**

- 📅 22.09.–01.12.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 17.30–19.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €



**A1 Arabisch A1.4 mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Folgekurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die bereits einige Trimester (A.1.1 bis A1.3) Arabisch gelernt haben. Sie üben das arabische Alphabet (Schriftzeichen und Vokale), damit Sie neue Worte lesen und aussprechen können, und sind imstande, auf weitere grundlegende Themen einzugehen. Kursmaterial von der Kursleitung.

- Re4132-H Dr. Zafer Youssef**
- 📅 22.09.–01.12.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 19.15–20.45 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2 Online: Indonesisch A2.1**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die einfache Gespräche auf Indonesisch führen können und ihre Kenntnisse systematisch erweitern möchten. Der Fokus liegt auf der sicheren Anwendung der Sprache in häufigen Alltagssituationen. Sie können persönliche Erfahrungen, Wünsche und Pläne in einfachen Worten beschreiben und über die Vergangenheit sprechen. Kursbuch: Lehrbuch der Indonesischen Sprache von Christa Saloh-Foerster, ISBN 978-3-96769-016-3, Lektionen 7 und 8. Dazu Lernmaterialien von der Kursleitung.

- Re4823-H Inna Herlina**
- 📅 02.10.–04.12.2026, 8 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Fr, 18.00–19.00 Uhr
- 📍 Online, vhs cloud
- € 53,40 €/ermäßigt 29,00 €

**BAHASA INDONESIA**

**A1 Online: Indonesisch A1.1 Bahasa Indonesia ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse konzipiert. Er vermittelt grundlegende sprachliche Mittel für einfache Alltagskommunikation auf Indonesisch. Kursbuch: Lehrbuch der Indonesischen Sprache von Christa Saloh-Foerster, ISBN 978-3-96769-016-3, Lektionen 1–2. Dazu Lernmaterialien von der Kursleitung.

- Re4827-H Inna Herlina**
- 📅 29.09.–01.12.26, 8 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Di, 19.45–21.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- € 53,40 €/ermäßigt 29,00 €

**A2 Online: Indonesisch A2/B1**

Es werden typische Situationen im Alltag, im Urlaub und für die Arbeit behandelt. In diesem Kurs können Sie Ihre Indonesisch-Kenntnisse auffrischen. Themen: Begrüßen und Vorstellen, Fragen nach Orten in einer Stadt, Uhrzeiten und Freizeitmöglichkeiten, Einkaufen, Wegbeschreibung, Reisen, bei der Arbeit. Diese Themen werden so aufbereitet, dass durch Dialoge eine einfache Konversation erfolgreich gesteuert werden kann. Voraussetzung: Sie haben das Niveau A2 vollständig erreicht (das Niveau A1 komplett abgeschlossen und mindestens ein Semester Inhalte des Niveaus A2 durchgenommen) und suchen den seichten Einstieg in das Niveau B1. Kursmaterial von der Kursleitung.

- Re4825-H Inna Herlina**
- 📅 17.09.–03.12.26, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Do, 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- € 66,00 €/ermäßigt 35,50 €

**A1 Online: Indonesisch A1.2 Bahasa Indonesia für Anfänger\*innen**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit ersten Grundkenntnissen der indonesischen Sprache. Er erweitert die sprachlichen Fähigkeiten für einfache Alltagssituationen, z. B. Informationen erfragen und geben (z. B. über Vorlieben oder Tagesabläufe). Sie können kurze Gespräche in vertrauten Situationen führen und verstehen. Kursbuch: Lehrbuch der Indonesischen Sprache von Christa Saloh-Foerster, ISBN 978-3-96769-016-3, Lektionen 3–4. Dazu Lernmaterialien von der Kursleitung.

- Re4826-H Inna Herlina**
- 📅 17.09.–03.12.26, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Do, 17.15–18.45 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- € 66,00 €/ermäßigt 35,50 €

## BRASILIANISCHES PORTUGIESISCH

### A1 Online: Brasilianisches Portugiesisch A1.1

Im Kurs lernen Sie Grundlagen des Portugiesischen: Auskünfte über Ihre Herkunft geben, Vermutungen äußern, nach dem Beruf und der Arbeitsstelle fragen und einfache E-Mails lesen. Kursbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Übungsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-191054205, Lektion 1–3.

**Re4790-H Artur Tinelli**

- 📅 14.09.–30.11.26, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Mo, 18.30–20.00 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 66,00 € /ermäßigt 35,50 €

### A2 Online: Brasilianisches Portugiesisch A2.1

Neste curso serão abordados os seguintes temas: passado, roupas, comparações, compras, saúde, corpo, alimentação, reclamações e conselhos. Gramática: pretérito perfeito, dupla negação, pronomes demonstrativos, comparativo, superlativo, imperativo, construções impessoais e advérbios vs. adjetivos. Kursbuch: Oi, Brasil! aktuell A2, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-235420-5, Lektionen 10–12.

**Re4791-H Artur Tinelli**

- 📅 23.09.–02.12.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mi, 18.30–20.00 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 59,70 € /ermäßigt 32,25 €

### A2 Hybrid: Brasilianisches Portugiesisch A2.3

**Temas:** férias, lazer, paisagens, tempo, cultura, argumentação, resumo, discussão, cumprimentos, convites, festas e folclore. **Gramática:** pretérito perfeito composto, futuro, voz passiva, subjuntivo, pronomes de objeto indireto, expressões impessoais e verbos construir, ir, vir, levar, trazer.

**Re4792-H Artur Tinelli**

- 📅 24.09.–03.12.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 19.15–20.45 Uhr
- 🏠 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💶 63,30 € /ermäßigt 35,85 €

## DÄNISCH

### A1 Online: Dänisch A1.1 (ohne Vorkenntnisse)

Bedeutung: fyraften ist nicht nur das Ende des Arbeitstages, sondern auch ein kleiner Moment, um abzuschalten, Kolleg\*innen zu treffen oder etwas Geselliges zu machen. In diesem Kurs lernen Sie die dänische Sprache langsam kennen. Es sind die Grundkonzepte wie sich auf Dänisch vorstellen, nach dem Befinden zu fragen und darauf zu antworten. Kursbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs von Angela Pude, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6, ab Lektion 1.

**Re4905-H Louise Schou**

- 📅 29.09.–01.12.2026, 8 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Di, 17.00–18.00-Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 47,82 € /ermäßigt 25,95 €

### A1 Online: Dänisch A1.2. mit geringen Vorkenntnissen

Im Kurs steht das praktische Sprachvermögen im Vordergrund. Es wird durch unterschiedliche alltagsbezogene Übungen – Getränke und Speisen bestellen oder einkaufen, über den Alltag reden und Vorlieben beschreiben – auf die herausfordernde dänische Aussprache eingegangen. Kursbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6, ab Lektion 3.

**Re4900-H Per Apel Jensen**

- 📅 25.09.–04.12.26, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Fr, 9.00–11.00 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 83,40 € /ermäßigt 46,80 €

### A1 Online: Dänisch vor 9 – A1.4 mit geringen Vorkenntnissen

Im Kurs steht das praktische Sprachvermögen im Vordergrund. Es wird durch unterschiedliche alltagsbezogene Übungen – Es wird durch unterschiedliche alltagsbezogene Übungen -Urlaub planen, Reisemöglichkeiten wählen und den Weg beschreiben – auf die herausfordernde dänische Aussprache eingegangen. Im Kurs steht das praktische Sprachvermögen im Vordergrund.

Kursbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6, ab Lektion 8.

**Re4903-H Per Apel Jensen**

- 📅 22.09.–01.12.26, 9 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Di, 8.00–8.45 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 31,35 € /ermäßigt 17,63 €

Wans ist ein Kurs hybrid?  
Bei Hybridkursen ist die Kursleitung an der Lehrstätte tätig, während die Lernenden (auch abwechselnd) zwischen einer Teilnahme vor Ort oder online wählen können. Die Interaktion mit der Kursleitung und den anderen Teilnehmenden wird gewährleistet. Suchen Sie Flexibilität? Möchten Sie an dem Kurs online, als Präsenz oder abwechselnd teilnehmen? Das haben Sie in einem Hybridkurs!

## A1 **Bildungszeit online: Dänisch A1 Auffrischung**



In diesem Kurs werden Sie bereits vorhandene Kenntnisse auf dem Niveau A1 auffrischen und vertiefen (Substantive, Pronomen, Artikel, Verben in Präsens, Zukunft und Vergangenheit, Wortstellung in Frage- und Aussagesatz, Modalverben, Adjektive, Adverbien und Präpositionen). Sie wiederholen auch zentrale Themen und die grundlegende Grammatik der dänischen Sprache. Außerdem lernen Sie Neues über die zeitgenössische, dänische Musikszene und andere Kulturprodukte.  
Kursbuch: Vi snakkes ved A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-125379-0.

### **Re4907-H Mette Biil Sørensen**

- 📅 26.-30.10.26, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo - Fr, 09.30-16.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💰 € 171,00 € /ermäßigt 89,00 €

## A2 **Online: Dänisch vor 9 – A2.1 mit Vorkenntnissen**

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre sprachlichen Grundlagen. Voraussetzung: A1.1.-A1.4 abgeschlossen Sie trainieren alle wichtigen Kompetenzen: Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Gleichzeitig festigen Sie Grammatik und erweitern den Wortschatz, damit Sie sich in vertrauten Alltagssituationen sicherer ausdrücken können.  
Kursbuch: Vi snakkes ved, Der Dänischkurs aktuell A2, ISBN 978-3-19-225379-9.

### **Re4913-H Louise Schou**

- 📅 23.09.-02.12.26, 9 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Mi, 8.00-8.45-Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💰 € 31,35 € /ermäßigt 17,63 €

## A2 **Online: Dänisch A2.1**

In diesem Kurs knüpfen wir an die im A1-Niveau erworbenen Grundlagen an und entwickeln Ihre Dänischkenntnisse systematisch weiter bis zu einem stabilen A2-Niveau. Im Mittelpunkt stehen Alltagsthemen wie Reisen, Wohnen, Beruf, Freizeit und Feste. Sie lernen, über vergangene Ereignisse zu berichten, Ihre Meinung auszudrücken und diese zu begründen.  
Kursbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs aktuell A2, ISBN 978-3-19-225379-9, Lektionen 13-20 sowie ergänzendes Material der Kursleiterin.

### **Re4909-H Mette Biil Sørensen**

- 📅 25.09.-04.12.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Fr, 9.00-10.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 € /ermäßigt 32,25 €

## A2 **Online: Dänisch vor 9 – A2.2**

Sie haben bereits einen Dänischkurs auf dem Niveau A2.1 abgeschlossen. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre sprachlichen Grundlagen und arbeiten systematisch auf das Niveau A2.2 hin.  
Kursbuch: Vi snakkes ved, Der Dänischkurs aktuell A2, ISBN 978-3-19-225379-9.

### **Re4902-H Louise Schou**

- 📅 22.09.-01.12.26, 9 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Di, 8.00-8.45-Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💰 € 31,35 € /ermäßigt 17,63 €

## A2 **Online: Dänisch A2.2**

Sie haben bereits einen Dänischkurs auf dem Niveau A2.1 abgeschlossen und entwickeln Ihre Sprachkompetenz weiter in Richtung eines sicheren A2-Niveaus. Themen sind u.a. Ausbildung, Beruf, Medien, Gesellschaft.  
Kursbuch: Dansk for dig neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528971-0, Lektionen 12-20.

### **Re4908-H Mette Biil Sørensen**

- 📅 24.09.-03.12.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 20.00-21.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 € /ermäßigt 32,25 €

## B1 **Online: Dänisch B1 Dansk konversation**

Im Kurs erweitern Sie den Wortschatz dank unterschiedlicher Themen. Sie wenden die Grammatik an und werden somit in der Sprache sicherer.  
Kursbuch: Pæredansk von Birte Langgaard, ISBN: 978-87-02-10719-7.

### **Re4904-H Louise Schou**

- 📅 21.09.-30.11.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 15.30-17.00 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 € /ermäßigt 32,25 €

## B2 **Online: Dänisch B2.1**

In diesem Kurs erweitern Lernende ihre Dänischkenntnisse auf fortgeschrittenem B1-Niveau mit dem. Anhand aktueller Texte, Interviews und Medienbeiträge arbeiten Sie im Kurs zu Themen wie Sprache, Medien, Umwelt, Gesellschaft und Kultur. Der Schwerpunkt liegt auf freiem Sprechen, Diskutieren und Argumentieren sowie auf dem Verfassen zusammenhängender Texte. Grammatik und Wortschatz werden gezielt vertieft, und authentische Materialien wie Musik, Videos und Presseartikel sorgen für lebendige Einblicke in die dänische Kultur.  
Kursbuch: 24 fantastiske danskere B1-B2, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-528517-0.

### **Re4906-H Mette Biil Sørensen**

- 📅 24.09.-03.12.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 17.00-18.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 € /ermäßigt 32,25 €

## ENGLISCH

**A1 Englisch A1.1: First Steps English for Beginners**

Dieser Kurs führt die Lernenden an die Fremdsprache langsam heran. Nach diesem Kurs können die Teilnehmenden sich und andere vorstellen, die Formen des Verbs to be korrekt bilden und anwenden.

Kursbuch: Headway Beginner, Oxford University ELT, ISBN 978-0-19-452392-9, Lektionen 1–2.

**Re4238-H Atim Ani**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 18.15–19.45 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A1 Englisch A1.1 für Anfänger\*innen**

Sie machen sich mit den Grundlagen der englischen Sprache vertraut (z. B. sich selbst und andere vorstellen, buchstabieren, das simple present). Es werden folgende Themen behandelt: Formelle und informelle Begrüßungsrituale, die Zahlen bis 100, über Familie und Freunde sprechen.

Kursbuch: Speakout 3rd edition A1 Students' Book, Pearson Verlag, ISBN 9781292359519, ab Lektion 1.

**Re4203-H Aaron Maltz**

- 📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mi, 17.30–19.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A1 Englisch A1.3: First Steps English for Beginners**

Weiterführung des A1.1 Kurses vom Frühjahrssemester. Auch dieser Kurs führt die Lernenden an die Fremdsprache langsam heran. Erste Schritte im Erlernen der neuen Sprache werden erläutert und auf kommunikative Weise geübt. Sowohl das Vokabular als auch die Aussprache der Wörter werden durch wiederholte Sprechübungen im Unterricht erlernt. Die Lernenden werden etappenweise an die Basisregeln der Grammatik herangeführt, wobei Freude am Lernen der Sprache und aktive Partizipation der Kursteilnehmenden betont wird.

Kursbuch: Headway Beginner, ISBN 978-0-19-452392-9, Lektionen 5–6, Oxford University ELT

**Re4223-H**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 17.00–18.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A1 Englisch A1.4: First Steps English for Beginners**

Dies ist ein Folgekurs. Sie haben schon 3 Trimester gelernt. Sie erweitern das Vokabular zu Grundlegendem und lernen weitere Basisregeln der Grammatik kennen.

Kursbuch: Headway Beginner, ISBN 978-0-19-452392-9, Lektionen 7–8, Oxford University ELT.

**Re4221-H Atim Ani**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 16.30–18.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A1 Englisch A1.6: First Steps English for Beginners**

Nach diesem Kurs können die Teilnehmenden Farben, Kleidung und Transportmittel beschreiben, some und any korrekt anwenden, zwischen like und would like unterscheiden, die Verlaufsform bilden und mit der einfachen Gegenwart vergleichen sowie Zukunftspläne mit dem going to-Future ausdrücken.

Kursbuch: Headway Beginner, Oxford University ELT, ISBN 978-0-19-452392-9, Lektionen 127–14.

**Re4240-H Atim Ani**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 18.45–20.15 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2 Englisch A2/A2+**

Ob Sie Ihre Kenntnisse auffrischen wollen, nach einer längeren Pause wieder einsteigen.

In entspannter Atmosphäre üben Sie Alltagsgespräche aktiv zu führen, Ihren Wortschatz und Redewendungen gezielt anzuwenden. Sie frischen grammatische Strukturen auf und können Informationen austauschen. Mit vielen praktischen Übungen stärken Sie Ihre Sprechsicherheit und bauen Hemmungen ab. Wir starten mit dem Buch A2 und machen dann weiter mit dem Buch A2+.

Kursbuch: Speakout, Student's Book A2, Pearson Verlag, ISBN 978-1-292-35952-6, Kapitel 7–8 und Speakout A2+, Student's Book, Pearson Verlag, ISBN 978-1292407487, Lektionen 1–3.

**Re4215-H Mira Tanna-Händel**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 10.30–12.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2 Englisch A2+**

Ob Sie Ihre Kenntnisse auffrischen wollen, nach einer längeren Pause wieder einsteigen oder sich auf einen B1-Kurs vorbereiten möchten. Mit vielen praktischen Übungen stärken Sie Ihre Sprechsicherheit und bauen Hemmungen ab.

Kursbuch: Speakout A2+, Student's Book, Pearson Verlag, ISBN 978-1292407487, Lektionen 5–8.

**Re4216-H Mira Tanna-Händel**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 12.15–13.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2 Englisch A2: Auffrischung und Wiederholung mit Muße**

Ist dein letzter Englischunterricht schon eine Weile her?

Hast du Lust, deine Kenntnisse wieder aufzufrischen, damit du im Ausland (und auch hier in Berlin!) selbstsicherer unterwegs bist? Hier bist du genau richtig: Du kannst dich auf eine lockere Umgebung freuen, in der Fehler definitiv erlaubt sind und man dich trotzdem verstehen wird. Wir werden ganz praktische Szenarien und häufig verwendete Phrasen üben und dabei auch ordentlich Spaß haben.

Kursmaterial von der Kursleitung

**Re4218-H Julia Figueiredo Cortez Costa**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 10.00–11.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €



**A2 Englisch A2+ Speak Out!**

Für Englischlernende, die schon mal einen A2-Kurs gemacht haben, sich aber den Sprung zu B1 noch nicht so richtig zutrauen, gibt es eine Lösung: das Niveau A2+! Das entsprechende Lehrwerk vom Verlag Pearson bietet passende Gesprächsthemen, Artikel, und Übungen, die weder zu leicht noch zu anspruchsvoll sind für potentielle Kursteilnehmer\*innen, die ein Stück weitergehen wollen.

Man kann sich auf eine lockere Umgebung freuen, in der Fehler definitiv erlaubt sind – vor allem bei den etwas komplizierteren Sachverhalten, die einem eventuell neu sein werden. Zu den Themen gehören TV, Life Hacks, und die Bayous von Louisiana sowie grammatikalische Aspekte wie das Present Perfect Simple.

Kursbuch: Speak Out A2+, Pearson Verlag, ISBN 9781292407487, ab Lektion 6.

**Re4211-H Julia Figueiredo Cortez Costa**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 12.15–13.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2 Englisch A2+: Speak out**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Englischkenntnisse auf ein grundlegendes Niveau bringen wollen. Neben vielen Sprechübungen in der Unterrichtsstunde und in Kleingruppen gibt es Übungen zur Auffrischung und Anwendung der Grammatik sowie zur Erweiterung des Wortschatzes.

Voraussetzung: Sie haben bereits das Niveau A2 erreicht und möchten Ihre Kompetenzen und Fertigkeiten erweitern und festigen.

Kursbuch: Speakout A2+, Student's Book, Pearson Verlag, ISBN- 978-1292407487, Lektionen 4–6.

**Re4208-H Mira Tanna-Händel**

- 📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 16.45–18.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2 Englisch A2.4: Refresh and Talk**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und aktiv anwenden möchten.

Durch abwechslungsreiche Übungen, Rollenspiele und Gruppendiskussionen werden Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern und mehr Selbstvertrauen im Umgang mit der englischen Sprache gewinnen.

Kursbuch: Speak out von Pearson, 3rd Edition A2+, ISBN 978-1292407487.

**Re4228-H Andreas Orozco**

- 📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mi, 9.00–10.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2/B1 Englisch A2/B1: Leichte Konversation**

Dieser Kurs bietet eine entspannte und freundliche Atmosphäre, um Ihre Englischkenntnisse anzuwenden! Gesprächsthemen sind Hobbys, Freizeitaktivitäten, Urlaube, Arbeit, Kultur sowie Alltagsthemen und aktuelle Nachrichten. Wir üben auch die vier Fertigkeiten. Kursmaterialien sind vom Kursleiter gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Re4234-H Craig Heath Cheetham**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 12.30–14.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2/B1 Englisch A2/B1: Sanfter Einstieg in B1**

Für Lernende, die Englisch-Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 haben, Sie haben z. B. in diesem Rahmen bereits 24 UEs absolviert oder anderweitig diese Kenntnisse erworben. In diesem Kurs werden Sie langsam auf das Niveau B1 vorbereitet. Wir sprechen über die Arbeit, Tage in der Woche, Essen und Getränke, Alltagstätigkeiten und Essen im Restaurant. Sie werden auch ein Verständnis erreichen über Verben in present tense, zählbare und unzählbare Nomen, und Häufigkeitsadverbien.

Kursbuch: Speakout A2 Student's Book, ISBN: 978-1-292-35952-6, ab Lektion 6 und Materialien von der Kursleitung.

**Re4209-H Aaron Maltz**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2/B1 Online: Englisch A2/B1 – Start Talking**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1/A2, die das Niveau B1 erreichen möchten. Kursthemen u.a.: Auskünfte über sich und andere geben, über Vergangenes sprechen. Dazu werden Sie wichtige grammatikalische Inhalte erlernen, z. B.: simple present, simple past, Possessivpronomen und einige Präpositionen. Kursmaterial von der Kursleitung.

**Re4227-H Dr. Grace-Yvette Gemmell**

- 📅 15.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 19.45–21.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

**A2/B1 Online: Englisch A2/B1 – Enjoy English Step By Step**

This pre-intermediate English course is a continuation of the course launched in the spring semester. The course is aimed at students who would like to consolidate their higher elementary language skills and develop their English abilities beyond the level ... All four skills: reading, listening, speaking and writing will be practised with the possibility of extra online practice. Kursbuch: Headway Pre-Intermediate, ISBN 978-0-19-452769-9, units 9–10.

**Re4224-H Atim Ani**

- 📅 25.09.–04.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Fr, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

## B1 Bildungszeit online: Business Englisch B1 Workplace communication and functional language



Business English B1: Workplace Communication and Functional Language is a one-week online intensive course designed for professionals who want to use English confidently and naturally in their daily work environment.

This course is ideal for learners who already know the basics of English but still hesitate when speaking, participating in meetings, handling phone calls, or writing emails.

By the end of the course, participants will feel more confident, fluent, and well-prepared to use English in professional contexts. Coursebook: Business Impact 1.1 B1-B2 – Hybrid Edition allango, Business English Modules 1.1.A, 1.1.B, 1.1.C, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501070-3

### Re4231-H Julia Figueiredo Cortez Costa

- 📅 14.–18.09.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo-Fr, 09.00–16.00 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 171,00 €/ermäßigt 89,00 €

## B1 Online: Englisch B1 Workplace communication and functional language

Dieser Onlinekurs richtet sich an Erwachsene mit Englischkenntnissen auf dem Niveau B1, die ihre Sprachkompetenz für den beruflichen Alltag gezielt erweitern möchten. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Kommunikation, funktionale Redemittel sowie typische Situationen aus dem Arbeitsumfeld.

Der Schwerpunkt liegt auf Sprechen, Hörverstehen und anwendbarer Sprache für reale berufliche Kontexte.

Im Kurs geht es darum, sicherer und flüssiger im beruflichen Englisch zu werden und typische Kommunikationssituationen im Arbeitsalltag besser zu meistern.

Kursbuch: Real Business English B1, 21st century skills and work, Klett-Verlag, Kursbuch, ISBN:978-3-12-501780-1.

### Re4239-H Julia Figueiredo Cortez Costa

- 📅 06.10.–03.12.2026, 16 Termin(e), 21 UE
- 🕒 Di und Do, 8.00–9.00 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 70,19 €/ermäßigt 37,66 €

## B1 Englisch B1.4 mit Muße

The aim of this course is to improve your speaking and listening skills. We will also revise grammar such as reported speech and conditional sentences.

Book: English File Intermediate, Student's Book, OUP, ISBN: 978-0-19-403578-1 oder 978-0-19-403591-0, ab Unit 7a Practical English

### Re4229-H Andreas Orozco

- 📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 16.00–17.30 Uhr
- 🏠 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## B1 Englisch B1.4: Konversation

Join us for an engaging conversation course designed for learners at B1.4 level. The course is perfect for students who are eager to enhance their speaking and listening skills in a supportive environment. By the end of the course you should be able to feel more comfortable and confident in your ability to communicate in English.

Book: Let's Talk Now B1: Everyday Conversation in English, Unit 7 of 10, Klett, ISBN: 978-3-12-605556-7

### Re4230-H Andreas Orozco

- 📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mi, 10.45–12.15 Uhr
- 🏠 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💶 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## B1 Online: Englisch B1: Mixed Pickles – Konversationskurs

Talking about topics of mutual interest, focusing on short stories and talking about English-speaking countries, their history, culture and life in those countries. A variety of exercises will help increase your vocabulary and improve your grammar skills.

### Re4237-H Wolfgang Neuendorf

- 📅 23.09.–25.11.2026, 8 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Mi, 17.00–18.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 53,40 €/ermäßigt 29,00 €

## B1 Online: Englisch B1/B2: The World is Your Oyster – English to Expand Your Horizons

This seminar offers a dynamic and engaging way to develop your English skills through a rich variety of media—including articles, literary and non-fiction texts, videos, artworks, games, and interactive discussions.

Together, we'll explore a broad spectrum of fascinating topics, so you're not only practicing English but constantly learning something new. In a relaxed and supportive environment, led by a native English speaker and Cultural Historian, you'll participate in enjoyable, hands-on activities designed to improve every aspect of your language use.

Materials will be provided by the tutor.

### Re4210-H Dr. Grace-Yvette Gemmel

- 📅 27.08.–26.11.2026, 12 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Do, 20.15–21.45 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 78,60 €/ermäßigt 42,00 €

## B1 English B1/B2: English for the young at heart

If you'd like to brush up on your English skills at an intermediate level in a relaxed setting, this is the course for you.

Using authentic materials on topics from around the world every week will take us somewhere new!

There is no required textbook for this course. Weekly class handouts/worksheets will be sent by email to course participants. You need a valid email address.

### Re4201-H Mira Tanna-Händel

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 10.45–12.15 Uhr
- 🏠 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 63,30 €/ermäßigt 35,85 €



**B1 Online: Englisch B1/B2:  
B2 Keep Talking**

Talking about topics of mutual interest, focusing on short stories and talking about English-speaking countries, their history, culture and life in those countries. A variety of exercises will help increase your vocabulary and improve your grammar skills.

**Re4236-H Wolfgang Neuendorf**  
 23.09.–25.11.2026, 8 Termin(e), 32 UE  
 Mi, 9.00–12.15 Uhr  
 Online, vhs.cloud  
 € 103,80 €/ermäßigt 55,00 €

**B1 Englisch B1/B2 – Wiederholung  
B2 mit Muße**

In this course we will still have our base on level B1 (book) but slowly head towards level B2 (additional material). The goal is a more detailed intake and understanding of information and an easier and more structured way of communication. Additional material (stories, texts, exercises and games) will help to increase the fun of learning. It will be provided by your teacher as copies (about 3,00 € extra).

**Re4207-H Mira Tanna-Händel**  
 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
 Mi, 16.30–18.00 Uhr  
 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B1 Online: Englisch B1/B2 –  
B2 Start Talking**

In diesem Kurs stehen die Fertigkeiten Hören und Sprechen im Mittelpunkt. Wir lernen viele Vokabeln, Redewendungen und grammatische Strukturen, die im Alltag und auf Reisen wichtig sind, und setzen diese gleich in angeleitete Dialoge und freies Sprechen ein. Ziel ist es, Ihr Selbstvertrauen im Sprechen zu stärken, Ihren Wortschatz zu erweitern und mit Freude gemeinsam in der Gruppe zu lernen. Hierzu werden wir auch kurze Texte und Lernspiele einsetzen. Das Kursmaterial wird im Unterricht bereitgestellt.

**Re4205-H Dr. Grace-Yvette Gemmell**  
 16.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
 Mi, 17.45–19.15 Uhr  
 Online, vhs.cloud  
 € 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

**B1 English B1/B2: Polish your  
B2 conversation up with ease**

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.

Book: Speakout B1 Student's Book and eBook with Online Practice, ISBN-13:978-1292359533, Chapters 6–8.

**Re4206-H Mira Tanna-Händel**  
 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
 Mi, 18.10–19.40 Uhr  
 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B1 Englisch B1/B2: News and Views –  
B2 Konversation**

This conversation course will help you broaden your vocabulary in the context of news articles & reports and how they relate to your life. Speaking, reading & listening are practised along with other conversational skills. Lively discussions are encouraged in a relaxed and enjoyable atmosphere. Course material will be provided by the instructor at a small cost.

**Re4235-H Craig Heath Cheetham**  
 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
 Do, 10.45–12.15 Uhr  
 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B1 Englisch B1/B2: Conversation,  
B2 Grammar and more**

This course offers not only conversation but grammar as well as discussing current articles, funny essays and much more in a fun, relaxed and enjoyable atmosphere. The goal is that you can improve your speaking and listening skills as well as develop a wider range of vocabulary and gain more confidence when using English.

Course material will be provided by the course instructor.

**Re4217-H Aaron Maltz**  
 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
 Do, 11.00–12.30 Uhr  
 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B1 Online: Englisch B1/B2 – Refresher  
B2 Course during the Autumn Holidays**

In this seminar we will use a broad range of media (articles, literary and non-fiction texts, videos, artworks, games, and conversations) to expand and train your English skills. We will cover a wide spectrum of interesting topics, so you'll always learn something new as you practice English. Course material will be provided by the course instructor.

**Re4212-H Dr. Grace-Yvette Gemmell**  
 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 10 UE  
 Mo-Fr, 17.45–19.15 Uhr  
 Online, vhs.cloud  
 € 34,50 €/ermäßigt 19,25 €

**B2 Englisch B2: Language through  
Literature**

You will read and discuss various works of English and American literature – mainly short stories.

A chance to enjoy literature and practice your English. Materials will be provided by the tutor for a small fee.

**Re4280-H Andrea Gruhn-von Schlippe**  
 06.10.–24.11.2026, 7 Termin(e), 14 UE  
 Di, 9.00–10.30 Uhr  
 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19  
 € 49,90 €/ermäßigt 28,55 €

**Re4281-H Andrea Gruhn-von Schlippe**  
 06.10.–24.11.2026, 7 Termin(e), 14 UE  
 Di, 10.40–12.10 Uhr  
 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19  
 € 49,90 €/ermäßigt 28,55 €

**B2 Englisch B2: Konversation**

This conversation course is appropriate for B2 students who wish to improve their skills in a relaxed atmosphere. Diverse topics for discussion will come from a variety of sources, such as newspaper & magazine articles, authentic videos & news reports, and more. Participants are encouraged to talk about their own views & areas of interest. Course material will be provided by the instructor at a small cost.

**Re4233-H Craig Heath Cheetham**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 30 UE
- 🕒 Di, 10.30–12.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B2 Online: Englisch B2: Boost Your English**

In this seminar we will use a broad range of media (articles, literary and nonfiction texts, videos, artworks, games, and conversations) to expand and train your English skills. We will cover a wide spectrum of interesting topics, so you'll always learn something new as you practice English. You'll build and broaden your knowledge of the English language through practical, fun exercises in a relaxed environment, with a native English speaker and Cultural Historian leading the course. Course material will be provided by the course instructor.

**Re4261-H Dr. Grace-Yvette Gemmell**

- 📅 17.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

**B2 Englisch B2: Talking your Head off – Konversationskurs**

We will talk about topics of mutual interest based on personal experience, newspaper articles, or videos. We will also read and discuss short stories. We will talk about topics of mutual interest based on personal experience, newspaper articles, or videos. We will also read and discuss short stories. Course material will be made available in the vhs.cloud.

**Re4202-H Wolfgang Neuendorf**

- 📅 24.09.–26.11.2026, 8 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Do, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B2 Englisch B2 – Brush up your English with literature**

Enjoy literature and practice your English by discussing interesting literary texts (mostly short stories and short novels written by 20th/21st century authors) in a lively group and a relaxed atmosphere.

Everybody will be free to express their ideas and to make their suggestions! You will also refresh and improve your grammar and vocabulary with special exercises. Students will improve their speaking skills and understanding of the language and gain knowledge of literature and background information. Course material available from the tutor at small cost.

**Re4204-H Brigitte Schneider**

- 📅 25.09.–04.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Fr, 09.30–11.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B2 Online: Englisch B2/C1 – C1 The World is Your Oyster: English to Expand Your Horizons**

This seminar offers a dynamic and engaging way to develop your English skills through a rich variety of media – including articles, literary and non-fiction texts, videos, artworks, games, and interactive discussions. Materials will be provided by the tutor.

**Re4226-H Dr. Grace-Yvette Gemmell**

- 📅 14.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 21.00–22.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

**Re4232-H Dr. Grace-Yvette Gemmell**

- 📅 16.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mi, 19.30–21.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

**B2 Online Englisch B2/C1 Refresher C1 Course during the Autumn Holidays**

In this seminar we will use a broad range of media (articles, literary and non-fiction texts, videos, artworks, games, and conversations) to expand and train your English skills. We will cover a wide spectrum of interesting topics, so you'll always learn something new as you practice English. Course material will be provided by the course instructor

**Re4213-H Dr. Grace-Yvette Gemmell**

- 📅 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Mo–Fr, 19.30–21.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 34,50 €/ermäßigt 19,25 €

**C1 Online: Englisch C1: The World is Your Oyster – English to Expand Your Horizons**

You'll build and broaden your knowledge of the English language through practical, fun exercises in a relaxed environment, with a native English speaker and Cultural Historian leading the course.

You will improve your fluency, work on perfecting your pronunciation and grammar, and expand your vocabulary, while learning and engaging idiomatic turns of phrase that make your speech and writing more natural, witty and effective.

**Re4214-H Dr. Grace-Yvette Gemmell**

- 📅 14.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Mo, 19.20–20.50 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

**C1 Online: Englisch C1/C2: C2 Practical English**

In this seminar we will use a broad range of media (articles, literary and nonfiction texts, videos, artworks, games, and conversations) to expand and train your English skills. We will cover a wide spectrum of interesting topics, so you'll always learn something new as you practice English. All course materials will be provided during the sessions.

**Re4222-H Dr. Grace-Yvette Gemmell**

- 📅 16.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mi, 21.15–22.45 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 €/ermäßigt 32,25 €



## ESTNISCH

### A1 Online: Estnisch A1.1 ohne Vorkenntnisse

Dieser Estnischkurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse in die estnische Sprache einsteigen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen der Aussprache, wichtige Redewendungen für den Alltag sowie grundlegende Grammatikstrukturen. Der Kurs vermittelt einen praxisnahen Wortschatz für typische Situationen wie Begrüßung, Einkaufen, Reisen oder einfache Gespräche. Durch abwechslungsreiche Übungen, Hörbeispiele und kleine Dialoge entwickeln Sie schnell ein Gefühl für die Sprache.

Kursbuch: E nagu Eesti. Eesti keele õpik algajatele A1+A2+B1, Mall Pesti, Helve Ahi, ISBN 9789949332304, Lektionen 1–3.

#### Re4801-H Nele Küüts

- 📅 21.09.–30.11.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 € /ermäßigt 32,25 €

### A1 Online: Estnisch A1.3 mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits erste Grundkenntnisse erworben haben und diese systematisch erweitern möchten. Im Mittelpunkt stehen der Ausbau des Alltagswortschatzes sowie die Festigung zentraler grammatischer Strukturen auf Anfängerniveau. Die Teilnehmenden üben, einfache Gespräche zu führen, Fragen zu stellen und kurze Aussagen über sich selbst, ihre Familie, ihren Alltag oder ihre Freizeit zu formulieren. Wichtige Themen wie Zeitangaben, Ortsangaben und grundlegende Kasusformen werden wiederholt und vertieft. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die nach einem ersten Einstieg ihre Grundlagen festigen und den nächsten Schritt in Richtung A2 machen möchten.

Kursbuch: E nagu Eesti. Eesti keele õpik algajatele A1+A2+B1, Mall Pesti, Helve Ahi, ISBN 9789949332304, Lektionen 7–8.

#### Re4802-H Nele Küüts

- 📅 22.09.–01.12.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 19.40–21.10 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 € 59,70 € /ermäßigt 32,25 €

### A2 Online: Estnisch A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende auf dem Niveau A2, die ihre Sprachkenntnisse gezielt ausbauen und mehr Sicherheit im freien Sprechen gewinnen möchten. Im Mittelpunkt stehen der Ausbau des Wortschatzes für Alltag und Beruf sowie die Vertiefung zentraler Grammatikthemen auf A2-Niveau. Die Teilnehmenden üben komplexere Satzstrukturen, wiederholen und festigen wichtige Kasusformen und erweitern ihre Ausdrucksmöglichkeiten in typischen Kommunikationssituationen. Ziel des Kurses ist es, Gespräche im Alltag selbstständiger zu führen, kurze Texte sicher zu verstehen und eigene Meinungen einfacher, aber zusammenhängend zu formulieren.

Kursbuch: E nagu Eesti. Eesti keele õpik algajatele A1 + A2 + B1, Mall Pesti, Helve Ahi, ISBN 9789949332304, Lektionen 12–13.

#### Re4804-H Nele Küüts

- 📅 21.09.–30.11.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 19.40–21.10 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 € /ermäßigt 32,25 €

### B1 Estnisch B1.4 für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende auf dem Niveau B2, die ihre Sprachkompetenz weiter vertiefen und sich differenzierter sowie flüssiger auf Estnisch ausdrücken möchten. Im Fokus stehen komplexere grammatische Strukturen, stilistische Feinheiten und der Ausbau eines themenspezifischen Wortschatzes. Die Teilnehmenden arbeiten intensiv an argumentativen Texten, diskutieren gesellschaftliche und kulturelle Themen und trainieren das Verfassen längerer, strukturierter Texte.

Kursbuch: K nagu Kihnu. Eesti keele õpik B2, Mall Pesti, ISBN 9789949962280, Lektionen 4–5.

#### Re4803-H Nele Küüts

- 📅 22.09.–01.12.26, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 € 63,30 € /ermäßigt 35,85 €

## FARSI

### A1 Online: Farsi A1.1 ohne Vorkenntnisse am Morgen

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs arbeiten wir experimentell. Die Teilnehmer\*innen haben die Möglichkeit, sich mit vielfältigen Texten und kulturellen Themen auseinanderzusetzen, um nicht nur die Sprache besser zu beherrschen, sondern auch eine tiefere Verbindung zur persischsprachigen Kultur und Welt aufzubauen.

Kursbuch: Ba ham A1 – Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios (ISBN 978-3-12-528866-9).

#### Re4911-H Farinaz Rasouli

- 📅 10.09.–03.12.2026, 11 Termin(e), 11 UE
- 🕒 Do, 7.30–8.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 37,65 € /ermäßigt 20,88 €

### A1 Online: Farsi A1 vor 9 (Auffrischung, Wiederholung und Vertiefung)

Dieser Farsi-Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, zunächst Fähigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben zu wiederholen und aufzufrischen. Das Sprachniveau A1 wird gefestigt.

Kursbuch: Ba ham A1, Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-528866-9.

#### Re4912-H Farinaz Rasouli

- 📅 14.09.–30.11.26, 10 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Online, Mo, 7.30–8.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 34,50 € /ermäßigt 19,25 €

**A1 Farsi A1/A2: Grundkurs**

Ein Kurs geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse sowie mit vorhandenen Grundkenntnissen.

In diesem Kurs arbeiten wir experimentell. Teilnehmer\*innen haben die Möglichkeit, sich mit vielfältigen Texten und kulturellen Themen auseinanderzusetzen, um nicht nur die Sprache besser zu beherrschen, sondern auch eine tiefere Verbindung zur persischsprachigen Kultur und Welt aufzubauen.

Kursbuch: Ba ham A1, Persisch für Anfänger Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528866-9.

**Re4910-H Farinaz Rasouli**

📅 23.09.–02.12.26, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Mi, 18.30–20.00 Uhr

📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37

€ 63,30 € /ermäßigt 35,85 €

**FINNISCH****A1 Online: Finnisch A1.1 ohne Vorkenntnisse**

Tervetuloa! Willkommen! In diesem Finnischkurs erreichen Sie die ersten Schritte auf dem A1-Niveau. In den Lektionen erarbeiten wir grundlegende Themen wie die Einführung in die finnische Sprache, Begrüßungen, Nationalitäten, Sprachen und Länder. Der Fokus liegt auf den Grundlagen der Grammatik, der Aussprache, dem Wortschatz sowie auf einfachen Konversationen und dem korrekten Satzbau, insbesondere beim Führen von Dialogen.

Kursbuch: Suomen Mestari 1 – 3rd Edition, Lektion 1–4, 978-951-1-33423-1, ab Lektion 1.

**Re4960-H Gunnar Kristian Gräsbeck**

📅 14.09.–30.11.2026, 10 Termin(e), 20 UE

🕒 Mo, 18.00–19.00 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 66,00 € /ermäßigt 35,50 €

**A1 Online: Finnisch A1.3 mit geringen Vorkenntnissen**

In diesem Finnisch-Kurs geht es vorrangig um die Vermittlung von Grundkenntnissen der finnischen Sprache sowie einen Einblick in die Kultur des Landes. Voraussetzung: Sie haben bereits die Kurse A1.1–A1.2 besucht oder haben ähnliche Vorkenntnisse.

Kursbuch: Riekkinen-Gebbert, Senja: Yksi, kaksi, kolme 1. Finnisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-12-5, ab Lektion 9.

**Re4969-H Mirko Schomerus**

📅 15.09.–01.12.2026, 11 Termin(e), 22 UE

🕒 Di, 19.45–21.15 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 72,30 € /ermäßigt 38,75 €

Weitere Französischkurse finden Sie auf S.103 (Crash-Kurse)

**A2 Online: Finnisch A2.3 vor 9 für fortgeschrittene Anfänger\*innen**

Dieser Kurs ist der dritte Kurs auf dem Niveau A2.

Im Kurs liegt der Fokus auf der Vertiefung von Wortschatz und Grammatik in typischen Alltagssituationen. Sie erfahren, wie Sie mit finnischen Beamten sprechen können und welche finnischen Festlichkeiten es gibt es. Sie lernen über Erlebtes zu berichten.

Der Kurs beinhaltet eine asynchrone UE pro Woche, in der die Teilnehmenden zwischen den Online-Unterrichtsstunden, Übungen machen und kleine Texte schreiben. Sie können auch Rückfragen stellen, die individuell beantwortet werden.

Kursbuch: Suomen Mestari 2, ISBN 978-951-1-41418-6, Kapitel 5–6.

**Re4961-H Gunnar Kristian Gräsbeck**

📅 16.09.–02.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE

🕒 Mi, 8.00–8.45 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 66,00€, ermäßigt 35,50€

**FRANZÖSISCH****A1 Französisch A1.1 ohne Vorkenntnisse**

Die Teilnehmenden lernen die französische Sprache durch erste Sätze und Dialoge. Hierbei soll ein Gefühl für die Sprache entstehen; erste grammatische Übungen unterstützen die sprachlichen Fähigkeiten und Fortschritte. Außerdem werden erste Texte gelesen. Hierbei wird der Fokus auf alltägliche Situationen gelegt.

Kursbuch: Perspectives Allez-y! A1, Cornelsen, Kurs-, Übungs- und Vokabeltaschenbuch, ISBN 9783065201766.

**Re4301-H Sabine Whitmore**

📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Mo, 17.30–19.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 63,30 € /ermäßigt 35,85 €

**A2 Französisch A2.1**

In diesem Kurs erweitern oder wiederholen die Teilnehmenden ihre Kenntnisse auf Französisch. Sie haben das Niveau A1 komplett abgeschlossen. Ziel ist es, das Niveau A2 in der Sprache anzugehen. Dies ist der erste Kurs der Kompetenzstufe A2. Die Teilnehmenden unterhalten sich über interessante und aktuelle Themen, die von Alltagsdialogen, Texten, Fotos oder Comics aus dem Buch eingeführt werden. Dadurch werden die Teilnehmenden lernen ihre Meinungen, Ideen und Gefühle mündlich auszudrücken. Kursinhalte und Lernziele: sich und andere vorstellen, Personen, Städte, Regionen, Feste beschreiben, über die Tagesabläufe sprechen, über Vergangenes berichten, etwas erklären, eine Meinung und Vorstellungen äußern oder verteidigen (4 Unités).

Kursbuch: Perspectives Allez-y! A2, Cornelsen, Kurs-, Übungs- und Vokabeltaschenbuch, ISBN 9783065201841.

**Re4302-H Sabine Whitmore**

📅 07.09.–30.11.2026, 11 Termin(e), 22 UE

🕒 Mo, 17.30–19.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 76,70€/ermäßigt 43,15€

**A2 Französisch A2.2**

Der Kurs vermittelt sprachliche Mittel für Gespräche über Gesundheit, Sport, Ernährung und Einkaufssituationen. Die Teilnehmenden lernen, Vergleiche zu formulieren, telefonisch Termine zu vereinbaren, Kleidung und Gegenstände zu beschreiben sowie Kaufgespräche sicher zu führen. Grammatische Schwerpunkte sind u.a. der Imperativ, direkte Objektpronomen und ausgewählte Verneinungen.

Kursbuch: Rencontres en français A2, Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-530078-1, Lektionen 1–3.

**Re4316-H Marc Derveaux**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 15.00–16.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2 Französisch A2.2**

Dies ist der zweite Kurs der Kompetenzstufe A2. Kursinhalte und Lernziele: sich informieren, ein Auto mieten, jemanden zu etwas auffordern, über ein Vorhaben sprechen, über Gesundheit und Wohlbefinden sprechen, über Verkehr und Pannen sprechen, einen Vorschlag machen, begründen und argumentieren (5 Unités)

Kursbuch: Perspectives Aller-y! A2, Cornelsen, Kurs-, Übungs- und Vokabeltaschenbuch ISBN 9783065201841.

**Re4304-H Sabine Whitmore**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 17.30–19.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💶 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A1 Online: Französisch A1/A2  
A2 Auffrischung**

Frischen Sie Ihr Französisch effektiv und motivierend auf! In diesem Intensiv-Auffrischkurs über 8 Termine wiederholen und festigen Sie kompakt die zentralen Inhalte der Niveaustufen A1 und A2.

Behandelt werden unter anderem: sich vorstellen, Alltag und Freizeit, Arbeit, Einkaufen, Wohnen und Stadt, Reisen, Gesundheit sowie soziale Kontakte. Wortschatz, Grammatik und Aussprache werden systematisch aufgearbeitet, während Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben gezielt und aktiv trainiert werden – die ideale Vorbereitung für einen sicheren Einstieg in das Niveau B1.

Kursbuch: Déjà-vu A1–A2 – Auffrischkurs. Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-529633-6.

**Re4308-H Nadia Imane Amghar**

- 📅 28.09.–30.11.2026, 8 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Mo, 15.00–16.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💶 € 53,40 €/ermäßigt 29,00 €

**A2 Französisch A2/B1 Auffrischung  
B1 und leichte Gesprächsübungen  
(vormittags)**

Eine Verbindung von systematischer Auffrischung und leichten Gesprächsübungen, die an das freie Sprechen heranführen. Wer bereits die Kompetenzstufe A2 abgeschlossen hat, diese aber vertiefen möchte, sollte hier teilnehmen. Unterrichtsmaterial: Ca. 2,00 € für Kopien sind bei der Kursleitung am ersten Tag zu entrichten.

**Re4310-H Marie-Lyne Rousse**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 9.30–11.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2 Französisch A2/B1**

Dieser Kurs richten sich an Teilnehmende, die das Niveau A2 bereits erreicht haben. Idealerweise haben Sie bisher mit dem Lehrbuch: Inspire 2 A2 Kursbuch, Thierry Le Bougnec, Marie-José Lopes, ISBN 978-3-19-033387-5 eine Weile gearbeitet haben und die Lektionen bis 5 durchgenommen. Dieser Kurs arbeitet mit diesem Buch weiter und möchte sich für andere Quereinsteiger\*innen öffnen. Diese erhalten (bei Bedarf) Kopien und lernen somit das Buch kennen. Die Teilnehmenden lernen, höflich um Hilfe zu bitten, Ratschläge zu geben, sowie biografische Erfahrungen und persönliche Lebenspläne strukturiert darzustellen. Ergänzt wird dies durch zentrale grammatische Inhalte wie Konditional, Imperativ, passé composé, imparfait und verschiedene Zeitbezüge. Das Lehrmaterial wird gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**Re4315-H Marc Derveaux**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 16.45–18.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2 Französisch A2/B1: Si on chantait  
pour apprendre le français!**

Si on chantait pour apprendre le français!

Dans ce cours, vous apprenez le français à travers des chansons qui abordent les relations humaines et les bouleversements de la vie. Des thèmes universels tels que la joie, l'amour, les séparations, la joie ou la tristesse y sont discutés. Ce cours comprend aussi bien des chansons anciennes telles que celles d'Edith Piaf ou de Georges Brassens, que des chansons modernes telles que celles de Stromae ou de Slimane.

Vous y améliorez non seulement votre connaissance des chanteurs français et votre culture musicale française, mais y augmentez aussi votre vocabulaire en français.

Des points de grammaire peuvent y être traités, à la demande des participants.

Soyez les bienvenus dans ce cours où chanter est un plaisir et non une obligation.

**Re4304-H Sabine Whitmore**

- 📅 25.09.–04.12.2026, 8 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Fr, 11.00–12.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💶 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B1 Französisch B1: Lecture et culture**

Ce cours est destiné à des apprenants et apprenantes de niveau B1. L'accent est mis sur la production orale, à partir de vidéos, de podcasts et d'articles de journaux. Des points de grammaires sont également abordés de façon ponctuel. Une participation aux frais est demandée pour le matériel pédagogique.

Das Lehrmaterial wird gegen eine geringe Gebühr von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

**Re4305-H Marc Derveaux**

- 📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mi, 10.45–12.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B1 Französisch B1/B2:**  
**B2 Lecture et Culture**

Découvrez un cours relaxant et convivial : échanges du quotidien, partages de savoirs et recommandations, lecture d'un roman (100–200 pages) choisi ensemble, discussions reliant l'histoire à notre vie. À la fin du cours, vous saurez non seulement parler couramment de sujets quotidiens, mais aussi comprendre un texte littéraire, participer à une discussion sans stress, défendre votre avis et présenter clairement le pour et le contre – le tout dans une ambiance amicale, guidé par un jeune prof ouvert à l'échange d'idées. Rejoignez-nous !  
Kursbuch: Un été à Pont-Aven de Jean-Luc Bannatec, ISBN 978-2266255363.

- .....
- Re4303-H Man Ki Hon**
- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 10.00–11.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💶 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B1 Französisch B1+ /B2 conversation**  
**B2 (vormittags)**

Vous avez envie d'améliorer votre expression orale dans une ambiance conviviale? Dans ce cours, nous parlons de la vie quotidienne et nous discutons des bonnes nouvelles de l'actualité. Les sujets de conversation sont à partir d'articles de journaux, de magazines francophones ou de textes littéraires. Les thèmes sont variés: la culture et les arts, la francophonie, la société, l'actualité etc. Nous révisons aussi des points de grammaire importants, en fonction de vos besoins. Der Kurs steht allen Interessierten offen. Im Kurs kann ein Übungstest gemacht werden.  
Unterrichtsmaterial: Ca. 2,00 € für Kopien sind bei der Kursleitung am ersten Tag zu entrichten.

- .....
- Re4311-H Marie-Lyne Rousse**
- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 11.15–12.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B2 Online: Französisch B2 –**  
**Konversation**

Im Unterricht lesen wir gemeinsam kleinere Novellen, die als roter Faden dienen. Das Ziel dieses Kurses ist es, den Lernenden durch den literarischen Rahmen vielfältige und abwechslungsreiche Möglichkeiten zu bieten, sich mündlich auf Französisch auszudrücken. Durch die Auseinandersetzung mit den Novellen haben sie die Gelegenheit, verschiedene Themen, Situationen und Sprachstrukturen kennenzulernen, wodurch sie ihre mündlichen Fähigkeiten auf vielfältige Weise entwickeln können.  
Kursbuch: Kursbuch: Mon oncle Jules et autres contes von Guy de Maupassant, Reclam Fremdsprache, ISBN 978-3-15-019711-0.

- .....
- Re4309-H Nadia Imane Amghar**
- 📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 9.00–10.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💶 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

**B2 Online: Französisch B2/C1 –**  
**C1 Lundi langue et société**

Vous avez un bon niveau de français et maîtrisez relativement bien la grammaire ? Vous aimez discuter de sujets qui vous intéressent ou de l'actualité en France, en Europe et dans le monde ? Vous avez envie d'échanger avec d'autres en français sur des thèmes que vous ou votre professeure proposerez ? Soyez les bienvenus ! Les sujets de discussion seront choisis ensemble et le matériel sera fourni à l'avance par la professeure.

- .....
- Re4306-H Sabine Whitmore**
- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 19.15–20.45 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💶 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

**GRIECHISCH**

**A1 Online: Griechisch A1.1**  
**ohne Vorkenntnisse**

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen griechische Buchstaben zu lesen und zu schreiben, sich zu begrüßen, einander vorzustellen und sich zu verabschieden, nach dem Wohnort und der Herkunft zu fragen und darauf zu antworten und über Sprachkenntnisse und Länder zu sprechen. Der Schwerpunkt liegt vor allem auf der Kommunikation!  
Kursbuch: Pame! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6 und b) und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-065404-8.

- .....
- Re4983-H Ioanna Kolokytha**
- 📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 17.45–19.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💶 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

**A1 Bildungszeit online:**  
**Griechisch A1.1**  
**ohne Vorkenntnisse**



Sie möchten schnell und motiviert ins Neugriechische einsteigen? In nur einer Woche erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen: das Alphabet, Begrüßungen und Vorstellungsformeln, den Austausch persönlicher Informationen sowie einfache Bestellungen im Café oder Restaurant. Vom ersten Tag an sprechen Sie aktiv Griechisch, mit Schwerpunkt auf echter Kommunikation.  
Kursbuch: Pame! A1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-005404-6, Lektionen 1–4.  
Arbeitsbuch: Pame! A1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-065404-8, Lektionen 1–4.

- .....
- Re4982-H Ilias Konstantinou**
- 📅 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo-Fr, 9–16.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💶 171,00 €/ermäßigt 89,00 €



## A1 Online: Griechisch A1.1, Teil 2 am Abend mit geringen Vorkenntnissen

Nach einer gründlichen Wiederholung aller Grundlagen, die wir im ersten Teil von A1.1 gelernt haben (Vorstellungen und Austausch grundlegender persönlicher Informationen), gehen wir weiter und festigen unsere Kommunikationsfähigkeiten in Griechisch. Weniger Theorie und jedes Mal mehr sprechen! Lernziele: Wir lernen, wie man über Fortbewegung in der Stadt und über Zeit spricht. Anhand von realen Kommunikationsbeispielen verbessern wir unser Verständnis für Nomenfälle, Verben und Präpositionen im Griechischen.

Kursbuch: Ellinika A, Patakis Verlag, ISBN 978-9-60-162815-8, Lektionen 5–6.

### Re4985-H Ilias Konstantinou

- 📅 07.09.–30.11.2026, 11 Termin(e), 22 UE
- 🕒 Mo, 16.15–17.45 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 72,30 €/ermäßigt 38,75 €

## A2 Online: Griechisch A2.1, Teil 2 am Abend mit Vorkenntnissen

Wir beginnen den zweiten Teil von A2.1 mit einer guten Wiederholung der Funktionsweise der Vergangenheitsform (auch bekannt als Aorist) im Griechischen. Danach setzen wir unsere Zeitreise fort und machen schließlich einen Sprung in die Zukunft. Am Ende des Moduls sollten wir in der Lage sein, komplexe Verben ohne Schwierigkeiten zu verwenden. Lernziele: Wir lernen, wie wir über unsere Lebensgeschichte sprechen und vergangene Erfahrungen austauschen können. Wir schmieden Pläne für die Zukunft und machen Vorschläge. Wir lernen, wie die Vergangenheits- und Zukunftsform miteinander verbunden sind und wie man sie leicht bilden kann. Literaturangabe: Ellinika A, Patakis Verlag, ISBN 978-9-60-162815-8, Lektionen 13–14.

### Re4986-H Ilias Konstantinou

- 📅 08.09.–01.12.2026, 11 Termin(e), 22 UE
- 🕒 Di, 18.45–20.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 72,30 €/ermäßigt 38,75 €

## A2 Online: Griechisch A2.3+ am Abend mit Vorkenntnissen

Wir beginnen, das Niveau A2 mit Hilfe von zwei kleinen Krimis in einfachem Griechisch abzuschließen, die für Lernende unseres Niveaus geschrieben wurden. Im ersten lösen wir das Rätsel um Niki und ihr neues Leben in Athen. Zusätzliche Arbeitsblätter und Übungen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Der Kurs wird ausschließlich auf Griechisch unterrichtet!

Kursbuch: I Niki kai oi alloi, Deltos Verlag, ISBN 978-960-7914-25-5 (A1.3+)

To montelo pou iksero polla, Deltos Verlag, ISBN 978-960-7914-07-1 (A1.4)

### Re4987-H Ilias Konstantinou

- 📅 10.09.–03.12.2026, 11 Termin(e), 22 UE
- 🕒 Do, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 72,30 €/ermäßigt 38,75 €

## B1 Griechisch A2.4 Kompaktkurs am Morgen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über solide Grundkenntnisse des Neugriechischen verfügen und ihre sprachlichen Fähigkeiten auf dem Weg zum selbstständigen Sprachgebrauch weiterentwickeln möchten. Vorkenntnisse: Stufe A2.3 In diesem Kurs lernen wir, uns in einfachen Alltagssituationen zu verständigen, direkte Informationen auszutauschen und uns über vertraute Angelegenheiten zu unterhalten, die meistens mit unseren unmittelbaren Bedürfnissen zusammenhängen. Kursbuch: Pame! A2 (Kurs- und Arbeitsbuch), Hueber Verlag 2012, ISBN: 978-3-19-005462-6, Lektionen 8–9.

### Re4981-H Theodoros Sarafis Moschos

- 📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 36 UE
- 🕒 Mi, 10.30–13.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 123,60 €/ermäßigt 68,70 €

## HEBRÄISCH

## A1 Online: Hebräisch A1.1 für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen Sie zunächst in 4–5 Sitzungen das hebräische Alphabet. Und in den verbleibenden Sitzungen lernen Sie im eigentlichen Sprachkurs erste sprachliche Strukturen und Grundwortschatz kennen.

Für das Erlernen des Alphabets stellt der Dozent eigene Materialien zur Verfügung. Für den Sprachkurs verwenden wir das Buch von Shulamit Zemach-Tendler mit dem Titel „Lehrbuch der neuhebräischen Sprache (Iwrit)“, Buske Verlag, 2008, ISBN: 978-3-87548-117-4.

### Re4172-H Patrick Casiano

- 📅 16.09.–02.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Mi, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 66,00 €/ermäßigt 35,50 €

## A1 Online: Hebräisch A1.1 vor 9: Schnupperkurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem kurzen Kurs lernen Sie einfache Gespräche auf Hebräisch für den Alltag: sich vorstellen, über Familie, Stadt, Hobbys, Gewohnheiten und den Tagesablauf sprechen. Das hebräische Alphabet wird nicht behandelt. Im Mittelpunkt steht die gesprochene Sprache mit kurzen, leicht anwendbaren Dialogen.

### Re4170-H Dan Inbar

- 📅 10.09.–03.12.2026, 11 Termin(e), 11 UE
- 🕒 Do, 8.00–8.45 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 18,75 €/ermäßigt 11,13 €

## ISLÄNDISCH

**A1 Online: Isländisch A1.1 am Abend (ohne Vorkenntnisse)**

Dieser Kurs dient dazu, den Teilnehmenden erste Eindrücke von der isländischen Sprache zu vermitteln. Ziel ist es, dass Sie am Ende dieses Kurses erste einfache Kurzgespräche führen können. Sie machen Ihre erste Bekanntschaft mit der isländischen Grammatik und erfahren, warum die Nachnamen aller isländischen Fußballspieler auf -son enden, wer die Elfenbeauftragte ist und warum der Vulkan Eyjafjallajökull diesen Namen trägt. Kursmaterial wird von der Kursleitung.

**Re4957-H Julia Levi Baldursdottir**  
 📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 24 UE  
 🕒 Do, 17:00–19:00 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 78,60 €/ermäßigt 42,00 €

**A1 Online: Isländisch A1.2 Nema hvað?**

In diesem Online-Kompaktkurs bekommen Sie eine Einführung in die Isländische Sprache. Dies ist ein Folgekurs von A1.1. – hier wurden die Lektionen 1–5 sowie 7 zu Ende gemacht. In diesem Kurs geht es entsprechend weiter. Der Online- Kurs eignet sich für Teilnehmende, die geringe Kenntnisse haben. Kursbuch: Isländisch für absolute Anfänger Lehrbuch, ISBN 978-3896578105, sowie Übungsbuch ISBN 978-3896578129.

**Re4950-H Julia Levi Baldursdottir**  
 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
 🕒 Di, 20.30–22.00 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

**A1 Online: Isländisch vor 9 – A1.2 mit geringen Vorkenntnissen**

Durch unterschiedliche alltagsthematisierte Übungen arbeiten Sie auf die herausfordernde isländische Aussprache und auf ein praktisches Sprachvermögen hin. Dazu bekommen Sie mittels interessanter Texte, Audios und Spiele einen ersten Einblick in den isländischen Alltag.

Kursbuch: Íslenska fyrir alla 1, Sólborg Jónsdóttir & Þorbjörg Halldórsdóttir, ISBN 978-9935-9028-4-9, ab Lektion 2–3. Link: <https://fraedslugatt.is/islenska-fyrir-alla-allt/>

**Re4954-H Per Apel Jensen**  
 📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 9 UE  
 🕒 Do, 8.00–8.45-Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 31,35 €/ermäßigt 17,63 €

**A1 Online: Isländisch A1.3 Áfram gakk**

Der Hauptfokus dieses Kurses ist der Akkusativ, mit und ohne den bestimmten Artikel.

Außerdem lernen wir, Handlungen auszudrücken, die wir bereits abgeschlossen haben, sowie solche, die wir schon seit längerer Zeit durchführen.

Kursbuch: Isländisch für absolute Anfänger Lehrbuch, ISBN 978-3896578105, sowie Übungsbuch ISBN 978-3896578129, Lektionen 11–13.

**Re4953-H Julia Levi Baldursdottir**  
 📅 25.09.–04.12.2026, 9 Termin(e), 24 UE  
 🕒 Di, 18:15–20:15 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 78,60 €/ermäßigt 42,00 €

**A2 Online: Isländisch A2.1 Áfram með smjörið**

In diesem Kurs üben wir, über das Wetter zu reden und die Woche zu planen. Dazu wird unserer Hauptfokus in diesem Semester der Genitiv sein.

Kursbuch: Isländisch für absolute Anfänger, Lehrbuch, ISBN 978-3896578105, sowie Übungsbuch ISBN 978-3896578129, Lektionen 17–20.

**Re4956-H Julia Levi Baldursdottir**  
 📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 24 UE  
 🕒 Do, 17.00–19.00 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 78,60 €/ermäßigt 42,00 €

**A1 Online: Isländisch A1.4 Áfram gakk**

Der Hauptfokus liegt auf starken Verben im Präsens und deren Konjugation. Dazu lernen wir den Dativ im Singular und im Plural kennen und verwenden den Genitiv der ersten regelmäßigen Nomen.

Kursbuch Isländisch für absolute Anfänger, Lehrbuch, ISBN 978-3896578105, sowie Übungsbuch ISBN 978-3896578129, Lektionen 15–16.

**Re4951-H Julia Levi Baldursdottir**  
 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 24 UE  
 🕒 Mo, 19.15–21.15 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 78,60 €/ermäßigt 42,00 €

**B1 Online Isländisch B1.5: Hvað skal segja?**

Sie lernen den sogenannten Mediopassiv kennen, eine im Isländischen häufig verwendete Mittelform zw. Aktiv und Passiv. Dazu nehmen Sie die medialen Verben durch und sind imstande sie zu beugen. Sie lernen weitere Konjunktionen wie, z. B. Hauptsatz- und Nebensatz- sowie Zeitkonjunktionen, etc. kennen und erfahren Näheres zur Steigerung der Adjektive, die Sie im Kurs gründlich üben werden.

**Re4956-H Julia Levi Baldursdottir**  
 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 24 UE  
 🕒 Mo, 17.00–19.00 Uhr  
 🏠 Online, vhs.cloud  
 € 78,60 €/ermäßigt 42,00 €



## ITALIENISCH

**A1 Italienisch A1.1 ohne Vorkenntnisse**

Benvenuti! Pizza und Piazza kennen Sie schon, jetzt lernen Sie mehr, z. B. sich und Ihre Freunde vorstellen, nach Namen/Herkunft/Beruf fragen. Zahlen bis 90 lernen Sie hier auch, damit Sie die berühmte Tombola zu Weihnachten spielen können. Kursbuch Nuovo Espresso A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-215438-6, Lektionen 1–3.

**Re4401-H Lucia Santoni**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 17.00–18.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A1 Online: Italienisch A1.2 Intensiv mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs setzt direkt den Sommer-Anfänger\*innenkurs fort und legt den Schwerpunkt auf die Erweiterung der sprachlichen Sicherheit im Alltag. Die Lernziele umfassen das Sprechen über persönliche Vorlieben, Hobbys und Freizeitaktivitäten, das Beschreiben der eigenen Familie und das Verstehen einfacher Wohnungsanzeigen. Außerdem wird geübt, sich in touristischen Situationen sicher zu verständigen, über das Wetter und Verkehrsmittel zu sprechen sowie einen Aufenthalt in Italien zu planen. Ein weiterer Bestandteil des Kurses ist das Benennen von Lebensmitteln, das Sprechen über Ernährungsgewohnheiten und das Vertiefen des spezifischen Wortschatzes. Zudem wird die Entdeckungsreise durch verschiedene italienische Regionen wie Campania, Lombardia, Sicilia und Toscana fortgesetzt.

Kursbuch: Con piacere nuovo A1, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4.

**Re4407-H Dr. Lucia Sandroni**

- 📅 29.09.–01.12.2026, 10 Termin(e), 26,67 UE
- 🕒 Di, 18.15–20.15.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- € 87,01 € / 46,34 ermäßigt €

**A1 Italienisch A1.3 (Auffrischung A1)**

Im Kurs A1.3 (Auffrischung A1) festigen Sie Ihre grundlegenden Italienischkenntnisse und bauen sie gezielt aus. Sie üben, einfache sprachliche Mittel sicher anzuwenden, um vertraute Alltagssituationen zu bewältigen. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Abschluss von A1.2. Nach diesem Kurs können Sie vertraute Wörter, Wendungen und sehr einfache Sätze verstehen, einfache Fragen stellen und auf einfache Weise reagieren, sich mit kurzen, einfachen Äußerungen über persönliche Themen verständigen sowie kurze, stark strukturierte Texte, wie Formulare oder Notizen, verfassen. Kursbuch: "Chiaro! A1, Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2, Lektionen 8–10.

**Re4408-H Marta Cassina**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 18.45–20.15 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A1 Italienisch A1.4 mit geringen Vorkenntnissen**

Avanti, avanti! Bravissima/o! Sie lernen hier Reflexiv-Verben in Präsens und passato prossimo, damit Sie über Ihre täglichen Tätigkeiten sprechen können. Sie lernen auch Possessivpronomen, um Ihre Freund\*innen/Familie/Objekte zu benennen. Kursbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-215438-6, ab Lektion 9.

**Re4410-H Lucia Santoni**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 18.40–20.10 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2 Online: Italienisch A2 Virtual Tour durch die italienischen Regionen**

Dies ist eine virtuelle Entdeckungsreise! Sie unternehmen eine virtuelle Reise durch Italiens Regionen. Sie erleben Sprache und Kultur und entdecken Geheimtipps, bedeutende Kulturschätze, regionale Bräuche, Feste und kulinarische Spezialitäten. Sie sprechen natürlich auf Italienisch! Voraussetzung: Sie haben das Niveau A1 abgeschlossen und mit A2 begonnen oder haben ähnliche Kenntnisse. Lernbausteine: Einfache Orte und Landschaften beschreiben, Vorlieben ausdrücken, kurze Präsentationen verstehen, Wortschatz zu Reisen, Gastronomie und Traditionen erweitern, über eigene Erfahrungen berichten und im Dialog Fragen stellen. Grammatische Schwerpunkte: Präpositionen, Passato Prossimo, Adjektive. Kursmaterialien von der Kursleitung.

**Re4409-H Dr. Lucia Sandroni**

- 📅 30.09.–02.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Mi, 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- € 66,00 €/ermäßigt 35,50 €

**A2 Italienisch A2.2 am Vormittag – Sicher und differenziert kommunizieren**

Im Niveau A2.2 erweitern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten und gewinnen mehr Sicherheit im freien Sprechen. Sie lernen, höflich zu bitten, Situationen zu kommentieren, Vorschläge und Ratschläge zu formulieren und Ihre Meinung differenziert zu äußern. Ein Schwerpunkt liegt zudem auf dem Thema Gesundheit und dem Beschreiben von Beschwerden.

Kursbuch: Nuovo Espresso 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19215439-3, Lektionen 5–7.

**Re4405-H Daniela Coco**

- 📅 07.09.–03.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Do, 09.00–10.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

**A2 Italienisch A2.3**

Im Kurs A2.3 erweitern Sie Ihre Italienischkenntnisse hin zu einer selbstständigeren Sprachverwendung. Aufbauend auf A2.2 arbeiten Sie an der sicheren Verwendung häufiger Strukturen und an der Erweiterung des thematischen Wortschatzes. Nach diesem Kurs können Sie die Hauptaussagen von Gesprächen und Texten zu vertrauten Themen verstehen, sich in routinemäßigen Situationen verständigen und Informationen austauschen, Erfahrungen, Ereignisse und Vorhaben in einfachen zusammenhängenden Sätzen beschreiben sowie kurze Texte planen, verfassen und sprachlich überarbeiten. Ich begleite Sie mit klarer Struktur und Motivation – A presto!  
Kursbuch: Chiaro! A2 Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275449-4, Lektionen 8–10.

**Re4404-H Marta Cassina**

📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
🕒 Di, 17.00–18.30 Uhr  
📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6  
€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2 Italienisch A2.4**

Avanti, avanti! Zukunft ist das Thema dieses Kurses. Sie sprechen über zukünftige Projekte, Ideen, Pläne. Nach dem Kurs können Sie ein Curriculum Vitae schreiben und mit Futur I italienische Lieder verstehen und sogar das Lied Vincerò singen.  
Kursbuch: Nuovo Espresso 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0, ab Lektion 8.

**Re4411-H Lucia Santoni**

📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
🕒 Di, 17.00–18.30 Uhr  
📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B1 Italienisch B1.1 Grammatica e conversazione**

Obiettivi di apprendimento: al termine del corso sarete in grado di capire una notizia alla radio, raccontare un imprevisto, descrivere un oggetto, parlare di comunicazione.  
Grammatica: trapassato prossimo, preposizioni per descrivere un oggetto, gerundio con funzione temporale, comparativo.  
Manuale: Con piacere nuovo B1, Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-525225-7, Lezioni 1–2.

**Re4424-H Carmen Covella**

📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
🕒 Di, 12.30–14.00 Uhr  
📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B1 Italienisch B1.2**

Viaggio in Italia. Reisen, reisen, reisen ...  
Nach diesem Kurs können Sie die perfekte Reise organisieren. Autostrada und pedaggio sind keine Fremdwörter mehr. Sie können den Abschleppwagen anrufen und mit polizia stradale sprechen. Buon viaggio!  
Kursbuch: Dieci B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19025647-1, ab Lektion 3.

**Re4412-H Lucia Santoni**

📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
🕒 Di, 18.40–20.10 Uhr  
📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B1 Italienisch B1.3: Conversazione e grammatica**

Benvenuti e benvenute!  
Il corso affronterà, attraverso la conversazione e lo studio della grammatica, molti argomenti interessanti, come ad esempio: luoghi sconosciuti d'Italia, la lingua italiana e gli errori più frequenti; il discorso indiretto, le interrogative indirette, il congiuntivo trapassato e il periodo ipotetico dell'impossibilità.  
Kursbuch: Nuovo Espresso 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225440-6, Lektionen 9–10.

**Re4406-H Dr. Federico Iocca**

📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
🕒 Do, 18.45–20.15 Uhr  
📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B2 Italienisch B2: Conversazione e ripasso**

Ciao a tutti! Un'occasione per migliorare il vostro italiano parlato, arricchire il vocabolario, chiarire dubbi e scoprire qualcosa in più sull'Italia. Vi aspetto!  
Obiettivi del corso: esprimersi con maggiore sicurezza in contesti comunicativi orali, usare un lessico più ricco e vario su temi di attualità e cultura, e applicare in modo consapevole strutture grammaticali di livello intermedio.  
Il materiale verrà fornito dall'insegnante e adattato alle esigenze del gruppo. Le fotocopie sono a carico degli studenti (circa 2,50 € per l'intero corso).

**Re4423-H Marta Cassina**

📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
🕒 Di, 10.45–12.15 Uhr  
📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19  
€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B2 Italienisch B2: Conversazione e ripasso della grammatica**

Nel corso affronteremo diversi argomenti tramite la conversazione e il ripasso di forme grammaticali.  
Tra i temi di cui parleremo: il cinema e la descrizione della trama di una film, la preparazione di un'esposizione, con la messa in evidenza di particolari; i vari usi del congiuntivo e la concordanza dei tempi, l'utilizzo di fare + infinito, la ripresa e l'approfondimento delle preposizioni e dei pronomi relativi.  
Kursbuch: Nuovo Espresso 4 – einsprachige Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-535466-0, Lektionen 6–7.

**Re4403-H Dr. Federico Iocca**

📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE  
🕒 Mi, 15.30–17.00 Uhr  
📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6  
€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €



## B2 Italienisch B2/C1: Conversazione C1 e lettere am Vormittag

In diesem Konversationskurs vertiefen wir unsere Sprachkenntnisse anhand von aktuellen Themen aus Gesellschaft, Kultur und Alltag. Die Gespräche werden durch die Lektüre von Zeitungsartikeln sowie eines kurzen Romans oder einer Erzählung bereichert. Der literarische Text wird zu Beginn des Kurses gemeinsam aus einer Auswahl von fünf zeitgenössischen italienischen Autor\*innen gewählt, die von der Kursleitung und den Teilnehmenden vorgeschlagen werden. Im Mittelpunkt stehen freies Sprechen, Meinungsäußerung, Wortschatzerweiterung und interaktive Übungen.

Der Kurs bietet ein lebendiges Lernumfeld für alle, die ihre Ausdruckfähigkeit auf Italienisch verbessern und gleichzeitig kulturelle Impulse aufnehmen möchten.

Kursmaterial von der Kursleitung.

### Re4402-H Daniela Coco

📅 07.09.–03.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE

🕒 Do, 10.40–12.10 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

## KOREANISCH

### A1 Online: Koreanisch A1.3 mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, über ihre Lieblings Speisen und ihre Einkaufspläne zu sprechen und zu schreiben. Sie können sich auch ihre Hobbys vorstellen. Sie werden lernen, einfache Adjektive zu verwenden, um Dinge zu beschreiben, die sie sich wünschen, und über ihre Lieblingseinkaufsorte zu schreiben. Als grammatische Elemente lernen sie die Satzstruktur mit Relativsätzen und die Ausdrücke mit Grund und Ursache.

Voraussetzung Korean Level Test: Einstufungstest Ergebnis Sejong Korean (2022) 1B

<https://nuri.iksi.or.kr/front/page/participation/onlineLevelTest/main.do>

Kurs- und Arbeitsbuch/Englisch Version:

Sejong Korean Student Book 1A, ISBN 9781635190434, Lektionen 1–3.

Sejong Korean Work Book 1 A, ISBN 9788997134304

### Re4110-H Sunghee Choi-Bauer

📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 24 UE

🕒 Mi, 18.00–20.00 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 78,60 €/ermäßigt 42,00 €

### A1 Online: Koreanisch A1.4 – Teil 2

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt in verschiedenen Dialogen und Situationen handlungssicher zu werden. Sie können sich mit Freund\*innen oder Kolleg\*innen über verschiedene Themen, wie das Wetter, die Uhrzeit zu unterhalten, Verabredungen vorzuschlagen und Planungen vorzunehmen. Dazu kommen die Vergangenheitsform und der etwas längere Satzbau.

Kurs- und Arbeitsbuch/Englisch Version:

Sejong Korean English Edition 1 A, ISBN 978-1-63519-043-4  
Sejong Korean Work Book 1 A, ISBN 978-89-97134-30-4

### Re4113-H Sunghee Choi-Bauer

📅 24.09.–26.11.2026, 8 Termin(e), 21 UE

🕒 Do, 18.00–20.00 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 70,19 €/ermäßigt 37,66 €

### A2 (Online): Koreanisch A2.3 Konversation

In diesem Kurs wird der Inhalt von „Sejong Korean 1A, 1B und 2A, Unit 1 bis Unit 7“ wiederholt. Das Sprechen und die Konversation zu vielfältigen Themen stehen im Fokus.

Sie können als Orientierung diesen Einstufungstest ablegen: Korean Level Test: Einstufungstest Ergebnis Sejong Korean (2022) 2A,

<https://nuri.iksi.or.kr/front/page/participation/onlineLevelTest/main.do>

Die Kursmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Referenzliteratur: <https://nuri.iksi.or.kr/front/cms/contents/layout2/learningsejong2022/contentsList.do>

Kurs- und Arbeitsbuch/Englisch Version:

Sejong Korean English Edition 1 A, ISBN 978-1-63519-043-4

Sejong Korean Student Book 1B, ISBN 978-1-63519-044-1

Sejong Korean Student Book 2A, ISBN 978-89-134-24-3

### Re4112-H Sunghee Choi-Bauer

📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 24 UE

🕒 Mo, 17.30–19.30 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 78,60 €/ermäßigt 42,00 €

### Re4111-H Sunghee Choi-Bauer

📅 25.09.–04.12.2026, 9 Termin(e), 24 UE

🕒 Fr, 10.00–12.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## NORWEGISCH

### A1 Online: Norwegisch A1.1 vor 9

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen der norwegischen Sprache, Grammatik und Konversation. Wir erfahren auch Vieles über das spannende Land Norwegen und die Eigenarten der norwegischen Kultur. Der Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Kursbuch: Et år i Norge – Norwegisch für Deutschsprachige von Randi Rosenvinge Schirmer, Hempen Verlag, ISBN 978-3-944312-29-3, ab Lektion 1.

### Re4921-H Runa Isene

📅 07.09.–30.11.2026, 12 Termin(e), 12 UE

🕒 Mo, 8.00–8.45 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

### A2 Online: Norwegisch A2.1 vor 9

In diesem Kurs lernen wir viel über die norwegische Kultur und machen mit dem Sprachlernen weiter. Wir lernen z. B. jemandem zu gratulieren, sich zu bedanken, über Mahlzeiten, Uhrzeiten, bekannte Personen und Medien zu reden. Grammatik: Alle Formen des Substantivs, unregelmäßige Adjektive, Relativpronomen, Präteritum und Perfekt.

Voraussetzung: Verben in Präsens, regelmäßige Adjektive, Zahlen, Nationalitäten, Wortstellung in Hauptsätze, unbestimmt Einzahl und Plural, sich vorstellen, jemand zu begrüßen, über Essen zu reden.

Kursbuch: Et år i Norge – Norwegisch für Deutschsprachige von Randi Rosenvinge Schirmer, Hempen Verlag, ISBN 978-3-944312-29-3, ab Lektionen 6–8 und weiteres Material von der Kursleitung.

### Re4923-H Runa Isene

📅 09.09.–02.12.2026, 12 Termin(e), 12 UE

🕒 Mi, 8.00–8.45 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

## A2 Norwegisch A2/B1 leichte B1 Konversation (6. Semester)

Hei igjen, vi gjør ferdig de siste leksjonene i boka, leser og snakker om artikler og tekster som formidler kunnskap om norsk samfunnsliv, kultur og historie. Dessuten tar vi opp grammatiske problemstillinger. Unterrichtsmaterial von der Kursleitung gegen Kostenpauschale im Kurs.

**Re4924-H Steffi Borsdorff**

- 📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mi, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## B1 Online: Norwegisch B1 vor 9

In diesem Kurs tauchen wir tiefer in die norwegische Sprache und die norwegische Kultur ein. Wir lernen z. B. über Ferien und Gefühle zu sprechen und Formalitäten zu regeln. Grammatik: Steigerung der Adjektive, Präpositionen in Zeitausdrücke, Konjunktionen, Possessivpronomen und Genitiv. Kursbuch: Et år i Norge – Norwegisch für Deutschsprachige von Randi Rosenvinge Schirmer, Hempen Verlag, ISBN 978-3-944312-29-3, ab Lektionen 11–13 und weiteres Material von der Kursleitung.

**Re4922-H Runa Isene**

- 📅 10.09.–03.12.2026, 12 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Do, 8.00–8.45 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

## B1 Norwegisch B1.1/B1.2 Konversationskurs (8. Semester)

Hei igjen, i kurset leser og snakker vi om artikler og tekster som gir innsikt i norsk samfunnsliv, kultur og historie. Dessuten tar vi opp grammatiske problemstillinger. Unterrichtsmaterial von der Kursleitung gegen Kostenpauschale im Kurs.

**Re4925-H Steffi Borsdorff**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## POLNISCH

## A1 Online: Polnisch A1.3 am Abend

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen auf A1.2-Niveau bzw. Lektionen 1–4.

In diesem Kurs sprechen wir weiter über Ihre Freizeitbeschäftigungen und Ihre Arbeit. Sie machen sich auch mit der polnischen Küche bekannt und lernen, wie man im Restaurant/Café eine Bestellung aufgibt. Den Instrumental und Akkusativ kennen Sie schon, deren Gebrauch werden Sie jetzt vertiefen. Wir werden die Mehrzahl, so wie Verben im Präsens lernen. Kursbuch: Hurra!!! Po Polsku 1, Verlag Prolog, ISBN: 978-83-67351-22-5, Lektionen 5–6.

**Re4602-H Joanna (Asia) Goldstein**

- 📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 17.45–19.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

## A1 Online: Polnisch A1.7 mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen auf A1.6-Niveau bzw. Lektionen 11–12. In diesen Lektionen lernen Sie, über Reisen und Wohnen zu sprechen. Sie üben Dialoge in Reisesituationen, das Reservieren von Unterkünften, das Verstehen von Angeboten sowie das Verfassen von E-Mails und kurzen Mitteilungen. Außerdem lernen Sie, Wohnungen und Zimmer zu beschreiben, zu vergleichen und über Ihre Wohnsituation zu sprechen. Grammatikalisch liegt der Fokus auf der Verwendung von Präpositionen mit unterschiedlichen Kasus sowie auf den Grundformen von Adjektiven und Nomen im Nominativ und Akkusativ. Kursbuch: Hurra!!! Po Polsku 1, Podrecznik studenta. Nowa edycja von Malgorzata Malolepsza, Aneta Szymkiewicz, Verlag Prolog, ISBN 978-83-67351-22-5, Lektionen 13–14.

**Re4603-H Anna Post**

- 📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

## A2 Polnisch A2 in der Neuen Nationalgalerie

Zu Beginn des Kurses erhalten die Teilnehmenden spezifisches Vokabular, das sich auf die Beschreibung von Bildern konzentriert. Dies ermöglicht es ihnen, die verschiedenen Elemente und Emotionen in Kunstwerken zu benennen. Anschließend werden wir spontane Gesprächsübungen durchführen, bei denen die Teilnehmenden die gelernten Begriffe nutzen, um Bilder zu beschreiben und ihre eigenen Gedanken und Eindrücke auszudrücken.

Bitte beachten Sie, dass der Eintritt in die Galerie individuell erworben werden muss.

**Re4604-H Joanna (Asia) Goldstein**

- 📅 18.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Fr, 16.30–19.30 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Nationalgalerie
- 💰 16,40 €/ermäßigt 10,30 €

## A2 Online: Polnisch A1.5 am Abend

In diesem Kurs lernen Sie Kleider und Lebensmittel zu benennen, Einkaufsgespräche zu führen, Präferenzen und Negationen auszudrücken.

Kursbuch: Hurra!!! Po Polsku 1, Verlag Prolog, ISBN 9788396353061, Lektionen 9–10

**Re4606-H Joanna (Asia) Goldstein**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mo 16.45–18.45 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 78,60 €/ermäßigt 42,00 €

## A2 Online: Polnisch A2.3 am Abend

Nach diesem Kurs können die Teilnehmenden das Gerundium verwenden, Instrumental, Akkusativ, Genitiv und Lokativ nach Präpositionen korrekt anwenden, Nebensätze mit den passenden Konjunktionen bilden sowie ihren Wortschatz zu Wetter, Jahreszeiten, Monaten, Himmelsrichtungen und Wohnungsausstattung erweitern und Wohnungsanzeigen schreiben. Lehrmaterial wird von der Lehrerin zur Verfügung gestellt.

**Re4609-H Joanna (Asia) Goldstein**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mo, 19.00–21.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 78,60 €/ermäßigt 42,00 €



## B1 Online: Polnisch B1/B2 B2 Konversation und Grammatikkurs

Das Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Sprech- und Hör-gewohnheiten, die Bereicherung des Wortschatzes und Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen.

Kursbuch: Razem po polsku B1, ISBN 978-83-945258-4-2, ab Lektion 3.

**Re4605-H Joanna (Asia) Goldstein**

📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Do, 19.30–21.00 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

## RUSSISCH

### A1 Russisch A1.1: Kompaktkurs – ohne Vorkenntnisse

In diesem Anfänger\*innenkurs machen Sie sich mit der kyrillischen Druck- und Schreibschrift vertraut.

In kleinen Dialogen und spielerischen Übungen lernen Sie, sich zu begrüßen/verabschieden, jemanden vorzustellen, nach dem Namen, Befinden, Herkunftsland und Nationalität zu fragen. Sie benennen Gegenstände und Personen, lernen die Verneinung sowie die ersten Zahlen.

Kursbuch: Jasno! Neu A1–A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-527678-9, ab Lektion 1.

**Re4701-H Larissa Kolodiy**

*Kompaktkurs*

📅 07.–12.09.2026, 6 Termin(e), 29 UE

🕒 Mo–Fr, 18.00–21.15 Uhr/Sa, 10–16.30 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 100,15 €/ermäßigt 55,93 €

**Re4702-H Larissa Kolodiy**

*Standardkurs*

📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Mi, 20.10–21.40 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

### A1 Russisch A1.2

Aufbauend auf die Stufe A1.1 lernen Sie, nach dem Herkunftsland, Wohnort, Adresse, Telefonnummer zu fragen und zu antworten. Sie werden auch berichten können, welche Sprachen Sie sprechen und welchen Berufen Sie nachgehen. Sie machen sich mit dem Thema „Familie und Freunde“ vertraut und können sich über Ihre Berufe und Arbeit unterhalten.

Kursbuch: Jasno! Neu A1–A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-527678-9, Lektionen 2–4.

**Re4703-H Larissa Kolodiy**

📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Di, 20.10–21.40 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

### A1 Russisch A1 Wiederholungs- und Auffrischkurs

Der Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die mindestens mit den ersten vier Lektionen von „Jasno! neu“ vertraut sind. Auch welche, die bereits das Niveau A1 abgeschlossen haben und nun in alter Frische wieder einsteigen möchten, finden hier Anschluss. Nach diesem Kurs können die Teilnehmenden über Familie, Freunde, Berufe und gesprochene Sprachen sprechen, Einkaufsgespräche zu Preisen, Mengen und Verpackungen führen, den Genitiv in Verneinungs- und Existenzsätzen anwenden, Zahlen bis 200 sowie deren Reaktion verwenden, den Nominativ und Akkusativ Plural von Substantiven verstehen und nutzen, kurze Texte über russische Städte lesen und besprechen sowie ihr Hörverständnis durch Hörübungen und Lieder verbessern.

Kursbuch: Jasno! Neu A1–A2, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-527678-9 oder 978-3-12-527674-1

**Re4704-H Larissa Kolodiy**

📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Mo, 18.30–20.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

### A1 Russisch A1/A2 Wiederholungs- und Auffrischkurs

Nach diesem Kurs können die Teilnehmenden Einkaufsgespräche führen, Preise erfragen und benennen, Zahlen bis 200 sowie deren Reaktion anwenden, über Hobbys, Freizeitaktivitäten und Essgewohnheiten sprechen, Einblicke in die russische Gastfreundschaft gewinnen, eine Speisekarte lesen und Bestellungen aufgeben sowie ihr Hörverständnis durch Hörübungen und Lieder verbessern.

Kursbuch: Jasno! Neu A1–A2, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-527674-1 oder 978-3-12-527678-9 und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-527679-6, Lektionen 6–7.

**Re4705-H Larissa Kolodiy**

📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Mi, 18.30–20.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

### A2 Russisch A2.3

In dieser Einheit wiederholen Sie die Verwendung von Verkehrsmitteln und entsprechenden Bewegungsverbren. Sie erhalten Einblicke in das Leben in russischen Städten und Dörfern und lernen, das Leben auf dem Land und in der Stadt zu beschreiben und zu vergleichen. Außerdem üben Sie, über (un)gesunde Lebensweisen zu sprechen, Ratschläge zu geben sowie Altersangaben zu machen und zu erfragen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Beschreiben von Krankheitssymptomen, beispielsweise bei einem Arztbesuch. Das Hörverständnis wird durch Übungen und Lieder gezielt verbessert. Kursbuch: Jasno! Neu A1–A2, Kurs und Arbeitsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-527678-9 und 978-3-12-527991-1, Lektionen 11–12.

**Re4706-H Larissa Kolodiy**

📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Di, 18.30–20.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A2 Russisch A2: Auffrischkurs**

Sie können Ihre Grundkenntnisse des Russischen auffrischen: systematische Wiederholung (Wortschatz, Grammatik), Rollenspiele, Übung des Hörverstehens und der Aussprache. Unterrichtsmaterial gegen Kostenpauschale (ca. 3,00 €) im Kurs. Kein Lehrbuch: Unterrichtsmaterial gegen Kostenpauschale (ca. 3,00 €) im Kurs.

**Re4707-H Larissa Kolodiy**

📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Di, 16.50–18.20 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B1 Russisch B1/B2**

Sie verbessern Ihre Sprech- und Hörgewohnheiten, erweitern Ihren Wortschatz und wiederholen wichtige Strukturen in der Grammatik. Unterrichtsmaterial gegen Kostenpauschale (ca. 3,00 €) im Kurs.

**Re4708-H Larissa Kolodiy**

📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Mo, 16.50–18.20 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**SCHWEDISCH****A1 Online: Schwedisch A1.1 ohne Vorkenntnisse**

Sie haben keine (oder nur sehr geringe) Vorkenntnisse und möchten sich mit Schwedisch vertraut machen? Sie lernen in diesem Kurs die Grundlagen der Sprache und der schwedischen Grammatik. Sie erweitern Schritt per Schritt den Wortschatz und erlernen den Satzaufbau auf Schwedisch. Beim Sprechen achten wir auf die Aussprache und üben diese im Rahmen des unterrichtsbezogenen Vokabulars.

Kursbuch: Rivstart A1/A2, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-527964-3.

**Re4935-H Gunnar Kristian Gräsbeck**

📅 18.09.–04.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE

🕒 Mo, 16.30–18.00 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 66,00 €/ermäßigt 35,50 €

**A1 Online: Schwedisch vor 9 – A1.2 mit geringen Vorkenntnissen**

In diesem Kurs werden Sie elementarisches Schwedisch sprechen, verstehen, lesen und schreiben lernen. Es wird über Beruf und Vorlieben gesprochen, Sie können Lebensmittel nennen und bestellen, Mahlzeiten beschreiben.

Kursbuch: Välkomna! Neu, A1–A2, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-527966-7, ab Lektion 2.

**Re4940-H Per Apel Jensen**

📅 21.01.–29.04.2026, 9 Termin(e), 9 UE

🕒 Mi, 8.00–8.45-Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 31,35 €/ermäßigt 17,63 €

**A1 Online: Schwedisch A1.4 mit geringen Vorkenntnissen**

Dies ist ein Fortsetzungskurs auf dem Niveau Schwedisch A1.3 und richtet sich an Lernende mit ersten Grundkenntnissen. Im Mittelpunkt steht der gezielte Aufbau von Wortschatz und grundlegenden Satzstrukturen – mit dem Ziel, diese sicher in einfachen Gesprächen und kurzen Texten anwenden zu können. Sie sprechen über Freundschaften und Beziehungen, schwedisches Essenkultur und können sich in alltäglichen Situationen auf Schwedisch verständlich machen.

Kursbuch: Rivstart A1 + A2, Ernst Klett Sprachen, ISBN-978-3-12-527964-3 und Rivstart A1/A2 Övningsbok, ISBN 978-9-12-7462366, Lektionen 10–12

**Re4936-H Gunnar Kristian Gräsbeck**

📅 16.09.–02.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE

🕒 Mi, 16.30–18.00 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 66,00 €/ermäßigt 35,50 €

**A2 Schwedisch A2.1**

Hej och välkommen! Ob beim Einkaufen, Reisen oder in der Freizeit – wir üben praxisnahes Schwedisch mit vielen Gelegenheiten zum Sprechen, Hören, Verstehen und Mitmachen.

Am Ende des Kurses können Sie kurze Gespräche auf Schwedisch führen und verstehen, über Erlebnisse und Erfahrungen in der Vergangenheit sprechen, wichtige Redemittel für Alltagssituationen sicher anwenden, grundlegende grammatische Strukturen auf A2-Niveau verwenden.

Kursbücher: Rivstart A1/A2, 3rd ed., Textbok, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-527964-3 und Rivstart A1/A2, 3rd ed., Övningsbok, ISBN 978-3-12-527965-0, ab Lektion 12.

**Re4942-H Ines Jana**

📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Do, 16.50–18.20 Uhr

📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B1 Schwedisch B1: Auffrischung und Konversation**

Anhand von Zeitungsartikeln, Reportagen, TV- und Radiobeiträgen diskutieren wir aktuelle Themen.

Ziel des Kurses ist es, in verschiedenen Situationen sicher auf Schwedisch kommunizieren zu können. Välkommen! Kursmaterial von der Kursleitung.

**Re4941-H Ines Jana**

📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Do, 18.30–20.00 Uhr

📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## SPANISCH

**A1 Spanisch A1.1 ohne Vorkenntnisse**

In diesem Einführungskurs in die spanische Sprache werden Sie die Grundlagen der Sprache erwerben (u. a. Aussprache, Fragewörter und die Gegenwartsform) und praktische Themen wie z. B.: sich und andere vorstellen, Angaben über Herkunft, Wohnort und Beschäftigung, Aufgaben im Büro, Telefonnummern und E-Mailadressen angeben sowie in der Bar bestellen, Lebensmittel einkaufen und Gefallen und Missfallen üben und in die Praxis umsetzen. Es werden die wichtigsten grammatikalischen Strukturen wie und der Grundwortschatz gelernt. Darüber hinaus werden interessante landeskundliche und kulturelle Kenntnisse vermittelt.

Kursbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4, ab Lektion 1 und Material von der Kursleitung.

**Re4512-H Paula Gómez Hernández**

📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Do, 18.30–20.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A1 Bildungszeit Spanisch A1.1 für Beruf und Alltag ohne Vorkenntnisse**

Tauchen Sie intensiv in die spanische Sprache ein. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten und lernen praxisbezogene, handlungsorientierte Kommunikation im beruflichen und privaten Alltag, wie z. B.: sich und andere vorstellen, Angaben über Herkunft und Beruf, Aufgaben im Büro, Telefonnummern und E-Mailadressen angeben sowie in der Bar bestellen und Gefallen und Missfallen ausdrücken. Es werden die wichtigsten grammatikalischen Strukturen und der Grundwortschatz gelernt. Darüber hinaus werden interessante landeskundliche und kulturelle Kenntnisse vermittelt.

Der Kurs kann auch ohne die Anerkennung als Bildungszeit besucht werden.

**Re4582-H Paula Gómez Hernández**

📅 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 30 UE

🕒 Mo–Fr, 9.00–14.15 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 135,00 €/ermäßigt 73,50 €

**A1 Spanisch A1.2 mit Muße und mit geringen Vorkenntnissen**

Sie haben bereits ein Semester Spanisch gelernt und setzen Ihren Weg fort.

In diesem Kurs lernen wir Vorlieben ausdrücken, wir können das passende Vokabular, um einkaufen zu gehen, anwenden und sogar an einer Bar bestellen.

Wir lernen Aussehen und Charakter zu beschreiben, nach dem Weg zu fragen, über das eigene Stadtviertel Auskünfte zu geben und auch Freizeitaktivitäten zu nennen.

Kursbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4, ab Lektion 4.

**Re4540-H Marisa Ruiz-Ayúcar**

📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Di, 14.00–15.30 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A1 Spanisch A1.2 mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs A1.2 ist für Teilnehmer\*innen geeignet, die ein Semester Spanisch gemacht bzw. einen Einführungskurs oder einen Intensivkurs A1.1 besucht haben. Sie werden u.a. wichtige praktische Themen wie in der Tapasbar bestellen, Lebensmittel einkaufen, Gefallen und Missfallen, Familie, Aussehen und Charakter üben und in die Praxis umsetzen. Es werden auch wichtige grammatikalische Strukturen wie die Verben mit Vokaländerung, das Verb gustar, Possessivbegleiter und Fragewörter geübt und nützlichen Wortschatz gelernt. Darüber hinaus werden interessante landeskundliche und kulturelle Kenntnisse vermittelt.

Kursbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4, ab Lektion 4 und Material von der Kursleitung.

**Re4504-H Paula Gómez Hernández**

📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Do, 14.00–15.30 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A1 Spanisch A1.3 mit geringen Vorkenntnissen**

Voraussetzung: Vorkenntnisse der Stufe A1.1 bzw. Lektionen 1–3. Durch die vollständige Sprachimmersion lernen Sie schnell und können leicht viele Sprachsituationen selbstständig bewältigen. Vamonos! Dieser Folgekurs wird vollständig auf Spanisch gegeben. Sie lernen kulturelle Infos in der spanischen Welt, Lebensmittel einzukaufen, Mengen und Verpackungsangaben sowie Gewichte und Preise anzugeben. Sie beherrschen die Zahlen ab 100 und können in einer Bar bestellen (una cerveza, por favor.). Sie stellen Fragen im Touristeninformationsbüro und können einen Weg beschreiben.

Kursbuch: Con gusto nuevo A1, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6, Lektionen 4–6.

**Re4528-H Rocio Esmeralda Bahr Paz**

📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Mi, 19.15–20.45 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**A1 Spanisch A1.3 mit Muße (mit Vorkenntnissen)**

Dieser Kurs A1.2 ist für Teilnehmer\*innen geeignet, die ein Semester Spanisch gemacht bzw. einen Einführungskurs oder einen Intensivkurs A1.1 besucht haben. Sie werden u.a. wichtige praktische Themen wie in der Tapasbar bestellen, Lebensmittel einkaufen, Gefallen und Missfallen, Familie, Aussehen und Charakter, eine Stadt beschreiben und den Weg angeben üben und in die Praxis umsetzen.

Kursbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4, ab Lektion 4 und weiteres Kursmaterial von der Kursleitung.

**Re4502-H Paula Gómez Hernández**

📅 25.09.–04.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Fr, 9.00–10.30 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## A1 Spanisch A1.4 mit geringen Vorkenntnissen

Voraussetzung: Ein abgeschlossenes A1-Niveau bzw. Lektionen 10–12 (Impresiones A1).

Kommunikationsschwerpunkten: Sich besser kennenlernen, Ratschläge geben, über Geschenke sprechen, über Unbestimmtes sprechen, ein vergangenes Erlebnis bewerten und Weiterhin. Grammatik Schwerpunkten: Weitere unregelmäßige Verben im Präsens, die Verben: costar und aburrir, Kombination von direkten und indirekten Objektpronomen, etc.

Kursbuch: Impresiones A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-334545-8, Lektionen 1–3

**Re4529-H Rocio Esmeralda Bahr Paz**

📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Mi, 17.30–19.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## A1 Spanisch A1.5 (Ende A1)

In einer netten und entspannten Atmosphäre werden Sie u. a. wichtige praktische Themen wie über Vergangenes (Reisen und Biographien) berichten, Verabredungen, Wohnung beschreiben, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben üben und in die Praxis umsetzen. Es werden auch wichtige grammatikalische Strukturen wie die Demonstrativpronomen, die Vergangenheitsformen Perfecto und Indefinido, die Modalverben und die Präpositionen geübt und nützlichen Wortschatz gelernt.

Kursbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4, ab Lektion 11 und Material von der Kursleitung.

**Re4509-H Paula Gómez Hernández**

📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Do, 10.45–12.15 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## A1 Spanisch A1 Auffrischung und leichte Konversation

In diesem Kurs wiederholen Sie die wichtigen Themen von Niveau A1. Sie sprechen über unsere Vorlieben und Interessen (einkaufen, im Restaurant bestellen, Freizeitaktivitäten schildern, nach dem Weg fragen, Absichten und Pläne äußern, über Vergangenes Auskunft geben). Wir wiederholen Vokabeln und Verben (presente, perfecto, indefinido y futuro próximo) und frischen bekannte Formulierungen auf.

Kursbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4, Lektionen 11–12.

**Re4538-H Marisa Ruiz-Ayúcar**

📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 28 UE

🕒 Di, 9.00–10.30 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## A2 Spanisch A2.1 mit Muße

Sie lernen u.a. wichtige praktische Themen wie Schwierigkeiten und Vorlieben beim Spanischlernen zu kommentieren, über vergangene Erfahrungen und Ereignisse zu sprechen, Erlebnisse zu bewerten und Geschenke und Kleidung zu kaufen. Sie üben wichtige grammatikalische Aspekte wie die Vergangenheitsformen Indefinido und Perfecto, Dativverben und verschiedene Art Pronomen.

Kursbuch: Impresiones A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5, ab Lektion 1 und Material von der Kursleitung.

**Re4542-H Paula Gómez Hernández**

📅 25.09.–04.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Fr, 10.45–12.15 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## A2 Online: Spanisch A2

Dies ist ein Kurs im Rahmen der Kompetenzstufe A2. Sie haben das Niveau A1 komplett abgeschlossen und bereits 30 UES in der Kompetenzstufe A2 gelernt? Oder haben ähnliche Vorkenntnisse? Das Eine und das Andere klappt bei Ihnen gut, Manches wäre jedoch gut zu wiederholen.

In diesem Kurs wiederholen wir die Lektionen 1–5 und festigen das bereits Gelernte.

An 7 Terminen wiederholen wir die wichtigen grammatischen Aspekte, wie z. B. Verben im Präsens, reflexive Verben, die Vergangenheitsformen richtig anwenden.

Das Verb gustar und Me parece fácil..., me cuesta werden wiederholt und praxisnah geübt.

Das Material wird von der Kursleitung gestellt.

**Re4527-H Beatriz Prieto**

📅 24.09.–03.12.2026, 7 Termin(e), 14 UEs

🕒 Do, 19.45–21.15 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

€ 47,10 €/ermäßigt 25,75 €

## A2 Spanisch A2.4 (Ende A2)

Sie lernen wichtige praktische Themen wie von vergangenen Erfahrungen und Ereignissen zu berichten, über Feste und Bräuche zu sprechen, Städte zu beschreiben, einzuladen, zu gratulieren. Sie üben zu telefonieren und über Arbeit und Arbeitsbedingungen sprechen. Sie werden auch üben, Ratschläge und Anweisungen zu geben sowie wichtige grammatikalische Aspekte wie die Vergangenheitsformen Indefinido, Imperfecto und Komparativ sowie Superlativ durchnehmen.

Kursbuch: Impresiones A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5, ab Lektion 9 und Material von der Kursleitung.

**Re4507-H Paula Gómez Hernández**

📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Mo, 9.00–10.30 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**Re4517-H Paula Gómez Hernández**

📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE

🕒 Do, 16.50–18.20 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## A2 Spanisch A2 Konversation für den Alltag – Brückenkurs zum B1

Spanisch Konversation für den Alltag auf dem Niveau A2. Dieser Kurs ist empfehlenswert für Teilnehmer\*innen, die sich auf dem Niveau A2 befinden und/oder sich auf den Einstieg ins Niveau B1 vorbereiten möchten. In einer entspannten Atmosphäre verbessern Sie Ihre mündliche Fertigkeit und erweitern den Wortschatz, um im spanischsprachigen Raum einfacher zurechtzukommen. Wir werden Alltagssituationen üben, einfache Texte über Kultur lesen und kommentieren und über aktuelle Themen diskutieren.

Wenn Sie Lust auf spanische Konversation in einer kleinen Gruppe haben, sind Sie hier genau richtig! Kursmaterialien von der Kursleitung.

**Re4587-H Paula Gómez Hernández**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 10.45–12.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## A2 Bildungszeit online: B1 Spanisch A2/B1: Latinoamérica en 5 mujeres



Latinoamérica in fünf Frauen – zeitgenössische Edition – A2-Auffrischung/sanften Einstieg in B1

Dieser Kurs richtet den Blick auf aktuelle Stimmen Lateinamerikas. Wir lernen die Region durch das Leben von fünf einflussreichen Frauen und queeren Künstlerinnen der Gegenwart kennen, deren persönliche Erfahrungen, Werke und Engagement eng mit den sozialen und kulturellen Entwicklungen Lateinamerikas verbunden sind.

Ausgehend von ihren Biografien entdecken wir ausgewählte Werke aus Musik, Literatur und bildender Kunst und setzen diese in Beziehung zu wichtigen Themen wie Identität, soziale Gerechtigkeit, Feminismus, Migration und gesellschaftlichem Wandel in Lateinamerika. Dabei wiederholen wir grammatische Strukturen, erweitern unseren Wortschatz und gewinnen gleichzeitig Einblicke in die heutige lateinamerikanische Realität.

Im Mittelpunkt stehen Francia Márquez, Mon Laferte, Ana Tijoux, La Chola Poblete und Fernanda Melchor.

Kursmaterial von der Kursleitung.

**Re4539-H Carol Dayana Turizo Correa**

- 📅 19.–23.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo0–Fr, 09.00–16.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 171,00 €/ermäßigt 89,00 €

## B1 Online: Spanisch B1.1

In diesem Kurs lernen Sie, über vergangene Erlebnisse und Lebensstationen zu sprechen, Telefongespräche zu führen, Ratschläge zu geben und sich über Gesundheit und Beschwerden auszutauschen. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse der Vergangenheitszeiten und erweitern Ihre Fähigkeiten zur Kommunikation in alltäglichen Situationen. Kursmaterialien von der Kursleitung.

**Re4506-H Carol Dayana Turizo Correa**

- 📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

## B1 Spanisch B1.2

Voraussetzung: Niveau A2 sowie das Ablegen eines Einstufungstests.

¡Este curso es para ti! En B1.2 darás un paso más hacia la fluidez, con especial énfasis en la comunicación oral. Hablaremos, debatiremos y pondremos en práctica el idioma en situaciones reales y actuales.

Objetivo didáctico: hacer suposiciones sobre el futuro, hablar con más precisión sobre hechos del pasado, justificar decisiones y expresar consecuencias, conversar sobre música, cine y literatura, describir el carácter y el aspecto físico y expresar sentimientos y opiniones con mayor seguridad.

Libro: Con gusto nuevo B1, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514693-8, Lecciones 5–8.

**Re4551-H Rocio Esmeralda Bahr Paz**

- 📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 19.30–21.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## B1 Spanisch B1 Konversation über alltägliche und aktuelle Themen flüssiger sprechen

Dieser Kurs ist empfehlenswert für Teilnehmer\*innen, die sich auf dem Niveau B1 befinden.

Sie üben einmal ganz ohne Buch, sich in Gesprächssituationen auszudrücken, zuzuhören, zu verstehen, zu antworten oder zu reagieren. Die ideale praktische Ergänzung zu einem laufenden Spanisch Lehrbuchkurs oder auch einzeln gebucht. Wenn Sie Lust auf spanische Konversation in einer kleinen Gruppe haben, sind Sie hier genau richtig! Kursmaterial von der Kursleitung.

**Re4503-H Paula Gómez Hernández**

- 📅 25.09.–04.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Fr, 15.15–16.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

## B1 Online: Spanisch B1/B2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits das B1-Niveau erreicht haben und ihre Spanischkenntnisse auf das B2-Niveau vertiefen möchten. Der Kurs zielt darauf ab, die Konversationsfähigkeiten zu intensivieren und die Teilnehmer dazu zu ermutigen, sich frei und sicher in der spanischen Sprache auszudrücken. Kursmaterial von der Kursleitung.

**Re4508-H Carol Dayana Turizo Correa**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 16.00–17.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 59,70 €/ermäßigt 32,25 €

**B2 Spanisch B2.1**

En este curso de inicio del nivel B2 trataremos temas sugerentes y actuales como el multilingüismo y su influencia en la personalidad, hablaremos también de malentendidos lingüísticos y culturales, compararemos diferentes sistemas educativos y diferentes tipos de escuela con sus ventajas e inconvenientes y hablaremos del trabajo y de las condiciones y preferencias laborales en Alemania y España. Por otra parte, profundizaremos en los diferentes tiempos de pasado y su combinación y aprenderemos diversos verbos de cambio así como la forma y el uso del perfecto y del imperfecto de subjuntivo.

Kursbuch: Impresiones B2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-094545-0, ab Lektion 1 und Material von der Kursleitung.

**Re4541-H Paula Gómez Hernández**

- 📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Do, 9.00–10.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B2 Spanisch B2 (Anfang B2)**

En este curso de inicio del nivel B2 trataremos temas sugerentes y actuales como los diferentes tipos de escuela y modelos de educación, recordaremos nuestras experiencias en el instituto con sus ventajas e inconvenientes y hablaremos del trabajo y de las condiciones y preferencias laborales en Alemania y España. Por otra parte, aprenderemos a interpretar estadísticas y gráficos, profundizaremos en los diferentes tiempos de pasado y su combinación, así como la forma y el uso del imperfecto de subjuntivo.

Kursbuch: Impresiones B2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-094545-0, ab Lektion 3 und Material von der Kursleitung.

**Re4525-H Paula Gómez Hernández**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**Re4505-H Paula Gómez Hernández**

- 📅 25.09.–04.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Fr, 17.00–18.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B2 Spanisch B2: Grammatik und Konversation (Ende B2)**

Este curso está pensado para alumnos que se encuentran en el nivel B2 y desean mejorar todas las destrezas para avanzar en el nivel. Principalmente nos centraremos en la práctica y consolidación de los aspectos gramaticales del nivel B2, la ampliación del vocabulario, así como la conversación y discusión de temas actuales.

Trataremos temas variados y sugerentes como iniciativas profesionales y de crowdfunding para financiar proyectos creativos, la conciliación de trabajo y vida personal, el manejo del estrés en el trabajo, modelos educativos de escuelas y eventos históricos.

Kursbuch: Aula Internacional Plus 5, B2.2, Difusión Verlag, ISBN 978-3-12-515834-4, ab Lektion 5 und Material von der Kursleitung.

**Re4510-H Paula Gómez Hernández**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 16.50–18.20 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 11,45 €/ermäßigt 9,93 €

**B2 Spanisch B2: Los martes por la mañana en español**

Seguimos buscando informaciones de actualidad, reaccionando y dando nuestra opinión. Leeremos alguna narración corta. Objetivo didácticos: Vamos a ampliar nuestro vocabulario y las estructuras gramaticales que nos ayudarán a comprender y expresarnos mejor en español.

Kursbuch: Universo ele B2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-124334-0, ab Lektion 10.

**Re4536-H Marisa Ruiz-Ayúcar**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Di, 10.45–12.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €

**B2 Spanisch B2 español por las mañanas**

Si ya tienes un nivel intermedio/alto y quieres disfrutar de una clase online dinámica, este es tu curso. Veremos los temas gramaticales más relevantes de los niveles intermedios (subjuntivo, tiempos del pasado, pronombres, verbos con preposiciones, ...) y también haremos clases especiales para los temas que los alumnos crean necesarios.

El curso no tiene libro de texto, así que usaremos materiales propios y en abierto de Internet. Y todo ello, en una atmósfera agradable y centrándonos en la comunicación.

El curso incluye una hora asincrónica por semana para que los alumnos puedan escribir textos y hacer consultas entre las clases online. Sin libro, material propio y online

**Re4511-H Jose Antonio Garcia Priego**

- 📅 22.09.–01.12.2026, 9 Termin(e), 27 UE
- 🕒 Online. Di, 10.30–12.00 Uhr + 9 UE asynchron
- 📍 Online, vhs.cloud
- € 88,05 €/ermäßigt 46,88 €

**C1 Spanisch C1: Gramática y conversación**

En este curso de inicio del nivel C1 trataremos temas sugerentes y actuales a través de artículos recientes, noticias, textos literarios y vídeos cortos. Por otra parte, profundizaremos en aspectos gramaticales importantes como los tiempos de pasado y su combinación, los distintos tiempos del subjuntivo y el aprendizaje de modismos y expresiones idiomáticas habituales de la lengua oral y escrita.

Además, mejoraremos la redacción de textos formales. La conversación en clase, será un aspecto primordial en nuestro curso.

**Re4501-H Paula Gómez Hernández**

- 📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 18 UE
- 🕒 Mo, 13.00–14.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 63,30 €/ermäßigt 35,85 €



## C1 Online: Spanisch C1 – conversación y gramática

Trabajaremos con textos literarios y periodísticos, así como con fragmentos de cine, documentales, programas de radio y podcast. A partir de estos recursos, practicarás la expresión oral espontánea, la argumentación y el análisis crítico en un entorno colaborativo. La gramática se abordará de forma contextualizada, en función de los intereses y necesidades del grupo.

Objetivo didácticos: En este curso desarrollarás tus competencias orales y gramaticales a través de materiales auténticos y temas actuales. El curso está orientado a personas con un nivel C1 que desean mantener y perfeccionar su español en un ambiente dinámico, actual y centrado en la comunicación real. No utilizamos libro de texto: el docente proporciona todos los materiales y recursos digitales. El curso incluye una hora asincrónica por semana para que los alumnos puedan escribir textos y hacer consultas entre las clases online. Sin libro, material propio y online

### Re4579-H Jose Antonio Garcia Priego

📅 21.09.–30.11.2026, 9 Termin(e), 27 UE + 9 UE  
asynchron

🕒 Mo, 15.00–16.30 Uhr

📍 Online, vhs.cloud

💰 € 88,05 €/ermäßigt 46,88 €

## TÜRKISCH

### A1 Türkisch A1.1 ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse lernen Sie konkrete, einfache Dinge über sich selbst, Ihre Familie oder Ihre Umgebung in sehr einfachen Sätzen zu formulieren.

Sie können vertraute Namen, einzelne Wörter und sehr einfache Sätze auf Schildern, Plakaten oder Katalogen verstehen. Sie können bei Bedarf einfache Fragen zu Themen stellen, die Sie sehr gut kennen. Am Ende der A1.1-Stufe werden Sie Personen beschreiben, die Sie kennen und Auskünfte über Ihren Wohnort geben.

Kursbuch: Kolay Gelsin! Neu A1–A2 Türkisch für Anfänger, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-528561-3 und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528662-7, ab Lektion 1.

#### Re4145-H Tarik Orhan Cetin

📅 24.09.–03.12.2026, 9 Termin(e), 24 UE

🕒 Do, 18.00–20.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

### A2 Türkisch A2.2 mit Vorkenntnissen

Dieser Präsenzkurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen der türkischen Sprache (Niveau A2.1). Ziel des Kurses ist es, die sprachlichen Fertigkeiten zu festigen und zu erweitern, komplexere Alltagssituationen zu bewältigen sowie Gespräche über persönliche Erfahrungen, Arbeit und Freizeit flüssiger zu führen. Grammatische Strukturen werden vertieft und der Wortschatz erweitert.

Kursbuch: Kolay Gelsin! Türkisch A2., Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-528561-3.

#### Re4144-H Senem Boerekci

📅 23.09.–02.12.2026, 9 Termin(e), 24 UE

🕒 Mi, 18.00–20.00 Uhr

📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37

💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

# SPRACHEN DEUTSCH UND INTEGRATION



## PROGRAMMBEREICHSLEITUNG UND FACHBERATUNG **DEUTSCH UND INTEGRATION**

Michael Sube  
michael.sube@reinickendorf.berlin.de  
Telefon: 030 90294-4802

## ORGANISATORISCH-PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN

Nina Kaluza  
nina.kaluza@reinickendorf.berlin.de  
Telefon: 030 90294-4857

Kurssystem Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache	<b>134</b>
Allgemeine Integrationskurse	<b>135</b>
Integrationskurse mit Alphabetisierung	<b>135</b>
Integrationskurse für gering Literalisierte	<b>136</b>
Deutsch für Mütter und Väter	<b>136</b>
Deutschkurse für geflüchtete Menschen	<b>136</b>
Ferienzeiten für Integrationskurse und Deutschkurse für geflüchtete Menschen	<b>137</b>
Deutschkurse der Mittel- und Oberstufe (B2/C1)	<b>137</b>
Deutschkurse	<b>139</b>
Deutschkurse der Mittel- und Oberstufe (B2/C1/C2)	<b>140</b>

## Herzlich willkommen in Reinickendorf



Mit ihrem Kursangebot rund um Deutsch als Fremdsprache leistet die VHS Reinickendorf einen wichtigen Beitrag zur Integration im Bezirk. Durch unsere verschiedenen Standorte in Lehrstätten vom Märkischen Viertel über Tegel bis zur Auguste-Viktoria-Allee sowie unserer Präsenz in Schulen und Familienzentren im ganzen Bezirk sind wir vor Ort für Sie da.

Um den richtigen Deutschkurs für Sie zu finden, werden Sie persönlich von uns beraten. Die Beratung und ein Einstufungstest sind für Sie kostenlos.

Bitte besuchen Sie uns während unserer Sprechzeiten.

Eine Terminvereinbarung ist nicht erforderlich. Die Anmeldung zu Tests/Prüfungen erfolgt ebenfalls persönlich während unserer Sprechzeiten.

Deutschkurse der Mittel- und Oberstufe (B2–C2) sind frei auf unserer Internetseite buchbar. Bitte beachten Sie die Zugangsvoraussetzungen.

### Welche Unterlagen muss ich zur Beratung/Anmeldung mitbringen?

- Pass oder Ausweis als Nachweis für den Aufenthaltstitel
- Aktueller Nachweis über Leistungsbezug, falls Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld beziehen.
- Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs, wenn vorhanden

### What will you need to bring for registration?

- Your ID-card or passport with a residence permit
- A valid paper of welfare or unemployed benefit, if you live on it.
- Admission to an integration course, if you have one.

### Basvuru için gerekli belgeler

- Pasaport ve oturma izni mutlaka bir yıl olmalı
- Kurs ücreti ödememe hakkına sahipseniz, Arbeitslosengeld II ya da
- Sozialhilfe aldiginiza ilişkin belgeler

**Anmeldung, Beratung und Einstufung**

**Sprechzeiten (ohne Termin)**

Montag, Donnerstag:  
09.30–12.00 Uhr

Dienstag:  
09.30–12.00 Uhr und  
17.00–19.00 Uhr

Volkshochschule Reinickendorf  
Am Borsigturm 6,  
13507 Berlin  
3. Etage, Raum 3.009

Änderungen und Schließzeiten während der Ferien unter:

[www.vhs-reinickendorf.de](http://www.vhs-reinickendorf.de)

Kontakt:  
[deutsch@reinickendorf.berlin.de](mailto:deutsch@reinickendorf.berlin.de)

Aktuelle Informationen und Kursangebot finden Sie online:



**Einbürgerungstest und Sprachtest für die Einbürgerung**

Für die Anmeldung zum *Einbürgerungstest* müssen Sie unter [www.service.berlin.de](http://www.service.berlin.de) einen Termin buchen. Wenn Ihnen keine verfügbaren Termine angezeigt werden, versuchen Sie es zu einem anderen Zeitpunkt erneut. Die verfügbaren Prüfungstermine werden Ihnen bei Ihrem persönlichen Termin zur Anmeldung mitgeteilt. Sie können sich in jedem Bezirk zum Einbürgerungstest anmelden.

Die Anmeldung zum *Sprachtest für die Einbürgerung* erfolgt online über [www.berlin.de/vhs/](http://www.berlin.de/vhs/). Die Bescheinigung zur erfolgreichen Teilnahme am Sprachtest kann ausschließlich zum Zwecke des Einbürgerungsverfahrens im Land Berlin verwendet werden.

Voraussetzung für die Anmeldung zum Berliner Sprachtest zur Einbürgerung ist, dass Sie Ihren Wohnsitz in Berlin haben. Sie können sich in jedem Bezirk zum Sprachtest anmelden.

**Weitere Prüfungen**

Die Volkshochschule bietet weitere Prüfungen vom Niveau A1 bis C1 an. Eine Prüfungsteilnahme ist nach Teilnahme an einem für die Prüfung relevanten Kurs möglich.

Die Teilnahme am *Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)* und am *Test Leben in Deutschland (LiD)* ist ausschließlich für Teilnehmende an Integrationskursen möglich.

**Quels sont les documents que vous devez présenter lors de l'entretien d'information et d'orientation?**

- pour le titre de séjour, le passeport (original)
- déclaration de résidence (disponible dans toute mairie / Bürgeramt)
- justificatif d'allocations chômage dans la mesure où vous en bénéficiez

**Qué documentos necesita usted para una entrevista de asesoramiento?**

- Su pasaporte actualizado, junto a un permiso de residencia
- Permiso de Residencia
- Justificante del Subsidio de Desempleo o de la Ayuda Social, si le corresponde recibirlos

**\* المستندات التي يجب إحضارها للتسجيل أو الحصول على استشارة؟**

- جواز السفر أو الهوية لإثبات الإقامة - وثيقة حديثة بالإعانات المادية في حالة - تقاضي تعويض العطالة عن العمل 2 أو المساعدات الاجتماعية.
- وثيقة الأهلية للمشاركة في دورة الاندماج إذا - كانت متوفرة



# Kurssystem Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

Stufen	Prüfungen	Kursprogramm
<b>C2</b> 200 UE	TELC Zertifikat Deutsch C2	C2.2 100 UE C2.1 100 UE Grammatik, Schreiben, Konversation, Prüfungstraining
<b>C1</b> 200 UE	TELC Zertifikat Deutsch C1 Hochschule, Test DaF B2-C1	C1.2 100 UE C1.1 100 UE Grammatik, Schreiben, Konversation, Prüfungstraining
<b>B2</b> 300 UE	TELC Zertifikat Deutsch B2	B2.2 100 UE B2.1 100 UE B2.0 100 UE Deutschkurse für Geflüchtete und für Eltern an den Grundschulen (B2)

## Integrationskurse

<b>B1</b> 200 UE	Deutschtest für Zuwanderer (DTZ), Test „Leben in Deutschland (LiD)“	B1.2 100 UE B1.1 100 UE Orientierungskurse 100 UE Prüfungstraining DTZ 10 UE
<b>A2</b> 200 UE	TELC Zertifikat Start Deutsch 2	A2.2 100 UE A2.1 100 UE
<b>A1</b> 200 UE	TELC Zertifikat Start Deutsch 1	A1.2 100 UE A1.1 100 UE Deutsch-Elternkurse, Frauenkurse, Erstorientierungskurse 300 UE Kurse für Geflüchtete (A1-B1)

## Deutschkurse mit Alphabetisierung und für gering Literalisierte Menschen

<b>A1 A2</b> 400 UE	Deutschkurse für Geflüchtete und Deutsch-Elternkurse mit Alphabetisierung, Integrationskurse mit Alphabetisierung, Integrationskurse für gering Literalisierte
<b>A0 A1</b> 500 UE	Deutschkurse für Geflüchtete und Deutsch-Elternkurse mit Alphabetisierung, Integrationskurse mit Alphabetisierung



Für eine aktuelle Kursübersicht: Scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Handy.

## Allgemeine Integrationskurse

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderte Integrationskurses gemäß § 43 Aufenthaltsgesetz. Der allgemeine Integrationskurs hat zum Ziel, in 600 Unterrichtsstunden Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie in 100 Unterrichtsstunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Der Erwerb der Deutschkenntnisse geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden. Im Orientierungskurs werden die Themenbereiche Politik in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung sowie Mensch und Gesellschaft behandelt. Der allgemeine Integrationskurs schließt mit den beiden skalierten Abschlusstests Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) und Leben in Deutschland (LiD) ab. Der allgemeine Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtsstunden.

Allgemeine Integrationskurse

## Integrationskurse mit Alphabetisierung

Dieser Kurs ist 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 und daher zu Beginn des Spracherwerbsprozesses einer besonderen (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.

Deutschkurse mit Alphabetisierung

POLITIK  
GESELLSCHAFT  
UMWELT

KUNST  
KREATIVITÄT  
KULTUR

GESUNDHEIT

SPRACHEN

ARBEIT · BERUF · IT

GRUNDBILDUNG



## Integrationskurse für gering Literalisierte

Dieser Kurs ist Teil eines Integrationskurses gemäß §43 Aufenthaltsgesetz. Dieser spezielle Kurstyp hat bis zu 1200 Unterrichtsstunden und richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die mehr Zeit zum Lernen benötigen und Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben. Wie im allgemeinen Integrationskurs werden auch in diesem Kurs Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) sowie Kenntnisse durch den anschließenden Orientierungskurs (100 Unterrichtsstunden) über die Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland angestrebt.

## Deutsch für Mütter und Väter

Eltern mit Kindern, die eine Reinickendorfer Grundschule oder Kita besuchen, können zeitgleich an einem Deutschkurs teilnehmen. Die Kurse finden entweder in den Grundschulen selbst oder in Jugend- und Familienzentren in der Nähe statt. In den Kursen können Eltern die Sprache auf den Niveaustufen A1–B2 erlernen und mit einer Prüfung abschließen. Außerdem geben die Kurse eine Orientierung in Fragen zur Berliner Schule, zur Kindererziehung, zur Gesundheitsvorsorge und zur möglichen beruflichen Entwicklung von Eltern und Jugendlichen.

Die Anmeldegebühr pro Semester beträgt 25,00 € zuzüglich der Kosten für ein Lehrbuch. Diese Kurse sind keine Kurse gemäß der Integrationsverordnung.

Deutschkurse  
für Eltern

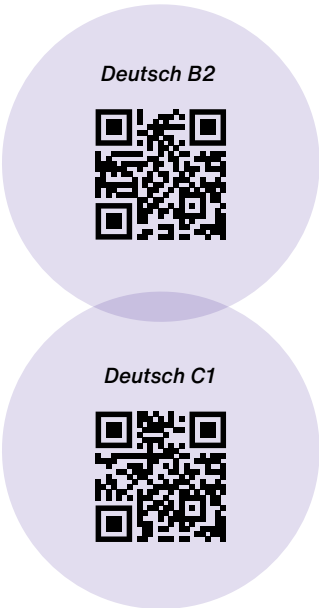


## Deutschkurse für geflüchtete Menschen

Diese Deutschkurse sind für geflüchtete Menschen, die in Berlin gemeldet sind, keiner Schulpflicht unterliegen und keine Berechtigung zur Teilnahme an einem anderen aus öffentlichen Mitteln geförderten kostenlosen Deutschkurs (Integrations-, Berufssprachkurs) haben. Aufbau und Inhalt dieser Deutschkurse sind dem Integrationskurs sehr ähnlich.

Deutschkurse  
für Geflüchtete





## Deutschkurse der Mittel- und Oberstufe (B2/C1)

Diese Kurse umfassen einen dreiteiligen Mittelstufenkurs bzw. einen zweiteiligen Oberstufenkurs. Der Besuch bereitet auf die Deutsch TELC-B2 bzw. TELC-C1 Prüfung vor. Teilnahmevoraussetzung: An Mittelstufenkursen Zertifikat B1 und an Oberstufenkursen Zertifikat B2 oder vergleichbare Kenntnisse. Deutschkurse der Mittel- und Oberstufe sind frei auf unserer Internetseite buchbar.

POLITIK  
GESELLSCHAFT  
UMWELT

KUNST  
KREATIVITÄT  
KULTUR

## Ferienzeiten für Integrationskurse und Deutschkurse für geflüchtete Menschen\*

2026/2027	Ferienbeginn	Ferienende	Erster Unterrichtstag
<b>Sommer</b>	27.07.2026	16.08.2026	17.08.2026
<b>Tag der dt. Einheit</b>	03.10.2026 (Samstag!)	03.10.2026 (Samstag!)	
<b>Herbstferien</b>	19.10.2026	25.10.2026	26.10.2026
<b>Weihnachten</b>	23.12.2026	03.01.2027	04.01.2027
<b>Int. Frauentag</b>	08.03.2027	08.03.2027	09.03.2027
<b>Ostern</b>	22.03.2027	29.03.2027	30.03.2027
<b>Tag der Arbeit</b>	01.05.2027 (Samstag!)	01.05.2027 (Samstag!)	
<b>Christi Himmelfahrt</b>	06.05.2027	07.05.2027	10.05.2027
<b>Pfingsten</b>	17.05.2027	17.05.2027	18.05.2027
<b>Sommer</b>	19.07.2027	08.08.2027	09.08.2027

\* Die Ferienzeiten aller anderen Kurse entsprechen den Berliner Schulferien, sofern in der Kursbeschreibung kein gesonderter Hinweis erfolgt. Ausgenommen sind Ferienkurse. Änderungen sind vorbehalten – bitte informieren Sie sich bei Ihrer Kursleitung.


GESUNDHEIT

SPRACHEN

ARBEIT · BERUF · IT

GRUNDBILDUNG

Besuchte 2019 den  
Kurs „Meine Rechte  
in der Demokratie“



**Die Volkshochschule  
Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

**Gestalte Demokratie mit.** Bring dich ein. Nutze unsere Angebote zur politischen Bildung. Erlebe spannende Vorträge und Diskussionen. Finde jetzt den richtigen Kurs für dich.

## DEUTSCHKURSE

## Deutschkurse für Mütter und Väter

Eltern mit Kindern, die eine Reinickendorfer Grundschule oder Kita besuchen, können zeitgleich an einem Deutsch-Elternkurs teilnehmen. Die Kurse finden entweder in den Grundschulen selbst oder in Jugend- und Familienzentren in der Nähe statt. In den Kursen können Eltern die Sprache auf den Niveaustufen A1-B1 erlernen und mit einer Prüfung abschließen. Außerdem geben die Kurse eine Orientierung in Fragen zur Berliner Schule, Kindererziehung, Gesundheitsvorsorge und möglicher beruflicher Entwicklung von Eltern und Jugendlichen. Die Anmeldegebühr pro Semester beträgt 25,00 € zuzüglich der Kosten für ein Lehrbuch.

## Deutsch A1.1

**Re4055-01-H Alla Lust; Vera Bliss**

- 📅 02.09.2026–15.01.2027, 48 Termin(e), 192 UE
- 🕒 Mi, Do, Fr, 09.00–12.15 Uhr
- 📍 Haus der Jugend Fuchsbau, Thurgauer Str. 66
- € 25,00 €

**Re4065-01-H Susanne Perko; Irina Gendrika**

- 📅 31.08.2026–15.01.2027, 48 Termin(e), 192 UE
- 🕒 Mo, Do, Fr, 09.00–12.15 Uhr
- 📍 Katholische Kirchengemeinde St. Martin, Wilhelmsruher Damm 144
- € 25,00 €

## Deutsch A1.2

**Re4063-02-H Malgorzata Gulba; Alla Lust**

- 📅 01.09.2026–15.01.2027, 48 Termin(e), 192 UE
- 🕒 Di, Mi, Fr, 08.45–12.00 Uhr
- 📍 Kinderzentrum Pankower Allee, Pankower Allee 51
- € 25,00 €

**Re4066-02-H Bettina Peterik; Isabell Strieder**

- 📅 31.08.2026–14.01.2027, 48 Termin(e), 192 UE
- 🕒 Mo, Di, Do, 09.00–12.15 Uhr
- 📍 Georg-Herwegh-Schule, Hermsdorfer Damm 146
- € 25,00 €

## Deutsch A2.1

**Re4061-03-H Matthias Rumpf; Iwona Uznanska**

- 📅 01.09.2026–14.01.2027, 48 Termin(e), 192 UE
- 🕒 Di, Mi, Do, 09.00–12.15 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- € 25,00 €

**Re4062-03-H Maria Körner, N.N.**

- 📅 01.09.2026–15.01.2027, 48 Termin(e), 192 UE
- 🕒 Di, Do, Fr, 08.30–11.45 Uhr
- 📍 Grundschule in den Rollbergen, Waldshuter Zeile 6
- € 25,00 €

**Re4067-03-H Irina Gendrika, N.N.**

- 📅 31.08.2026–14.01.2027, 48 Termin(e), 192 UE
- 🕒 Mo, Mi, Do, 09.00–12.15 Uhr
- 📍 AWO Refugium Marie-Schlei-Haus, Eichborndamm 124
- € 25,00 €

## Deutsch A2.2

**Re4059-04-H Ulrike Körber; Iwona Uznanska**

- 📅 31.08.2026–14.01.2027, 48 Termin(e), 192 UE
- 🕒 Mo, Di, Do, 09.00–12.15 Uhr
- 📍 ComX Kinder-Jugend- und Familienzentrum, Senftenberger Ring 53–69
- € 25,00 €

## Deutsch B1.1

**Re4064-05-H Natalia Wienecke; Maria Körner**

- 📅 01.09.2026–15.01.2027, 48 Termin(e), 192 UE
- 🕒 Di, Mi, Fr, 09.00–12.15 Uhr
- 📍 Jugendzentrum Metronom, Sterkrader Str. 44
- € 25,00 €

**Re4068-05-H Elke Brederick; Irina Gendrika**

- 📅 31.08.2026–14.01.2027, 48 Termin(e), 192 UE
- 🕒 Mo, Mi, Do, 13.15–16.30 Uhr
- 📍 AWO Refugium Marie-Schlei-Haus, Eichborndamm 124
- € 25,00 €

## Deutsch B1.2

**Re4060-06-H Nicolas Cheminel; Isabell Strieder**

- 📅 02.09.2026–15.01.2027, 48 Termin(e), 192 UE
- 🕒 Mi, Do, Fr, 09.00–12.15 Uhr
- 📍 Haus der Jugend Fuchsbau, Thurgauer Str. 66
- € 25,00 €

## Deutsch lernen für Eltern – mit Kinderbetreuung

Ein Kurs zum Deutschlernen für Eltern, deren Kinder noch nicht die Kita besuchen. In Anlehnung an Niveau A1 werden lebensnahe Situationen besprochen und dabei grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache erarbeitet. Für Kinder zwischen drei Monaten und drei Jahren wird parallel Kinderbetreuung angeboten.

Es wird keine Teilnahmegebühr erhoben, die Kosten für das Lehrbuch sind durch die Teilnehmenden zu tragen.

**Re4058-01-H Ulrike Körber, N.N.**

- 📅 01.09.2026–15.01.2027, 32 Termin(e), 66 UE
- 🕒 Di, 10.00–11.30 Uhr; Fr, 12.00–13.30 Uhr
- 📍 Stadtteilzentrum Rollberge, Zabel-Krüger-Damm 52
- € 0,00 €

## Deutsch – Sprache, Spiel und Alltag

## Die Stadt erkunden und Deutsch lernen

Ein Kurs zum Deutschlernen für Eltern und Kinder ab acht Jahren. Eltern erkunden Ausflugsziele für Ihre Kinder und lernen dabei Deutsch.

Tagesziel: Der Tränenpalast in Berlin-Mitte

Wir laden Sie und Ihre Kinder ein zu einem Ausflug in die neuere Berliner Geschichte.

Wir besuchen den Tränenpalast am Bahnhof Friedrichstraße und lernen bewegende Fluchtgeschichten kennen. Der Ausflug ist auch für Teilnehmer/innen an Orientierungskursen geeignet. Wir bitten um namentliche Anmeldung von Eltern und Kindern mit Geburtsdatum.

**Re4075-H Heike Kasper**

- 📅 25.–26.09.2026, 2 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Fr, 13.30–15.00 Uhr und Sa, 10.00–16.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- € 0,00 €



## Deutschkurse für geflüchtete Menschen

Dieses Kursangebot ist für geflüchtete Menschen, die in Berlin gemeldet sind, keiner Schulpflicht unterliegen und keine Berechtigung zur Teilnahme an einem anderen, aus öffentlichen Mitteln geförderten, kostenlosen Deutschkurs (Integrationskurs, Berufssprachkurs) haben.  
Das Lehrbuch ist für die Teilnehmenden an diesem Kurs kostenfrei.

### Deutsch A1.1

#### Re40997-01-H Heike Kasper, Alla Lust

- 📅 10.09.–29.12.2026, 25 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Mo, Di, Mi, Do 13.15–16.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 € 0,00 €

### Deutsch A1.2

#### Re40997-02-H Heike Kasper, Alla Lust

- 📅 04.11.–16.12.2026, 25 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Mo, Di, Mi, Do 13.15–16.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 € 0,00 €

### Deutsch A2.1

#### Re40981-03-H Katja Manolis; Maria Körner

- 📅 15.09.–03.11.2026, 25 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Di, Mi, Do, Fr 13.15–16.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 € 0,00 €

#### Re40991-08-H Elke Brederbeck; Matthias Rumpf

- 📅 04.09.–16.10.2026, 25 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Mo, Mi, Do, Fr 08.45–12.00 Uhr
- 📍 GU Senftenberger Ring, Senftenberger Ring 37/39
- 💰 € 0,00 €

#### Re40991-09-H Elke Brederbeck; Matthias Rumpf

- 📅 28.10.–09.12.2026, 25 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Mo, Mi, Do, Fr 08.45–12.00 Uhr
- 📍 GU Senftenberger Ring, Senftenberger Ring 37/39
- 💰 € 0,00 €

### Deutsch A2.2

#### Re40981-04-H Katja Manolis; Maria Körner

- 📅 06.11.–18.12.2026, 25 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Di, Mi, Do, Fr 13.15–16.30 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 € 0,00 €

#### Re40991-10-H Elke Brederbeck; Matthias Rumpf

- 📅 14.12.2026–05.02.2027, 25 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Mo, Mi, Do, Fr 08.45–12.00 Uhr
- 📍 GU Senftenberger Ring, Senftenberger Ring 37/39
- 💰 € 0,00 €

#### Re40994-06-H Natalia Wienecke; Bettina Peterik

- 📅 08.10.–10.12.2026, 25 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Mo, Do, Fr 13.15–16.30 Uhr
- 📍 Interkulturelles Zentrum BBK Linde, Wilhelm-Gericke-Str. 42
- 💰 € 0,00 €

## DEUTSCHKURSE DER MITTEL- UND OBERSTUFE (B2/C1/C2)

### Theaterspielend Deutsch lernen (Niveau B1/B2)

Ein kreativer Kurs für alle, die mit Freude am Theaterspielen ihre Deutschkenntnisse verbessern und vertiefen wollen. Mit viel Bewegung und Sprechübungen zur Lautstärke und zur Präsenz verbessern Sie Aussprache und Artikulation, um dann in lebendigen Dialogen ins freie Sprechen zu kommen. Chorisches Sprechen und Spielen werden intensiv geübt. Sie schlüpfen in unterschiedliche Rollen, improvisieren und entwickeln eigene Szenen.  
Der Kurs hilft, klarer und deutlicher zu sprechen, denn spielend verbessert sich das aktive Vokabular. Auch die Grammatik wird automatisch besser. Es wird eine gute mündliche Kommunikationsfähigkeit erreicht. Sie profitieren für Deutsch-Sprachprüfungen, Vorstellungsgespräche und Ausbildungssituationen sowie den alltäglichen Sprachgebrauch.

#### Re4078-H Kyamil Topchi

- 📅 16.09.–02.12.2026, 10 Termin(e), 30 UE
- 🕒 Mi, 14.30–16.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 48,00 €

### Deutsch C1.1 am Vormittag

Der C1-Sprachkurs am Vormittag ist ein zweiteiliger Oberstufenkurs mit dem Sprachziel C1. Der Besuch beider Module bereitet teilweise auf die Deutsch C1-TELC Prüfung vor. Ergänzend zum Kurs kann optional ein Kurs zur Prüfungsvorbereitung gebucht werden.  
Die Teilnahme ist nach erfolgreichem Abschluss der Stufe B2.2 bzw. C1.1 oder mit vergleichbaren Kenntnissen möglich.

### Deutsch C1.1

#### Re4081-01-H Gabriele Prauß; Peter Ewaldt

- 📅 14.09.–16.10.2026, 20 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Mo, Di, Mi, Fr, 08.30–12.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 178,00 €

### Deutsch C1.2

#### Re4081-02-H Gabriele Prauß; Peter Ewaldt

- 📅 02.11.–04.12.2026, 20 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Mo, Di, Mi, Fr, 08.30–12.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 178,00 €

## Deutsch B2 am Abend

Der B2-Sprachkurs am Abend ist ein zweiteiliger Mittelstufenkurs mit dem Sprachziel B2. Der Besuch beider Module bereitet zu großen Teilen auch auf die Deutsch B2-TELC Prüfung vor. Ergänzend zum Kurs kann optional ein Kurs zur Prüfungsvorbereitung gebucht werden. Die Teilnahme ist nach erfolgreichem Abschluss der Stufe B1.2, B2.0 oder mit vergleichbaren Kenntnissen möglich.

### Deutsch B2.1

**Re4082-01-H Ute Schäfer-Wilke; Elke Brederock**

- 📅 24.08.–14.10.2026, 25 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Mo, Di, Mi, (1× Do), 16.45–20.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 178,00 €

### Deutsch B2.2

**Re4082-02-H Ute Schäfer-Wilke; Elke Brederock**

- 📅 26.10.–16.12.2026, 25 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Mo, Di, Mi, (1× Do), 16.45–20.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 178,00 €

## Online: Deutsch B2 Grammatik und Schreiben

Dieser Onlinekurs beschäftigt sich mit ausgewählten Themen der deutschen Grammatik auf dem Sprachniveau B2. Ergänzt durch berufsbezogene Themen wird die Textkompetenz (inklusive Textproduktion) trainiert. Die Themen werden auf Wunsch der Kursgruppe von der Kursleitung zusammengestellt. Dieser Kurs ist kein Prüfungsvorbereitungskurs.

**Dieser Kurs ist ein Onlinekurs (BigBlueButton). Sie benötigen für die Teilnahme einen PC, Laptop oder ein Tablet mit Video- und Audiofunktion sowie einen Internetzugang. Kurz vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Details zur Kursdurchführung und Anmeldung in der VHS-Cloud. Dazu benötigen wir Ihre E-Mailadresse.**

**Re4087-H-Online Marleen Walter**

- 📅 15.09.–18.11.2026, 16 Termin(e), 32 UE
- 🕒 Di, Mi, 17.15–18.45 Uhr
- 🏠 Onlinekurs
- 💶 62,20 €

## Online: Deutsch C1 Grammatik und Schreiben

Dieser Onlinekurs beschäftigt sich mit ausgewählten Themen der deutschen Grammatik auf dem Sprachniveau C1. Ergänzt durch berufsbezogene Themen wird die Textkompetenz (inklusive Textproduktion) trainiert. Die Themen werden auf Wunsch der Kursgruppe von der Kursleitung zusammengestellt. Dieser Kurs kann als Fortsetzung zum Kurs Deutsch B2 Grammatik und Schreiben besucht werden. Dieser Kurs ist kein Prüfungsvorbereitungskurs.

**Dieser Kurs ist ein Onlinekurs (BigBlueButton). Sie benötigen für die Teilnahme einen PC, Laptop oder ein Tablet mit Video- und Audiofunktion sowie einen Internetzugang. Kurz vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Details zur Kursdurchführung und Anmeldung in der VHS-Cloud. Dazu benötigen wir Ihre E-Mailadresse.**

**Re4088-H-Online Marleen Walter**

- 📅 14.09.–19.11.2026, 16 Termin(e), 32 UE
- 🕒 Mo, Do, 17.15–18.45 Uhr
- 🏠 Onlinekurs
- 💶 62,20 €

## Online: Deutsch B2–C1 Wirtschaft, Politik und Aktuelles

In diesem Kurs werden aktuelle gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Themen in Deutschland und insbesondere Berlin besprochen. Der Fokus liegt hierbei auf folgenden drei Komponenten: dem Tagesgeschehen, dem deutschen politischen System und der Stärkung der sprachlichen Mittel im Berufskontext. Mehr Informationen zum Kurs erhalten Sie auf unserer Homepage.

Voraussetzung für eine Teilnahme an diesem Kurs sind Deutschkenntnisse auf mindestens dem Niveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

**Dieser Kurs ist ein Onlinekurs (Zoom). Sie benötigen für die Teilnahme einen PC, Laptop oder ein Tablet mit Video- und Audiofunktion sowie einen Internetzugang. Kurz vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Details zur Kursdurchführung und Anmeldung in der VHS-Cloud. Dazu benötigen wir Ihre E-Mailadresse.**

**Re4089-H-Online Isabell Strieder**

- 📅 15.09.–01.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Di, 18.30–20.00 Uhr
- 🏠 Onlinekurs
- 💶 40,00 €

## Deutsch B2 Konversation und Grammatik

Wir diskutieren über Themen wie Familie, Beruf, Freizeit, Leben in Berlin. Durch Bilder, Texte und einen Ausflug werden interessante Gesprächsanlässe geschaffen, sodass Sie sich im Alltag und im beruflichen Leben immer besser verständigen können. Gleichzeitig werden in diesem Kurs Ihre Grammatikkenntnisse in der mündlichen Anwendung vertieft. Wünsche zur Behandlung einzelner grammatischer Themen sind willkommen. Teilnahmevoraussetzung: Stufe B2 oder vergleichbare Kenntnisse.

### Deutsch B2.1

**Re4090-H Heike Kasper**

- 📅 15.09.–13.10.2026, 5 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Di, 13.30–16.45 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💶 38,00 €

### Deutsch B2.2

**Re4091-H Heike Kasper**

- 📅 03.11.–01.12.2026, 5 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Di, 13.30–16.45 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💶 38,00 €



## Deutsch C1 Prüfungsvorbereitung (TELC C1 + C1 Hochschule)

Die Prüfungen telc C1 und telc C1 Hochschule sind ein von den deutschen Hochschulen anerkannter Nachweis über ausreichende Deutschkenntnisse für die Universitätszulassung. Die Prüfungsteile Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen werden gezielt anhand von verschiedenen Übungs- und Modelltests trainiert. Sie lernen wichtige Strategien kennen, die Ihnen den Umgang mit komplexen Texten erleichtern. Für ein erfolgreiches Bestehen der C1-Prüfung werden zudem prüfungsrelevante Grammatik- bzw. Wortschatzstrukturen wiederholt und gefestigt. Der Kurs ist auch für Teilnehmende geeignet, die ihre Sprachkenntnisse auf dem C1-Niveau verbessern möchten.

### Re4092-H Ute Schäfer-Wilke

- 📅 28.09.–06.11.2026, 25 Termin(e), 100 UE
- 🕒 Mo-Fr, 13.00–16.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 178,00 €

## Deutsch C1–C2 Grammatik und Schreiben

Dieser Kurs wiederholt und festigt die Grammatik der Oberstufe von C1–C2 und übt besonders das Schreiben von Aufsätzen (Aufbau, Stil, grammatische Richtigkeit und Rechtschreibung). In dem Kurs können Sie die Fertigkeit Schreiben auf Oberstufenniveau trainieren und sich in diesem Teilbereich auf die Prüfungen von TELC oder des Goetheinstituts vorbereiten. Der Kurs eignet sich auch als Begleitkurs zum C1 Intensivkurs am Vormittag.

### Re4094-H Ute Schäfer-Wilke

- 📅 25.08.–15.12.2026, 15 Termin(e), 60 UE
- 🕒 Di, 16.45–20.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 108,00 €

## Deutsch C1–C2 Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören

Dieser Kurs wiederholt und festigt die vier Fertigkeiten der Oberstufe C1–C2 (Lesen, Sprechen, Schreiben, Hören) und übt auch die grammatischen Strukturen und den Wortschatz. In dem Kurs können Sie sich in allen vier Fertigkeiten auf die Prüfungen von TELC, TestDaF oder des Goetheinstituts vorbereiten.

### Re4095-H Ute Schäfer-Wilke

- 📅 24.08.–23.09.2026, 10 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo, Mi, 13.00–16.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 73,00 €

### Re4096-H Ute Schäfer-Wilke

- 📅 09.11.–09.12.2026, 10 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo, Mi, 13.00–16.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 73,00 €

## Deutsch C1 Prüfungstraining TELC C1

Die TELC C1 Prüfung ist eine Sprachprüfung für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen der Stufe C1.2. Die Prüfungsteile Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen werden anhand von verschiedenen Übungstests trainiert. Der Kurs ist auch für Teilnehmende geeignet, die auf dem Niveau C1 ihre Kenntnisse überprüfen möchten.

### Re4097-H Ute Schäfer-Wilke

- 📅 10.–11.10.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa, So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 39,00 €

### Re4098-H Ute Schäfer-Wilke

- 📅 07.–08.11.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa, So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 39,00 €



# ARBEIT BERUF IT



## PROGRAMMBEREICHSLEITUNG UND FACHBERATUNG **ARBEIT - BERUF - IT**

Dr. Jesko Jockenhövel  
Telefon: 030 90294-4799  
[jesko.jockenhoewel@reinickendorf.berlin.de](mailto:jesko.jockenhoewel@reinickendorf.berlin.de)

## ORGANISATORISCH-PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN

Janina Pripad  
Telefon: 030 90294-4726  
[janina.pripad@reinickendorf.berlin.de](mailto:janina.pripad@reinickendorf.berlin.de)

(Selbst)Präsentation, Kommunikation und Rhetorik	<b>145</b>
Führung, Organisation und Teamarbeit	<b>148</b>
(Online)Marketing und Vertrieb	<b>150</b>
Social Media	<b>150</b>
Lösungswege, Kreativität & Coaching	<b>150</b>
Konflikt- und Ressourcenmanagement, Resilienz, Stressmanagement	<b>151</b>
Medienproduktion	<b>152</b>
Rechnungswesen, Betriebswirtschaft & Selbstständigkeit	<b>153</b>
PC-Anwendungsprogramme	<b>155</b>
Programmieren und Robotik	<b>156</b>
PC-Grundlagen, Smartphone, Tablet-Einstieg	<b>158</b>
Künstliche Intelligenz	<b>159</b>
Beratung und Arbeitsmarkt	<b>161</b>

## Kompetenzen für Beruf und Karriere

Die Arbeitswelt wandelt sich rasant: Digitale Technologien, neue Formen der Zusammenarbeit und steigende Anforderungen an Kommunikation und Selbstorganisation prägen den Berufsalltag. Wer seine beruflichen Chancen erhalten und ausbauen möchte, braucht dafür aktuelle Kompetenzen.

Unser Programmbereich zur beruflichen Bildung bietet praxisnahe Angebote für Berufstätige, Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger und alle, die ihre Laufbahn gezielt weiterentwickeln möchten.

Wir bieten Ihnen Fortbildungen zu unter anderem diesen Bereichen:

z. B. mit  
den Kursen:

### Digitale Arbeitswelten

**Online: 360° Grad e-commerce: Grundlagen, Kosten, Marketing**  
(Re5371-H, 29.08.2026)

**Online: Rechtliche Grundlagen des Onlinehandels – So machen Sie Ihren Internet-Auftritt rechtssicher**  
(Re5374-H, 21.09.2026)

**Online: Online-Meetings und -Workshops interaktiv und produktiv gestalten**  
(Re5361-H, 09.10.2026)

**Online: Digital Freelancing – Erfolgreich starten & ortsunabhängig arbeiten**  
(Re502A-H, 03.11.2026)

### Sprache & Kommunikation

**Eloquent mit Akzent. Sicher sprechen und überzeugen in Beruf und Alltag**  
(Re5357-H, 10.10.2026,

**Bildungszeit: Spotlight Speaking – Präsentationsseminar**  
(Re5378-H, 16.11.2026)

**Besser fragen, besser arbeiten. Wie du mit den richtigen Fragen Zeit sparst und klarer kommunizierst**  
(Re5373-H, 02.10.2026)

### Bewerbung & Karriereplanung

**Bildungszeit: Deine Coaching-Woche**  
(Re5363-H, 23.11.2026)

**Bildungszeit: Coaching-Kompetenzen für Alltag, Selbstführung und Teamarbeit**  
(Re5365-H, 07.09.2026)

**Bildungszeit: Neue Wege entdecken – Ihr Potenzial für beruflichen Perspektiven**  
(Re5330-H, 01.12.2026)

### Gesundheit & Resilienz im Beruf

**Aktiv das persönliche Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit verbessern! – Ein Resilienztraining**  
(Re5334-H, 05.12.2026)

**Einfach mal NEIN sagen**  
(Re5376-H, 05.12.2026)

### Kreativität und Problemlösung

**Podcastseminar: Bitte nicht noch ein Lafer-Podcast**  
(Re5132-H, 11.11.2026)

**Bildungszeit: Master Of Disaster – Ersthilfe fürs Projektmanagement**  
(Re5324-H, 26.10.2026)

**Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und anwenden – Praxisnaher 3-teiliger Einführungskurs**  
(Re5157-H, 07.10.2026)

**Künstliche Intelligenz (KI), ChatGPT, Prompt Engineering für Einsteiger (Intensivkurs)**  
(Re5160-F, 07.11.2026)

## (SELBST)PRÄSENTATION, KOMMUNIKATION UND RHETORIK

### In jeder Situation kraftvoll sprechen – Natürlich in Präsenz und Ausdruck für Alltag und Beruf gleichermaßen

Haben Sie auch schon mal daran gedacht, durch professionelles Stimmtraining Ihre persönliche Präsenz zu stärken? Sie werden überrascht sein, wie Sie dadurch im Beruf, in der Familie und im täglichen Handeln Ihre eigene Position besser vertreten können. Sehr einfache und wirkungsvolle Stimm- und Körperübungen (Körperhaltung, Atmung, Artikulation, Resonanzräume) werden Ihnen ein neues psychosomatisches Verständnis Ihrer Stimme vermitteln. Das wird Ihnen neue Handlungs- und Wirkungsspielräume in den verschiedensten Lebenssituationen, wie z. B. Präsentation, Kunden- oder Vorstellungsgespräch, ermöglichen.

**Die Materialkosten für Kopien betragen 3,00 €.**

#### Re5340-H Sven Bernsmeister

- 📅 29.08.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 28,20 €/ermäßigt 16,00 €

### In jeder Situation kraft- und klangvoll sprechen – Natürlich in Präsenz und Ausdruck Für Beruf und Alltag gleichermaßen

Haben Sie auch schon mal daran gedacht, durch professionelles Stimmtraining Ihre persönliche Präsenz zu stärken? Sie werden überrascht sein, wie Sie dadurch im Beruf, in der Familie und im täglichen Handeln Ihre eigene Position besser vertreten können. Sehr einfache und wirkungsvolle Stimm- und Körperübungen (Körperhaltung, Atmung, Artikulation, Resonanzräume) werden Ihnen ein neues psychosomatisches Verständnis Ihrer Stimme vermitteln. Darüber hinaus wird anhand von verschiedensten Texten (Märchen, Nachrichten, Reden, Gedichten u. v. m.) wird ein flexibles und klangvolles Sprechen eingeübt.

**Die Materialkosten für Kopien betragen 3,00 €. Bringen Sie bitte Ihre eigene Lieblingsliteratur mit.**

#### Re5345-H Sven Bernsmeister

- 📅 17.09.–08.10.2026, 4 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Do, 19.00–21.15 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

### Moderne Rhetorik – lebendig und praktisch Grundkurs

Das Seminar setzt sich aus vier Themenschwerpunkten zusammen:

- Körpersprache und Stimme
  - den verschiedenen Formen der freien und ausgearbeiteten Rede
  - der Argumentation (Techniken und Taktiken)
  - der Gesprächsführung (sinnvolle Vorbereitung)
- In diesen Themenfeldern erhalten Sie sinnvolle Anregungen, wie Sie Ihre Kommunikation natürlicher, vielfältiger und nachvollziehbarer gestalten können, um so Ihre eigene Position in verschiedenen Situationen wie z. B. Vortrag oder Vorstellungsgespräch kraftvoll, überzeugend und interessant zu vertreten.

**Die Materialkosten für Kopien betragen 3,00 €.**

#### Re5343-H Sven Bernsmeister

- 📅 26.09.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 28,20 €/ermäßigt 16,00 €

### Kraft- und klangvolle Stimmentwicklung – Natürlich in Präsenz und Ausdruck Für Alltag und Beruf gleichermaßen

Sie lernen die Grundlagen für die optimale Sprech- und Sprachgestaltung (Atem-, Stimm- und Artikulationsübungen) kennen und werden zum Selbsttraining befähigt. So können Sie sich eine resonanzreiche und belastungsfähige Stimme entwickeln und auf Dauer erhalten. Textsprechen und Textvortrag sind neben den Basisübungen Schwerpunkte. Anhand von verschiedensten Texten (Märchen, Nachrichten, Reden, Gedichten u. v. m.) wird ein flexibles und klangvolles Sprechen eingeübt.

**Bringen Sie bitte Ihre eigene Lieblingsliteratur mit.**

**Die Materialkosten für Kopien betragen 3,00 €.**

#### Re5341-H Sven Bernsmeister

- 📅 17.10.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 28,20 €/ermäßigt 16,00 €



## Entdecken und entwickeln Sie Ihre Singstimme – für Alltag und Beruf gleichermaßen

In diesem Seminar wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit wenigen, einfachen Körper- und Konzentrationsübungen eine völlig neue Singstimme entwickeln können, die es Ihnen ermöglicht, Ihre Lieblingslieder mühelos und kraftvoll zu singen. Die Körperhaltung und Atmung werden ebenso thematisiert wie die Artikulation und das Bilden von Resonanzräumen. Durch das Seminar werden Sie befähigt, lange Töne, Tonläufe sowie Songs und Lieder auf eine neue Art und Weise zu singen. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger sowie Fortgeschrittene.

**Die Materialkosten für Kopien betragen 3,00 €.**

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.**

### Re5346-H Sven Bernsmeister

📅 15.09.–06.10.2026, 4 Termin(e), 12 UE

🕒 Di, 19.00–21.15 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

€ 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

## Klanginstrumente und Singstimme für Alltag und Beruf gleichermaßen

In diesem Seminar wird Ihnen zum einen gezeigt, wie Sie mit unterschiedlichsten Klanginstrumenten (Gong, Klangschale, Rassel, Regenmacher, Zimbel, Ohr- und Rahmentrommel) sinnvoll umgehen können, um so die Wirkung der verschiedenen Klänge auf Körper, Geist und Seele unmittelbar zu erleben. Zum anderen wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit wenigen, einfachen Körper- und Konzentrationsübungen eine völlig neue Singstimme entwickeln können, die es Ihnen ermöglicht, Ihre Lieblingslieder mühelos und kraftvoll zu singen.

**Die Materialkosten für Kopien betragen 3,00 €. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und, wenn Sie möchten, Ihre eigenen Klanginstrumente mit.**

### Re5349-H Sven Bernsmeister

📅 28.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

€ 28,20 €/ermäßigt 16,00 €

## Entdecken und entwickeln Sie Ihre Singstimme – für Alltag und Beruf gleichermaßen

In diesem Seminar wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit wenigen, einfachen Körper- und Konzentrationsübungen eine völlig neue Singstimme entwickeln können, die es Ihnen ermöglicht, Ihre Lieblingslieder mühelos und kraftvoll zu singen. Die Körperhaltung und Atmung werden ebenso thematisiert wie die Artikulation und das Bilden von Resonanzräumen. Durch das Seminar werden Sie befähigt, lange Töne, Tonläufe sowie Songs und Lieder auf eine neue Art und Weise zu singen. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger sowie Fortgeschrittene.

**Die Materialkosten für Kopien betragen 3,00 €.**

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.**

### Re5342-H Sven Bernsmeister

📅 27.09.2026, 1 Termin(e), 7 UE

🕒 So, 10.00–16.15 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

€ 25,05 €/ermäßigt 14,38 €

### Re5347-H Sven Bernsmeister

📅 03.–24.11.2026, 4 Termin(e), 12 UE

🕒 Di, 19.00–21.15 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

€ 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

## Killerphrasen bewusst kontern – Entwickeln Sie eine vielfältige Schlagfertigkeit für Alltag und Beruf gleichermaßen

In diesem Seminar geht es vor allem darum, bewusst mit sogenannten „Killerphrasen“ umzugehen. Killerphrasen sind pauschale und abwertende Angriffe – oft unter der Gürtellinie. Sie sind nicht an der Sache orientiert, sondern zielen immer auf die emotionale Seite des Gegenübers. Sie werden verschiedene Kategorien von Killerphrasen kennenlernen, Schema von Angriff und Abwehr durchschauen, Ihre eigenen Reaktionsmuster aufspüren, um für die jeweilige Lebenssituation gut vorbereitet zu sein. Darüber hinaus wird Ihnen gezeigt, wie Sie durch eine körperlich-stimmliche Präsenz dazu beitragen können, gar nicht erst zur Zielscheibe von Killerphrasen zu werden.

**Die Materialkosten für Kopien betragen 3,00 €.**

### Re5344-H Sven Bernsmeister

📅 07.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr

📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19

€ 28,20 €/ermäßigt 16,00 €

## Eloquent mit Akzent

Sicher sprechen und überzeugen  
in Beruf und Alltag – Deutsch als  
Zweitsprache souverän nutzen

Vortragen, präsentieren, sich vorstellen oder vor Gruppen sprechen: Für viele Menschen, die Deutsch im Erwachsenenalter gelernt haben, ist das eine besondere Herausforderung. Unsicherheit, Nervosität oder die Angst, nicht verstanden zu werden, spielen dabei oft eine Rolle. In diesem Kurs arbeiten wir daran, klar, verständlich und souverän zu sprechen. Die Teilnehmenden stärken ihre Wirkung, lernen bewusster mit Stimme und Körpersprache umzugehen und gewinnen mehr Sicherheit beim freien Sprechen.

*Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende ab Sprachniveau B2.*

### Re5357-H Vera Block

- 📅 10.10.2026, 1 Termin(e), 7 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 25,05 €/ermäßigt 14,38 €

## Bildungszeit: Spotlight Speaking – Präsentations- und Kommunikationstraining Fortgeschrittene



Spotlight Speaking ist ein fünftägiges Intensivseminar zur Stärkung von Auftrittskompetenz, authentischer Wirkung und souveräner Kommunikation. Es verbindet Techniken aus Schauspiel, Regie, Sprechwissenschaft und Kommunikationstraining. Ziel ist es, die Teilnehmenden dazu zu befähigen, Redebeiträge in beruflichen und öffentlichen Kontexten klar, wirkungsvoll, mit starker Präsenz und mit Selbstbewusstsein zu gestalten. Das Seminar bietet eine ausgewogene Balance zwischen fundiertem Input, erfahrungsbasierten Übungen, individueller Entwicklung und praxisnaher Anwendung. Die Teilnehmenden erleben messbare Fortschritte in ihrer Wirkung und gehen mit einer klaren, persönlichen Strategie für zukünftige Auftritte nach Hause.

### Re5378-H Leonie Brandis; Jakob Ziemnicki

- 📅 16.–20.11.2026, 5 Termin(e), 38 UE
- 🕒 Mo–Do, 10.00–17.00 Uhr & Fr 10.00–15.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 162,60 €/ermäßigt 84,70 €

## Bildungszeit: Kommunikationstraining – Verbessere deine Kommunikationsfähigkeiten



Gute Kommunikation ist eine Schlüsselqualifikation, die dir in verschiedenen Lebensbereichen viele Türen öffnen kann. In diesem Kurs lernst du, wie du spielerisch Beziehungen durch klare Kommunikation verbessern kannst, um so deine Erfolge in diesen Bereichen zu steigern. Die Fähigkeit, sich passgenau auszudrücken, bringt viele Vorteile. Nach Abschluss des Kurses wirst du unter anderem in der Lage sein, auch in stressigen Situationen gelassener zu agieren. Gemeinsam begeben wir uns in entspannter Atmosphäre auf eine Entdeckungsreise und erproben in vielen praktischen Übungen verschiedene Kommunikations- und Selbstcoaching-Modelle, darunter Techniken von V. F. Birkenbühl, Schulz von Thun und P. Watzlawick sowie Methoden aus dem Schauspiel und Improvisationstheater.

### Re5301-H Dragana Kistner

- 📅 09.–11.11.2026, 3 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mo–Mi, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 103,80 €/ermäßigt 54,60 €

## Stimmtraining: Die eigene Stimme klar und kraftvoll nutzen

Kennt du das? Du möchtest Dich klar und deutlich ausdrücken und dann versagt deine Stimme? Sie hat plötzlich keine Kraft und es fehlt ihr am Klang und Mut und dadurch verliert das Gesagte an Überzeugungskraft und Lebendigkeit? Dein Gegenüber nimmt dich gar nicht mehr richtig wahr. Stell dir mal vor, Du würdest deine Inhalte mit einer klaren und klingvollen Stimme in den Raum transportieren. Wie würde dein Gegenüber dich dann wahrnehmen? So wie Du klingst und sprichst, wirst Du auch wahrgenommen! In diesem Kurs gehen wir mit verschiedenen Stimmklang-, Sprech- und Atemübungen Deiner ureigenen Stimme auf die Spur.

### Re5353-H Dragana Kistner

- 📅 30.11.–01.12.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Mo–Di, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 53,40 €/ermäßigt 29,00 €

## Bildungszeit: Storytelling: Erfolgreich kommunizieren Lerne wie Du überzeugend und mitreißend kommunizieren kannst



Ob im Beruf, im Marketing, in Präsentationen oder im persönlichen Austausch – starke Geschichten berühren, bleiben im Gedächtnis und bewegen zum Handeln. Menschen kaufen keine Produkte. Sie folgen Geschichten. Storytelling ist dabei keine Geheimtechnik, sondern eine zutiefst menschliche Fähigkeit. Wir alle erkennen instinktiv, ob uns eine Geschichte fesselt oder kaltlässt. Genau hier setzt dieses Seminar an: Du lernst, dieses intuitive Wissen bewusst und wirkungsvoll einzusetzen. Ergebnis: Du kannst Geschichten gezielt einsetzen, um Menschen zu erreichen, Inhalte nachhaltig zu vermitteln und Deine Anliegen wirkungsvoll zu transportieren.

Auf Wunsch erhältst Du im Anschluss ein Fotoprotokoll.

Der Kurs richtet sich an berufstätige Erwachsene, die ihre kommunikative Wirkung gezielt verbessern möchten. Angesprochen sind insbesondere Fach- und Führungskräfte, Marketing-, Kommunikations- und HR-Mitarbeitende, Trainer/innen, Berater/innen sowie Selbstständige, die Menschen überzeugen, Inhalte verständlich vermitteln und Botschaften nachhaltig verankern wollen.

### Re5309-H Hardy Kistner

- 📅 21.–24.09.2026, 4 Termin(e), 32 UE
- 🕒 Mo–Do, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- € 137,40 €/ermäßigt 71,80 €

## Schlagfertigkeit und nonverbale Rhetorik

### Dein Schlüssel zu wortgewandten Reaktionen und souveränem Auftreten

Provokante Äußerungen, unsachgemäße Kritik und übergrieffige Kommentare begegnen uns bedauerlicherweise immer wieder, oft in den unpassendsten Momenten. In solchen Situationen fehlt es häufig an einer angemessenen Reaktion, was zu doppeltem Ärger führen kann. Dies ist ein allgemeines Phänomen. Hier lernst du Schlagfertigkeitstechniken, um blitzschnell und souverän zu kontern, provokante Angriffe elegant abzuwehren und gleichzeitig durch Mimik, Gestik und Körperhaltung Selbstbewusstsein und Souveränität auszustrahlen. Fotoprotokoll auf Wunsch im Anschluss.

#### Re5302-H Hardy Kistner

- 📅 30.10.–01.11.2026, 3 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Fr, 17.15–20.15; Sa & So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Lehrstätte „Am Fuchsstein“ – Kultur- und Bildungshaus, Fuchssteinerweg 13–19
- 💰 € 66,00 €/ermäßigt 35,50 €

## Moderation

### Gelingende Kommunikation in jeder Situation

In vielen Zusammenhängen müssen Sie vortragen und moderieren. Das kann das Team oder eine Großveranstaltung sein, es kann eine informelle Runde oder eine Onlineveranstaltung sein. Bei der Vorbereitung fokussieren sich die meisten auf den Inhalt. Das ist richtig, doch es reicht nicht. Denn die Art und Weise der Kommunikation entscheidend maßgeblich mit darüber, ob ein Inhalt auch bei den Adressatinnen und Adressaten ankommt. Das Wie ist in kommunikativen Situationen oft genauso entscheidend wie das Was. Das Wie wollen wir in diesem Seminar genau beleuchten.

#### Re5315-H Prof. Ilona Wuschig

- 📅 09.–11.09.2026, 3 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mi–Fr, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 103,80 €/ermäßigt 54,60 €

## Bildungszeit: WIE SAG ICH'S NUR?

### Konstruktives Feedback Geben & Nehmen



Sie kennen das sicher: Feedback geben? Können wir doch alle! Oder? In der Praxis erleben wir immer wieder: Feedback wird aus Angst vor Konflikten gar nicht erst gegeben. Es wird so verpackt, dass die Botschaft verloren geht. Es trifft so hart, dass Beziehung und Motivation Schaden nehmen. Was wäre, wenn wir diesen Kreislauf durchbrechen könnten? Mit Feedback, das nicht verletzt, sondern verbindet. Nach dem Kurs kennen die Teilnehmenden die Kommunikationsgrundlagen des konstruktiven WWW-Feedbacks, sind in der Lage diese Grundlagen praktisch umzusetzen und erlangen die Kompetenz, wertschätzendes, konstruktives Feedback zu geben und zu nehmen

#### Re5304-H Philipp Seidler

- 📅 01.10.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Do, 09.30–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 32,04 €/ermäßigt 18,82 €

## Sag's so, dass es ankommt!

### Kommunikation für Alltag & Beruf

Gute Kommunikation ist kein Zufall. In diesem Kurs lernen Sie, wie Botschaften klarer ankommen, wie Zuhören wirklich gelingt und wie Feedback konstruktiv statt verletzend formuliert werden kann. Auch die Körpersprache spielt eine entscheidende Rolle. Sie verrät oft mehr als Worte. In praktischen Übungen trainieren wir, eigene Gesprächsmuster zu erkennen und neue Strategien auszuprobieren. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kommunikation im Alltag oder Beruf klarer, respektvoller und wirkungsvoller gestalten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Re5321-H Sven Tebeck

- 📅 09.11.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Mo, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 28,20 €/ermäßigt 16,00 €

## FÜHRUNG, ORGANISATION UND TEAMARBEIT

### Online: Online-Meetings und -Workshops interaktiv und produktiv gestalten (als Bildungszeit anerkannt)

#### Die wichtigsten Techniken und Tools für gelungene virtuelle Zusammenarbeit



In Zeiten von Remote Work und Digitalisierung sind digitale Meetings und Workshops unverzichtbar geworden. Doch die Umstellung von Präsenz auf Online bringt Herausforderungen mit sich: Kommunikationsprobleme, fehlende Motivation und technische Schwierigkeiten können den Lernerfolg und die Produktivität beeinträchtigen. In diesem praxisnahen Online-Kurs lernen Sie alles, was Sie für die erfolgreiche Gestaltung von Online-Veranstaltungen benötigen. Erleben Sie, wie Sie Online-Meetings und Workshops, interaktiv und abwechslungsreich, effektiv und produktiv, motivierend und inspirierend gestalten können **Das ist KEIN Einsteiger-Kurs! Es wird keine Einführung in Konferenz-Hardware und Software geben! Es wird vorausgesetzt, dass alle Teilnehmenden an verschiedenen Online-Meetings teilgenommen haben und regelmäßig eine Konferenzsoftware nutzen (z. B. Zoom, Teams, GoogleMeet).**

#### Re5361-H Janine Katzberg

- 📅 09.10.2026, 1 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Online, Fr, 10.00–17.00 Uhr
- 💰 € 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

## Besser fragen, besser arbeiten (als Bildungszeit anerkannt)

Wie du mit den richtigen Fragen  
Zeit sparst und klarer  
kommunizierst



Gute Fragen sind ein unterschätztes Werkzeug – sie können Klarheit schaffen, Gespräche produktiver machen und sogar kreative Lösungen anregen. In diesem praxisnahen Kurs lernst du, wie du durch gezieltes Fragen schneller an relevante Informationen kommst, Missverständnisse vermeidest und Gespräche aktiv steuerst. Wer die richtigen Fragen stellt, kommt weiter. Am Ende dieses Kurses wirst du nicht nur wissen, welche Fragen in welcher Situation am besten funktionieren, sondern sie auch gezielt für bessere Kommunikation, schnellere Lösungen und neue Denkanstöße nutzen können.

### Re5373-H Janine Katzberg

- 📅 02.10.2026, 1 Termin(e), 7 UE
- 🕒 Fr, 10.00–16.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 25,05 €/ermäßigt 14,38 €

## Bildungszeit: Selbstverständlich führen Rückenwind für Frauen in Führungspositionen oder für Frauen, die es werden wollen



Entscheidend für erfolgreiche Führung ist ein klares Rollenbewusstsein. Wie schaffen wir als Frauen es, gezielt in den Vordergrund zu treten und unser Licht nicht unter den Scheffel zu stellen? Wie kann ich meine weiblichen Stärken in der Führung besser nutzen und dabei ich selbst bleiben? Lerne in diesem Seminar Deine Stärken (wieder) zu entdecken und gezielt einzusetzen. Entwickle Deine eigenen Führungskompetenzen und durchschaue männliche Machtspiele. Viele Praxisübungen und theoretisches Hintergrundwissen unterstützen Dich dabei, Deinen ganz eigenen und erfolgreichen Führungsstil zu entwickeln.

### Re5352-H Dragana Kistner

- 📅 28.09.–02.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 171,00 €/ermäßigt 89,00 €

## Bildungszeit: Train-the-Trainer (Grundlagen) – 5-tägiger Intensivkurs



Ein gutes Training lebt nicht vom Fachwissen, sondern vor allem davon, wie Sie Ihre Teilnehmenden einbinden, motivieren und durch herausfordernde Situationen führen. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Schulungen lebendig und professionell zu gestalten – von der Planung bis zum erfolgreichen Abschluss. Sie lernen in diesem Kurs: Teilnehmende abzuholen und zu motivieren, souverän mit schwierigen Situationen umzugehen, Status-Teilnehmende zu erkennen und professionell zu steuern, Gruppenprozesse zu steuern, effektiv zu kommunizieren und in Präsentationen selbstsicher aufzutreten sowie Trainings praxisnah zu planen und umzusetzen.

### Re5322-H Hardy Kistner

- 📅 26.–30.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 171,00 €/ermäßigt 89,00 €

## Bildungszeit – Führungstraining für momentane und zukünftige Führungskräfte



Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte, die ihr Führungsverständnis auf ein modernes, kooperatives Niveau heben möchten. Sie lernen, soziale Dynamiken im beruflichen Umfeld präzise zu erfassen und gezielt für eine effektive, vertrauensvolle Zusammenarbeit zu nutzen. Basierend auf sozialpsychologischen Prinzipien und dem „Status“-Konzept von Keith Johnstone gewinnen die Teilnehmenden ein tiefgehendes Verständnis für die Kraft der nonverbalen Kommunikation und subtiler zwischenmenschlicher Einflüsse. Sie erfahren, wie unbewusste Signale Beziehungen prägen und wie sie diese gezielt einsetzen können, um Teams zu motivieren, zu stärken und eine konstruktive Arbeitsatmosphäre zu fördern.

### Re5354-H Hardy Kistner

- 📅 12.–16.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 171,00 €/ermäßigt 89,00 €

## Bildungszeit: Coaching- Kompetenzen für Alltag, Selbstführung und Teamarbeit



In diesem dreitägigen Seminar entwickeln Sie praxisnahe Coaching-Kompetenzen für Ihren beruflichen und privaten Alltag. Sie lernen wirkungsvolle Tools kennen und wenden diese direkt auf Ihre eigenen Themen an. Das Angebot richtet sich an alle, die sich persönlich weiterentwickeln möchten – unabhängig davon, ob Sie Coaching beruflich ausüben oder nicht. Sie stärken Ihre Fähigkeit, klare Entscheidungen zu treffen, sich selbst gut zu steuern und auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben. Der Fokus liegt auf konkreter Anwendung, Austausch und direktem Transfer.

### Re5365-H Niv Nicolas Nowbakht

- 📅 07.–09.09.2026, 3 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Mo–Mi, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 32,39 €/ermäßigt 18,16 €

## Bildungszeit: Master Of Disaster – Ersthilfe fürs Projektmanagement 3-Tage Workshop für Ihr Projektmanagement



Viele, die Projektmanagement machen, sind dafür gar nicht richtig ausgebildet. Oft bekommt man Projektmanagement einfach übergeholfen – „so schwer kann das ja nicht sein“. In diesem Kurs gehen wir dem Projektmanagement auf den Grund, lernen die wichtigsten Bestandteile, wirksame Vorgehensweisen, hilfreiche Tipps & Tricks, klären Begrifflichkeiten und schaffen Klarheit. Wir erfahren, welche Methoden im klassischen Projektmanagement angewandt werden, was agiles Projektmanagement wie z. B. SCRUM & Kanban ausmacht und wie die Realität oft als hybrides Projektmanagement funktionieren muss – mit Beispielen, Anwendungen, Werkzeugen und Tools.

### Re5324-H Christian Prüfer

- 📅 26.–28.10.2026, 3 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mo–Mi, 09.45–16.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 103,80 €/ermäßigt 54,60 €



## (ONLINE)MARKETING UND VERTRIEB

### Online: 360° Grad e-commerce: (Grundlagen, Kosten, Marketing)

Dieser praxisorientierte Onlinekurs vermittelt einen umfassenden Überblick über den Aufbau und Betrieb eines erfolgreichen Onlinehandels. Die Teilnehmenden lernen die grundlegenden Strukturen des E-Commerce kennen – von Geschäftsmodellen und technischen Voraussetzungen über Kostenplanung bis hin zu Marketing- und Vertriebsstrategien. Der Kurs richtet sich an Gründerinnen und Gründer, Selbstständige und Interessierte, die einen Onlinehandel aufbauen oder bestehende Aktivitäten besser verstehen und optimieren möchten.

#### Re5371-H Xenia Buchholz

- 📅 29.–30.08.2026, 2 Termin(e), 13 UE
- 🕒 Online, Sa & So, 10.00–15.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 47,66 €/ermäßigt 27,33 €

### Online: Rechtliche Grundlagen des Onlinehandels – So machen Sie Ihren Internet-Auftritt rechtssicher

Der Kurs vermittelt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten rechtlichen Rahmenbedingungen im Onlinehandel. Behandelt werden zentrale Pflichten und Anforderungen, die Betreiberinnen und Betreiberinnen von Online-Shops kennen und beachten müssen. Ziel ist es, rechtliche Risiken zu minimieren und ein grundlegendes Bewusstsein für rechtssicheres Handeln im E-Commerce zu schaffen. Der Kurs ersetzt keine Rechtsberatung, bietet jedoch eine fundierte Orientierung für die Praxis.

#### Re5374-H Xenia Buchholz

- 📅 21.–24.09.2026, 4 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Online, Mo–Do, 18.30–20.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 43,20 €/ermäßigt 24,90 €

### Online: Marketing & Vertrieb für Wachstum

Erfolgreiches Marketing ist weit mehr als Werbung – es beginnt mit einer klaren Positionierung und einem tiefen Verständnis der eigenen Zielkunden/innen. Der Kurs vermittelt praxisorientierte Grundlagen und Strategien für nachhaltiges Wachstum: von der Entwicklung einer klaren Marktposition über den Einsatz von Verkaufspsychologie und wirksamen Pricing-Strategien bis hin zum Aufbau automatisierter Vertriebssysteme.

#### Re5375-H Xenia Buchholz

- 📅 14.11.2026, 1 Termin(e), 7 UE
- 🕒 Online, Sa, 10.00–15.45 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 26,45 €/ermäßigt 15,78 €

## SOCIAL MEDIA

### Einstieg in Social Media: Instagram für Interessierte, Selbstständige und Unternehmer/innen

In diesem Kurs lernst du als Anfänger/in, wie du in die Instagram-Welt startest und dein Profil mit Reels auf das nächste Level bringst. Wir liefern dir praxisnahes, sofort umsetzbares Know-how, das du direkt anwenden kannst. Erfahre alles über verschiedene Social-Media-Plattformen, lerne, wie du fesselnde Reels schneidest, und generiere regelmäßig starke Content-Ideen. Zusätzlich unterstützen wir dich dabei, ein professionell brandiertes Instagram-Profil zu erstellen.

**Bitte ein eigenes Smartphone oder Tablet mit der App Instagram mitbringen.**

#### Re5303-H Franziska Groß

- 📅 15.–16.09.2026, 2 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Di & Mi, 10.00–15.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

## LÖSUNGSWEGE, KREATIVITÄT & COACHING

### Online: Erfolgsteam – (beruflich) vorankommen durch Arbeit an selbstgesteckten Zielen

Du hast ein berufliches Ziel, einen Traum, den du in die Realität holen möchtest? Du möchtest endlich die ersten Schritte tun oder das Begonnene zu Ende bringen? Im Erfolgsteam erfährst du die Kraft der Gruppe. Alle kommen mit einem eigenen Ziel, tauschen sich mit den anderen darüber aus, bieten und erhalten Unterstützung, neue Perspektiven, Ideen und Motivation. Für andere weiterzudenken ist oft einfacher als für sich selbst. Woche für Woche setzt du dir selbst kleine, bewältigbare Aufgaben und findest deinen persönlichen Weg, gut voranzukommen. Die beiden Moderatorinnen unterstützen das Team dabei, schaffen eine wertschätzende und wohlwollende Arbeitsatmosphäre, schlagen bei Bedarf Methoden vor oder teilen ihren eigenen Erfahrungsschatz. Alle haben neben ihrem eigenen ein gemeinsames Ziel: Dass alle ihr Ziel erreichen.

**Mitbringen: Ein Projekt, Ziel oder Wunsch, etwas, das du verwirklichen möchtest. Wichtig: Dieser Onlinekurs lebt von der Beteiligung und vom Austausch der Kursteilnehmenden untereinander. Bitte stell dich darauf ein, mit Bild und Ton teilzunehmen.**

#### Re5506-H Barbli Gerster; Barbara Fischer

- 📅 16.09.–25.11.2026, 9 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Online, Mi, 18.30–20.30 Uhr; (16.09.2026 18.00–20.30 Uhr)
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

## Bildungszeit: Deine Coaching-Woche



Diese Coaching-Woche bietet Ihnen zahlreiche wertvolle Inhalte, die sich auf Kommunikation, Präsentation, Körpersprache, Stimme sowie das Verständnis von Stressbewältigung und das Verhalten in zwischenmenschlichen Interaktionen fokussieren. Ziel ist es, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und stärkere Beziehungen aufzubauen. Während der gesamten Coaching-Woche erhalten Sie intensive Unterstützung. Die Kursleiterin Dragana Kistner begleitet Sie individuell, hilft Ihnen, Ihre persönlichen Herausforderungen zu meistern und unterstützt Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten direkt anzuwenden und durch praktische Coaching-Übungen sowie Improvisationstrainings zu verbessern. Diese sicheren Übungssituationen stärken Ihr Selbstvertrauen und fördern Ihre Weiterentwicklung.

### Re5363-H Dragana Kistner

- 📅 23.–27.11.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 171,00 €/ermäßigt 89,00 €

## Basisseminar – Coaching als Kommunikations- und Führungsinstrument

Ihre Mitarbeitenden/KollegInnen  
selbstbewusst und zielgerichtet  
anleiten und motivieren

In einer zunehmend serviceorientierten Geschäftswelt und mitarbeiterorientierten Unternehmenskultur werden Coachingfähigkeiten für Führungskräfte immer wichtiger. Die Fähigkeit lesen zu können, wo die Mitarbeitenden stehen, sowie diese inspirieren und entwickeln zu können, sind heute wichtige Schlüssel für ein gutes Arbeitsklima und den Erfolg eines Unternehmens. Die Teilnehmenden lernen in diesem Grundlagenseminar, Coaching als Kommunikations- und Führungsinstrument kennen und in ersten Schritten einzusetzen.

### Re5351-H Katja Rossel

- 📅 21.–22.11.2026, 2 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Sa & So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 53,40 €/ermäßigt 29,00 €

## Bildungszeit: Neue Wege entdecken – Ihr Potenzial für beruflichen Perspektiven



Sind Sie auf der Suche nach neuen beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten? Möchten Sie Ihre Stärken neu entdecken und gezielt einsetzen? Sie wünschen sich mehr Anerkennung und Zufriedenheit im Berufsleben, wissen aber noch nicht, in welche Richtung Sie sich bewegen möchten? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Potenziale zu erkennen und gezielt für Ihre berufliche Weiterentwicklung zu nutzen – entweder in ihrer derzeitigen Position oder bei einer neuen beruflichen Herausforderung. Gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern machen Sie sich auf den Weg, Ihre persönlichen und beruflichen Stärken zu identifizieren. Mit kreativen Methoden und erprobten Coaching-Techniken entwickeln Sie ein individuelles Profil, das Ihnen hilft, Ihre berufliche Zukunft klarer zu sehen und konkrete Schritte in die gewünschte Richtung zu unternehmen.

### Re5330-H Sabine Seichter

- 📅 01.–03.12.2026, 3 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Di–Do, 09.00–16.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 103,80 €/ermäßigt 54,60 €

## KONFLIKT- UND RESSOURCEN- MANAGEMENT, RESILIENZ, STRESSMANAGEMENT

## Mehr innere Stärke & Selbstsicherheit im Job Lerne effektive Strategien für ein gutes Selbstwertgefühl und stärke so dein Selbstbewusstsein

Dieser Kurs ist speziell für dich konzipiert, wenn du daran interessiert bist, dein Selbstvertrauen und deine Selbstsicherheit nicht nur im persönlichen Bereich, sondern auch im Arbeitskontext zu stärken. In einer unterstützenden Umgebung werden Techniken vorgestellt und gemeinsam erkundet, die dazu beitragen, deine Selbstwahrnehmung positiv zu beeinflussen und somit zu einem gesteigerten Selbstvertrauen im Berufsleben zu führen. Im Fokus dieses interaktiven Wochenendes stehen Übungen aus dem Bereich des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), der positiven Psychologie sowie des Improvisationstheaters – allesamt Instrumente, die nicht nur persönliches Wachstum fördern, sondern auch im Arbeitsumfeld effektiv eingesetzt werden können

### Re5313-H Hardy Kistner

- 📅 16.–18.10.2026, 3 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Fr, 17.15–20.15 Uhr & Sa/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 € 66,00 €/ermäßigt 35,50 €

## MEDIENPRODUKTION

## „Aktiv das persönliche Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit verbessern!“ – Ein Resilienztraining

Was kann zu mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit in meinem Leben und in meiner beruflichen Situation führen? Im Kurs werden verschiedene Ansätze betrachtet: die Kraft positiver Emotionen, die Bedeutung positiver sozialer Beziehungen, die motivierende Funktion einer individuellen Ziel- und Zukunftsorientierung. Mittels verschiedener praktischer Methoden reflektieren und aktivieren Sie in diesem Kurs persönliche Ressourcen.

**Re5334-H Carola Machnik**

📅 05.12.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 28,20 €/ermäßigt 16,00 €

## Den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand bewusst gestalten „Was nährt mich, wenn mein Job mich nicht mehr nährt?“

Was ist es, was Sie in Ihrem Job derzeit immer wieder mit Freude erfüllt? Welche Momente sind es, die in Ihnen ein inneres Strahlen erzeugen? Welche Gelegenheiten sind es, die Sie in Ihrem Job intuitiv immer wieder zu bedienen versuchen? In diesem Kurs erlangen die Teilnehmenden Klarheit darüber, was sie in ihrem Job derzeit „nährt“, was sie besonders gut und mit Leichtigkeit können und was ihre Interessen und Werte sind. Die Teilnehmenden entwickeln erste Umsetzungsideen, damit die Qualitäten, die sie derzeit glücklich machen, im Ruhestand erhalten bleiben. Zielgruppe sind baldige Ruheständlerinnen und Ruheständler, die mehr wollen, als das eingangs Erwähnte, endlich in Freude und Freiheit das tun möchten, wozu sie sich berufen fühlen und sich ein Stück Bestätigung und Anerkennung erhalten möchten.

**Re5339-H Gabriela Reich**

📅 10.–11.10.2026, 2 Termin(e), 16 UE

🕒 Sa & So, 10.00–17.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 0,00 €

## Einfach mal NEIN sagen Selbsterfahrungskurs für Frauen

Sagst du manchmal Ja, obwohl du lieber Nein sagen würdest? Hast du das Gefühl, dass dein Nein einfach nicht gehört wird? Fällt es dir schwer, deine Grenzen aufzuzeigen? Gerade Frauen, die beruflich viel mit anderen Menschen zu tun haben und es anderen gerne recht machen wollen, stellen oft ihre eigenen Wünsche, Pläne und Bedürfnisse zurück. Doch auf Dauer kann dadurch ein Ungleichgewicht entstehen und wir fühlen uns ausgenutzt. Im geschützten Rahmen erproben wir spielerisch verschiedene Möglichkeiten, authentisch und wirkungsvoll Nein zu sagen. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die lernen möchten, aus ihrer eigenen inneren Stärke heraus Nein zu sagen und so ihren Handlungsspielraum zu erweitern.

**Re5376-H Donata Schack; Anna von Schrottenberg**

📅 05.12.2026, 1 Termin(e), 8 UE

🕒 Sa, 10.00–17.00 Uhr

📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6

€ 28,20 €/ermäßigt 16,00 €

## Bildungszeit: Canva Grundlagen – Grafikdesign mit Cava für den Einstieg



Canva ist ein nutzerfreundliches Design-Tool für die Erstellung von Posts für soziale Medien, Videos, Präsentationen, Folien, Postern und vielen anderen visuellen Inhalten. Dieser Einstiegs-kurs ist ein Rundgang durch das Programm und stellt die wichtigsten Funktionen und Features vor. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, ihre Inhalte professionell und ansprechend zu gestalten, diese optimal an verschiedene Plattformen anzupassen und digital oder für Druckaufträge zu exportieren. Zudem wird vermittelt, wie man die Veröffentlichung digitaler Inhalte automatisiert und effizient verwalten kann. Neben den technischen Aspekten betrachten wir die Grundlagen von Design und Branding, die einer Marke ein einheitliches Erscheinungsbild verleihen.

**Voraussetzung für den Kurs ist die Anmeldung auf der Plattform [www.canva.com](http://www.canva.com) (kostenfreie Variante oder (kostenlose) Pro (Test-)Version).**

**Re5164-H Ute Hintersdorf**

📅 14.–16.09.2026, 3 Termin(e), 24 UE

🕒 Mo–Mi, 10.00–17.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 108,60 €/ermäßigt 59,40 €

## Podcastseminar: Bitte nicht noch ein Laiber-Podcast

Wie Sie einen Podcast machen,  
den Menschen wirklich hören  
wollen (und nicht nur  
Ihre Freundinnen aus Höflichkeit).

Podcasts sind überall. Wirklich überall. Podcasts sind das neue Lagerfeuer: Menschen hören zu, während sie kochen, pendeln, joggen oder prokrastinieren. Klingt traumhaft – wäre da nicht dieses winzige Problem: Zu jedem Thema gibt es schon mindestens drei Formate: eins von Enthusiasten, eins von Profis und eins, das klingt wie ein Zoom-Meeting ohne Agenda. Die gute Nachricht: Technik ist nicht das Problem. Mit einem Laptop, einem ordentlichen Mikro und kostenloser Software lässt sich ein Podcast heute ziemlich schnell produzieren. Die schlechte Nachricht: Inhalt ist das Problem. Denn in einem unüberschaubaren Podcastangebot gewinnt nicht, wer „auch mal was aufnehmen“ kann – sondern wer eine gute Idee, einen klaren Stil und eine Haltung hat. In diesem Kurs lernen Sie wie ein Podcast klingt, der nicht nach Hobbyprojekt klingt.

**Re5132-H Prof. Ilona Wuschig**

📅 11.–13.11.2026, 3 Termin(e), 24 UE

🕒 Mi–Fr, 10.00–17.00 Uhr

📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6

€ 78,60 €/ermäßigt 42,00 €

## RECHNUNGSWESEN, BETRIEBSWIRTSCHAFT & SELBSTSTÄNDIGKEIT

### Online: „Wie gestalte ich eine rechtssichere Webseite?“ – ein Seminar für Freiberufler/innen, Gewerbetreibende und Blogger/innen

Für Websitebetreiber/innen stellen sich viele rechtliche Fragen, zum Beispiel bei der Verwendung von Fotos, Analyse-Tools und Social Media Plugins auf der Website. Das Online-Seminar bietet – verständlich vermittelt – kompakte Informationen zu den rechtlichen Grundlagen. Behandelt werden unter anderem folgende Themen: Impressumspflicht, Verantwortung für eigene und fremde Inhalte auf der Website, Urheberrechtsverletzung, (Un)zulässige Fotonutzung, datenschutzrechtliche Aspekte unter Berücksichtigung der DSGVO, Cookies, Abmahnung.

#### Re5134-H Nathalie Grudzinski

- 📅 13.–15.10.2026, 2 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Online. Di & Do, 10.00–13.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

### Online: Mietrecht aktuell – für Vermieter/innen und Verwalter/innen

Der Kurs richtet sich vor allem an Vermieter\*innen und Verwalter\*innen, die hier ein Update zu den neuesten Entwicklungen im Mietrecht erhalten. Dabei werden aktuelle Urteile und Gesetzesänderungen zu folgenden Themen behandelt: Datenschutz im Mietrecht, Mietpreisbremse, Nebenkosten, Mängel und Minderung, Pflichtverstöße und Kündigung, Mietrecht und Steuern, Grundzüge des Wohnungseigentumsrecht, Pachtrecht Vorkenntnisse im Mietrecht sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.

#### Re5205-H Martin Struck

- 📅 07.–28.09.2026, 4 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Online. Mo, 18.00–19.30 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 38,20 €/ermäßigt 21,80 €

### Existenzgründung für Selbständige und Gründer/innen

Es werden praktische Beispiele aus Handel, Handwerk und Dienstleistung vorgestellt und besprochen. Die Kursinhalte sind u.a.: Geschäftsidee und Markt, persönliche Voraussetzungen, Businessplan, Wahl der Unternehmensrechtsform, Gewerbeanmeldung, Standortwahl, Gewerbetriebe, Mietvertrag, Kapitalbedarf und Finanzierung, Öffentliche Förderprogramme, Marketing, Kalkulation und Preisbildung, Versicherungen, Buchführung und Steuern, Vertragsrecht.

**Das Unterrichtsmaterial (ca. 2,50 €) ist über den Kursleitenden erhältlich.**

#### Re5206-H Frank Zepernick

- 📅 20.–22.11.2026, 3 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Fr, 18.00–21.15 Uhr & Sa/So, 10.00–17.00 Uhr
- 🏠 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 66,00 €/ermäßigt 35,50 €

### Einfache Buchführung für Selbständige

Dieser Kurs wendet sich an alle Selbständigen, die für das Finanzamt lediglich eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung machen müssen und keine doppelte Buchführung benötigen, wie z. B. für Kleingewerbetreibende, Existenzgründer/-innen und Freiberufler/-innen

**Das Unterrichtsmaterial (ca. 2,00 €) ist über den Kursleitenden erhältlich.**

#### Re5204-H Frank Zepernick

- 📅 04.–05.12.2026, 2 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Fr, 18.00–21.15 Uhr; Sa, 10.00–17.00 Uhr
- 🏠 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 40,80 €/ermäßigt 22,50 €

### Online: Digital Freelancing – Erfolgreich starten & ortsunabhängig arbeiten

Digital, flexibel und selbstbestimmt arbeiten: Dieser praxisorientierte Online-Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen für eine erfolgreiche Tätigkeit als Freelancer. Sie erhalten einen Überblick über wichtige Werkzeuge für ortsunabhängiges Arbeiten und lernen Methoden zur Selbstorganisation kennen. Der Kurs behandelt auch grundlegende steuerliche Aspekte der Selbstständigkeit sowie die Nutzung von Kollaborations-Tools für die digitale Zusammenarbeit.

#### Re502A-H Caroline Metz

- 📅 03.–17.11.2026, 3 Termin(e), 9 UE
- 🕒 Online. Di, 10.00–12.15 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 31,35 €/ermäßigt 17,63 €

### BWL kompakt

Der Kurs vermittelt betriebswirtschaftliche Grundlagen, indem aus den einzelnen Bereichen eines Unternehmens Konzepte, Instrumente und Entscheidungen vorgestellt und besprochen werden. Er richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Die Teilnehmenden können somit kaufmännische Entscheidungen eines Unternehmens nachvollziehen und so im Arbeitsalltag selbst betriebswirtschaftliche Gedanken führen und bessere Entscheidungen treffen. Kaufmännische Begriffe werden verständlich erklärt und können dann im Alltag sicherer verwendet werden.

#### Re5400-H Andreas Krause

- 📅 28.09.–30.11.2026, 8 Termin(e), 32 UE
- 🕒 Mo, 17.15 Uhr–20.30 Uhr
- 🏠 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 110,20 €/ermäßigt 61,40 €

Besuchte 2021 einen  
Social-Media-Kurs



**Die Volkshochschule  
Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

**Hol dir Social-Media-Power.** Pushe deine digitalen  
Kenntnisse. Stärke deine Medienkompetenz und  
finde deinen passenden Kurs!

## PC-ANWENDUNGSPROGRAMME

**Online: Bildbearbeitung mit GIMP Grundlagen**

Schritt für Schritt optimieren Sie Ihre Fotos, korrigieren Farben und Kontraste, fügen Texte ein und stellen Objekte sauber frei. Typische Bildfehler erkennen und beheben Sie sicher und machen so aus mittelmäßigen Aufnahmen überzeugende Bilder. Sie entwickeln effiziente Workflows und arbeiten souverän mit Ebenen und professionellen Auswahltechniken – die Basis für jede anspruchsvolle Bildkomposition. Das Ergebnis: starke Fotomontagen und Bildkompositionen – ob für den Beruf, eigene Projekte oder Social Media. GIMP ist eine echte Alternative zu Photoshop, ganz ohne Abo.

**Voraussetzungen:** *Sehr guter Umgang mit Maus, Tastatur, Betriebssystem und Dateiverwaltung und Internet. Vorabinstallation der aktuellen Gimp Version von <https://www.gimp.org/downloads/> Die Nutzung eines Tablet ist nicht geeignet.*

**Re5122-H Bettina Breton**

- 📅 18.09.–09.10.2026, 4 Termin(e), 21 UE
- 🕒 Online, Fr, 17.00–20.15 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 74,46 €/ermäßigt 41,93 €

**Online: Bildbearbeitung mit GIMP: Aufbau-Power Workshop**

Sie erweitern den professionellen Einsatz zentraler Werkzeuge und lernen, diese gezielt und effektiv zu kombinieren. In praxisnahen Übungen arbeiten Sie mit Ebenenmasken, Filtern, Schwarz-Weiß-Effekten, eigenen Pinseln und Texturen sowie mit Plug-ins und Skripten. Die G'MIC-Filterkollektion eröffnet zusätzliche kreative Möglichkeiten für einen unverwechselbaren Bildstil. Das Ergebnis: Sie nutzen GIMP auf einem Niveau, das es zu einer echten Alternative zu Photoshop macht – leistungsstark, flexibel und ohne Abo.

**Voraussetzungen:** *Sehr guter Umgang mit Maus, Tastatur, Betriebssystem und Dateiverwaltung und Internet. Vorabinstallation der aktuellen Gimp Version von <https://www.gimp.org/downloads/> Die Nutzung eines Tablet ist nicht geeignet.*

**Re5123-H Bettina Breton**

- 📅 04.–11.12.2026, 2 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Online, Fr, 17.00–21.00 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 38,74 €/ermäßigt 22,47 €

**MS Office anwenden lernen – Word, Excel, Power Point**

In diesem einführenden Kurs erlernen Sie die grundlegende Anwendung der wichtigen MS Office Programme Word, Excel und Power Point. Dabei unterstützen die folgenden Funktionen ihre strukturierte Arbeit am PC, die Sie je nach Bedarf für Beruf und Alltag nutzen können. Inhalte/Themen sind:

- Word: Tabellen, Tabulatoren, Formulare, Serienbriefe, Formatvorlagen, Dokumentenvorlagen
- Excel: Absolute und Relative Bezüge, Funktionen, Datenanalyse, Diagramme
- PowerPoint: Erstellen einer Präsentation, Folienmaster, Titelmaster, Objekte zeichnen, Tabellen aus Word oder Excel einfügen, Animation und Folienübergänge

**Vorausgesetzt werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und Internet (Betriebssystem Windows/Dateiverwaltung, Bedienen der grafischen Oberfläche/Umgang mit Maus und Tastatur).**

**Re5111-H Peter Dederer**

- 📅 02.11.–10.12.2026, 12 Termin(e), 36 UE
- 🕒 Mo & Do, 17.00–19.30 Uhr
- 🏠 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 123,60 €/ermäßigt 68,70 €

**Excel-Grundlagenkurs**

Der Kurs vermittelt einen Überblick über die grundlegenden Funktionen der Tabellenkalkulation MS Excel. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, das Programm mit seiner Menüstruktur zu bedienen, Tabellen anzulegen, einfache Berechnungen durchzuführen und Sachverhalte mit Diagrammen grafisch darzustellen. Sie erhalten Kenntnisse über Programmaufbau, Menübänder, Individuelle Anpassungen, Arbeitsmappen, Seite einrichten, Kopf- und Fußzeilen, Seitenumbrüche, Zellen, Formatierung und Gestaltung, Tabellen und Berechnungen, Gestaltung der Tabellen, absolute und relative Bezüge, Formeln und Funktionen, Datenanalyse, Diagramme und Grafiken

**Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Bedienung von MS-Windows.**

**Re5116-H Peter Dederer**

- 📅 04.11.–09.12.2026, 6 Termin(e), 24 UE
- 🕒 Mi, 17.30–20.30 Uhr
- 🏠 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 83,40 €/ermäßigt 46,80 €

**Online: Automatisierung im Arbeitsalltag nutzen mit n8n**  
Der Einstieg in intelligente Workflows

In diesem praxisorientierten Kurs werden die Teilnehmenden in die Welt der Workflow-Automatisierung eingeführt. Sie lernen, wie sich wiederkehrende Aufgaben ohne Programmierkenntnisse digital abbilden und verbinden lassen. Der Kurs bietet eine praxisnahe Einführung in Aufbau, Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten von n8n und vermittelt das Wissen, um eigene Automatisierungen strukturiert umzusetzen. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden, wie sich künstliche Intelligenz in automatisierte Prozesse integrieren lässt, sodass Workflows nicht nur Abläufe steuern, sondern Inhalte analysieren, bewerten und eigenständig weiterverarbeiten können.

**Re5163-H Elisabeth Schwerdtner**

- 📅 12.–26.10.2026, 3 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Online, Mo, 15.00–18.15 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💶 43,20 €/ermäßigt 24,90 €

## Einführung in die Arbeit mit Mozilla Thunderbird

### E-Mails effektiv verwalten

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die zum ersten Mal ein E-Mail-Programm einrichten wollen. In dem Kurs erfahren Sie, wie man das Programm Thunderbird einrichtet und sicher konfiguriert. Sie lernen, wie man mit Unterordnern und Filtern seine Mails sortieren kann, um Ordnung in sein E-Mail-Postfach zu bekommen.

**Re5115-H Harald Voß**

- 📅 16.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Mi, 17.15–20.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 16,40 €/ermäßigt 10,30 €

## LibreOffice Impress – ganz einfach Präsentationen erstellen

### Präsentationen mit der kostenlosen Software erstellen

LibreOffice Impress ist eine freie und quelloffene Alternative zu Microsoft Powerpoint, mit der auch Powerpoint-Dateien gelesen und geschrieben werden können. In diesem Kurs lernen Sie, wie mit LibreOffice Impress Präsentationen erstellt werden. Vorkenntnisse mit LibreOffice sind nicht erforderlich, vorausgesetzt werden aber Grundkenntnisse im allgemeinen Umgang mit einem Computer.

**Re5117-H Harald Voß**

- 📅 03.–24.11.2026, 4 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Di, 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

## Mit LibreOffice Writer einfach Texte erstellen und gestalten

LibreOffice ist eine kostenfreie Alternative zu Microsoft Word, die direkt und sicher aus dem Internet heruntergeladen werden kann und mit der auch Microsoft Word-Dateien gelesen und geschrieben werden können. Sie erlernen einfache Grundlagen der Benutzung, so dass Sie im Anschluss eigene Texte schreiben und sicher formatieren können.

**Voraussetzung für diesen Kurs sind grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer.**

**Re5113-H Harald Voß**

- 📅 23.09.–14.10.2026, 4 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Mi, 17.15–18.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

## PROGRAMMIEREN UND ROBOTIK

### Bildungszeit: Python I + II – Grundlagen 1 und 2

### Einführung in die Programmiersprache und Listen, Tupel, Strings



Die Programmiersprache Python gehört zwischenzeitlich zu den am meisten genutzten Programmiersprachen und wird an Universitäten und vielen Firmen genutzt, da Python in unterschiedlichen Systemumgebungen (PC, Raspberry, Windows, Linux) angewendet werden kann. Der Einstieg in die Programmierung ist relativ einfach, bietet aber eine Vielzahl von Möglichkeiten, um auch komplexe Anwendungen zu programmieren.

**Falls Sie möchten, bringen Sie Ihr eigenes Notebook (mit LAN-Anschluss) mit, damit Sie direkt zuhause weiterarbeiten können, andernfalls steht Ihnen ein Arbeitsplatz-PC zur Verfügung.**

**Re5146-H Siegmар Vogel**

- 📅 28.09.–02.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 179,00 €/ermäßigt 97,00 €

**Re5143-H Siegmар Vogel**

- 📅 30.11.–04.12.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 179,00 €/ermäßigt 97,00 €

### Bildungszeit: Robotik I + II



Der Kurs Robotik I und II ist als Einsteigerkurs für Informatik-Interessierte konzipiert. Ziel ist die Vermittlung solider Grundkenntnisse in Informatik, Elektronik und Robotik. In diesem Kurs verwenden wir die weit verbreitete Microcontroller Plattform ARDUINO. Vorkenntnisse in der Programmierung oder spezielle physikalische-mathematische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs gliedert sich in einen theoretischen Teil und einen praktischen Teil, in dem einfache Anwendungen programmiert werden.

Sie können Ihr eigenen Arduino-Komponenten mitbringen oder Komponenten für 15–20,00 € beim Kursleiter erwerben.

Falls Sie möchten, bringen Sie Ihr eigenes Notebook (mit LAN-Anschluss) mit, damit Sie direkt zuhause weiterarbeiten können, andernfalls steht Ihnen ein Arbeitsplatz-PC zur Verfügung.

**Re5147-H Siegmар Vogel**

- 📅 05.–09.10.2026, 5 Termin(e), 40 UE
- 🕒 Mo–Fr, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 179,00 €/ermäßigt 97,00 €

## Python I – Grundlagen

### Einführung in die Programmiersprache

Die Programmiersprache Python gehört zwischenzeitlich zu den am meisten genutzten Programmiersprachen und wird an Universitäten und vielen Firmen genutzt, da Python in unterschiedlichen Systemumgebungen (PC, Raspberry, Windows, Linux...) angewendet werden kann. Der Einstieg in die Programmierung ist relativ einfach, bietet aber eine Vielzahl von Möglichkeiten, um auch komplexe Anwendungen zu programmieren. Das Wochenendseminar vermittelt die Grundelemente der Sprache und der Entwicklungsumgebung PyCharm an Hand von einfachen Beispielen. Zusätzlich werden Grundkenntnisse der objektorientierten Programmierung vermittelt.

Falls Sie möchten, bringen Sie Ihr eigenes Notebook (mit LAN-Anschluss) mit, damit Sie direkt zuhause weiterarbeiten können, andernfalls steht Ihnen ein Arbeitsplatz-PC zur Verfügung.

#### Re5141-H Siegmар Vogel

- 📅 25.–27.09.2026, 3 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Fr, 17.30–20.45 Uhr & Sa/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

## Python II – Grundlagen 2

### Einführung in die Programmiersprache und Listen, Tupel, Strings

Bei vielen Softwareanwendungen werden Daten in Form von sequenziellen Listen verarbeitet. Hierzu gehören z. B. Personallisten, Produktlisten, wissenschaftliche Ergebnisse aus Versuchsreihen und vieles mehr. Python bietet hierzu eine Vielzahl von Programmieretechniken solche Datensätze zu bearbeiten. Im zweiten Teil unserer Python-Reihe beschäftigen wir uns intensiv mit derartigen Datentypen. Hierzu gehören Listen, Tupel, binäre Datensätze und andere. Anhand anschaulicher Beispiele werden wir in diese Thematik einsteigen. Ziel ist es eine Anwendung zu entwickeln, die Listen verwaltet, Elemente ergänzt, modifiziert oder löscht, Listen zusammenführt und einiges mehr. Zusätzlich werden die Kenntnisse in der objektorientierten Programmierung vertieft.

Falls Sie möchten, bringen Sie Ihr eigenes Notebook (mit LAN-Anschluss) mit, damit Sie direkt zuhause weiterarbeiten können, andernfalls steht Ihnen ein Arbeitsplatz-PC zur Verfügung.

#### Re5142-H Siegmар Vogel

- 📅 20.–22.11.2026, 3 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Fr, 17.30–20.45 Uhr & Sa/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

## Robotik I – Microcontroller

### Programmierung in C/C++

Mikroprozessoren (Microcontroller) finden sich heute in allen elektronischen Geräten. Mit Sensoren können sie ihre Umgebung erfassen. Temperatur-, Geräusch-, Bewegungs-, Geschwindigkeits- oder Beschleunigungsmessungen sind hierbei nur einige Beispiele aus einer Vielzahl von technischen Möglichkeiten. Der Kurs begleitet Sie in diese Welt. Der Kurs Robotik ist als Einsteigerkurs für Informatik-Interessierte konzipiert

**Falls Sie möchten, bringen Sie Ihr eigenes Notebook (mit LAN-Anschluss) mit, damit Sie direkt zuhause weiterarbeiten können, andernfalls steht Ihnen ein Arbeitsplatz-PC zur Verfügung.**

**In diesem Kurs verwenden wir die weit verbreitete Microcontroller Plattform ARDUINO. Material kann beim Kursleiter erworben oder selbst mitgebracht werden.**

#### Re5149-H Siegmар Vogel

- 📅 11.–13.09.2026, 3 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Fr, 17.30–20.45 Uhr & Sa/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

## Robotik II – Microcontroller

### Programmierung in C/C++

Mikroprozessoren (Microcontroller) finden sich heute in allen elektronischen Geräten. Mit Sensoren können sie ihre Umgebung erfassen. Temperatur-, Geräusch-, Bewegungs-, Geschwindigkeits- oder Beschleunigungsmessungen sind hierbei nur einige Beispiele aus einer Vielzahl von technischen Möglichkeiten. Der Kurs begleitet Sie in diese Welt. Der Kursreihe Robotik ist als Einsteigerkurs für Informatik-Interessierte konzipiert. Das zweite Modul ist Operatoren, If-Statement, Loops und elektrische Komponenten gewidmet. Wir beschäftigen uns mit elektrischen Bauelementen, wie z. B. Widerständen, Dioden, Kondensatoren. Parallel werden die C/C++ Kenntnisse um das Thema Operatoren, If-Statement, Loops erweitert.

**Bringen Sie gern Ihr eigenes Notebook mit, falls Sie mit der dazugehörigen Arduino Programmierungsumgebung direkt zu Hause weiterarbeiten können, andernfalls steht Ihnen ein Arbeitsplatz-PC zur Verfügung.**

#### Re5140-H Siegmар Vogel

- 📅 09.–11.10.2026, 3 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Fr, 17.30–20.45 Uhr & Sa/So 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

## Linux I – Einführung in Linux

Dieser Kurs richtet sich an Anwender/-innen, die noch keine Linux-Kenntnisse haben.

In dem Kurs behandeln wir alle Themen, die für Einsteiger/-innen in die Linux-Welt relevant sind, von der Installation des Betriebssystems bis zu einem Überblick über die vorhandenen Anwendungen.

**Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC. Sie benötigen einen USB-Stick (8 GB).**

**Endgeräte werden von der VHS zur Verfügung gestellt oder sie bringen ihren eigenen Laptop mit, damit Sie zuhause weiterarbeiten können**

#### Re5155-H Siegmар Vogel

- 📅 13.–15.11.2026, 3 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Fr, 17.30–20.45 Uhr & Sa/So 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💶 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

## Linux II – Einführung in Linux

Dieser Kurs richtet sich an Anwender/-innen, die noch keine Linux-Kenntnisse haben. In dem Kurs behandeln wir alle Themen, die für Einsteiger/-innen in die Linux-Welt relevant sind, von der Installation des Betriebssystems bis zu einem Überblick über die vorhandenen Anwendungen.

**Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC. Sie benötigen einen USB-Stick (8 GB).**

**Endgeräte werden von der VHS zur Verfügung gestellt oder sie bringen ihren eigenen Laptop mit, damit Sie zuhause weiterarbeiten können.**

### Re5156-H Siegmur Vogel

- 📅 04.–06.12.2026, 3 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Fr, 17.30–20.45 & Sa/So, 10.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 70,00 €/ermäßigt 39,50 €

## PC-GRUNDLAGEN, SMARTPHONE, TABLET-EINSTIEG

### Sicher im Internet mit PC und Smartphone

Der Begriff der Sicherheit und die vielfältigen Bedrohungen im Internet sind häufiges Medienthema und können jeden betreffen. Im Kurs wird der Begriff Sicherheit eingeordnet, wichtige Bedrohungen werden genauer vorgestellt und im Anschluss werden einfache Maßnahmen besprochen, um die eigene Sicherheit zu erhöhen. Datensparsamkeit, Verschlüsselung und Anonymisierung sind die zentralen Begriffe und es werden u. a. für Windows, Android, Browser und E-Mail beispielhaft Maßnahmen dargestellt. Ziel des Kurses ist es, die Sicherheit der eigenen Daten im Internet zu erhöhen, Kenntnisse darüber zu entwickeln, wie man sich mit möglichst großer Datensparsamkeit im Internet bewegt und die dafür nötigen technischen Einstellungsmöglichkeiten zu kennen.

### Re5118-H Michael Rau

- 📅 24.09.–15.10.2026, 4 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Do, 17.15–20.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 32,20 €/ermäßigt 32,20 €

### Online: Sicher im Home Office

Digitale Sicherheit und Datenschutz. Für Privatpersonen. Für Ehrenamtliche. Für Nebenberufliche.

Ob Vereinsarbeit, ehrenamtliches Engagement oder nebenberufliche Tätigkeiten – immer mehr Aufgaben werden von zu Hause aus erledigt. Dabei werden private Geräte, E-Mail-Konten und Cloud-Dienste eingesetzt – oft ohne klare Schutzmaßnahmen. Genau hier setzt dieser Kurs an. Sie erfahren, wie Sie Ihr Homeoffice einfach und wirkungsvoll absichern – ganz ohne technisches Vorwissen und komplizierte Fachbegriffe. In diesem Kurs werden typische Risiken aufgezeigt und konkrete, alltagstaugliche Maßnahmen zum Schutz Ihrer Geräte, Zugänge und Daten vermittelt. Zu den Themen gehören unter anderem sichere Passwörter, Gerätesperren, Nutzerkonten, Updates, der sichere Umgang mit E-Mails und Anhängen sowie die bewusste Nutzung von Cloud-Diensten.

### Re5159-H Louise Schou

- 📅 23.09.2026, 1 Termin(e), 3 UE
- 🕒 Online, Mi, 17.30–20.00 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 € 13,05 €/ermäßigt 8,48 €

## Einstieg in die PC-Welt Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer erlernen

Der Kurs vermittelt einen Überblick über den prinzipiellen Aufbau eines PC-Systems, die grundlegenden Funktionen von MS-Windows 11 und die Bedienung des Internets. Selbstverständlich wird auf spezielle Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingegangen. Die Kursinhalte im Einzelnen sind: Grundlagen Computer, Windows und Internet, Programme (Apps) installieren, deinstallieren und starten, E-Mails.

**Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.**

**Ein eigener PC zu Hause ist von Vorteil um die Übungen durchzuführen, ist aber nicht zwingend erforderlich.**

**Sie können Ihr eigenes Gerät mitbringen oder einen Computer der Volkshochschule nutzen. Auf den Rechnern der Volkshochschule ist das Betriebssystem MS Windows 11 installiert.**

### Re5101-H Harald Voß

- 📅 22.09.–13.10.2026, 4 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Di, 17.15–18.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

### Re5102-H Harald Voß

- 📅 04.–25.11.2026, 4 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Mi, 15.00–16.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

## Mein neues Smartphone und ich – Android für Anfänger

Wir lernen die wichtigsten Bedienelemente der Benutzeroberfläche kennen und wie wir sie am besten einsetzen, wie wir den Zugriff auf ein WLAN einrichten, und die grundlegenden Funktionen unseres Handys bedienen und unseren Wünschen anpassen (Klingeltöne, Profilbilder, Schriftgröße, Tastatur etc.). Wir erfahren etwas über wichtige und empfehlenswerte Apps und wie wir diese auf unserem Smartphone installieren. Wie wir mit dem Handy Fotos machen, E-Mails versenden und Messenger wie WhatsApp o.ä. richtig nutzen, wird in diesem Kurs gleich praktisch ausprobiert.

**Voraussetzung ist ein eigenes Smartphone mit Android-Betriebssystem (kein Apple iPhone oder Windows-Phone!) und die Kenntnis der eigenen PIN. Bitte bringen Sie für den Kurs Ihr Handy aufgeladen mit.**

### Re5112-H Harald Voß

- 📅 23.09.–14.10.2026, 4 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Mi, 15.00–17.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 43,20 €/ermäßigt 24,90 €

### Re5120-H Harald Voß

- 📅 03.–24.11.2026, 4 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Di, 15.00–17.30 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 43,20 €/ermäßigt 24,90 €

## iPhone und iPad iOS Smartphone/ Tablet-Kurs für Einsteiger

Sie besitzen ein iPhone oder iPad, fühlen sich im Umgang damit aber noch unsicher? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In angenehmer Lernatmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Gerät sicher und sinnvoll im Alltag nutzen. Alles wird verständlich erklärt – mit viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen. Der Kurs ist praxisnah, leicht verständlich und speziell auf Anfängerinnen und Anfänger zugeschnitten.

Bitte mitbringen: Ihr aufgeladenes iPhone oder iPad, SIM-PIN und wichtige Passwörter (z. B. Apple-ID), Grundkenntnisse wie Ein-/Ausschalten und Telefonieren, Freude am Lernen – den Rest übernehmen wir!

### Re5124-H Sami Damouni

- 📅 21.10.–13.11.2026, 4 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Mi, 17.30–20.45 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 56,60 €/ermäßigt 32,20 €

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

### Online: Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und anwenden – Praxisnaher 3-teiliger Einführungskurs

Nach dem Kurs können die Teilnehmenden:

- grundlegende KI-Begriffe sicher einordnen
- KI-Tools für Text und Bild gezielt nutzen
- Prompts verständlich und wirkungsvoll formulieren
- Chancen und Risiken von KI besser einschätzen

### Re5157-H Louise Schou

- 📅 07.10.–04.11.2026, 3 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Online, Mi, 17.30–19.30 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

### Online: Künstliche Intelligenz (KI) – Auffrischkurs an zwei Abenden

In diesem Kurs liegt der Fokus auf neuen Entwicklungen, verbesserter Anwendung und der gezielten Optimierung von Prompts für Text und Bild.

Am ersten Kursabend steht die vertiefte Nutzung von KI für Textaufgaben im Mittelpunkt. Nach einer kurzen gemeinsamen Einordnung aktueller Entwicklungen werden bestehende Kenntnisse gezielt erweitert. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Prompts noch besser strukturieren und verfeinern können, um präzisere, stilistisch bessere und effizientere Ergebnisse zu erzielen. Am zweiten Abend geht es um die Bildgenerierung mit KI und wie man die gezielt anwendet. Hier wird gezeigt, wie man aus dem vorhandenen Grundwissen noch detailliertere und wirkungsvollere Bild-Prompts formulieren kann. Die Teilnehmer lernen, wie sie Stil, Perspektive, Bildaufbau und Details gezielt beeinflussen können.

### Re5158-H Louise Schou

- 📅 11.–18.11.2026, 2 Termin(e), 6 UE
- 🕒 Online, Mi, 17.30–19.45 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 23,10 €/ermäßigt 13,95 €

### Online: Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag nutzen – ChatGPT und Co.

In diesem Kurs zum Thema ChatGPT werden die Teilnehmer in die faszinierende Welt der Natural Language Processing (NLP) und künstlichen Intelligenz (KI) eingeführt. Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Grundlagen, Anwendungen und praktischen Aspekte von ChatGPT und vermittelt den Teilnehmern das Wissen und die Fähigkeiten, um die Kraft dieser KI-Technologie im Arbeitsleben für sich zu nutzen: Kursinhalte: Was ist ChatGPT?, Wichtige Begriffe im NLP-Bereich, Funktionsweise von ChatGPT, Alternativen zu ChatGPT und Entwicklungsstand.

### Re5150-H Elisabeth Schwerdtner

- 📅 20.–27.10.2026, 2 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Online, Di, 16.00–19.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

### Re5161-H Elisabeth Schwerdtner

- 📅 09.–16.11.2026, 2 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Online, Mo, 09.00–12.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

### Online: Künstliche Intelligenz (KI) im Arbeitsalltag vertiefen – Effizient arbeiten mit ChatGPT und Co.

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit KI-Tools gesammelt haben und nun tiefer in die professionelle Anwendung einsteigen möchten. Aufbauend auf den Grundlagen werden fortgeschrittene Methoden, strategische Einsatzmöglichkeiten und praktische Integrationen vermittelt. Ziel ist es, KI strukturiert, sicher und produktiv in bestehende Arbeitsprozesse einzubinden. Durch den Kurs erlangen Sie ein vertieftes Verständnis über die Funktionsweise von NLP-Programmen. Sie können Arbeitsprozesse effizient mit KI organisieren und sind sich über Risiken, Verantwortung und Qualitätssicherung bewusst.

### Re5162-H Elisabeth Schwerdtner

- 📅 01.–08.12.2026, 2 Termin(e), 8 UE
- 🕒 Online, Di, 16.00–19.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 29,80 €/ermäßigt 17,60 €

### Online: Automatisierung im Arbeitsalltag nutzen mit n8n Der Einstieg in intelligente Workflows

In diesem praxisorientierten Kurs werden die Teilnehmenden in die Welt der Workflow-Automatisierung eingeführt. Sie lernen, wie sich wiederkehrende Aufgaben ohne Programmierkenntnisse digital abbilden und verbinden lassen. Der Kurs bietet eine praxisnahe Einführung in Aufbau, Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten von n8n und vermittelt das Wissen, um eigene Automatisierungen strukturiert umzusetzen. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden, wie sich künstliche Intelligenz in automatisierte Prozesse integrieren lässt, sodass Workflows nicht nur Abläufe steuern, sondern Inhalte analysieren, bewerten und eigenständig weiterverarbeiten können.

### Re5163-H Elisabeth Schwerdtner

- 📅 12.–26.10.2026, 3 Termin(e), 12 UE
- 🕒 Online, Mo, 15.00–18.15 Uhr
- 📍 Online, vhs.cloud
- 💰 43,20 €/ermäßigt 24,90 €

## Online: Darf ich das? KI-Bilder, Texte und Musik rechtssicher im Beruf nutzen – Eine Einführung

KI-Tools wie ChatGPT, Midjourney oder Gemini revolutionieren den Arbeitsalltag. Doch die rechtliche Lage ist oft unübersichtlich: Wer ist eigentlich „Urheber“ eines KI-Bildes? Was muss ich als „KI-generiert“ kennzeichnen? In welcher Form darf man KI-Musik nutzen? In diesem kompakten Orientierungskurs erhalten Sie einen ersten Einblick in wichtige Punkte zum Thema KI & Recht. Thematisiert werden die Grundlagen zu Urheberrecht, Nutzungsrechten, Persönlichkeitsrecht und Datenschutz bei der KI-Anwendung.

### Re501A-H Nathalie Grudzinski

- 📅 27.10.2026, 1 Termin, 3 UE
- 🕒 Online, Di, 10.00–12.15 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💰 € 13,05 €/ermäßigt 8,75 €

## Online: Künstliche Intelligenz (KI), ChatGPT, Prompt Engineering für Einsteiger (Intensivkurs)

Künstliche Intelligenz hat längst Einzug in unseren Arbeitsalltag gehalten, doch viele Menschen nutzen nur einen Bruchteil ihres Potenzials. Dieser praxisorientierte Intensivkurs vermittelt die Kunst des Prompt Engineering. Prompt Engineering ist die Schlüsselkompetenz für die effektive Kommunikation mit KI-Systemen. Teilnehmer lernen, wie sie durch präzise Formulierung ihrer Anfragen deutlich bessere Ergebnisse erzielen und KI-Tools zu mächtigen Assistenten in ihrem beruflichen und privaten Umfeld entwickeln. Teilnehmer erlernen den systematischen Aufbau effektiver Prompts unter Berücksichtigung von Kontext, Aufgabenstellung, gewünschtem Format und Tonalität. Fortgeschrittene Methoden wie Chain-of-Thought-Prompting, Role-Playing-Techniken und Few-Shot Learning werden praxisnah vermittelt. Eine entwickelte Checkliste hilft dabei, die Qualität der KI-Outputs systematisch zu bewerten und kontinuierlich zu verbessern.

**Voraussetzung: Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse,**

*Um aktiv an den Praxisübungen teilnehmen zu können, ist ein persönlicher ChatGPT-Account zwingende Voraussetzung für diesen Kurs.*

Registrierung erfolgt unter: [chat.openai.com](https://chat.openai.com)

### Re5165-H Gülay Sistu

- 📅 12.–13.09.2026, 2 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Online, Sa & So, 10.00–14.15 Uhr
- 🏠 Online, vhs.cloud
- 💰 € 36,50 €/ermäßigt 21,25 €

## Künstliche Intelligenz (KI), ChatGPT, Prompt Engineering für Einsteiger (Intensivkurs)

Künstliche Intelligenz hat längst Einzug in unseren Arbeitsalltag gehalten, doch viele Menschen nutzen nur einen Bruchteil ihres Potenzials. Dieser praxisorientierte Intensivkurs vermittelt die Kunst des Prompt Engineering. Prompt Engineering ist die Schlüsselkompetenz für die effektive Kommunikation mit KI-Systemen. Teilnehmer lernen, wie sie durch präzise Formulierung ihrer Anfragen deutlich bessere Ergebnisse erzielen und KI-Tools zu mächtigen Assistenten in ihrem beruflichen und privaten Umfeld entwickeln. Teilnehmer erlernen den systematischen Aufbau effektiver Prompts unter Berücksichtigung von Kontext, Aufgabenstellung, gewünschtem Format und Tonalität. Fortgeschrittene Methoden wie Chain-of-Thought-Prompting, Role-Playing-Techniken und Few-Shot Learning werden praxisnah vermittelt. Eine entwickelte Checkliste hilft dabei, die Qualität der KI-Outputs systematisch zu bewerten und kontinuierlich zu verbessern.

**Voraussetzung: Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse,**

*Um aktiv an den Praxisübungen teilnehmen zu können, ist ein persönlicher ChatGPT-Account zwingende Voraussetzung für diesen Kurs.*

Registrierung erfolgt unter: [chat.openai.com](https://chat.openai.com)

### Re51605-F Gülay Sistu

- 📅 07.–08.11.2026, 2 Termin(e), 10 UE
- 🕒 Sa & So, 10.00–14.15 Uhr
- 🏠 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 € 36,50 €/ermäßigt 21,25 €

## BERATUNG UND ARBEITSMARKT

### Souverän überzeugen im Bewerbungsgespräch – mit Migrationserfahrung und Akzent

Sicher auftreten, klar sprechen und die eigene Geschichte überzeugend erzählen

Vortragen, präsentieren, sich vorstellen oder vor Gruppen sprechen: Für viele Menschen, die Deutsch im Erwachsenenalter gelernt haben, ist das eine besondere Herausforderung. Unsicherheit, Nervosität oder die Angst, nicht verstanden zu werden, spielen dabei oft eine Rolle. In diesem Kurs arbeiten wir daran, klar, verständlich und souverän zu sprechen. Die Teilnehmenden stärken ihre Wirkung, lernen bewusster mit Stimme und Körpersprache umzugehen und gewinnen mehr Sicherheit beim freien Sprechen. Der Fokus liegt auf Praxis, Austausch und direkt umsetzbaren Übungen.

**Geeignet für Teilnehmende ab Deutsch-Niveau B1–B2.**

#### Re5358-H Vera Block

- 📅 14.11.2026, 1 Termin(e), 7 UE
- 🕒 Sa, 10.00–16.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 25,05 € / ermäßigt 14,38 €

### Sprechstunde zur Berufs- und Karriereplanung

Eine Kooperation der VHS Reinkendorf mit der Berufsberatung im Erwerbsleben Verbund Berlin-Brandenburg Nord

Wer seinen Platz in der Arbeitswelt aktiv gestalten und beruflich am Ball bleiben möchte, erhält durch diese individuelle Berufsberatung der Agentur für Arbeit Beratung und Orientierung. Sie möchten sich neu- oder umorientieren, stehen vor dem beruflichen Wiedereinstieg, wünschen eine Beratung zu beruflichen Weiterentwicklungen oder haben noch keinen Berufsabschluss? Dann begleiten wir Sie gerne im Rahmen einer individuellen Beratung und helfen Ihnen beim Entdecken einer beruflichen Perspektive.

**Es handelt sich um ein Zeitfenster. Die VHS kontaktiert Sie ca. 1 Woche vor dem Termin, um eine feste Zeit innerhalb des Zeitfensters abzumachen. Eine vorherige Anmeldung ist nötig.**

#### Re5532-H Dorothee Waßerfall

- 📅 17.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Do, 09.00–12.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 0,00 €

#### Re5534-H Dorothee Waßerfall

- 📅 12.11.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Do, 09.00–12.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 0,00 €

#### Re5536-H Dorothee Waßerfall

- 📅 03.12.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Do, 14.00–17.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 0,00 €

### Kostenfrei: Möglichkeiten beruflicher Veränderung

Eine Kooperation der VHS Reinkendorf mit der Berufsberatung im Erwerbsleben Verbund Berlin-Brandenburg Nord

Sie spüren den Wunsch nach Veränderung im Beruf? Sie beschäftigen sich gedanklich mit neuen Perspektiven oder wollen Schwung in Ihre berufliche Entwicklung bringen? Es gibt viele Möglichkeiten der beruflichen Veränderung – erfahren Sie hier, welche. Lassen Sie sich durch diese Veranstaltung inspirieren. Sie erfahren, welche Möglichkeiten Ihnen offenstehen und bekommen Impulse zur Umsetzung Ihrer Wünsche. Wir zeigen Ihnen Bildungswege auf, weisen auf Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten hin und geben Tipps zur Recherche. Wir zeigen auf, welche individuellen Rahmenbedingungen Sie bei Ihrer Entscheidung beachten sollten.

#### Re5516-H Dorothee Waßerfall

- 📅 29.09.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Do, 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 0,00 €

### Kostenfrei: Möglichkeiten beruflicher Veränderung aus gesundheitlichen Gründen

Eine Kooperation der VHS Reinkendorf mit der Berufsberatung im Erwerbsleben Verbund Berlin-Brandenburg Nord

Die Berufsberatung im Erwerbsleben (BBIE) lädt alle Berufstätigen, die aus gesundheitlichen Gründen eine berufliche Veränderung in Betracht ziehen, zu einer informativen Veranstaltung ein. Die Veranstaltung bietet einen ersten Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der beruflichen Rehabilitation. Es werden die grundlegenden Zuständigkeiten für eine berufliche Reha erläutert und aufgezeigt, welche Schritte notwendig sind, um eine berufliche Neuorientierung zu beginnen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den verfügbaren Tools zur beruflichen Orientierung. Die Teilnehmer erhalten Einblicke in verschiedene Hilfsmittel und Ressourcen, die ihnen helfen können, ihre beruflichen Perspektiven zu erweitern und die passende Unterstützung zu finden.

#### Re5517-H Dorothee Waßerfall

- 📅 19.11.2026, 1 Termin(e), 4 UE
- 🕒 Do, 10.00–13.00 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 0,00 €

Besuchte 2023 den Kurs  
„Besser lesen lernen für Erwachsene“



**Die Volkshochschule  
Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

Besser lesen für die schönsten Momente. Für besseres Lesen, Schreiben und Rechnen ist man nie zu alt. Entdecke jetzt neue Perspektiven an der Volkshochschule.

# GRUNDBILDUNG



## PROGRAMMBEREICHSLEITUNG UND FACHBERATUNG **GRUNDBILDUNG**

Anna Charlotte Turré  
Telefon: 030 90294-4805  
[anna.turre@reinickendorf.berlin.de](mailto:anna.turre@reinickendorf.berlin.de)



## ORGANISATORISCH-PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN

Christine Steddin  
Telefon: 030 90294-4809  
[christine.steddin@reinickendorf.berlin.de](mailto:christine.steddin@reinickendorf.berlin.de)

---

Lesen – Schreiben –  
Hilfe für Alltag und Beruf

---

Die VHS Reinickendorf unterstützt Menschen ab 16 Jahren beim Erwerb besserer Grundkenntnisse. Teilnehmende werden befähigt, Möglichkeiten sozialer, politischer und kultureller Teilhabe wahrzunehmen und berufliche Chancen zu verbessern.

## Wer kann zu den Kursen im Programm-Bereich Grund-Bildung kommen?

Menschen ab 16 Jahren,

- für die Lesen und Schreiben schwierig ist.
- die Lesen und Schreiben lernen oder darin besser werden möchten.
- die sicherer im Umgang mit Handy, Smartphone oder Computer werden möchten.
- die langsam und ohne Druck im eigenen Tempo lernen wollen.
- die Deutsch sprechen oder Deutsch lernen.

Die meisten Kurse kosten nichts. Manche Kurse kosten wenig Geld.



## Interesse? Fragen?

Rufen Sie uns an!

Tel: 030 90 294 48 05

Oder schreiben Sie eine Mail:

[anna.turre@reinickendorf.berlin.de](mailto:anna.turre@reinickendorf.berlin.de)

Wir informieren und unterstützen.

Der richtige Kurs für Sie ist bestimmt dabei.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

## LESEN, SCHREIBEN, HILFE FÜR ALLTAG UND BERUF

### Lesen und Schreiben lernen von Anfang an

Sind Sie beim Lesen und Schreiben auf fremde Hilfe angewiesen? Sie möchten die Sache endlich selbst anpacken? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Es ist nie zu spät. In unserer Gruppe lernen wir Schritt für Schritt und ohne Druck. Bei Bedarf werden auch Grundlagen des Rechnens vermittelt.

#### Re6001-H Magdalena Aschenbroich

- 📅 31.08.–02.12.2026, 24 Termin(e), 72 UE
- 🕒 Montag, Mittwoch, 14.30–16.45 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 5,00 € / ermäßigt 5,00 €

### Besser lesen und schreiben – besser durch den Alltag!

Beim Lesen und Schreiben haben Sie Probleme? Wir lernen und üben Lesen und Schreiben. Im Kurs geht es um Fragen aus dem Alltag, zum Beispiel:

- Wie füllt man Formulare aus?
- Wie liest man Fahrpläne?
- Wie bekomme ich einen Bibliotheksausweis?
- Wie schreibt man eine Bewerbung?

Ob Arztbesuch, Termin im Jobcenter oder bei Gesprächen – Lesen und Schreiben hilft!

#### Re6002-H Petra Lang

- 📅 31.08.–30.11.2026, 12 Termin(e), 49 UE
- 🕒 Montag, 17.00–20.15 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 0,00 € / ermäßigt 0,00 €

### vhs-Lerntreff im Märkischen Viertel Eine Kooperation mit dem Alpha- bündnis Reinickendorf und dem Stadtteilzentrum im Ribbeck-Haus

Kommen Sie einfach vorbei: Der vhs-Lerntreff ist kostenlos und ohne Anmeldung.

Es gibt Hilfe und Beratung.

Im vhs-Lerntreff können Sie zum Beispiel

- Lesen lernen, um Texte besser zu verstehen
- Schreiben lernen oder Grammatik üben
- Informationen finden
- Unterstützung für Alltag oder Beruf bekommen

Sie sind nicht allein!

Kommen Sie für ein Gespräch. Und zum Kennenlernen. Alle sind willkommen!

#### Re6101-H Matl Findel; Dr. Anna-Telse Jagdmann

- 📅 31.08.–02.12.2026, 24 Termin(e), 96 UE
- 🕒 Montag/Mittwoch, 9.30–12.30 Uhr
- 📍 Montag: Ribbeck-Haus, Senftenberger Ring 54/
- 📍 Mittwoch: Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 0,00 € / ermäßigt 0,00 €

### vhs-Lerntreff Internet

#### Ein Angebot für Langsamler und Menschen, die Probleme beim Lesen und Schreiben haben

Sie haben keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Laptop? Sie sind sich unsicher, wenn Sie ins Internet gehen? Sie möchten in kleinen Schritten und in Ihrem eigenen Tempo lernen? Im vhs-Lerntreff Internet können Sie lernen:

- Wie ist die Tastatur aufgebaut?
- Was ist ein Browser?
- Was ist eine E-Mail?
- Wie finde ich Informationen im Internet?
- Welche Suchergebnisse sind zuverlässig?

Im Kurs lesen wir Texte in einfacher Sprache. Sie verstehen so die Begriffe zu Laptop und Internet.

Sie probieren das Gelernte am Laptop aus und werden sicherer.

#### Re6103-H Christine Müller

- 📅 01.09.–01.12.2026, 12 Termin(e), 48 UE
- 🕒 Dienstag, 9.30–12.30 Uhr
- 📍 Fontane-Haus, Königshorster Str. 6
- 💰 0,00 € / ermäßigt 0,00 €

### vhs-Lerntreff Handy und KI Das Smartphone als Hilfe nutzen: Lesen, Schreiben und mehr!

Mit dem Handy kann man viel machen:

Nachrichten schicken, Termine buchen, Infos suchen, nach dem Weg fragen, einkaufen und mehr. Das lernen wir hier.

Man kann mit dem Handy auch lernen: Lesen, Schreiben, Sprachen und mehr. Das machen wir auch.

Sie üben in Ihrem Tempo. Ohne Stress. In einer kleinen Gruppe. Sie sagen, was Sie machen möchten.

Der Kurs findet jeden 1. Dienstag im Monat statt – kostenlos.

Kommen Sie einfach – auch ohne Anmeldung.

Einstieg jederzeit.

Die Dozentin ist Lehrerin für Deutsch und Digitales.

Bringen Sie gern Handy und Ladekabel und Netzteil mit.

#### Re6003-H Dr. Anna-Telse Jagdmann

- 📅 01.09.–01.12.2026, 4 Termin(e), 16 UE
- 🕒 Di, 17.00–20.15 Uhr
- 📍 Hallen am Borsigturm, Am Borsigturm 6
- 💰 0,00 € / ermäßigt 0,00 €

### Einfach Englisch: Ein Kurs für Menschen mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben ist schwierig für Sie?

Aber: Sie möchten Englisch lernen?

Dann kommen Sie in den neuen Kurs „Einfach Englisch“.

Wir lernen, englische Wörter zu lesen.

Wir üben, wie wir englische Wörter richtig aussprechen.

Wir lernen einfache Sachen auf Englisch zu sagen.

Wir entdecken, dass Englisch und Deutsch ähnlich sind.

Es gibt viele englische Wörter auch in der deutschen Sprache. Zum Beispiel cool oder online.

Sie können auch erst mal zum Kennenlernen kommen.

Sie können die Anmeldung im Kurs mit Hilfe der Kursleiterin ausfüllen.

#### Re6401-H Atim Ani

- 📅 15.09.–01.12.2026, 10 Termin(e), 20 UE
- 🕒 Dienstag, 15.15–16.45 Uhr
- 📍 Lehrstätte Markstraße, Markstr. 37
- 💰 0,00 € / ermäßigt 0,00 €

## Buchstaben-Zauber: Gestalte deinen eigenen Fächer!

Ein Angebot in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Rollberge

Entdecken Sie die Schönheit Ihres Namens!  
Entdecken Sie die Schönheit von Buchstaben und Schrift!  
Wir nähern uns dem Schreiben mittels Kunst.  
Wir malen mit Farben und Pinseln.  
Wir gestalten einen ganz persönlichen Fächer aus Papier.  
Erleben Sie, wie viel Freude es macht, etwas Eigenes zu erschaffen.

Haben Sie Lust? Kommen Sie!

Alle können mitmachen – auch, wenn Sie kein Alphabet können.

Es finden im Herbst zwei Nachmittage statt: jeweils am letzten Freitag im Monat.

Sie können auch nur an einem Termin teilnehmen.

Alle sind willkommen:

- Menschen ab 16 Jahren
- Menschen, die Lesen und Schreiben schwer finden
- Menschen, die Deutsch lernen
- Menschen, die nicht schreiben können.

Angela Hsu ist erfahrene VHS-Kursleiterin und Dichterin.

Sie leitet in Berlin mehrere Sprachcafés.

Sie bereichert das Angebot in Reinickendorf durch Kurse, die Zugänge zur Kultur und Philosophie Ostasiens eröffnen.

### Re6201-H Angela Hsu

📅 25.09.26 und 27.11.26

🕒 Freitag, 15.00–17.15 Uhr

📍 Stadtteilzentrum Rollberge, Zabel-Krüger-Damm 52

€ 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## DEUTSCH-LAND VERSTEHEN? BESSER MIT-SPRECHEN!

### Gesprächskreis für Menschen mit guten Deutschkenntnissen

In Gesprächen sind Sie unsicher? Sie trauen sich nicht, etwas zu sagen?

Viele Dinge über Deutschland und Berlin wissen Sie nicht?

Kein Problem: Kommen Sie in den Kurs „DEUTSCH-LAND VERSTEHEN!“

Es gibt immer ein Thema pro Termin.

Die Kursleitung informiert zum Beispiel:

Wie viele Einwohner hat Berlin? Ist Berlin anders als andere deutsche Städte?

Welche Schulabschlüsse brauche ich für welche Berufe?

Wo kann ich als Erwachsener in Berlin Radfahren oder Schwimmen lernen?

Wer darf wählen? Kann ich ohne deutschen Pass mitbestimmen? Gemeinsam sprechen wir über die Themen.

Alle können Fragen stellen. Wir finden zusammen Antworten.

Wir lernen Fremdwörter und Redewendungen zum Thema kennen.

Wir sprechen über Herausforderungen im Alltag. Gemeinsam suchen wir Lösungen.

Ziel ist, künftig besser mitreden zu können!

Sie werden merken: Durch Übung und mit mehr Wissen verlieren wir schnell die Angst vor Gesprächen – untereinander, mit Menschen, die Deutsch als Muttersprache haben, bei Terminen.

### Re6410-H Petra Lang

📅 17.09.–03.12.2026, 10 Termin(e), 30 UE

🕒 Donnerstag, 17.15–19.45 Uhr

📍 Lehrstätte Markstraße, Marktstr. 37

€ 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Grundlagen Lesen und Schreiben und Rechnen in der Schule am Park – für Menschen mit Einschränkungen beim Lernen

Die Kurse in der Schule am Park wenden sich an Menschen mit Lern-Beeinträchtigung. Die Förderung basiert auf der Erhebung der individuellen Lernvoraussetzungen. Die Vermittlung orientiert sich am Lerntempo der Teilnehmenden. Die Kursinhalte richten sich nach den Interessen und Bedarfen der Gruppe. Die Kurse bieten die Möglichkeit, Kenntnisse zu erwerben sowie Erlerntes zu festigen und aufzubauen.

### Grundlagen Lesen und Schreiben

#### Re6301-H Marlies Lutz

📅 31.08.–30.11.2026, 12 Termin(e), 24 UE

🕒 Montag, 15.00–16.30 Uhr

📍 Schule am Park, Eichborndamm 276–284

€ 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

#### Re6303-H Marlies Lutz

📅 31.08.–30.11.2026, 12 Termin(e), 24 UE

🕒 Montag, 18.00–19.30 Uhr

📍 Schule am Park, Eichborndamm 276–284

€ 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

### Grundlagen des Rechnens

#### Re6302-H Marlies Lutz

📅 31.08.–30.11.2026, 12 Termin(e), 24 UE

🕒 Montag, 16.30–18.00 Uhr

📍 Schule am Park, Eichborndamm 276–284

€ 0,00 €/ermäßigt 0,00 €

## Digital fit – Grundwissen für den Alltag

Wie funktioniert eigentlich ein Browser? Wo finde ich zuverlässige Informationen? Und wie kaufe ich sicher online ein? In der Kursreihe gehen Sie diesen Fragen gemeinsam auf den Grund. In fünf praktischen Einheiten lernen Teilnehmende, das Internet sicher und selbstbewusst zu nutzen. Die Kursreihe richtet sich an Einsteigende ohne Vorkenntnisse. Alle Übungen finden im Browser statt und sind auf verschiedenen Geräten anwendbar – egal ob iPad, Android-Tablet oder Windows-Computer. Alle fünf Termine sind einzeln buchbar und finden im Stadtteilzentrum Borsigwalde statt. Interessierte können gezielt die Themen auswählen, die sie beschäftigen. Wer alle Einheiten besucht, bekommt einen Überblick über wichtige digitale Kompetenzen für das moderne Leben. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Annika Fink, annika.fink@reinickendorf.berlin.de.

Do. 27.08.2026 10.00–13.00 Uhr

#### Mit dem Browser unterwegs

Wie navigiere ich sicher im Internet?

Do. 24.09.2026 10.00–13.00 Uhr

#### Sichere E-Mail-Kommunikation

Wie verschicke ich Anhänge und erkenne Betrug?

Do. 08.10.2026 10.00–13.00 Uhr

#### Suchmaschinen: Google & Co. richtig nutzen

Wie finde ich zuverlässige Informationen im Internet?

Do. 12.11.2026 10.00–13.00 Uhr

#### Sicher online einkaufen

Wie erkenne ich seriöse Quellen und bezahle online?

Do. 10.12.2026 10.00–13.00 Uhr

#### Arzttermine & Anmeldungen online erledigen

Wie kann ich online Termine buchen?

## DER SCHNELLSTE WEG ZU IHREM KURS – IHR PERSÖNLICHES BENUTZERKONTO

### Ihre Vorteile

Mit einem Online-Benutzerkonto können Sie sich ganz einfach für alle frei wählbaren Kurse der Berliner Volkshochschulen anmelden. Sie müssen nicht mehr warten und erhalten schnell einen Platz im Kurs Ihrer Wahl. Bearbeitungszeiten und das Versenden von Anmeldeformularen entfallen.

Sie können Ihre Anmeldungen und Rechnungen einsehen und Ihre Kurse verwalten. Die Abmeldung von einem Kurs muss allerdings schriftlich per E-Mail bei uns eingehen.



Login Benutzerkonto  
<https://www.vhsit.berlin.de/VHSKURSE/BusinessPages/UserLogin.aspx>

### Wie richte ich ein persönliches Benutzerkonto ein?

#### Schritt für Schritt:

- QR-Code scannen (oder Link der Webseite eingeben)
- „Jetzt registrieren“ wählen und persönliche Angaben ausfüllen
- Stimmen Sie den Geschäftsbedingungen, der Datenschutzerklärung und der Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren zu.
- Mit „Benutzerkonto jetzt einrichten“ bestätigen

Sobald Ihr Benutzerkonto aktiviert ist und wir das SEPA-Lastschriftmandat erhalten haben, melden wir Sie für den Kurs Ihrer Wahl an. Sie erhalten eine Bestätigung und können sich fortan jederzeit für alle Kurse der Berliner Volkshochschulen online anmelden. Ihre Daten werden sicher (SSL-verschlüsselt) übertragen.

*Tipp: Es ist empfehlenswert, sich bereits bei der Kontoerstellung für einen Kurs vorzumerken.*

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine E-Mail von uns, dass Ihr Konto aktiviert wurde. Zusätzlich erhalten Sie ein Formular an Ihre angegebene E-Mail-Adresse für die Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren. Füllen Sie dieses Formular aus und senden Sie das Formular innerhalb von 5 Tagen per E-Mail an [vhs@reinickendorf.berlin.de](mailto:vhs@reinickendorf.berlin.de) zurück. Solange wir dieses Mandat nicht erhalten, bleibt Ihre Reservierung nur 5 Werktage gültig. Erst nach Erhalt des Mandats können wir Sie für den Kurs anmelden. Wenn Sie einen Ermäßigungswunsch angegeben haben, bleibt Ihre Reservierung ebenfalls nur 5 Tage gültig. Erst nach Erhalt des Nachweises können wir Sie für den Kurs anmelden.



Besuchte einen von 476.000  
vhs-Kursen pro Jahr



**Die Volkshochschule  
Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

**Mach dich zukunftsfit:** Wir haben Raum und Zeit.  
Wähle aus galaktisch vielen Angeboten zum fairen Preis –  
vor Ort oder online. Finde jetzt den richtigen Kurs für dich.

## IHRE HÄUFIGSTEN FRAGEN AUF EINEN BLICK

### Wann bekomme ich eine Ermäßigung für einen Kurs?

Eine Ermäßigung erhalten Sie, wenn Sie einen Nachweis über folgende Leistungen oder Status vorlegen:

- Arbeitslosengeld
- Kurzarbeitergeld
- Bürgergeld
- Sozialhilfe
- Grundsicherung
- Wohngeld
- Kinderzuschlag
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Vollzeitstudium mit gültiger Immatrikulationsbescheinigung
- Ausbildung mit Ausbildungsvertrag
- Schulbesuch (Schüler\*innen)
- Schulabschluss ohne anschließende Ausbildung oder Beschäftigung (bis 12 Monate nach dem Abschluss)
- Noch nicht schulpflichtige Kinder bei Eltern-Kind-Veranstaltungen

Weitere Ermäßigungen gelten für:

- Personen im Wehr- oder Zivildienst
- Teilnehmer\*innen am Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) oder Freiwilligen Ökologischen Jahr (FÖJ)
- Ehrenamtliche mit der Ehrenamtskarte Berlin-Brandenburg

Bitte reichen Sie den Ermäßigungsnachweis per E-Mail als PDF- oder JPG-Datei ein. Achten Sie darauf, dass die Unterlagen gut lesbar und vollständig sind.

Das ermäßigte Kursentgelt beträgt in der Regel etwa 50 % des regulären Preises. Der Nachweis muss bereits bei der Anmeldung vorliegen – nachträgliche Ermäßigungen sind nicht möglich. Kurse, die bereits als ermäßigt ausgewiesen sind, können nicht weiter reduziert werden. Diese erkennen Sie daran, dass sie nur einen Preis in der Kursbeschreibung haben.

### Kommen noch andere Kosten auf mich zu?

Ja, bei einigen Kursen können zusätzliche Kosten entstehen, z. B. für Materialien, Kursbücher, Eintrittsgelder, Kopien, Lebensmittel beim Kochen, Unterkünfte oder Bearbeitung. Informationen dazu finden Sie in der Kursbeschreibung im Programmheft und auf unserer Website. Auch in Ihrer Anmeldebestätigung sind zusätzliche Kosten angegeben.

### Wie erhalte ich meine Anmeldebestätigung?

Sie erhalten stets eine schriftliche Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post. Sollten Sie keine Bestätigung erhalten, wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn an uns – telefonisch unter 030 90294-4800 oder per E-Mail an [vhs@reinickendorf.berlin.de](mailto:vhs@reinickendorf.berlin.de).

### Wo finde ich weitere Informationen zu den Kursen?

Alle aktuellen Informationen finden Sie auf der Website der VHS Reinickendorf: [www.vhs-reinickendorf.de](http://www.vhs-reinickendorf.de). Unser Kursangebot wird regelmäßig aktualisiert – auch nach dem Druck des Programmhefts. Über die Kurssuche können Sie Details zu einzelnen Kursen einsehen und sich direkt online anmelden. Außerdem finden Sie dort Hinweise zu aktuellen Themen und Veranstaltungen.



### Kann ich eine weitere Person über mein Benutzerkonto anmelden?

Über das Webkonto ist dies leider nicht möglich. Bitte verwenden Sie ein gesondertes Anmeldeformular (S.189).

### Kann ich mich nach Kursbeginn noch anmelden? Muss ich dann den vollen Preis bezahlen?

In Ausnahmefällen ist eine Anmeldung nach Kursbeginn möglich. Bitte wenden Sie sich hierfür an die zuständige Kontaktperson. In der Regel ist der volle Kurspreis zu zahlen. Hat bereits mehr als die Hälfte der Kurstermine stattgefunden und ist ein Einstieg noch möglich, dann nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

### Kann ich mich nach einer Kursbuchung wieder abmelden?

Ja, eine Abmeldung ist möglich und muss schriftlich erfolgen. Es gelten folgende Stornobedingungen:  
Bis 14 Tage vor Kursbeginn: Stornogebühr 6,00 €  
13 bis 1 Tag vor Kursbeginn: Stornogebühr 12,00 €  
Ab dem ersten Kurstag: keine Rückerstattung möglich  
Bitte beachten Sie: Ab 01.08.2026 gelten neue AGB und Stornierungsregelungen (Hinweis auf S. 176).

### Kann ich eine Probestunde in einem Kurs durchführen?

Nein, Probestunden bieten wir nicht an. Sie können sich aber jederzeit durch uns beraten lassen, damit wir mit Ihnen den passenden Kurs aussuchen können.

### Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

Ja, Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung, wenn Sie mindestens 70 % der Unterrichtseinheiten besucht haben. Die Bescheinigung kann bis zu einem Jahr nach Kursende kostenlos ausgestellt werden. Danach kostet eine Zweitausfertigung 10,00 €.

### Ist die VHS barrierefrei?

Einige unserer Lehrstätten verfügen über einen rollstuhlgerechten Zugang und einen Aufzug. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite „Lehrstätten“ im Programmheft.

### Kann ich einen Kurs auch verschenken?

Ja, Sie können einen Kurs verschenken. Bitte schreiben Sie uns dazu eine E-Mail an [vhs@reinickendorf.berlin.de](mailto:vhs@reinickendorf.berlin.de).

Über Suchbegriffe und Stichworte können Sie das Angebot der Berliner Volkshochschulen durchsuchen. Wenn Sie Reinickendorf auswählen erhalten Sie nur Ergebnisse für den Bezirk. Über den Reiter Kursnummer können Sie auch direkt Ihre Kursnummer eingeben.

Hier gelangen Sie zu unserer Kurssuche



**HAUPTLEHRSTÄTTEN** Unsere Lehrstätten finden Sie im ganzen Bezirk. Neben unseren fünf Hauptstandorten unterrichten wir an vielen weiteren Orten. Die Adressen finden Sie auf Seite 172.

**VHS-Lehrstätte Am Fuchsstein – Kultur- und Bildungshaus**

Fuchssteinerweg 13–19  
13465 Berlin  
Zugang über den Hinterhof

 **Verkehrsverbindungen:**  
Bus 125 Markgrafenstraße,  
S1 Frohnau




Kursangebot



**VHS-Lehrstätte Hermsdorf**

Villa Georg-Herwegh-Gymnasium  
Eingang Hermsdorfer Damm 146  
13467 Berlin

 **Verkehrsverbindungen:**  
Bus 125 Drewitzer Straße,  
S1 Hermsdorf



Kursangebot



**VHS-Lehrstätte in den Hallen am Borsigturm**

Hallen am Borsigturm  
Am Borsigturm 6  
13507 Berlin

 **Verkehrsverbindungen:**  
U6 Borsigwerke,  
S25 Tegel,  
Bus 133 Veitstraße

barrierearm




Kursangebot



**VHS-Lehrstätte in der Markstraße**

Markstraße 37  
13409 Berlin

 **Verkehrsverbindungen:**  
U8 Franz-Neumann-Platz  
Tram 50, M13 Louise-Schroeder-Platz



Kursangebot





Kursangebot



**VHS-Lehrstätte  
im Fontane-Haus**

Königshorster Straße 6  
Zugang über Eingang  
am Marktplatz  
13439 Berlin

**Verkehrsverbindungen:**  
Bus 124, M21 Märkisches Zentrum

**barrierearm**

Die Adressen der weiteren Unterrichtsorte  
in den Reinickendorfer Ortsteilen finden Sie auf  
der folgenden Seite. →

- 1 Atrium Berlin  
Senftenberger Ring 97  
13435 Berlin
- 2 Benjamin-Franklin-Schule  
Sommerfelder Straße 5–7  
13509 Berlin
- 3 Carl-Benz-Schule  
Heidenheimer Straße 53  
13467 Berlin
- 4 Campus Hannah-Höch  
Finsterwalder Straße 52–56  
13435 Berlin
- 5 comX-Kinder, Jugend- und  
Familienzentrum  
Senftenberger Ring 53–68  
13435 Berlin
- 6 Filiale Albrecht-Haushofer-Schule  
Turnhalle  
Stolpmünderweg 45  
13503 Berlin
- 7 Gemeinschaftsunterkunft  
Senftenberger Ring 37/39  
13435 Berlin
- 8 GESOBAU-Nachbarschaftsetage  
Wilhelmsruher Damm 124  
13439 Berlin
- 9 Gymnastikhalle  
Arosener Allee 170–200  
Eingang Thurgauer Straße  
13407 Berlin
- 10 Gymnastikhalle  
Nimrodstraße 4–14  
13469 Berlin
- 11 Haus am See  
Stargardtstraße 9  
13407 Berlin
- 12 Hoffmann-von-Fallersleben  
Grundschule  
Ziekowstraße 80–88  
13509 Berlin
- 13 Humboldt-Bibliothek  
Karolinenstraße 19  
13507 Berlin
- 14 Humboldt-Gymnasium  
Hatzfeldtallee 2–4  
13509 Berlin
- 15 Interkulturelles Zentrum BBK Linde  
Wilhelm-Gericke-Str. 42  
13437 Berlin
- 16 Jugendzentrum  
Pankower Allee 47–51  
13409 Berlin
- 17 Jugendzentrum Fuchsbau  
Turgauer Straße 66  
13407 Berlin
- 18 Jugendzentrum Metronom  
Sterkrader Straße 44  
13507 Berlin
- 19 Julius-Leber-Oberschule  
Treskowstraße 26–31  
13507 Berlin
- 20 Katholische Kirchengemeinde  
St. Martin  
Wilhelmsruher Damm 144  
13439 Berlin
- 21 Kinderzentrum Pankower Allee  
Pankower Allee 51  
13409 Berlin
- 22 Max-Beckmann-Schule  
Auguste-Viktoria-Allee 37  
13403 Berlin
- 23 MehrGenerationenHaus,  
Mädchentreff  
Auguste-Viktoria-Allee 17  
13403 Berlin
- 24 meredo, Medienkompetenzzentrum  
Namslaustraße 45/47  
13507 Berlin
- 25 Museum Reinickendorf  
Alt-Hermsdorf 35  
13467 Berlin
- 26 NochMall  
Auguste-Viktoria-Allee 99  
13403 Berlin
- 27 ResiART  
Residenzstr. 132  
13409 Berlin
- 28 Schule in den Rollbergen  
Waldshuter Zeile 6  
Eingang Schluchseestraße  
Gymnastikhalle  
13469 Berlin
- 29 Schule am Park  
Eichborndamm 276–284  
13437 Berlin
- 30 Stadtteilzentrum Rollberge  
Zabel-Krüger-Damm 52  
13469 Berlin
- 31 Stadtteilzentrum im Ribbeck-Haus  
Senftenberger Ring 54  
13435 Berlin
- 32 Toulouse-Lautrec-Schule  
Miraustraße 126  
13407 Berlin
- 33 Immanuel Stadtteilzentrum  
Borsigwalde  
Ziekowstraße 114  
13509 Berlin



## Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Volkshochschulveranstaltungen

**Vertrag** (1) Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und ihrer Annahme durch die Volkshochschule zustande. Wird bei schriftlicher und fernmündlicher Anmeldung bzw. Anmeldung per E-Mail/online die Annahme von der Volkshochschule nicht ausdrücklich erklärt, kommt der Vertrag mit der Aushandlung der Anmeldebestätigung zustande. Nachträgliche Änderungen, insbesondere das nachträgliche Geltend machen 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.

**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.

**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 Entgelttermäßigung) werden im Volkshochschulprogramm und im Internet ausgewiesen. (3) Der Anspruch auf Entgelttermäßigung 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.

**Zahlungsmodalitäten** (1) Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung der im Programm ausgewiesenen Kosten vor Beginn der Veranstaltung bei der Volkshochschule. (2) Barzahlung oder EC-Kartenzahlung erfolgt zum Zeitpunkt der Anmeldung und ist nur in den Geschäftsstellen der Volkshochschule möglich, die die Veranstaltung durchführt. (3) Bei der Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird das Entgelt vor Veranstaltungsbeginn fällig. (4) Kann eine

Lastschrift wegen fehlerhafter Angaben der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden, mangelnder Kontendeckung oder wegen einer entgegenstehenden Anweisung der Teilnehmenden oder des Teilnehmenden an ihre bzw. seine Bank nicht eingelöst werden, so hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die entstehenden Kosten zu tragen. Die Volkshochschule kann in einem solchen Fall den Vertrag kündigen und den Kursplatz neu vergeben. (5) Zahlung per Überweisung ist nur in Ausnahmefällen nach Absprache mit der Volkshochschule möglich. (6) Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. (7) In besonders begründeten Einzelfällen kann Ratenzahlung vereinbart werden.

**Teilnahmebescheinigung** Bei regelmäßig erfolgter Teilnahme an einer Lehrveranstaltung (mindestens 70%) erstellt die Volkshochschule auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung. Die erste Ausfertigung innerhalb eines Jahres nach Beendigung der Veranstaltung ist unentgeltlich, für eine spätere Ausfertigung bzw. Zweitausfertigung wird eine Kostenpauschale von 10 € erhoben.

**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.

**Haftungsausschluss** (1) Für Unfälle und sonstige Schädigungen der Teilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen ihrer Sachen während der Lehrveranstaltung haftet das Land Berlin nur bei ihm zuzurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. (2) Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt nicht, wenn die Volkshochschule Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der oder des Teilnehmenden. (3) Für Unfälle und sonstige Schädigungen während des Hin- bzw. Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt das Land Berlin keine Haftung.

**Pflichten der Teilnehmenden** (1) Bei jeder Teilnahme an einer Lehrveranstaltung der Volkshochschule ist die namentliche Eintragung in die Anwe-

senheitsliste (durch Kurzzeichen) erforderlich. (2) Auf Verlangen ist die Anmeldebestätigung vorzuzeigen. Ist dies nicht möglich, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende von der weiteren Teilnahme ausgeschlossen werden, wenn die Teilnahmeberechtigung nicht auf andere Weise nachgewiesen werden kann. Dies gilt auch für die Kinderbeaufsichtigung. (3) Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer ist verpflichtet, die von ihr oder ihm benutzten Geräte, Einrichtungen und Veranstaltungsräume der Volkshochschule sorgsam zu behandeln sowie die Hausordnung und die Brandschutzordnung der Gebäude, in denen die Veranstaltungen stattfinden, sowie eventuelle Rauchverbote zu beachten.

**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.

**Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden** (1) Die Teilneh-

mende oder der Teilnehmenden kann den Vertrag schriftlich, persönlich, per FAX oder per E-Mail in der Geschäftsstelle der Volkshochschule kündigen. (2) Eine telefonische Mitteilung, die Abmeldung der Kursleitenden oder dem Kursleitenden oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Kündigung. (3) Die Kündigung wird von der Volkshochschule schriftlich bestätigt. Kündigungen per E-Mail können per E-Mail bestätigt werden. (4) Bei einer Kündigung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 6 € erstattet. Bei einer Kündigung ab dem 13. Tag bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn werden das Entgelt, evtl. Entgeltzuschläge sowie ggf. der Kostenbeitrag zur Kinderbeaufsichtigung unter Einbehaltung einer Pauschale in Höhe von 12 € erstattet. Entgelte unter 12 € werden in voller Höhe fällig. (5) Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes, evtl. Entgeltzuschläge, der Verwaltungskostenpauschale sowie ggf. des Kostenbeitrages zur Kinderbeaufsichtigung. (6) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Teilnehmende oder der Teilnehmende die Volkshochschule auf den Mangel schriftlich hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Teilnehmende oder der Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. (7) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt. (8) Soweit die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule aus öffentlichen Mitteln gefördert wird und die Förderungsbedingungen weitergehende Kündigungsmöglichkeiten zulassen als in diesen Geschäftsbedingungen vorgesehen, werden den Teilnehmenden diese eingeräumt.

**Urheberschutz** 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.

**Speicherung personenbezogener Daten und Datenschutz** Zum Zwecke der Verwaltung der Lehrveranstaltungen setzen die Volkshochschulen eine automatisierte Datenverarbeitung ein. Die ausführliche Information zu den Datenschutzbestimmungen für Teilnehmende finden sich im Programmheft und auf der Website der Volkshochschule unter [www.berlin.de/vhs/service/datenschutz](http://www.berlin.de/vhs/service/datenschutz).

Im Falle einer Anmeldung vor Ort wird die Datenschutzerklärung persönlich in Schriftform ausgehändigt. Im Zuge einer Online-Anmeldung über [www.vhsit.berlin.de](http://www.vhsit.berlin.de) erhält jeder Kursteilnehmende automatisch mit der Buchung eine Erklärung zum Datenschutz.

**Sonderveranstaltungen** Es gelten die Merkblätter der veranstaltenden Volkshochschulen.

**Neue AGB ab 01.08.2026 unter:**  
<https://www.berlin.de/sen/bildung/lebenslanges-lernen/vhs/fachinfo/>

### 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) Reinickendorf anmelden. Verantwortlich für die Erhebung gem. Art. 4 Abs. 7 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist die Volkshochschule Reinickendorf, Am Borsigturm 6, 13507 Berlin, als öffentliche Einrichtung des Bezirksamts Reinickendorf von Berlin. Unseren behördlichen Datenschutzbeauftragten erreichen Sie im Rathaus Reinickendorf, Eichborndamm 215, 13437 Berlin unter Telefon: 902 94-2051, Fax: 902 77-2229 und alexander.posse@reinickendorf.berlin.de.

### 2. Datenerhebung und -verwendung zur Vertragsabwicklung, bei Eröffnung eines Kundenkontos und sonstigen Anfragen

2.1 Wir erheben personenbezogene Daten, wenn Sie uns diese im Rahmen einer Kursanmeldung zukommen lassen. Pflichtfelder werden als solche (mit Sternchen) gekennzeichnet, da wir diese Daten zwingend zum Vertragsschluss und Vertragsabwicklung im Sinne des Art. 6 Abs. 1 lit. b sowie zur Eröffnung eines Kundenkontos benötigen. Welche Daten erhoben werden, ist aus dem Anmeldeformular ersichtlich. Hierzu gehören insbesondere Name, Adresse, Kommunikationsdaten und Ihre IBAN-Nummer, wenn Sie die Kursgebühr durch Lastschrift begleichen wollen. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um das

Mindestalter für die Kursbuchung und Ihre Geschäftsfähigkeit beurteilen zu können. Ferner erheben wir das Alter aus unserem berechtigten Interesse Art. 6 Abs. 1 Lit. f. zu statistischen Zwecken zur Verbesserung unseres Kursangebots sowie zur Identifikation der jeweiligen User im System. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse (Art. 6 Abs. 1 lit. f), Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat (SEPA-Mandat) erteilen. In diesem Fall leiten wir Ihre Daten zum Einzug der Kursgebühr an unsere Bank/Sparkasse weiter. Ihre Kontodaten nutzen wir ggf. auch für die Erstattung etwaiger Guthaben. Für besondere Kurse, z. B. Integrationskurse können wir gesetzlich (z. B. IntegrationskursVO) dazu verpflichtet sein, weitere persönliche Angaben zu erheben und zu verarbeiten. Dies ergibt sich aus dem jeweiligen Gesetz. 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 Spandau

zugeordnet ist. Darüber hinaus nutzt die VHS die kommunale IT-Struktur der Stadt Berlin.

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z. B. Kursleitung, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeitende und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z. B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, insbesondere vertragliche Pflichten, gerichtliche Anordnungen etc.). Wir geben Ihren Namen an den oder die Kursleitung 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 haben gemäß § 10 Abs. 3 EBiG ihr Programmangebot als einen gemeinsamen Berliner Datenbestand digital zu führen und sicherzustellen, dass dieser öffentlich online zugänglich ist.

### 4. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten gemäß der LHO Berlin zwischen aufbewahrt. Ihre Daten wer-

den 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

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: vhs@reinickendorf.berlin.de. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu beschweren, z. B. wenn Sie davon ausgehen, dass diese ohne ausreichende rechtliche Grundlage erfolgt. Die für uns zuständige Aufsichtsbehörde ist die: Berliner Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit, Friedrichstraße 219, 10969 Berlin, Telefon: 030/138 89-0, Telefax: 030/215 50 50, E-Mail: mailbox@datenschutz-berlin.de

Stand 21.09.2020

## WIDERRUFSBELEHRUNG (DIENSTLEISTUNG)

### 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:

Volkshochschule Reinickendorf  
Am Borsigturm 6, 13507 Berlin  
Fax: 90294-4812  
E-Mail: vhs@reinickendorf.berlin.de

Sie können dafür das im Kundenservice der VHS erhältliche 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 Standard-

lieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, 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.

### Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die letzte Ware in Besitz genommen haben bzw. hat.

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.

Volkshochschule Reinickendorf  
Am Borsigturm 6, 13507 Berlin  
Fax: 90294-4812  
E-Mail: vhs@reinickendorf.berlin.de

Sie können dafür das Musterwiderrufsformular 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 zurückzuzahlen, 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. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben

oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgeschickt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

**Zum 01.08.2026 treten für die Teilnahme an Volkshochschulveranstaltungen neue AGB in Kraft. Es gelten dann andere Stornierungsregelungen. Bitte informieren Sie sich online oder in unserer Geschäftsstelle.**  
<https://www.berlin.de/sen/bildung/lebenslanges-lernen/vhs/fachinfo/>

# Leitbild

## der Berliner Volkshochschulen

### • Wir sind

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

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

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

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

Das Berliner Erwachsenenbildungsgesetz bildet die Grundlage für unsere Arbeit.

### • Wir bieten

ein breites, bedarfsgerechtes Bildungsangebot für Erwachsene in folgenden Bereichen:

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

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

### • Wir stehen für

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

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

## IMPRESSUM

Herausgeber: Bezirksamt Reinickendorf von Berlin, Abteilung Bildung, Sport, Kultur und FM, Fachbereich Volkshochschule

Verantwortlich i.S.d.P.: Stephanie Iffert, Leitung der Volkshochschule Reinickendorf

Redaktionsleitung: Bernadette Patzak

Redaktion: Elena Brandalise, Steffen Cyrus, Stephanie Iffert, Jesko Jockenhövel, Bernadette Patzak, Michael Sube, Anna Turré

Konzept und Gestaltung: Buchgut, Berlin

Illustration Umschlag: Florentine Lohde

Druck: Möller Pro Media

### Bildnachweise:

S. 4: VHS Reinickendorf, Sandra Ratkovic – S. 5: DVV, Frank Schemmann – S. 7: VHS Reinickendorf, Sandra Ratkovic – S. 8: KI-Bild, Nano Banana 2 – S. 11: vhs-Ehrenamtsportal – S. 13: Dmitry Naumov - Fotolia (links); Rawpixel Depositphotos.com (rechts) – S. 14: stillfx – depositphotos.com – S. 33: VHS Reinickendorf (oben); Sandra Ratkovic (unten) – S. 34: Leni Lecker – S. 35: VHS Reinickendorf, Sandra Ratkovic (2) – S. 61: iStock-1148092075 DVV (oben); VHS Reinickendorf, Cornelia Rissmann (unten) – S. 99: depositphotos photography (oben); iStock-1141394561DVV (unten) – S. 100: freepik – S. 101: Fotolia – S. 103: Fotolia (oben); Freepik (unten) – S. 131, S. 132, S. 135: VHS Reinickendorf, Sandra Ratkovic – S. 143: iStock-843702484 DVV (oben), DVV, Frank Schemmann (unten) – S. 161: adimas – Fotolia (links); GettyImages 469370814 (rechts) – S. 162: belchonock – S. 167, 169: DVV, Frank Schemmann

# Wir feiern 50 Jahre!

# Festwoche im Fontane-Haus



Entdecke das Programm!

Scanne den QR-Code  
und erfahre alles über  
unsere Veranstaltungen.

📅 12. - 17.10.2026

🏠 Fontane Haus  
Wilhelmsruher Damm 142c  
13439 Berlin

€ Eintritt frei



© Man Made Land

# Näher als Dein Späti

die vhs bei Dir um die Ecke

im Kieztreff, in Deiner Bibliothek und  
an über 800 weiteren Orten in Berlin

Deine vhs -  
im Kiez  
und online

B



die Berliner  
Volkshochschulen

[https://www.berlin.de/vhs/  
landingpages/landingpage.1379058.php](https://www.berlin.de/vhs/landingpages/landingpage.1379058.php)

