

# MAAGAZIN

Foto: © Anelia Janeva



26

**Du bist genug!**  
Die FELICE® Mental Health Kurse von Mandy Capristo

**Für Veränderung ist es nie zu spät**  
Klimawandel – was kann ich selbst tun?

7

48

**Wo stehe ich heute?  
Wo will ich hin?**  
Wir beraten Sie gerne.  
Kostenfrei. Individuell.

# EDITORIAL



Foto: © Horst Rudel

Cover Foto von Anelia Janeva



„Du hast dich ja überhaupt nicht verändert!“ – Das hört sich für viele gut an. Z. B. auf einem Klassentreffen, wenn das Älterwerden und die ersten Fältchen thematisiert werden. „Hast du dich aber verändert!“ – Das hingegen hört jeder gerne z. B. nach einer erfolgreich absolvierten Diät. Was nun? Ist Veränderung etwas Positives oder Negatives?

Was bringt das Festhalten am Gestern?

Persönliche Veränderungen gehören zum Leben. Die damit verbundene persönliche Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess. Entdecken, Neues probieren, immer wieder neu entscheiden, dabei wachsen und gedeihen und dies ein ganzes Leben lang und so eine neue, bessere Version von sich selber werden – das wäre doch das Beste.

Also, alles wie früher, nur besser?

Ja, auch wir, die Mannheimer Abendakademie, wollen nicht an der Vergangenheit festhalten, sondern stets besser werden, uns weiterentwickeln und positiv verändern. Um ein Beispiel zu nennen: Seit 1989, d. h. seit 33 Jahren, gibt es die Vortragsreihe „Psyche – Seelische Gesundheit und ihre Gefährdung“ in Kooperation mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit. Sie entstand aus der Idee heraus, psychische Störungen zu enttabuisieren.

Wir finden, es geht immer noch besser!

Deshalb gehen wir mit Mandy Capristo, der 1990 in Mannheim geborenen Sängerin und Songwriterin, und ihrem mentalen Gesundheitsprogramm FELICE® ganz neue Wege. Denn Popkultur und damit verbunden die mediale Darstellung von mentaler Gesundheit haben enormes Potenzial, die öffentliche Diskussion voranzutreiben, Stigmata abzubauen und das Tabuthema „psychische Probleme“ zu normalisieren.

„Mental Health“ ernst nehmen, ohne dabei selbst bitterernst werden zu müssen – das ist eine Veränderung, ein neuer und optimistischer Weg, den wir sehr sensibel angehen, um mentale Gesundheit weder zu trivialisieren, noch zu skandalisieren, sondern dem Thema respektvoll und mit der nötigen Sensibilität zu begegnen. Nur so kann Betroffenen wirklich geholfen werden.

Darum lassen Sie uns den Fokus mehr denn je auf positive Veränderungen richten. Auf Kurse, die Ihnen guttun und Sie im besten Fall „felice“, d. h., glücklich machen – und solche Kurse finden Sie in allen unseren Themenbereichen, nicht nur im Gesundheitsbereich.

  
Herzlichst Ihre  
Susanne Deß

# Themen dieser Ausgabe

Warum hängen so viele am Gestern?

4

11  
Jede Generation belächelt die von gestern.

26  
Selbstliebe und Selbstrespekt, der Weg zum Glück

40  
Niemand fährt im Rückwärtsgang zum Ziel.

49  
Was woll(t)en Sie mal werden?

Kein Fortschritt ohne Bewegung.

18

Das Leben kann nur vorwärts gelebt werden.

31

44  
„Nie wieder“ passiert immer wieder.

51  
Wie war das noch mal mit den guten alten Zeiten?

**Herausgeberin**  
Mannheimer Abendakademie  
und Volkshochschule GmbH

**Verantwortlich**  
Susanne Deß, Geschäftsführerin

**Vorsitzender des Verwaltungsrats**  
Bürgermeister Dirk Grunert

**Sitz und Registergericht**  
Mannheim

**Handelregister-Nr.**  
HRB 2816

**Gestaltung und Redaktion**  
voon Werbeagentur GmbH  
Susanne Deß,  
Thomas Umhey

**Druck**  
Druckerei Rindt GmbH & Co. KG

**Fotos**  
Bundesarchiv, adobestock.com,  
picture-alliance.com

© fontntd/adobestock.com

# Impressum

1974, mitten in der ersten Ölpreiskrise, entstand mit der Discomusik ein neues Genre, das typisch für das Lebensgefühl der damaligen Zeit war und bis heute Kultstatus genießt.



© Willrow Hood/adobestock.com

Ob 70er, 80er oder 90er Jahre Revival – der historisch-verklärende Blick in die Vergangenheit ist ein Symptom der Gegenwart.

Der Psychologe Terence Mitchell hat nachgewiesen\*, dass alle Menschen vergangene Ereignisse grundsätzlich positiver abspeichern, als sie tatsächlich waren.

Dieser „rosy view“ (rosa-rote Rückblick) dient dem Selbstschutz: Negative Erfahrungen geraten in den Hintergrund. Es entsteht ein verzerrtes Bild von der Vergangenheit. Und je älter wir werden, desto mehr falsche Erinnerungen speichern wir ab.

Die Frage ist also berechtigt, ob früher wirklich alles besser war. Wann soll das gewesen sein? Damals als Kinder noch geschlagen werden durften? Oder als die Ehemänner bestimmten, ob ihre Ehefrauen arbeiten und ein eigenes Konto haben durften?

Noch mehr über gesellschaftlichen Wandel und gesellschaftlich relevante Themen erfahren Sie hier in unseren Kursen und Vorträgen und online auf unserer Website!

\*Quelle: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022103197913330>

# WARUM HÄNGEN SO VIELE AM GESTERN?

## Stadtrundgang „Mannheim geht nachhaltig“ – SDG-Walk zu den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen

In Zusammenarbeit mit Eine-Welt-Forum Mannheim e.V.

Mit der Agenda 2030 haben alle 193 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen 17 gemeinsame Ziele für eine gerechtere und nachhaltige Welt beschlossen – „Sustainable Development Goals“, kurz SDG genannt. Diese Ziele sollen gemeinsam bis 2030 erreicht werden. Auch die Stadt Mannheim will dazu ihren Beitrag leisten.

Beim interaktiven Stadtrundgang erfahren Sie mehr über die Ziele für nachhaltige Entwicklung, entdecken inspirierende Projekte und spannende Orte zu Themen wie Fair Fashion, Urban Gardening und Klimaschutz und erhalten Impulse für einen global nachhaltigen Lebensstil – denn jede\*r ist gefragt, die Welt bis 2030 ein Stück gerechter und nachhaltiger zu machen.

**A105001** Julia Christof, Bildungsreferentin, Eine-Welt-Forum Mannheim  
Stadtführung  
Sa, 30.4., 10 - 12 Uhr  
Treffpunkt: Rathaus, E 5, 6  
**frei** Bitte melden Sie sich vorher an!

## Wikigirls – Geschichte(n) schreiben

Werde Autorin bei Wikipedia und teile deine Entdeckungen über die Geschichte der Namensgeberin einer Straße, eines Platzes oder eines Denkmals in Mannheim. Vielleicht gräbst Du auch eine Frau aus der Mannheimer Geschichte aus, von der wir noch gar nichts wissen? Werde ein Wiki-Girl.

Wiki-Girls entdecken nicht nur Frauen aus der Geschichte Mannheims. Sie recherchieren im MARCHIVUM deren Lebensgeschichten und sie lernen, „nebenbei“, wie Beiträge in Wikipedia eingestellt werden können. Wiki-Girls erreichen mit Wikipedia-Artikeln, dass diese Frauen einen Platz im Gedächtnis Mannheims erhalten und sie sorgen dafür, dass Wikipedia „weiblicher“ wird. Denn viel zu wenige Autorinnen schreiben in Wikipedia.

Der Kurs findet in der Abendakademie Mannheim und im MARCHIVUM statt. Er ist kostenfrei.

**A104000** Prof. Dr. Sylvia Schraut, Universität der Bundeswehr München  
Fr, 9 - 17 Uhr, 7 x ab 8.4.  
**frei** Abendakademie, Raum 305

## Deutschland und die Migration. Geschichte einer Einwanderungsgesellschaft wider Willen – Was tun gegen strukturellen Rassismus in Mannheim?

In Zusammenarbeit mit Arbeitskreis Struktureller Rassismus Mannheim, Arbeitskreis Kolonialgeschichte Mannheim, KulturQuer QuerKultur Rhein-Neckar e.V., Save-me Mannheim und dem Antidiskriminierungsbüro Mannheim e.V.

Deutschland ist ein Einwanderungsland wider Willen. Dabei gibt es nicht-deutsche und nicht als deutsch wahrgenommene Migrant\*innen in Deutschland seit dem 19. Jahrhundert. Die Historikerin Dr. Maria Alexopoulou liest aus ihrem Buch und erzählt diese von strukturellem Rassismus durchzogene Facette der deutschen Geschichte am Beispiel der Migrationsstadt Mannheim und kommt dazu mit dem Publikum ins Gespräch.

**A104001** Dr. Maria Alexopoulou, Historikerin  
Lesung mit anschließender Diskussion  
Di, 3.5., 19 - 21 Uhr  
Abendakademie, Saal  
**frei** Bitte melden Sie sich an!

## DebattierBar Mannheim im März

Die DebattierBar Mannheim bringt die politische Auseinandersetzung aus Expertenkreisen und TV-Talkshows zu den Bürgern. Gerade in Zeiten großer Herausforderungen ist eine freie Debattenkultur unerlässlich für Fortbestand und Entwicklung der Demokratie.

Das Thema im März: Erwachsene und junge Erwachsene - eine sinnvolle Unterscheidung? In Bewegungen wie „Fridays for Future“ engagieren sich viele Jugendliche für eine bessere Welt. Sollte man Jugendlichen in der Politik mehr Mitspracherecht geben? Ab wann sollten Jugendliche wählen dürfen? Zudem wird eine aktuelle Quatschfrage in verdrehten Rollen diskutiert.

Ihr Kursleiter: Matthias Heitmann (Jg. 1971), freier Journalist, Vortragsredner, Autor bei der Zeitschrift Cicero sowie Verfasser mehrerer Bücher. Auf Kleinkunst- und Kabarettbühnen seit 2017 als „FreiHeitmann“ auf [www.zeitgeisterjagd.de](http://www.zeitgeisterjagd.de)

**A105032** Matthias Heitmann, Journalist, Autor  
Vortragsreihe  
Di, 29.3., 18.30 - 21.30 Uhr  
Abendakademie, Raum 314  
**7 €** Bitte melden Sie sich an!



# Alles kommt wieder. Oft anders als gedacht.

„Scotty, Energie!“ Mit diesem Kommando schickt Captain Kirk die USS Enterprise in die Lichtgeschwindigkeit. Der „Warp-Antrieb“, die Fortbewegung in Überlichtgeschwindigkeit, ist bis heute physikalisch nicht möglich. Genauso wenig das stau- und abgasfreie „Beamen“ als Mobilitätslösung.

Dennoch inspiriert Science-Fiction immer wieder zu technischen Innovationen. Der „Star Trek Communicator“ ist bereits 1966 Vorbild für das erste Handy und Captain Kirk alias William Shatner ist 2021 mit 90 Jahren zum ersten Mal privat ins All gedüst. Seine Rakete flog mit Kerosin und hat über 1.000 Tonnen CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre eingebracht.

Darum: „Möge die Macht mit dir sein.“ Der Gruß des Jedi-Ritters Obi-Wan Kenobi sollte uns alle angesichts der globalen Herausforderungen begleiten, um immer wieder neue, klimafreundliche Lösungen u. a. für Mobilität und Energiequellen zu suchen, zu finden, zu diskutieren und dann auch anzuwenden.

Dazu leistet auch die Mannheimer Abendakademie einen Beitrag, gemeinsam mit der MVV Energie AG. Im April 2022 starten die Partner eine vielseitige Reihe – mit vier Veranstaltungen zu den Themen: Mobilität, Wohnen, Strom und Wärme. MVV-Experten teilen ihr Know-how und stellen sich der Diskussion. Immer praxisnah am Alltag der Bürger\*innen, aber auch mit einem Blick in künftige Energiesysteme. Exkursionen sind Teil des Programms.

Das vollständige Kursangebot? Das finden Sie auf unserer Website!

## Von wegen Verzicht: Mit Nachhaltigkeit zu mehr Lebensqualität

Nachhaltige Kleidung, nachhaltige Lebensmittel, nachhaltiger Lebensstil: Der Begriff „Nachhaltigkeit“ wird heute inflationär genutzt. Doch was bedeutet nachhaltig leben wirklich? Ist grüner Konsum wirklich die Lösung? In diesem Seminar zeigen wir, was zum nachhaltigen Lebensstil dazu gehört und warum dies alles andere als Verzicht bedeutet.

**A111051** Caroline Golly,  
Klimaschutzagentur Mannheim,  
Magdalena Schlenk  
Vortrag  
Do, 3.3., 19 - 20.30 Uhr  
Online  
**frei** Bitte melden Sie sich an.

## Damit ist nun Schluss: Wir räumen auf mit Klimamythen und falschem Halbwissen

Dass sich das Klima ändert, bestreitet niemand. Doch hin und wieder steht noch immer die Frage im Raum, ob wirklich „wir“ dafür verantwortlich sind. Vielmehr noch gibt es immer wieder die Diskussion darum, „wer“ nun eigentlich in Sachen Klimaschutz aktiv werden soll? Fragen wie diesen wollen wir nachgehen und typischen Mythen und falschem Halbwissen auf den Grund gehen.

**A111052** Caroline Golly,  
Klimaschutzagentur Mannheim,  
Magdalena Schlenk  
Vortrag  
Do, 10.3., 19 - 20.30 Uhr  
Online  
**frei** Bitte melden Sie sich an.



„Beam me up, Scotty!“ ist bis heute Kult. Mit dem Zusatz „There is no intelligent life on this planet.“ war der Spruch in den 1970ern ein beliebter Autoaufkleber. Bis heute wünschen sich viele das stau- und abgasfreie Beamen (d. h. die Teleportation) als Mobilitätslösung.

© Algol/adobestock.com

## Strom aus dem eigenen Dach – So lässt sich mit Klimaschutz auch Geld verdienen

Photovoltaik-Anlage, Batteriespeicher, E-Ladesäule: Wie passt alles zusammen?

Der Weg zum eigenen Energiesystem ist einfach - wenn man weiß, was zu tun ist.

Wir erklären Ihnen die notwendigen Schritte, geben Ihnen Tipps und Tricks und beantworten Ihre Fragen.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der landesgeförderten Initiative „PV-Netzwerk Rhein-Neckar“ statt.

**A111056** Caroline Golly,  
Klimaschutzagentur Mannheim,  
Marianne Crevon,  
Sebastian Bohnet  
Vortrag  
Do, 24.3., 19 - 20.30 Uhr  
Online  
**frei** Bitte melden Sie sich an.

## Klimafit Kursreihe 2022 (Kursreihe 1)

Der Klimawandel betrifft auch Mannheim. Doch was treibt die Erderwärmung an? Kann man selbst etwas tun? Und was macht Mannheim für den Klimaschutz? Antworten gibt der Erwachsenenkurs der Klimaschutzagentur Mannheim und der Abendakademie Mannheim.

Sie erlangen wissenschaftliche Erkenntnisse über Ursachen und Folgen des Klimawandels auf globaler und regionaler Ebene. Sie lernen das Mannheimer Klimaschutzmanagement kennen, kommen mit lokalen Nachhaltigkeits-Initiativen ins Gespräch und erarbeiten eigene Maßnahmen zum Klimaschutz.

Den Volkshochschulkurs „klimafit“ haben der WWF Deutschland und der Helmholtz-Verbund „Regionale Klimaänderungen und Mensch“ gemeinsam entwickelt. Er wird an über 100 Volkshochschul-Standorten angeboten.

**A111000** Caroline Golly,  
Klimaschutzagentur Mannheim  
Mo, 18 - 20 Uhr, 6 x ab 28.3.  
Abendakademie, Raum 520  
**30 €**

## GESELLSCHAFT

### FEBRUAR 2022

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Die Himmelsscheibe von Nebra - Fürsten, Goldwaffen und Armeen**  
Fr, 25. Feb., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104024

### MÄRZ 2022

**Ein Hilferuf: Wenn sich Kinder oder Jugendliche radikalieren**  
Mi, 2. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, A105007  
Wie erkennt man, dass das eigene Kind im Begriff ist, sich zu radikalieren? Polizeihauptkommissar Wolfgang Reich, zuständig für Extremismusprävention beim Polizeipräsidium MA, gibt Antworten auf die wichtigsten Fragestellungen.

📍 **NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:**  
**Mit Nachhaltigkeit zu mehr Lebensqualität**  
Do, 3. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, A111051

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Die Revolution hat ein weibliches Gesicht. Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus**  
Do, 3. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104025

**Philosophie am Morgen**  
4 x ab Mo, 7. Mrz., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 44 €, A116006

**Kunst in den 70er Jahren**  
Mo, 7. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A103001

**Montagsvorträge - Gesamtpaket 1/22**  
10 x ab Mo, 7. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 50 €, A103000

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Femizide - Warum Männer Frauen töten**  
Mo, 7. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104020

**Faust und Faustus, zwei Brüder im Geiste? - Philosophie am Dienstag**  
4 x ab Di, 8. Mrz., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 410, 61 €, A116000

**Forum Mannheim: Hightech als Rettung?**  
Mi, 9. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Planetarium Mannheim, Eintritt frei, Y110006  
Geoengineering bezeichnet den großskaligen Eingriff in das Klimasystem mit dem Ziel, den menschengemachten Klimawandel zu begrenzen. Doch welche Risiken bergen diese Technologien? Und wer entscheidet über die Einstellung des globalen Thermostats?

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Galaxien und schwarze Löcher**  
Mi, 9. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104026

📍 **NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:**  
**Klimamythen enttarnt**  
Do, 10. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, A111052

**Marlene Dietrich**  
Mo, 14. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A103002

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Zusammentreffen von Mensch und Maschine: Mitbewohner, Diener, Kollege oder Konkurrent?**  
Di, 15. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104038

📍 **NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:**  
**Mit Geld nachhaltig Gutes tun**  
Mi, 16. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, 7 €, A111053

📍 **NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:**  
**Strom aus dem eigenen Dach**  
Do, 24. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, A111056

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit - Eine wechselvolle Geschichte**  
Do, 24. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104027  
Eine weltoffene, kosmopolitische Haltung war in der Aufklärung oft einflussreich. Sind wir heute in einer Gegenphase – durch Abklingen der Globalisierungs-Euphorie“ und den Pandemie-Erfahrungen? Prof. Jürgen Osterhammel beleuchtet die historischen Voraussetzungen.

**Weinheim – Perle an der Bergstraße**  
Mo, 28. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A103003

**Klimafit 2022, Kursreihe 1**  
6 x ab Mo, 28. Mrz., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 520, 30 €, A111000

**Klimafit 2022, Kursreihe 2**  
6 x ab Di, 29. Mrz., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 520, 30 €, A111001

**DebattierBar Mannheim im März**  
Di, 29. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 314, 7 €, A105032

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Deutschland vom Musterstaat zum Entwicklungsland - wie kann es sein, dass wir im Vergleich zu Europa hinterherhinken?**  
Di, 29. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104037

### APRIL 2022

**Die Geschichte des Hörspiels**  
Mo, 4. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A103004

**Vernissage zu Bulgarien 1934 - 1944**  
Di, 5. Apr., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, A101001

**Islamismus und islamischer Antisemitismus**  
Mi, 6. Apr., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, A105006

## Prima Klima Kurse

Täglich neu und nachhaltig:

📍 [abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)



© thodonal/adobestock.com

**Sportboot - Führerschein: offene See / offene Gewässer (Motor)**  
10 x ab Do, 7. Apr., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 406, 285 €, A113023

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Zwischen Globalismus und Demokratie: die EU, Europa und die Nationalstaaten**  
Do, 7. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104028

**Mobilität - Vortrag mit offener Diskussionsrunde in Zusammenarbeit mit der MVV Energie AG**  
Do, 7. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, A111000

**Wiki-Girls - Geschichte(n) schreiben**  
7 x ab Fr, 8. Apr., 09 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 305, Eintritt frei, A104000

**Erwin von Steinbach**  
Mo, 11. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A103005  
Dieser Kunstgeschichte-Vortrag beschäftigt sich mit der Gotik, bei der das Straßburger Münster und Meister Erwin von Steinbach eine Hauptrolle spielen, da seitens der Referentin biografische Bezüge vorhanden sind.

📍 **NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:**  
**Der sozialökologische Fußabdruck unserer Ernährungsweise**  
Di, 12. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, A111054

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Hat Europa eine kulturelle Identität?**  
Di, 12. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104036

**Forum Mannheim: Emotionale Nähe zu Formen künstlicher Intelligenz in Japan**  
Mi, 13. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Technoseum, Auditorium, Eintritt frei, Y110007

**Welt der Antike**  
Mo, 25. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A103006

**DebattierBar Mannheim im April**  
Di, 26. Apr., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 06, 7 €, A105033

📍 **NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:**  
**Ansätze für nachhaltige Ernährungswege zwischen Stadt und Land**  
Di, 26. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Online, Eintritt frei, A111055

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Willkommen im Anthropozän: Welche Technik prägt das Menschenzeitalter?**  
Di, 26. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104029

**Stadtrundgang Nachhaltigkeitsziele/SDG-Walk**  
Sa, 30. Apr., 10 - 12 Uhr, Treffpunkt ist am Rathaus in E 5, 6, Eintritt frei, A105001  
Mit der Agenda 2030 haben die Vereinten Nationen 17 Ziele für eine nachhaltige Welt beschlossen. Mit dem Leitbild Mannheim 2030 macht die Stadt sich auf den Weg, diese Ziele umzusetzen. Beim interaktiven Stadtrundgang erfahren wir mehr darüber, finden inspirierende Projekte und Orte.

### MAI 2022

**Rembrandt, Genie der Grafik**  
Mo, 2. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A103007

**Achtsamkeit und Bewusstsein**  
Mo, 2. Mai., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 06, 6 €, A118000

**Selbst bewusst über und unter Bewusstsein? - Philosophie am Dienstag**  
4 x ab Di, 3. Mai., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 410, 61 €, A116001  
In „Philamdie“ gehen wir in die Tiefe für gute Diskussionen. Bewusstsein ist einer der Begriffe, die man oft hört, ohne dass man sie näher definiert oder begreift. Um so spannender ist es, gemeinsam diesem Wort in seinen Bedeutungen auf den Grund zu gehen.

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Krankenhäuser in Deutschland. Strukturen - Reformen - Probleme**  
Do, 5. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104030

**Ehen zur linken Hand in vier Jahrhunderten**  
Mo, 9. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A103008

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Nachhaltig, sicher, genussvoll - was trifft den modernen „Geschmack“?**  
Di, 10. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104031

**Forum Mannheim: Mensch nach Maß: Wie der Mensch den Menschen verändert**  
Mi, 11. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Hochschule Mannheim, Gebäude C, Aula, Eintritt frei, Y110003

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Kurt Landauer - Der Präsident des FC Bayern.**  
Mi, 11. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104032

**Thomas Jefferson**  
Mo, 16. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A103009  
Thomas Jefferson ist einer der Gründerväter der USA und vereint in sich die Widersprüche Amerikas. Einerseits ein hoch gebildeter Mann der Aufklärung, war er andererseits auch Plantagen- und Sklavenbesitzer. Er war Gouverneur, Botschafter in Frankreich, Außenminister, Vize-Präsident und schließlich Präsident.

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Die Evolution der Phantasie: Warum wir ohne Kunst nicht leben können**  
Di, 17. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104033

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Die Wiederfindung der Nation**  
Mi, 18. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104021

**Erzählen als Medium der Erinnerung**  
Mo, 23. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A103010  
„Ein Mensch ist erst tot, wenn nicht mehr über ihn gesprochen wird, ein Mensch ist erst tot, wenn er vergessen wird.“ Dieser Satz stammt aus einem Märchen aus Liberia. Wir beleuchten Kulturen und das Erzählen als gesellschaftliche Identität.

**Wohnen - Vortrag mit offener Diskussionsrunde in Zusammenarbeit mit der MVV Energie AG**  
Mi, 25. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, A111061

### JUNI 2022

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Geschichte und Zukunft der Mode**  
Mi, 22. Jun., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104034

📍 **VHS-WISSEN-LIVE:**  
**Welche Grenzen brauchen wir? Ethik und Politik der Migration**  
Do, 23. Jun., 19.30 - 21 Uhr, Online, Eintritt frei, A104035  
Die europäische Politik ringt um eine Asylsystem-Reform. Wir diskutieren mit Gerald Knaus, Migrationsforscher sowie Martin Hoesch, Migrationsethiker, welche ethischen Grundsätze zu berücksichtigen, ob humane Grenzen in der Realität möglich sind und wie Ideen einfließen können.

### JULI 2022

**Entweder...oder? Weder noch...? Sowohl als auch...? Über „Zweiheit“ - Philosophie am Dienstag**  
4 x ab Di, 5. Jul., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 410, 61 €, A116002

**Strom - Vortrag mit offener Diskussionsrunde in Zusammenarbeit mit der MVV Energie AG**  
Do, 14. Jul., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, A111062

### SEPTEMBER 2022

**Wärme - Vortrag mit offener Diskussionsrunde in Zusammenarbeit mit der MVV Energie AG**  
Do, 22. Sep., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, A111063

Die mit dem Symbol 📍 gekennzeichneten Kurse finden online statt.

Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: [www.abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)



Das Idealbild einer Frau bis in die 70er: bestens gelaunte Hausfrau, Mutter und gute Köchin.

# JEDE GENERATION BELÄCHELT DIE VON GESTERN.

Bis 1977 blieb es dem Ehemann per Gesetz vorbehalten, seine Zustimmung zu verweigern, wenn seine Frau arbeiten wollte. Als typische Frauenberufe galten Lehrerin, Krankenschwester oder Verkäuferin, weitergehende Ambitionen waren meist außerhalb der gesellschaftlichen Vorstellungswelt.

Mittlerweile ist die Erwerbsquote von Frauen gestiegen. Doch es gibt neue Barrieren: Immer mehr Frauen arbeiten in Teilzeit und verdienen nach wie vor weniger als Männer.

Noch heute werden Stellen in den Bereichen Pflege, Erziehung, Reinigung und einfache Bürotätigkeit vorwiegend mit Frauen besetzt. Während in technischen und verarbeitenden Berufen weiterhin in der Mehrzahl Männer arbeiten. Eine Steigerung des Frauenanteils konnte nur in der Dienstleistungsbranche sowie in hochqualifizierten und akademischen Berufen festgestellt werden.

Höchste Zeit, sich weiter- und fortzubilden. Gleich hier oder online auf unserer Website!

## NLP als Basis der beruflichen Kommunikation

Möchten Sie im Beruf mehr erreichen oder besser kommunizieren? Dann ist NLP - Neuro Linguistisches Programmieren - interessant für Sie. Lernen Sie sogenannte WahrnehmungsfILTER kennen und einschätzen. Trennen Sie sich von Glaubenssätzen, die Ihrer Karriere im Weg stehen. Setzen Sie in Zukunft Ihre Stärken ganz bewusst ein und sehen Sie über Schwächen der anderen hinweg. Beschleunigen Sie Ihre Persönlichkeitsentwicklung, optimieren Sie Ihre Kommunikation, erreichen Sie Ziele schneller und besser und verändern Sie so die Qualität Ihres Lebens zum Positiven.

**A445625** Gisa Steeg, wingwave-Coach und Business-Coach  
Fr und Sa, 10 - 17 Uhr,  
2 x ab 1.7.  
**154 €** Abendakademie, Raum 505

## Gender Kommunikation – warum Frauen und Männer sich oft missverstehen

Kennen Sie das? Sie hatten eine Super-Idee und haben Sie in einem Meeting geäußert und nichts erreicht. Später sagt ein Kollege das Gleiche und erntet dafür Applaus. – Wie kann das sein? – Im Gender-Kommunikations-Seminar geht es um das Bewusstmachen der Unterschiede in vertikalen und horizontalen Kommunikationsstilen der Geschlechter. Durch anschließendes Üben in Rollenspielen wird anhand konkreter Situationen das Handwerkszeug vermittelt, um auf beiden Kommunikationsebenen erfolgreich und mit mehr Leichtigkeit agieren zu können.

**A445629** Sabine Hobich  
Sa, 26.3., 10 - 14 Uhr  
**89 €** Abendakademie, Raum 505

### Das jährliche Mitarbeitergespräch erfolgreich für sich gestalten

Ihnen sind Gespräche mit Vorgesetzten unangenehm? Sie wissen nicht, wie man sich in solchen Gesprächen verhält? Sie fragen sich: Darf ich kritisieren, ohne meine Prämie zu gefährden? Wie schaffe ich es, eine höhere Prämie zu erhalten oder auch mein Gehalt neu zu verhandeln, ohne Vorgesetzte zu verärgern? Wie bekomme ich ein Personalgespräch und kann es für mich erfolgreich gestalten? – Die Kursleiterin übt mit Ihnen lebensnah in Rollenspielen und freut sich, wenn Sie eigene Themen mitbringen.

**A445652** Sabine Hobich  
Sa, 9.4., 10 - 14 Uhr  
**89 €** Abendakademie, Raum 518

### Meine Rechte als Arbeitnehmer\*in

Wir vermitteln Ihnen grundlegende Kenntnisse des Arbeitsrechtes. Unter anderem: Abschluss eines Arbeitsvertrages, den arbeitsrechtlichen Kündigungsschutz, Voraussetzungen der Abmahnung, Befristungen im Arbeitsverhältnis, Aufhebungsverträge und Abfindungen. Ihr Kursleiter Dr. Stefan Reiß ist Rechtsanwalt in Mannheim und seit vielen Jahren als Fachanwalt für Arbeitsrecht tätig. Ziel des Kurses ist es, Ihnen einen praxisnahen Einblick in Ihre Rechte und Pflichten als Arbeitnehmer\*in zu geben.

*Bitte bringen Sie zum Kurs falls möglich eine aktuelle arbeitsrechtliche Gesetzesammlung mit.*

**A425004** Dr. Stefan Reiß  
Di, 18 - 20 Uhr, 5 x ab 15.3.  
**128 €** Abendakademie, Raum 521

### Bewegte Pause – Mobility für den Arbeitsplatz

Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch einfaches und regelmäßiges Bewegen am Arbeitsplatz. Das geht sogar im Sitzen! Prävention von verschiedensten Gelenksbeschwerden kann so leicht sein – Sie müssen nur wissen, was man machen kann und sollte. So eine Routine in den Alltag einzubauen, ist der ultimative Game Changer: nie wieder Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen! Und besser fühlen können Sie dadurch auch noch. Gehen Sie es an!

**A253000** Tobias Udet  
Di, 12.30 - 13.15 Uhr,  
10 x ab 8.3.  
**69 €** Online

### Word – Serienbriefe und automatisierte Verzeichnisse

Sie haben bereits Grundlagenkenntnisse in der Textverarbeitung? Hier erfahren Sie, wie Sie Briefe und Serienbriefe erstellen. Daran anschließend auch die Nutzung diverser Arbeitserleichterungen, wie z. B. Inhaltsverzeichnisse, Etiketten usw.

Folgendes wird benötigt: Mikrophon und Lautsprecher intern oder Headset, Kamera (wenn das eigene Bild übertragen werden soll - aber nicht zwingend notwendig), Internetverbindung und das Office-Programm.

Bitte achten Sie vor Beginn darauf, dass die Sicherheitseinstellungen nicht Mikrophon, Lautsprecher und eventuell Kamera blockieren.

Voraussetzung: EDV-Grundlagen.

**A464122** Dirk Haßlinger  
Mo, 11.4., 18 - 20.15 Uhr  
**39 €** Online

### Immobilienfachwirt\*in (IHK)

Ihr Weg zum erfolgreichen Immobilienmanagement!

Geprüfte Immobilienfachwirt\*innen sind qualifiziert für Aufgaben/Funktionen auf der Ebene des mittleren Managements in Immobilienunternehmen, in immobilienwirtschaftlichen Organisationseinheiten von Unternehmen anderer Branchen (Banken, Versicherungen usw.), sowie in selbstständiger Tätigkeit.

Umfassendes, vertieftes Verständnis von Kernprozessen der Immobilienwirtschaft befähigen Sie für Aufgaben wie Bewerten von immobilienwirtschaftlichen Sachverhalten auf der Basis von volkswirtschaftlichen, betriebswirtschaftlichen, technischen und rechtlichen Zusammenhängen sowie die Ableitung daraus begründbarer Handlungsschritte. Teamorientiertes Konzipieren und Organisieren von immobilienwirtschaftlichen Projekten unter Anwendung und Berücksichtigung der Instrumente kaufmännischer Steuerung und Kontrolle, systematische Bearbeitung komplexer, anspruchsvoller und variantenreicher Problemstellungen in Kerngeschäftsprozessen der Immobilienwirtschaft unter Anwendung von Arbeits- und Problemlösetechniken.

**Y405020** Anat Wand, Gerhard Gimbel  
Do - Sa, 8.30 - 17 Uhr,  
16 x ab 3.3.  
**4.400 €** 1 Block (Do - Sa) pro Monat

Texanische Ölbarone tranken auf der Southfork Ranch und in den Bürotürmen von Dallas schon in der Früh Whisky statt Kaffee. Bis 2002 wurde am Arbeitsplatz auch noch gequalmt. Heute gehören Wasser, Obstkorb und gesunde Smoothies zur Bürokultur.



© Victor Moussa/adobestock.com

# Die Vergangenheit bietet keine Aufstiegschancen.

Der Berufsalltag hat sich drastisch verändert. Anfang des 20. Jahrhunderts waren nur drei Prozent aller Beschäftigten in einem Büro tätig, heute ist fast jeder Zweite als Büroangestellter beschäftigt.

Bis in der 1960er Jahre hinein gab es Großraumbüros mit Kunstlicht, mechanischen Lüftungen und Supervisor. Erst der zellenförmige „Cubicle“ sorgte ab 1964 für ein wenig Privatsphäre.

Schreibmaschine, Tippex, Wählscheibe, Rollkartei, Telefonbücher, Rohrpostanlage, Sekretärinnen, Diktate und Postversand wurde in den 1980er Jahren durch laute Modemgeräusche und die ersten Computer abgelöst. Heute sollen Smart Offices Flexibilität, Kollaboration, Kommunikation und Kreativität fördern.

Damit Sie den Anschluss nicht verpassen, bieten wir Ihnen hier und online auf unserer Website immer wieder neue Kurse zur Förderung Ihrer New Work Fähigkeiten.

## BERUF

### FEBRUAR 2022

**Crash-Kurs Betriebswirtschaftslehre**  
2 x ab Sa, 26. Feb., 9 - 12.15 Uhr,  
Online, 118 €, A421001

### MÄRZ 2022

**Adobe Photoshop CC - Aufbaukurs**  
4 x ab Di, 1. Mrz., 17.45 - 21.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 305, 190 €,  
A467040

Im Laufe des Kurses erwerben Sie die nötigen Techniken, um Ihre Bilder in Helligkeit, Kontrast und Farben zu optimieren (Anwendung der Auswahl-Werkzeuge, Einstieg zur non-destruktiven Bildbearbeitung, Retusche-Werkzeuge)

**Faschingsferien:  
Arbeiten mit dem Computer ab 5. Klasse**  
3 x ab Mi, 2. Mrz., 10 - 13 Uhr,  
Abendakademie, Raum 305, 86 €,  
A479006

**Private und berufliche  
Kommunikationsprobleme -  
Erfahrungsaustausch**  
4 x ab Mi, 2. Mrz., 17.15 - 19.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 504, 118 €,  
A445615

**Computerschreiben mit  
10-Fingersystem für Jedermann**  
4 x ab Mi, 2. Mrz., 18.30 - 21 Uhr,  
Online, 119 €, A421062

**Immobilienfachwirt/in (IHK)**  
16 x ab Do, 3. Mrz., 8.30 - 17 Uhr,  
Abendakademie, Raum 505, 4.400 €,  
Y405020

**Instagram for Business**  
Do, 3. Mrz., 17 - 20 Uhr, Online, 92 €,  
A429009

**Einstieg in das Personalwesen**  
4 x ab Fr, 4. Mrz., 17.30 - 19.30 Uhr,  
Online, 78 €, A425002

**HTML/CSS - Grundlagen  
zur Entwicklung einer Homepage**  
Sa, 5. Mrz., 09 - 17 Uhr, Abendakademie,  
Raum 303, 128 €, A473041

**Smartphone Kompakt - Android**  
4 x ab Mo, 7. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 505, 96 €,  
A461005  
Sie lernen im Kurs, wie Sie ihr Smartphone Android bedienen. Von den absoluten Grundlagen bis hin zu ihren ersten Erfahrungen mit Apps.

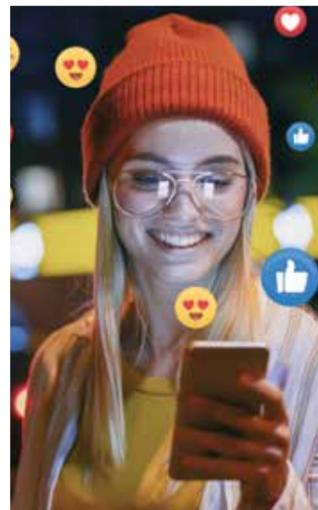
**Excel Einführung in VBA  
für Anfänger\*innen**  
Mo, 7. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €,  
A464225

**Xpert Business LernNetz Webinar  
Lohn- und Gehaltsabrechnung,  
Grundlagen**  
20 x ab Di, 8. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, 360 €,  
A417114

**Excel Pivottabellen -  
Ein weiteres Auswertungstool**  
Di, 8. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €,  
A464162

**Xpert Business LernNetz Webinar  
Betriebliche Steuerpraxis**  
20 x ab Di, 8. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,  
360 €, A417094

**Xpert Business LernNetz Webinar  
Bilanzierung**  
20 x ab Di, 8. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,  
360 €, A417084



# Mega im Trend Remote Worker

Hier gibt's täglich  
mehr:

 [abendakademie-  
mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)

© PhotoPlus+/adobestock.com

**Xpert Business LernNetz Webinar  
Controlling**  
20 x ab Di, 8. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,  
360 €, A417074

**Xpert Business LernNetz Webinar  
Finanzbuchhaltung Grundlagen (1)**  
20 x ab Di, 8. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,  
360 €, A417010

**Xpert Business LernNetz Webinar  
Finanzbuchhaltung Aufbau (2)**  
20 x ab Di, 8. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,  
360 €, A417024

**Xpert Business LernNetz Webinar  
Finanzwirtschaft**  
20 x ab Di, 8. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,  
360 €, A417064  
Die Finanzwirtschaft übernimmt eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen.

**Xpert Business LernNetz Webinar  
Kosten- und Leistungsrechnung**  
20 x ab Di, 8. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,  
360 €, A417054

**Xpert Business LernNetz Webinar  
Lohn- und Gehaltsabrechnung, Aufbau**  
20 x ab Di, 8. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,  
360 €, A417124

**Xpert Business LernNetz Webinar  
Personalwirtschaft**  
20 x ab Di, 8. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,  
360 €, A417138

**Gehalt erfolgreich verhandeln**  
Do, 10. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, 29 €,  
A445645

**Jetzt erst recht - Mehr Resilienz -  
weniger Burn-out und Stress**  
Fr, 11. Mrz., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,  
Raum 505, 86 €, A445712  
Resilienz nennt man die emotionale Widerstandskraft - und das brauchen wir im heutigen Berufsleben immer mehr. Ziel ist es, mehr innere Stärke, Steh-auf-Kompetenz, Resilienz und Ausstrahlung zu gewinnen, um dem Burn-out vorzubeugen und um selbstbewusster aufzutreten.

**Kosten- und Leistungsrechnung (4)**  
10 x ab Fr, 11. Mrz., 17 - 19.15 Uhr,  
Abendakademie, Raum 520, 330 €,  
A417050

**Apple Mac OS X - Umfassender Einstieg  
mit vielen Profi Tipps**  
Sa, 12. Mrz., 09 - 17 Uhr, Abendakademie,  
Raum 305, 110 €, A452006

**So werden Sie schlagfertiger -  
Schlagfertigkeit Basics**  
Sa, 12. Mrz., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,  
Raum 505, 89 €, A445655

**Bildungszeit:  
Microsoft Excel - Vom Anfänger  
zum Profi**  
4 x ab Mo, 14. Mrz., 09 - 15.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 305, 475 €,  
A464176

**Microsoft Excel Aufbaukurs**  
3 x ab Mo, 14. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 303, 148 €,  
A464171

**Betriebliche Steuerpraxis**  
13 x ab Di, 15. Mrz., 18 - 21.15 Uhr,  
Abendakademie, Raum 520, 360 €,  
A417090

**Meine Rechte als Arbeitnehmer\*in**  
5 x ab Di, 15. Mrz., 18 - 20 Uhr,  
Abendakademie, Raum 521, 128 €,  
A425004

**Qualifizierung für pädagogische  
Fachkräfte in Kitas**  
8 x ab Fr, 18. Mrz., 09 - 15.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 504, 690 €,  
A413008

**„Coaching-Impulse“  
für neue Herausforderungen**  
2 x ab Fr, 18. Mrz., 16.30 - 19.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 505, 96 €,  
A445643

**Gesprächsführung:  
Grundlagen der Kommunikation**  
Sa, 19. Mrz., 9 - 16 Uhr, Abendakademie,  
Raum 518, 118 €, A445627  
Wie Ihnen das gelingt und wie Sie die Kommunikation lenken können, erfahren Sie in diesem eintägigen Seminar. Kommunikationsmodelle vermitteln Ihnen die Grundlagen der täglichen Gespräche. Denn nur wer versteht, wie Kommunikation funktioniert, kann diese lenken und gestalten.

**SAP R/3 (cbt): Einführung und Überblick**  
Sa, 19. Mrz., 9 - 16 Uhr, Abendakademie,  
Raum 303, 99 €, A470000

**Smartphone Android -  
das Gelernte festigen und vertiefen**  
2 x ab Mo, 21. Mrz., 09 - 12 Uhr,  
Abendakademie, Raum 505, 96 €,  
A461009

**Microsoft Excel Grundkurs**  
2 x ab Mo, 21. Mrz., 09 - 13.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 303, 138 €,  
A464130

**Sichere Kommunikation - Training  
für klare, einfache und verständliche**  
2 x ab Di, 22. Mrz., 17.30 - 20 Uhr,  
Abendakademie, Raum 505, 78 €,  
A421015

**Excel - Varianten der Wenn-Funktionen  
und Verweisfunktionen**  
Di, 22. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €,  
A464150

**Finanzbuchhaltung (3) mit DATEV**  
8 x ab Mi, 23. Mrz., 17.30 - 21.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 305, 290 €,  
A417040

**Apple iPhone für Einsteiger**  
2 x ab Do, 24. Mrz., 17 - 21 Uhr,  
Abendakademie, Raum 505, 79 €,  
A461015  
Sie lernen im Kurs, wie Sie ihr Apple iPhone bedienen. Von den absoluten Grundlagen bis hin zu ihren ersten Erfahrungen mit Apps.

**Achtung - wie gehe ich mit  
Energieräubern um?**  
Sa, 26. Mrz., 10 - 15 Uhr, Abendakademie,  
Raum 520, 59 €, A445650

**Erfolgsfaktor Stimme -  
Sprechen im Beruf**  
Sa, 26. Mrz., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,  
Raum 504, 125 €, A445632

**Gender Kommunikation -  
warum Frauen und Männer  
sich oft missverstehen**  
Sa, 26. Mrz., 10 - 14 Uhr, Abendakademie,  
Raum 505, 89 €, A445629  
In diesem Seminar geht es um das Bewusstmachen der Unterschiede in vertikalen und horizontalen Kommunikationsstilen der Geschlechter. Durch Üben in Rollenspielen anhand konkreter Situationen wird das Handwerkszeug vermittelt, um auf beiden Kommunikationsebenen erfolgreich und mit mehr Leichtigkeit agieren zu können.

**Bildungszeit:  
Microsoft Office 2016 kompakt**  
4 x ab Mo, 28. Mrz., 9 - 15.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 303, 475 €,  
A464005

**PC - Aufbaukurs:  
Das Gelernte festigen und vertiefen**  
2 x ab Di, 29. Mrz., 09 - 12 Uhr,  
Abendakademie, Raum 305, 118 €,  
A449020

**„Was braucht die Welt damit sie hält“  
Kinderbücher zum Thema  
Nachhaltigkeit**  
Do, 31. Mrz., 14 - 17 Uhr, Stadtbibliothek  
im Dalberghaus, Dalbergsaal, 59 €,  
A425010

### APRIL 2022

**Adobe InDesign - DTP**  
2 x ab Sa, 2. Apr., 9.30 - 16.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 305, 180 €,  
A467061

**Microsoft Word Grundkurs**  
2 x ab Mo, 4. Apr., 9 - 13.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 303, 89 €,  
A464105  
Das mit Abstand am häufigsten eingesetzte Anwenderprogramm auf dem PC ist die Textverarbeitung. Sie müssen demnächst eine Abschlussarbeit schreiben oder sich im Büro um die Korrespondenz kümmern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

**Keine Angst vor dem PC und Internet**  
4 x ab Mo, 4. Apr., 09 - 12 Uhr,  
Abendakademie, Raum 305, 98 €,  
A449014

**Rhetorik-Training**  
2 x ab Mo, 4. Apr., 16.30 - 19.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 505, 96 €,  
A445612  
Gute Rhetorik kann man lernen! Umsetzbare Tipps und Tricks zum Ausbau der eigenen Sprachgewandtheit, spontanes Sprechen, Sprechblockaden überwinden, spielerisch Spaß am Umgang mit Worten - so werden wir besser verstanden, wahrgenommen und gehört.

**Excel - Grundlagen,  
Standardformeln und Diagramme**  
Mo, 4. Apr., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €,  
A464155

**Private und berufliche Kommunika-  
tionsprobleme - Erfahrungsaustausch**  
4 x ab Mi, 6. Apr., 17.15 - 19.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 505, 118 €,  
A445616

**Finanzbuchhaltung Grundlagen (1)**  
11 x ab Mi, 6. Apr., 18 - 21.15 Uhr,  
Abendakademie, Raum 504, 330 €,  
A417002

**Microsoft PowerPoint  
& Präsentationstechnik**  
Do, 7. Apr., 9 - 15 Uhr, Abendakademie,  
Raum 303, 89 €, A464230

**Erweiterte Formeln  
und Funktionen in Excel**  
Fr, 8. Apr., 9 - 15 Uhr, Abendakademie,  
Raum 303, 148 €, A464197

**Das jährliche Mitarbeitergespräch  
erfolgreich für sich gestalten**  
Sa, 9. Apr., 10 - 14 Uhr, Abendakademie,  
Raum 518, 89 €, A445652  
Gespräche mit dem/der Vorgesetzten, Prämien oder Gehaltsverhandlungen, Kritik oder Sorgen wie kann ich das Mitarbeitergespräch für mich erfolgreich gestalten? In Rollenspielen üben wir - gerne auch an eigenen mitgebrachten Themen.



**Bewirb Dich jetzt:  
Gerhard Steinbach  
Tel. 0621 1076-184  
Monika Simikin  
Tel. 0621 1076-160**

**Schüler\*innen beißen nicht!  
Nachhilfelehrkräfte in Mathe,  
Deutsch und Englisch gesucht**

© Javier brosch/adobestock.com

### Digital gut kommunizieren

2 x ab Mo, 11. Apr., 16.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 96 €, A445630  
E-Mails, Social-Media-Kanäle, Messenger-Tools, Dating-Plattformen. „Was will er mir jetzt damit sagen?“ „War das jetzt positiv oder negativ gemeint?“ Grundlagen guter Kommunikation werden in die digitale Welt transformiert.

### Word - Serienbriefe und automatisierte Verzeichnisse

Mo, 11. Apr., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, A464122

### Microsoft Excel Grundkurs

3 x ab Mo, 25. Apr., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 138 €, A464135

### SAP R/3 (cbt): Einführung und Überblick

Sa, 30. Apr., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 99 €, A470002

### Kosten- und Leistungsrechnung (4) - Prüfung

Sa, 30. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 75 €, A417052

## MAI 2022

### Smartphone Kompakt - Android

4 x ab Mo, 2. Mai., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 79 €, A461006

### Geld anlegen mit ETF

Do, 5. Mai., 18 - 21 Uhr, Online, 29 €, A441012

### Fit für freies Reden - Rhetorik für Frauen

Do, 5. Mai., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 59 €, A445634  
Im Beruf und auch privat sind der spontane Vortrag und das verzwickte Gespräch stemmbar. Das Thema auf den Punkt bringen, schon ist der erste Schritt getan, um gehört und ernst genommen zu werden.

### Xpert Business Skills - Projekte realisieren

Fr, 6. Mai., 13 - 19 Uhr, Online, 96 €, A446302

### Excel Einführung in VBA für Anfänger\*innen

Fr, 6. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, A464226

### Nein sagen und Grenzen setzen für den beruflichen Erfolg

Sa, 7. Mai., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 89 €, A445657

### Bildungszeit:

#### Microsoft Office 2016 kompakt

4 x ab Mo, 9. Mai., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 475 €, A464007

### Computer-Grundkurs - Von Frauen für Frauen

4 x ab Mo, 9. Mai., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 118 €, A449025  
Ungestört Neues lernen, Freude am Computer entwickeln machen Frauen manchmal am liebsten unter sich. Hier haben Sie die Möglichkeit, den Durchblick zu bekommen, Ihre Fragen zu stellen und in Ihrem Tempo vorzugehen

### Xpert Business Skills - Erfolgreich moderieren

Fr, 13. Mai., 13 - 19 Uhr, Online, 96 €, A446303

### Geschichten erzählen mit allen Sinnen

Di, 17. Mai., 9 - 14 Uhr, Stadtbibliothek im Dalberghaus, Dalbergsaal, 59 €, A425011

### Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC - Grundlagen

2 x ab Di, 17. Mai., 17.45 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 110 €, A467020

### Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme

Mi, 18. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, A464156

### Xpert Business Skills - Wirksam vortragen

Fr, 20. Mai., 13 - 19 Uhr, Online, 96 €, A446304

### Finanzwirtschaft (5)

10 x ab Fr, 20. Mai., 17 - 19.15 Uhr, Abendakademie, Raum 504, 330 €, A417060

### Excel Pivottabellen - Ein weiteres Auswertungstool

Fr, 20. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, A464164

### HTML/CSS - Grundlagen zur Entwicklung einer Homepage

Sa, 21. Mai., 09 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 128 €, A473042  
Die Grundlage im WebDesign sind die Grundbefehle aus HTML und CSS. Sie lernen die wichtigsten Steuerbefehle und erstellen kleine Internetseiten zu erstellen oder bestehende Homepages entsprechend zu ändern

### SAP R/3 (cbt): Einführung und Überblick

Sa, 21. Mai., 09 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 99 €, A470004

### Finanzbuchhaltung (3) mit DATEV - Prüfung

Sa, 21. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 75 €, A417042

### Aktuelle Anlagentrends: Bitcoin, Robo-Advisor & Co.

Di, 24. Mai., 18 - 21 Uhr, Online, 29 €, A441019

### WordPress - Professionelles Erstellen von Internetauftritten

Sa, 28. Mai., 09 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 128 €, A458020  
WordPress, das führende kostenlose Content-Management-System, mit dem sehr schnell attraktive Internetseiten professionell erstellt werden können. Sie entwickeln in einer eigenen Umgebung einen kompletten Internetauftritt.

### Betriebliche Steuerpraxis - Prüfung

Sa, 28. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 75 €, A417092

### Microsoft Word Grundkurs

3 x ab Mo, 30. Mai., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 89 €, A464110

### Keine Angst vor dem PC und Internet

4 x ab Mo, 30. Mai., 17.45 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 98 €, A449016

## JUNI 2022

### Instagram for Business

Do, 2. Jun., 17 - 20 Uhr, Online, 98 €, A429010

### Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen

Fr, 3. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, A464152

### Microsoft PowerPoint & Präsentationstechnik

Fr, 10. Jun., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 89 €, A464232  
Mittels PowerPoint eigene, individuelle Präsentationen umsetzen. Grundlagen der Präsentationstechnik, sowie Folien erstellen, Design wählen und anpassen, Objekte einfügen, Übergänge und Animationen, Übung Bildschirmablauf - stellen Inhalte des Kurses dar.

### SAP R/3 (cbt): Erweiterte Grundlagen

Sa, 11. Jun., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 99 €, A470020

### Smartphone Android - das Gelernte festigen und vertiefen

2 x ab Mo, 13. Jun., 17.45 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 511, 96 €, A461010

### Pfingstferien: 10-Fingerschreiben für Kinder ab 10 Jahren

4 x ab Di, 14. Jun., 10 - 12.30 Uhr, Online, 92 €, A421065

### Adobe Photoshop CC - Aufbaukurs

4 x ab Di, 21. Jun., 17.45 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 190 €, A467042

### Steuererklärung leicht gemacht

2 x ab Di, 21. Jun., 18 - 20.30 Uhr, Online, 64 €, A417153

### Word - Serienbriefe und automatisierte Verzeichnisse

Fr, 24. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, A464124

### Computerschule für Kids (9 - 11 Jahre)

4 x ab Sa, 25. Jun., 9 - 12 Uhr, Online, 110 €, A479008

### WordPress - Professionelles Erstellen von Internetauftritten

Sa, 25. Jun., 09 - 16 Uhr, Online, 98 €, A458024

### Warm-up für die Stimme

Sa, 25. Jun., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 521, 125 €, A445633

### Microsoft Word Grundkurs

3 x ab Mo, 27. Jun., 09 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 89 €, A464112

### PC - Aufbaukurs: Das Gelernte festigen und vertiefen

2 x ab Di, 28. Jun., 17.45 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 118 €, A449021  
PC-Einsteiger die nun einfach Zeit zum üben, wiederholen und vertiefen brauchen. Der Kursleiter steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Ihre Fragen und Wünsche bestimmen die Themen. Gerne auch mit eigenem Notebook.

## JULI 2022

### NLP als Basis der beruflichen Kommunikation

2 x ab Fr, 1. Jul., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 154 €, A445625

### Effektive und sichere Nutzung von Social Media

Sa, 2. Jul., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 98 €, A429008

### Apple iPhone für Einsteiger

2 x ab Mi, 6. Jul., 17 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 79 €, A461017

### Excel - Grundlagen, Standardformeln und Diagramme

Do, 7. Jul., 18 - 20.15 Uhr, Online, 39 €, A464157

### Geld anlegen mit ETC - Investieren in Edelmetalle und Rohstoffe

Fr, 8. Jul., 18 - 21 Uhr, Online, 29 €, A441015  
ETFs sind Finanzprodukte, auch „Zertifikate“ genannt mit denen Sie u.a. von steigenden Edelmetall- und Rohstoffpreisen wie z.B. Gold, Öl oder Bitcoin profitieren. Welche ETFs für welchen Anleger, bzw. Vorteile und Risiken der unterschiedlichen Zertifikate wollen wir beleuchten.

### Smartphone Kompakt - Android

4 x ab Mo, 11. Jul., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 505, 96 €, A461007

## AUGUST 2022

**Keine Angst vor dem PC und Internet**  
4 x ab Mo, 1. Aug., 09 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 305, 98 €, A449018

### Bildungszeit: Stilsichere Kommunikation mit Texten im Beruf

Fr, 15. Jul., 8.30 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 504, 104 €, A421016

# Xpert Excel ETFs

Keine Angst vorm  
PC oder Mac:

 [abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)



© Africa Studio/adobestock.com

### SAP R/3 (cbt): Einführung und Überblick

Sa, 16. Jul., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 303, 99 €, A470006  
Überblick über die Entwicklung und Anwendungsgebiete von SAP R/3. Sie lernen die Benutzeroberfläche anhand einer simulierten Arbeitsumgebung kennen und üben die Bedienung im cbt (computer based training) an ausgewählten Geschäftsvorfällen aus unterschiedlichen Bereichen.

# Handeln statt Klimawandel



Noch haben wir es in der Hand!  
Mit uns klimafit in allen Lebenslagen.

Sind Sie dabei?

[www.klima-ma.de](http://www.klima-ma.de)

MANHEIM AUF KLIMAKURS



Die mit dem Symbol  gekennzeichneten Kurse finden online statt.

Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: [www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)

„Feminismus hat einfach nichts damit zu tun, ob man Make-up trägt oder nicht. Es geht dabei um die eigene Selbstwahrnehmung!“ sagte Jane Fonda 2007 in einem Interview mit Mariam Schaghaghi von der Berliner Zeitung.



© Drobot Dean/adobestock.com

# KEIN FORTSCHRITT OHNE BEWEGUNG.

Schrille Farben, Stulpen, Stirn- und Schweißbänder – 1982 löste das erste Video der US-amerikanischen Schauspielerin, zweifachen Oscar-Preisträgerin, Bürgerrechtlerin, Feministin, Friedens- und Klimaschutzaktivistin Jane Fonda einen weltweiten Aerobic Boom aus. Bis dahin waren Sportstudios fest in Männerhand.

Wer sich nicht an Jane Fonda erinnert, kennt womöglich den Hit „Call on me“ von Eric Prydz. Das angeblich „Sexiest Music Video of All Time“ aus dem Jahr 2004 zeigt Aerobic im 80er Retrolook mit vielen Anspielungen und ausgeprägter Erotik.

Bilden Sie sich am besten selbst ein Urteil! Ein paar von Jane Fonda's Workouts und das „Call on Me“ Video finden sich noch heute auf Youtube. Wenn Sie sich selbst sportlich betätigen wollen, wählen Sie hier oder online einen unserer aktuellen Kurse.

## Fit-Bo-Revival zur geilsten Musik der 90er

It's my life! Genau! Zu Hits von Dr. Alban, DJ Bobo, Ace of Base, Haddaway und vielen mehr schwingen Sie die Fäuste. Fit-Bo, der Trend der 2000er ist zurück. Einfach mitmachen und gute Laune bekommen! Lernen Sie den Trendsport der 2000er kennen – eine schweißtreibende Mischung aus Aerobic und Kampfsportelementen! Nach einer technischen Einführung folgt die eigentliche Workout-Phase zu den besten Beats der 90er. Der Workshop endet mit einer ausgiebigen Cool-Down-Phase mit dem Schwerpunkt Stretching.

*Bitte mitbringen: ausreichend zu trinken, ein Handtuch und viel Spaß.*

**A273005** Susanne Köhl  
Sa, 19.3., 10 - 12 Uhr  
**15 €** Abendakademie, Raum 605

## Frühsommerlicher Kräuterspaziergang

Welche Kräuter wachsen im Frühjahr? Auf einem gemütlichen Spaziergang durch ein Waldgebiet Mannheims lernen Sie heimische Wildkräuter im Frühling kennen. Sie hören Geschichten und Mythen über die grünen Wilden. Dabei erfahren Sie auch etwas über die Erkennungsmerkmale und wertvollen Inhaltsstoffe dieser Pflanzen, die Sie als leckere Zutaten für verschiedene Gerichte und Speisen verwenden können. Dazu gibt es kleine Kostproben mit Kräutern. Veronika Kraus legt ihren Schwerpunkt in die Verarbeitung und Zubereitung von Kräutern, Amelie Zöllner-Weber hat ihren Schwerpunkt in der historischen Verwendung und Mystik von Kräutern.

Info zum Treffpunkt: Am Parkplatz Rothlochweg (über Friedrichsfelder Weg, nicht Parkplatz Wildgehege), nächstmögliche Haltestelle Rheinau, Waldseestraße, dann ca. 1500 m Fußweg (ca. 20 min). Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

*Bitte tragen Sie dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk.*

**A230330** Dr. Amelie Zöllner-Weber,  
Herba et Historia,  
Veronika Kraus, Querwies  
So, 10.4., 14 - 16 Uhr  
Treff: Parkplatz Rothlochweg,  
**22 €** 68219 Mannheim

## Ballett-Workshop Ausschnitt aus Sylphide

Mit der ausgebildeten Balletttänzerin und -lehrerin Liudmila Buchmüller tanzen Sie Ausschnitte aus „La Sylphide“, einer romantischen Ballett-Pantomime in zwei Akten. Bei der Uraufführung 1832 in Paris tanzte Primaballerina Maria Taglioni die Titelrolle - dies war der Durchbruch für den Spitzentanz. Und ihr weißes Phantasiekostüm mit dem wadenlangen Tüllrock ist bis heute als Tutu eines der klassischen Ballettkostüme geblieben.

**A202000** Liudmila Buchmüller  
Sa, 26.3., 14 - 16 Uhr  
**17 €** Abendakademie, Raum 605

## Yoga für mehr Mut und Selbstvertrauen im Käfertaler Wald

Aktivieren Sie im Käfertaler Wald Ihre Energiezentren, Ihr Wurzel-, Sakral- und Nabelchakra mit einfachen Asanas! Mit Atemtechniken wie Bauchatmung, positiver Bewusstseinslenkung, schnell erlernbaren Entspannungstechniken und geführter Meditation können Sie Urvertrauen, die Freude am Erfolg, Willenskraft, Sinnesfreude, Freude am Genuss, körperliche Gesundheit, charismatische Ausstrahlung, Konfliktverdauung, Vergangenheitsbewältigung, Mut und Selbstvertrauen intensivieren. Kleidung und Schuhwerk sollten wettertauglich sein.

*Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhwerk.*

**A240010** Gabriela Kali Litwinschuh,  
Lehrerin für Yoga, Meditation  
und Tanz, exam. Krankenschwester  
Fr und Sa, 17.30 - 19 Uhr,  
2 x ab 13.5.  
Treff: Mannheim Käfertal,  
Haltestelle "Käfertaler Wald"  
**22 €**

**Anmeldung:**  
0621 1076-150  
www.abendakademie-  
mannheim.de

**Infos:**  
Sonja Schwab  
Tel. 0621 1076-132  
s.schwab@abendakademie-  
mannheim.de

Bis in die 1970er Jahre wurden Menschen gegen ihren Willen in „Irrenanstalten“ u. a. mit Dauerbädern, Zwangsgurten, Isolationszellen, Elektro- und Insulinschocks behandelt. Erst die Reformen des italienischen Psychiaters Franco Basaglia und die Psychiatrie-Enquete von 1975 führten auch in Deutschland zu einer besseren Versorgung. Dennoch ist das Thema „mentale Gesundheit“ bis heute negativ besetzt.

Dabei fällt es vielen seit dem COVID-19-Ausbruch immer schwerer negative Gedanken abzuschütteln. Viele haben ihr seelisches Gleichgewicht verloren, leiden unter Ängsten und Depressionen. Für die Mannheimer Abendakademie Grund und Anlass mit der Mannheimerin Mandy Capristo und ihrem mentalen Gesundheitsprogramm FELICE® ganz neue Wege zu gehen: Freuen Sie sich auf Kurse zum glücklich sein und werden, die mit Mandy Capristo persönlich erarbeitet und auf die FELICE® Werte abgestimmt wurden.

Einfach, unkompliziert, hilfreich und positiv können Sie mit den neuen FELICE® Kursen ein Bewusstsein fürs eigene Wohlbefinden entwickeln, Selbstüberforderung vermeiden, negative Gedankenschleifen umgehen, sowie Stressbelastung und Einsamkeit bewältigen. Richten Sie mit uns den Fokus auf Stärkendes, auf Positives, Erfreuliches, auf Fähigkeiten und Kraftquellen. Eben auf Dinge, die Ihnen guttun.

Anonyme und kostenlose Beratung im akuten Notfall finden Sie hier zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den bundesweiten Telefonnummern 0800 - 1110111 oder 0800 - 1110222 bzw. [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

# Es muss anders werden, wenn es besser werden soll.

## Kraftschöpfende Selbstlieberituale für mehr Struktur im Alltag

Ihr aktueller Alltag ist geprägt von Stress, innerer Unruhe und dem Drang allem gerecht zu werden? Ihr Alltag ist so getaktet, dass Sie schlecht mit sich selbst und Ihrer mentalen Gesundheit umgehen? Nur noch funktionieren erfüllt Sie nicht mehr? Das spürt auch Ihr Umfeld? Dann gestalten Sie Ihre ganz persönliche Roadmap der Selbstfürsorge für mehr Balance in Ihrem Leben. Eine Routine, aus der Sie Kraft schöpfen und aus welcher Sie regelmäßige Selbstliebe-Rituale entwickeln, bringt Sie wieder zu Ihrer Lebensfreude, inneren Ruhe und Gelassenheit zurück. Gemeinsam werden Ideen entwickelt, um Hindernisse zu überwinden. Sind Sie dabei?

**A232230** Annika Fischer,  
Systemischer Coach  
Do, 19 - 20.30 Uhr, 2 x ab 17.3.  
**30 €** Zoom

## Selbstfürsorge – erkennen Sie Ihre Ressourcen

Selbstfürsorge und Selbstliebe sind Grundvoraussetzungen dafür, dass Sie mit sich selbst und Ihrer Umwelt mehr im Frieden leben können. Erkennen Sie, wer Sie sind, was Sie einzigartig macht und wie Sie gut für sich selbst sorgen können. Machen Sie sich Ihre Ressourcen und Stärken bewusst! So können Sie auch schwierige Situationen meistern, Ihr Leben und das Miteinander mit anderen Menschen angenehmer und positiver gestalten und auf eine andere Ebene bringen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

**A231034** Susanne Supper  
Sa, 2.4., 13 - 17 Uhr  
**29 €** Zoom

„Der nimmt jetzt seine Grippe“, sagten enge Mitarbeitende laut DER SPIEGEL 11/1994 dazu. Immer wieder soll sich Bundeskanzler Willy Brandt (1969 bis 1974) tagelang ins Bett zurückgezogen haben. Bis heute wird darüber spekuliert, ob der Kanzler depressiv war oder „nur“ norwegisch-nordisch-düster und daher melancholisch.



## GESUNDHEIT

### FEBRUAR 2022

**Gesellschaftstanzkurs für Anfänger\*innen**  
9 x ab Fr, 25. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 419, 67 €, A206010

**Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance**  
7 x ab Fr, 25. Feb., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 54 €, A202708

**Persischer Tanz-Bandari (Choreographie)**  
Sa, 26. Feb., 11 - 14 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 18 €, Y209842

**Ballett-Workshop Ausschnitt aus Giselle**  
Sa, 26. Feb., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 17 €, Y202000

**Quer durch Afrika**  
Sa, 26. Feb., 15 - 19 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 30 €, Y220440  
Eine kulinarische Reise durch Afrika. Sie lernen Straußenfleisch kennen, Vorspeisen und Desserts, die wir hier so nicht kennen und natürlich verschiedene Hauptspeisen mit Fisch, Fleisch und vegetarisch.

**FASCHINGSFERIEN: HIP-HOP Kurs für Kinder von 7 bis 10**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 09 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 87 €, A202232

### MÄRZ 2022

🕒 **Entspannen mit Autogenem Training**  
Di, 1. Mrz., Online, 39 €, A234002

**barre concept® - das Workout an der Ballettstange**  
5 x ab Di, 1. Mrz., 16.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 37 €, A258036

**Bauch Beine Po & Rückenfit \*/\*\***  
5 x ab Di, 1. Mrz., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 25 €, A258005

🕒 **Hatha Yoga Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen, Kleinstgruppe**  
7 x ab Di, 1. Mrz., 17.30 - 18.30 Uhr, Online, 67 €, A240304

**Functional Cardioworkout**  
5 x ab Di, 1. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 25 €, A258025

**Klassisches Ballett Anfänger\*innen, Kleingruppe**  
5 x ab Di, 1. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 419, 36 €, A202226

🕒 **Hatha Yoga Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**  
7 x ab Di, 1. Mrz., 18.40 - 20.10 Uhr, Online, 74 €, A240312

**Klassisches Ballett Mittelstufe/ Fortgeschrittene, Kleingruppe**  
5 x ab Di, 1. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 419, 54 €, A202242

🕒 **Late Night Spezial: Hatha Yoga Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**  
7 x ab Di, 1. Mrz., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, 74 €, A240404

# Dance all night long

Nahezu alle Tanzstile:

▶

**abendakademie-mannheim.de**



© Zhuravetc/adobestock.com

**Yoga und Meditation zu Neumond, Kleinstgruppe**  
Mi, 2. Mrz., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, Raum 602, 14 €, A245004

**Swing Yoga max. 3 Teilnehmer\*innen**  
5 x ab Mi, 2. Mrz., 20.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 415, 47 €, A239108

🕒 **Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung**  
6 x ab Do, 3. Mrz., 16.30 - 18 Uhr, Online, 64 €, A235004

**Yoga für Fitness**  
5 x ab Do, 3. Mrz., 17.45 - 18.45 Uhr, Abendakademie, Raum 419, 33 €, A266075

**Wirbelsäulengymnastik/ Rückenstärkung und Bauchtraining**  
5 x ab Do, 3. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 25 €, A266105

**Pilates \*\***  
5 x ab Do, 3. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 25 €, A267005  
Joseph Pilates entwickelte eine Trainingsmethode, die heute weltweit bekannt und anerkannt ist. Die Symbiose von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit steht im Mittelpunkt aller Pilates-Übungen.

🕒 **Fitness Qigong**  
10 x ab Fr, 4. Mrz., 11.30 - 12 Uhr, Online, 33 €, A238002

🕒 **Bewegte Mittagspause - Finde deine Mitte**  
10 x ab Fr, 4. Mrz., 12 - 13 Uhr, Online, 66 €, A238003

🕒 **Bewegte Mittagspause - Gesund & Vital mit Duft-Qigong**  
10 x ab Fr, 4. Mrz., 13 - 13.45 Uhr, Online, 50 €, A238004

**Yoga für Fitness**  
5 x ab Fr, 4. Mrz., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 27 €, A270002

**Klassisches Ballett - Anfänger\*innen**  
4 x ab Fr, 4. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 28 €, A202136

**Kochen von Mann zu Mann: Schnitzel**  
Fr, 4. Mrz., 18 - 21.45 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 28 €, A216104

**Klassisches Ballett Mittelstufe, Kleingruppe**  
4 x ab Fr, 4. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 28 €, A202224

**Klassisches Ballett die Spitzenschuhe für Anfänger\*innen**  
4 x ab Fr, 4. Mrz., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 16 €, A202120  
Der Spitzentanz ist eine Bewegungstechnik im Ballett, die in speziellen Spitzenschuhen (frz. pointes) ausgeführt wird. In unserem Kurs werden Sie erste, typische Schrittkombinationen lernen und an der Beweglichkeit und Muskulatur im Fuß arbeiten.

**Tai Chi Chuan Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**  
6 x ab Sa, 5. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 48 €, A238240

**Full English Breakfast**  
Sa, 5. Mrz., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 30 €, A220108

**Frühlings-Fingerfood - Ideen für's Büffet**  
Sa, 5. Mrz., 15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 26 €, A216106

**Progressive Muskelentspannung - Insel der Entspannung**  
Sa, 5. Mrz., 16 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 22 €, A234204

🕒 **Pubertät - Pubertier**  
Sa, 5. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, 7 €, A231004

**Big Kaluah Burger Party**  
So, 6. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 23 €, A216108

**Hatha Yoga Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
6 x ab Mo, 7. Mrz., 9.30 - 10.30 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 43 €, A240208

**Yin Yoga**  
6 x ab Mo, 7. Mrz., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 64 €, A243002

**Hatha Yoga Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
5 x ab Mo, 7. Mrz., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 44 €, A240210  
Beim Hatha Yoga stehen körperliche Übungen nach alter indischer Tradition, beruhend auf Wissen über anatomische Zusammenhänge, im rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung, Dehnung, Pressung und positiver Bewusstseinslenkung im Vordergrund.

🕒 **Familienleistungen rund um die Geburt in Zusammenarbeit mit pro familia**  
Mo, 7. Mrz., 17.30 - 19 Uhr, Online, Eintritt frei, A280080

🕒 **Familienleistungen rund um die Geburt in Zusammenarbeit mit pro familia**  
Mo, 7. Mrz., 17.30 - 19 Uhr, Online, Eintritt frei, A280080

**Bodyfit**  
4 x ab Mo, 7. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 20 €, A254010

**Pilates & Stretching**  
4 x ab Mo, 7. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 20 €, A255010

**Pilates \*/\*\***  
4 x ab Mo, 7. Mrz., 20 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 20 €, A255050

**Hatha Yoga Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
5 x ab Di, 8. Mrz., 9.15 - 10.30 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 44 €, A240212

**Gesundheitsübungen speziell für Frauen**  
5 x ab Di, 8. Mrz., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 36 €, A232108

🕒 **Bewegte Pause - Mobility für den Arbeitsplatz**  
10 x ab Di, 8. Mrz., 12.30 - 13.15 Uhr, Online, 69 €, A253000

🕒 **WORLD JUMPING® Basic**  
4 x ab Di, 8. Mrz., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, 17 €, A258800

**Bodyfit \*\*/\*\*\***  
4 x ab Di, 8. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 21 €, A258170

**Hilfe mein Herzensmensch hat Depressionen, Kleingruppe**  
3 x ab Di, 8. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 413, Eintritt frei, A231005  
Depressionen sind weit verbreitet und dennoch ein Tabuthema. Der Umgang mit dieser unsichtbaren Krankheit ist für alle Beteiligten nicht leicht. Lassen Sie uns offen darüber sprechen. Während des Kurses lernen wir die psychische Erkrankung besser verstehen, was man als Angehörige/r tun kann und wie man damit umgeht.

🕒 **Ich bin Ich! Und das ist auch gut so!**  
Di, 8. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, 23 €, A232000

🕒 **Salsa Suelta - Salsa ohne Tanzpartner**  
4 x ab Di, 8. Mrz., 19.45 - 20.45 Uhr, Online, 17 €, A208014

**Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken**  
4 x ab Di, 8. Mrz., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 21 €, A259046

**Sanftes Yoga Anfänger\*innen, Kleinstgruppe**  
5 x ab Mi, 9. Mrz., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 602, 66 €, A240030

**Bachata Ladystyling**  
6 x ab Mi, 9. Mrz., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 43 €, A2084015

**Hatha Yoga Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene, Kleinstgruppe**  
5 x ab Mi, 9. Mrz., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, Raum 602, 66 €, A240420

🕒 **WORLD JUMPING® Gold**  
4 x ab Mi, 9. Mrz., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, 17 €, A262800  
Du möchtest dich erst noch an die Leichtigkeit des Trainings auf dem Trampolin gewöhnen oder bevorzugst eine Stunde, bei der du dich nicht auspowerst, sondern deinen ganzen Körper mit viel Spaß mobilisierst? Dann bist du hier richtig!

**Was ist ein Trauma und welche Möglichkeiten haben wir, damit umzugehen?**  
Mi, 9. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, Saal, Eintritt frei, A230010

🕒 **Yoga Live-Online-Kurs mit Aufzeichnung zum weiteren Üben - Ideal für Schichtarbeitende**  
6 x ab Mi, 9. Mrz., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, 43 €, A240020

**Steptanz-Club**  
4 x ab Mi, 9. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 25 €, A204076

🕒 **WORLD JUMPING® Basic & Dance**  
4 x ab Mi, 9. Mrz., 19.45 - 20.45 Uhr, Online, 17 €, A262815

**Hatha Yoga meditativ - mit Achtsamkeit neue Energie und Kraft tanken**  
8 x ab Do, 10. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 73 €, A240408

**Bodyfit \*\*/\*\*\***  
4 x ab Do, 10. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 419, 21 €, A266171

**Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken**  
4 x ab Do, 10. Mrz., 20.05 - 21.05 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 21 €, A267079

🕒 **Yoga für die Rückbildung**  
5 x ab Fr, 11. Mrz., 09.30 - 11 Uhr, Online, 53 €, A282220

**Orientalischer Tanz - Einführungskurs**  
Sa, 12. Mrz., 11 - 14 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 18 €, A209844

🕒 **Entspannung und Lebendigkeit durch Atem und Bewegung**  
10 x ab Sa, 12. Mrz., 17.30 - 18.30 Uhr, Online, 79 €, A232005  
Durch sanfte Bewegungen, die von jedem ausgeführt werden können, nehmen wir uns ganzheitlich wahr. Dabei erfahren wir, wie unser Atem von selber kommt, uns Ruhe, Wohlbefinden, Lebendigkeit schenkt. Gesundheit und Gelassenheit werden im besonderen Masse gefördert.

**Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)**  
So, 13. Mrz., 9 - 17.30 Uhr, Johanniter Unfallhilfe e.V., 40 €, A280250

**Zumba®**  
5 x ab Mo, 14. Mrz., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 29 €, A254050

**Steptanz - Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
3 x ab Mi, 16. Mrz., 16.50 - 17.50 Uhr, Abendakademie, Raum 419, 18 €, A204000

**Steptanz - für Anfänger\*innen mit Vorkenntnisse**  
3 x ab Mi, 16. Mrz., 17.50 - 18.50 Uhr, Abendakademie, Raum 419, 18 €, A204005

**Ostermenü - vegetarisch**  
Mi, 16. Mrz., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 26 €, A216128

**Achtsamkeit als Lebenskunst**  
Mi, 16. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 06, 11 €, A231015

🕒 **Yin Yoga mit ätherischen Ölen**  
4 x ab Do, 17. Mrz., 18.15 - 19.30 Uhr, Online, 35 €, A243012

🕒 **Kraftschöpfende Selbstlieberituale für mehr Struktur im Alltag**  
2 x ab Do, 17. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, 30 €, A232230

🕒 **Indische Küche: Curry und Brot**  
Fr, 18. Mrz., 17 - 19.30 Uhr, Online, 19 €, A221308

**Farb- und Stilberatung für Frauen**  
Fr, 18. Mrz., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 415, 50 €, A212312

**Vielfalt der Inka-Küche**  
Fr, 18. Mrz., 18.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 23 €, A220512

🕒 **Feldenkrais® für Augen, Nacken und Schulter**  
Sa, 19. Mrz., 10 - 13 Uhr, Online, 22 €, A235005

**Fit-Bo-Revival zur geistlen Musik der 90er**  
Sa, 19. Mrz., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 15 €, A273005  
Sie lernen den Trendsport der 2000er kennen, der sich durch eine schweiß-treibenden Mischung aus Aerobic und Kampfsportelementen auszeichnet. Nach einer technischen Einführung gehen wir in die Workoutphase zu den besten Beats der 90er über.

**Spanische Küche - Viva Espanal**  
Sa, 19. Mrz., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 41 €, A220312

**Waldyoga als Immunbooster**  
2 x ab Sa, 19. Mrz., 15 - 16 Uhr, Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle „Käfertaler Wald“, 15 €, A240004

**Erweckung der Sinne durch Pranayamas & Meditation im Käfertaler Wald**  
Sa, 19. Mrz., 18 - 20 Uhr, Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle „Käfertaler Wald“, Eintritt frei, A236012

**Hatha Yoga Anfänger\*innen und Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**  
8 x ab Mo, 21. Mrz., 19 - 20.15 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 53 €, A240108

🕒 **Positivwerkstatt**  
3 x ab Mo, 21. Mrz., 19.30 - 20.30 Uhr, Online, 50 €, A231020

**Yoga für den Rücken**  
8 x ab Mo, 21. Mrz., 20.30 - 21.45 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 53 €, A244008

**Aquafitness \*/\*\***  
8 x ab Di, 22. Mrz., 20.30 - 21.10 Uhr, Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 59 €, A251216

**Aquafitness \*/\*\***  
7 x ab Do, 24. Mrz., 20.30 - 21.10 Uhr, Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 52 €, A251234

**Kulinarische Reise nach Lateinamerika**  
Fr, 25. Mrz., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 30 €, A220515

**Aquakonditionstraining \*/\*\***  
7 x ab Fr, 25. Mrz., 19 - 19.40 Uhr, Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 52 €, A251250

**Line Dance Anfänger\*innen**  
4 x ab Sa, 26. Mrz., 09 - 10 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 20 €, A2096000

**Line Dance Fortgeschrittene (ab Novice Level)**  
4 x ab Sa, 26. Mrz., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 28 €, A209620

**Chakra-Harmonie für Körper, Geist und Seele Ganztagesseminar in der Abendakademie**  
Sa, 26. Mrz., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 415, 48 €, A236015

**Einführung in die buddhistische Meditation - das Potential an Frieden und Glück**  
2 x ab Sa, 26. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 602, 55 €, A236049

**Die Küche der Karibik und Mittelamerikas**  
Sa, 26. Mrz., 14 - 19.45 Uhr, Abendakademie, Akademieküche, 40 €, A220520

**Ballett-Workshop Ausschnitt aus Sylphide**  
Sa, 26. Mrz., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 17 €, A202000

**Meditativer Waldspaziergang**  
Sa, 26. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Treff: Karlstern (Pavillion), Karlsternstr., 68305 Mannheim, 9 €, A236018

**Meditation am Abend (Kleinstgruppe)**  
Mo, 28. Mrz., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 415, 32 €, A235060  
Tauchen Sie mit der Meditation in Ihre innere Welt ein, lernen Sie Vertrauen und Selbstliebe. Sie können den Stress jetzt loslassen und Ihre innere Kraft entdecken. Wir lernen Sie mehrere Arten von Meditation kennen, die Sie perfekt in Ihren Alltag integrieren können. Werden Sie achtsam, entspannt und gelassen.

🕒 **Eine Anleitung: Egoist werden**  
Do, 31. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, 23 €, A231030

### APRIL 2022

**Qigong Anfänger\*innen und Übende**  
5 x ab Fr, 1. Apr., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 36 €, A238044

**Qigong Anfänger\*innen**  
5 x ab Fr, 1. Apr., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, Raum 604, 44 €, A238022

**Klassisches Ballett - Anfänger\*innen**  
5 x ab Fr, 1. Apr., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 605, 35 €, A202137

Um den konditionellen/motorischen Schwierigkeitsgrad der Kurse einzuschätzen, achten Sie bitte in der Kursübersicht auf folgende Zeichen: • leicht    •• mittel    ••• höher

Die mit dem Symbol 🕒 gekennzeichneten Kurse finden online statt.

Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: [www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)

**Kochen von Mann zu Mann: Bierabend**
Fr, 1. Apr., 18 - 21.45 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 28 €, A216105

**Klassisches Ballett Mittelstufe Kleingruppe**
4 x ab Fr, 1. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 28 €, A202225

**Klassisches Ballett die Spitzenschuhe für Anfänger\*innen**
5 x ab Fr, 1. Apr., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 20 €, A202121

**Träume verstehen: Traum-Arbeit**
Sa, 2. Apr., 09.30 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 412, 59 €, A232020

**Türkische Küche (1 Erwachsener und 1 Kind 5 - 9 Jahre)**
Sa, 2. Apr., 11 - 14 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 18 €, A221908

**👁️ Selbstfürsorge - erkennen Sie Ihre Ressourcen**
Sa, 2. Apr., 13 - 17 Uhr,
Online, 29 €, A231034

**Spargelmenü**
Sa, 2. Apr., 15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 26 €, A216144
Die Gemüse-Königin eröffnet mit das Menü mit einem Spargelsalat auf Melone und Avocado, als Hauptgerichte gibt es Kartoffel-Spargel-Puffer mit Lachs, Involtini mit grünem Spargel und Spargel-Basilikum-Quiche mit Ziegenkäse.

**Pralinen und Konfekt für Anfänger\*innen**
So, 3. Apr., 10 - 14 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 30 €, A216316

**Bodyfit Präsenzkurs**
3 x ab Mo, 4. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 15 €, A254012

**Pilates & Stretching**
3 x ab Mo, 4. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 15 €, A255012

**Pilates •/••**
3 x ab Mo, 4. Apr., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 15 €, A255052

**barre concept® - das Workout an der Ballettstange**
4 x ab Di, 5. Apr., 16.30 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 30 €, A258037

**Bauch Beine Po & Rückenfit •/••**
4 x ab Di, 5. Apr., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 20 €, A258006

**Functional Cardioworkout**
4 x ab Di, 5. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 20 €, A258026

**Klassisches Ballett Anfänger\*innen, Kleingruppe**
4 x ab Di, 5. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 419, 29 €, A202227

**Klassisches Ballett Fortgeschrittene, Kleingruppe**
4 x ab Di, 5. Apr., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 419, 44 €, A202243

**Steptanz - Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**
3 x ab Mi, 6. Apr., 16.50 - 17.50 Uhr,
Abendakademie, Raum 419, 18 €, A204008

**Steptanz - für Anfänger\*innen mit Vorkenntnisse**
3 x ab Mi, 6. Apr., 17.50 - 18.50 Uhr,
Abendakademie, Raum 419, 18 €, A204010

**Swing Yoga max. 3 Teilnehmer\*innen**
4 x ab Mi, 6. Apr., 20.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 38 €, A239130

**Yoga für Fitness**
4 x ab Do, 7. Apr., 17.45 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 419, 26 €, A266076

**Wirbelsäulengymnastik/ Rückenstärkung und Bauchtraining**
4 x ab Do, 7. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 20 €, A266106

**Pilates ••**
4 x ab Do, 7. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 20 €, A267006

**FELICE® - Du bist genug! Empathie**
Do, 7. Apr., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 39 €, A232301

**Babymassage (1 Elternteil+1 Kind 8 Wochen-12 Monate)**
Sa, 9. Apr., 10 - 14 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 28 €, A283010
Baby­massage stärkt mit ganzheitlichem Konzept die Eltern-Kind-Bindung, sowie das Wohlbefinden der Kleinen. Es werden Griffe mit und ohne Öl erlernt, die jederzeit und überall angewendet werden können.

**Farb- und Stilberatung für Frauen**
Sa, 9. Apr., 11 - 14 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 50 €, A212316

**Kulinarische Weltreise XXL Best of**
Sa, 9. Apr., 12.30 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 35 €, A220100

**Frühsommerlicher Kräuterspaziergang**
So, 10. Apr., 14 - 16 Uhr,
Treff: Parkplatz Rotlo­chweg, 68219 Mannheim, 22 €, A230330

**Stressfreier Umgang mit Ärger und Wut**
Mo, 11. Apr., 19.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 06, 11 €, A231050

**FELICE® - Du bist genug! Selbstliebe**
Do, 14. Apr., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 39 €, A232302

**Kräuterwanderung im Waldpark**
Sa, 16. Apr., 10 - 12.30 Uhr,
Treff: Schwarzwaldstr. 65, Ecke Speyerer Str., Mannheim, 15 €, A230332

**👁️ Hatha Yoga Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen, Kleinstgruppe**
7 x ab Di, 19. Apr., 17.30 - 18.30 Uhr,
Online, 67 €, A240306

**👁️ Hatha Yoga Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**
7 x ab Di, 19. Apr., 18.40 - 20.10 Uhr,
Online, 74 €, A240320

**👁️ Late Night Spezial: Hatha Yoga Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**
7 x ab Di, 19. Apr., 20.20 - 21.50 Uhr,
Online, 74 €, A240406

**FELICE® - Du bist genug! Intuition**
Do, 21. Apr., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakade­mie, Raum 604, 39 €, A232303

**Erweckung der Sinne im Käfertaler Wald**
2 x ab Fr, 22. Apr., 17.30 - 19 Uhr,
Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle „Käfertaler Wald“, 15 €, A240008

**Faszientraining**
Sa, 23. Apr., 13 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 36 €, A232208

**Hatha Yoga Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**
7 x ab Mo, 25. Apr., 17.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 62 €, A240216

**Hatha Yoga Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**
8 x ab Di, 26. Apr., 9.15 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 71 €, A240218

**Gesundheitsübungen speziell für Frauen**
8 x ab Di, 26. Apr., 10.30 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 57 €, A232110

**Türkische Küche**
Di, 26. Apr., 17.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 30 €, A221916

**👁️ Ich stehe zu mir**
Di, 26. Apr., 19.30 - 21 Uhr,
Online, 23 €, A230400

**Hatha Yoga für Damen und Herren ab 65 Anfänger\*innen und Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**
10 x ab Mi, 27. Apr., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 106 €, A239412

**Sanftes Yoga Anfänger\*innen, Kleinstgruppe**
8 x ab Mi, 27. Apr., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 85 €, A240032

**Hatha Yoga Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene, Kleinstgruppe**
8 x ab Mi, 27. Apr., 18 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 106 €, A240426

**👁️ Yin Yoga mit ätherischen Ölen**
4 x ab Do, 28. Apr., 18.15 - 19.30 Uhr,
Online, 35 €, A243014
Im Yin Yoga werden die Asanas (Positionen) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Die Wirkung der Stunde wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Die ätherischen Bio-Öle für den Kurs werden von der Kursleiterin per Post zugeschickt.

**FELICE® - Du bist genug! Selbstfürsorge**
Do, 28. Apr., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 39 €, A232304

**Yoga für Fitness**
8 x ab Fr, 29. Apr., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 43 €, A270004

**Resilienz für Angehörige von psychisch Erkrankten und pflegebedürftigen Menschen**
2 x ab Sa, 30. Apr., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 199 €, A231035

**Sizilianische Cannoli**
Sa, 30. Apr., 11 - 16 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 35 €, A216330

### Mai 2022

**Hatha Yoga Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**
6 x ab Mo, 2. Mai., 9.30 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 43 €, A240224

**Yin Yoga**
6 x ab Mo, 2. Mai., 10.30 - 12 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 64 €, A243004

**Bodyfit**
5 x ab Mo, 2. Mai., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 25 €, A254014

**Pilates & Stretching**
5 x ab Mo, 2. Mai., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 25 €, A255014

**Pilates •/••**
5 x ab Mo, 2. Mai., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 25 €, A255054

**Bauch Beine Po & Rückenfit •/••**
5 x ab Di, 3. Mai., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 25 €, A258007

**Functional Cardioworkout**
5 x ab Di, 3. Mai., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 25 €, A258027

**Swing Yoga max. 3 Teilnehmer\*innen**
4 x ab Mi, 4. Mai., 20.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 38 €, A239140

**Yoga für Fitness**
3 x ab Do, 5. Mai., 17.45 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 419, 20 €, A266077

**Wirbelsäulengymnastik/ Rückenstärkung und Bauchtraining**
3 x ab Do, 5. Mai., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 15 €, A266107

**Pilates ••**
3 x ab Do, 5. Mai., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 15 €, A267007

**👁️ Yoga für die Rückbildung**
6 x ab Fr, 6. Mai., 09.30 - 11 Uhr,
Online, 64 €, A282226

**Swing Yoga max. 3 Teilnehmer\*innen**
3 x ab Fr, 6. Mai., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 415, 28 €, A239144

**Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance**
5 x ab Fr, 6. Mai., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 38 €, A202710

**Liebscher & Bracht-Training**
Sa, 7. Mai., 13 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 36 €, A232216

**Kanu-Tagestour Neckar (ab Hirschhorn)**
So, 8. Mai., 10.30 - 18 Uhr,
Treff: Ein­stieg­stelle direkt am Fluss, 48 €, A278020
Eine Kanutour ist super Naturabenteuer, bei dem man sich erholt und gleichzeitig trainiert. Für unsere Tour sind Vorerfahrungen nicht erforderlich, so jeder kann dabei sein! Für die Anmeldung ist das Anmeldeformular unbedingt erforderlich.

**FELICE® - Du bist genug! Entfaltung**
Do, 12. Mai., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 39 €, A232305

**Aquafitness •/••**
8 x ab Do, 12. Mai., 19.30 - 20.10 Uhr,
Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 59 €, A251230

**Aquafitness •/••**
8 x ab Do, 12. Mai., 20.30 - 21.10 Uhr,
Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 59 €, A251236

**Yoga für mehr Mut und Selbstvertrauen im Käfertaler Wald**
2 x ab Fr, 13. Mai., 17.30 - 19 Uhr,
Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle „Käfertaler Wald“, 22 €, A240010

**Kanu-Tagestour Alrhein (bei Karlsruhe)**
So, 15. Mai., 10.30 - 18 Uhr,
Treff: Ein­stieg­stelle direkt am Fluss, 48 €, A278030

**👁️ Brauchen Kinder Wurzeln oder Flügel?**
Di, 17. Mai., 19.30 - 21 Uhr,
Online, 7 €, A231040

**Aquafitness •/••**
7 x ab Di, 17. Mai., 19.30 - 20.10 Uhr,
Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 52 €, A251218

**Aquafitness •/••**
7 x ab Di, 17. Mai., 20.30 - 21.10 Uhr,
Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 52 €, A251218

**@Ed und Ich**
Do, 19. Mai., 18.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, Saal, Eintritt frei, A230015



# Bauch Beine Po und Kopf

Hier gibt´s täglich mehr:

👉 [abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)

👉 [kegfire/adobestock.com](https://www.kegfire/adobestock.com)

**Aquafitness •/••**
8 x ab Fr, 20. Mai., 18 - 18.40 Uhr,
Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 59 €, A251246

**Aquakonditionstraining •/••**
8 x ab Fr, 20. Mai., 19 - 19.40 Uhr,
Hallenbad Neckarau, Lehrschwimmbecken, 59 €, A251252

**Mezze, Tapas und Co: Vorspeisen aus aller Welt**
Sa, 21. Mai., 14 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 40 €, A220344

**Nimm’s nicht persönlich - Umsetzbare Strategien zum Umgang mit Kränkungen**
Mo, 23. Mai., 19.45 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 11 €, A231060

**Fernwehrezepte - für alle zuhause Gebliebenen**
2 x ab Di, 24. Mai., 18.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 41 €, A216170

**👁️ Mein Geheimrezept: 4 Zutaten für mehr Selbstfürsorge in Ihren Alltag**
Mi, 25. Mai., 20 - 21.30 Uhr,
Online, 15 €, A232225

### JUNI 2022

**Hatha Yoga Anfänger\*innen und Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**
8 x ab Mo, 13. Jun., 19 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 53 €, A240148

**Yoga für den Rücken**
8 x ab Mo, 13. Jun., 20.30 - 21.45 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 53 €, A244020

Ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga können die Rückenmuskulatur stärken, dehnen und entspannen. Die Körperhaltung kann sich verbessern. Dies kann sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken.

**Yoga für die Mittagspause**
8 x ab Mi, 15. Jun., 12.30 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 37 €, A242820

**Hatha Yoga Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**
5 x ab Mo, 20. Jun., 17.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 44 €, A240242

**Hatha Yoga Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**
5 x ab Di, 21. Jun., 9.15 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 44 €, A240244

**Gesundheitsübungen speziell für Frauen**
5 x ab Di, 21. Jun., 10.30 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 36 €, A232112

**Sanftes Yoga Anfänger\*innen, Kleinstgruppe**
5 x ab Mi, 22. Jun., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 66 €, A240034

**Hatha Yoga Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene Kleinstgruppe**
5 x ab Mi, 22. Jun., 18 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 66 €, A240432

**👁️ Yin Yoga mit ätherischen Ölen**
4 x ab Do, 23. Jun., 18.15 - 19.30 Uhr,
Online, 35 €, A243016

**Yoga für Fitness**
5 x ab Fr, 24. Jun., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, Raum 605, 27 €, A270006

**Einführung in die buddhistische Meditation - das Potential an Frieden und Glück**
Sa, 25. Jun., 10 - 17 Uhr,
Abendakademie, Raum 602, 119 €, A236050

**Italienisches Streetfood**
Sa, 25. Jun., 11 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 38 €, A220360

**Make-up-Kurs**
Sa, 25. Jun., 13 - 16 Uhr,
Abendakademie, Raum 413, 30 €, A212108

**Hatha Yoga Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**
6 x ab Mo, 27. Jun., 9.30 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 43 €, A240248

**Yin Yoga**
6 x ab Mo, 27. Jun., 10.30 - 12 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 64 €, A243006

**Sommersalate**
2 x ab Di, 28. Jun., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 41 €, A216192

### JULI 2022

**👁️ Yoga für die Rückbildung**
6 x ab Fr, 1. Jul., 09.30 - 11 Uhr,
Online, 64 €, A282232

**Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance**
5 x ab Fr, 1. Jul., 18.30 - 20 Uhr,
Abend­akademie, Raum 604, 38 €, A202712
Tanzen Ü30, 40, 50 ...? Aber ja doch! Wer Funk, Soul und Old-School-HipHop liebt, ist hier richtig. Wir beginnen jedes Training mit ausführlichem Warm-up und Tanz-Exercises und erarbeiten uns eine Kurzchoreografie.

**Hatha Yoga meditativ - mit Achtsamkeit neue Energie und Kraft tanken**
4 x ab Do, 7. Jul., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, Raum 604, 37 €, A240412

**Rezepte für Balkonien**
2 x ab Do, 7. Jul., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 41 €, A216204

**Cakesicles (1 Erwachsener und 1 Kind aus einem Haushalt, 5 - 12 Jahre)**
Sa, 16. Jul., 11 - 15 Uhr,
Abendakademie, Akademieküche, 20 €, A216360

### SEPTEMBER 2022

**Kanu-Tagestour Neckar (ab Hirschhorn)**
So, 11. Sep., 10.30 - 18 Uhr,
Treff: Ein­stieg­stelle direkt am Fluss, 48 €, B278040

Die mit dem Symbol **👁️** gekennzeichneten Kurse finden online statt.

Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: [www.abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)

# SELBSTLIEBE UND SELBSTRESPEKT SIND DER WEG ZUM GLÜCK.



Hier geht's zu den neuen FELICE® Mental Health Kursen von Mandy Capristo

**FELICE®, glücklich sein und werden – das neue Kursprogramm der Mannheimer Abendakademie entsteht in Zusammenarbeit mit der Mannheimerin Mandy Capristo und ihrem mentalen Gesundheitsprogramm FELICE®. Wir haben nachgefragt:**

**Von der Sängerin und Songwriterin zur Gründerin einer Plattform für mentale Gesundheit – warum?**

Mentale Gesundheit ist ein Thema, über das in unserer Gesellschaft nach wie vor nicht selbstverständlich gesprochen wird. Dieses Tabu erzeugt Einsamkeit. Dieses Gefühl möchte ich den Menschen nehmen. Ich will einen Ort schaffen, der unkompliziert und mit Leichtigkeit für Aufklärung sorgt und Menschen das gute Gefühl gibt, dass es gut ist, sich um sich selbst zu kümmern. Für mich ist mentale Gesundheit essentiell, zutiefst menschlich und das Wichtigste, was wir brauchen.

**Der Name Ihrer Plattform lautet FELICE® – was bedeutet das?**

FELICE® bedeutet übersetzt "glücklich". Ein Ziel, nach dem wir alle streben. Doch oftmals wissen wir nicht, wie wir dort hinkommen. Das eigene Glück selbst in die Hand zu nehmen und das Glück auch zu fühlen, erfordert ein Umdenken, es braucht Willen und Investition in sich selbst. Das Gute: Sobald Sie den Fokus auf das eigene Glück legen, findet es Sie.

**Was ist die Vision von FELICE®?**

Ich wünsche mir, so viele Menschen wie möglich darin zu bestärken sich um sich selbst und ihre mentale Gesundheit zu kümmern. Es liegt mir viel daran grundsätzlich etwas in unserem System zu ändern. Vom Kindergarten bis hin zur Schule – wir brauchen Aufklärung zu diesem essentiellen Thema.

**Im FELICE® Logo steht „Du bist genug“ – was ist damit gemeint?**

Wir kennen es alle: Wir haben tausend To-dos, arbeiten bis zum Gehtnichtmehr, versuchen uns ständig zu optimieren und gehen mit dem Gefühl schlafen, dass uns immer noch etwas fehlt. Sich „genug“ zu fühlen, erfordert Akzeptanz und Selbstrespekt – den dürfen wir uns selbst geben.

**FELICE® – wie werde ich glücklich und wie bleibe ich mental gesund?  
Do., 31.3.2022, Abendakademie, Saal**

Mandy Capristo präsentiert ihr mentales Gesundheitsprogramm FELICE®. Dies ist die Auftaktveranstaltung zum neuen MENTAL HEALTH Programm der Mannheimer Abendakademie in Kooperation mit Mandy Capristo und Experten für mentale Gesundheit.

**TIPP:** Melden Sie sich schnell für unseren Newsletter an, besuchen Sie am besten täglich unsere Website und unsere Social-Media-Kanäle – denn hier gibt es täglich neue Kurse.



@ Anelia Janeva

Mandy Capristo ist eine 1990 in Mannheim geborene Sängerin und Songwriterin. 2020 hat sie FELICE® gegründet, um dabei zu helfen, die mentale Gesundheit der Menschen bis 2030 signifikant zu verbessern.

Mehr übers glücklich sein und werden erfahren Sie hier: <https://www.thefelicefamily.com/>

**Sie sagen, egal welcher Herkunft und Ethnie, alle Menschen haben das gleiche Ziel: Das Streben nach Glück und innerem Gleichgewicht. Wie soll das erreicht werden?**

Ich denke, der erste Schritt ist die Sprache zu sich selbst zu verändern und liebevoller mit sich selbst umzugehen. Raus aus dem Vergleich. Raus aus dem sozialen Druck. Konzentration auf das eigene Leben und das, was einem selbst guttut. Das bedeutet auch zu lernen, Nein zu vielem zu sagen und das eigene Ja zu sich selbst zu stärken.

**Mandy, im Frühjahr starten Ihre ersten FELICE® Kurse in der Mannheimer Abendakademie – warum Mannheimer Abendakademie? Welche Wünsche und Hoffnungen verbinden Sie damit?**

In Mannheim bin ich geboren. Hier hat mein Leben begonnen. Und jetzt wird auch für FELICE® ein neues Kapitel in Mannheim starten. Darauf bin ich besonders stolz. Mein großes Ziel mit FELICE® war es, an Schulen zu gehen. Mein großer Wunsch war es, Kurse anzubieten, die rund um das Thema mentale Gesundheit aufklären. Mit Hilfe von Experten. Denn manchmal braucht man jemanden, der mit einem den ersten Schritt in Richtung Veränderung macht. Das werden wir mit unseren Kursen tun. Dabei dürfen Ihr Glück und Ihre mentale Gesundheit an allererster Stelle stehen. Ich freue mich sehr auf diese Reise gemeinsam mit Ihnen.



Positive Gedanken und Gefühle bauen Stress ab, fördern die Gesundheit und können Ihr Leben verlängern. Das ergab eine Studie der Johns Hopkins Universität: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking>

@ Andreia Guedes von DNA Creative Collective

# Jetzt buchen! Die FELICE® Mental Health Kurse von Mandy Capristo

**FELICE® – wie werde ich glücklich und wie bleibe ich mental gesund?**

Dieses Kursangebot gehört zum mentalen Gesundheitsprogramm FELICE® der Mannheimer Sängerin und Songwriterin Mandy Capristo, das in enger Kooperation mit und in der Mannheimer Abendakademie sowie externen Experten durchgeführt wird.

FELICE® – das setzt sich zusammen aus:

- F - Felice/Glück
- E - Empathie/Achtsamkeit
- L - Love yourself/Selbstliebe
- I - Intuition/Selbstreflexion
- C - Care/Selbstfürsorge
- E - Evolving/Weiterentwicklung

**DU BIST GENUG!**

Unkompliziert, hilfreich und mit Mehrwert: Wir wollen Ihnen die Möglichkeit geben, sich über mentale Gesundheit zu informieren und Erkenntnisse in den Alltag zu integrieren. Es geht um das Erlernen des Bewusstseins fürs eigene Wohlbefinden. Darum Selbstüberforderung zu vermeiden, negative Gedankenschleifen zu umgehen, Stressbelastung und Einsamkeit zu bewältigen und den Zusammenhang von Schlaf und Stimmung zu erkennen. Dazu gehört auch, den Fokus auf Stärkendes zu richten, auf Positives, Erfreuliches, auf eigene Fähigkeiten, Stärken und Kraftquellen.

Eben auf Dinge, die gut tun und „felice“, das heißt glücklich machen.

## FELICE® – Du bist genug! Empathie

Empathie beginnt bei mir!

Die vergangenen Jahrzehnte waren stark geprägt von „höher, schneller, weiter“ und einem permanenten Leistungsdruck. Gelebte Empathie blieb dabei weitestgehend auf der Strecke, zum Leidwesen aller Beteiligten.

Zeit, das zu ändern!

In diesem Kurs schenken wir uns Selbstmitgefühl und gehen der Frage nach, wie (Selbst-)Empathie im Alltag gelingen kann.

**A232301** Pia Achilles  
Do, 7.4., 19 - 20.30 Uhr  
**39 €** Abendakademie, Raum 604

## FELICE® – Du bist genug! Selbstliebe

Selbstliebe ist die Grundlage!

Bedingungslose Selbstliebe und Akzeptanz ist ein wesentlicher Bestandteil des Selbstwertgefühls, der Selbstachtung und des Selbstvertrauens.

Aber was so einfach klingt, ist oft schwer in die Tat umzusetzen.

Wozu brauche ich Selbstliebe? Wie äußert sie sich und wie wichtig ist sie? Wie lernt man Selbstliebe? Und was hat Selbstliebe gleich Egoismus? In diesem Kurs gehen wir diesen verschiedenen Fragen nach und leiten Erkenntnisse in Bezug auf unsere persönliche Lebenssituation ab.

**A232302** Pia Achilles, Nicole Gerigk  
Do, 14.4., 19 - 20.30 Uhr  
**39 €** Abendakademie, Raum 604

## FELICE® – Du bist genug! Intuition

Folge Deiner Intuition!

Manchmal ist das leichter gesagt als getan. Oftmals wird diese zarte, innere Stimme durch den Alltagslärm übertönt, wodurch wir den Zugang zu ihr verlieren.

Dennoch ist sie immer da!

In diesem Kurs werden wir uns dem Lauschen der Intuition hingeben, lernen unserem Bauchgefühl zu vertrauen und erforschen, welche Lebensbereiche noch mehr von ihr geleitet werden dürfen.

**A232303** Pia Achilles  
Do, 21.4., 19 - 20.30 Uhr  
**39 €** Abendakademie, Raum 604

## FELICE® – Du bist genug! Selbstfürsorge

Was bedeutet Selbstfürsorge?

Oft stellen wir uns selbst hinten an – „Ich habe nie Zeit für mich, bin überfordert und nur für andere da.“

Ihnen ist bewusst, wie wichtig eine SelfCare-Routine für Ihr Wohlbefinden ist, doch oftmals geht sie im hektischen Alltag verloren.

In diesem Kurs sprechen wir darüber, was Selbstfürsorge bedeutet und wie wir sie mit einfachen Dingen in unseren Alltag integrieren können:

- Impulse, Ideen, die schon am nächsten Tag umsetzbar sind.
- Anregungen mit 3-5 Minuten Zeitaufwand pro Tag
- Hilfestellungen für Ihre ganz persönliche Alltagssituation

**A232304** Annika Fischer, Pia Achilles  
Do, 28.4., 19 - 20.30 Uhr  
**39 €** Abendakademie, Raum 604

## FELICE® – Du bist genug! Entfaltung

Wie entwickle ich mich weiter?

Dieser Abend soll Sie dabei unterstützen auch in herausfordernden Zeiten Zuversicht zu schöpfen und Mut für Neues aufzubringen.

Gemeinsam erarbeiten wir, wie man ungenutzte Energien durch positive Psychologie freisetzen kann. Dabei geht es zuerst um die Bedeutung von positiven Emotionen.

Wie können positive Gefühle Stress abbauen? Schauen wir auf das Prinzip Hoffnung und Optimismus. „Es ist wichtig, in Stresssituationen nicht alten Mustern zu folgen, sondern die Situation zu betrachten und neu zu bewerten“. Achtsamkeit ist hier ein Schlüsselwort.

**A232305** Nicole Gerigk, Pia Achilles  
Do, 12.5., 19 - 20.30 Uhr  
**39 €** Abendakademie, Raum 604

**Anmeldung:**  
0621 1076-150  
[www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)

**Infos:**  
Kathrin Gomolla  
Tel. 0621 1076-131  
[k.gomolla@abendakademie-mannheim.de](mailto:k.gomolla@abendakademie-mannheim.de)

## Der Mensch in der Kunst – Ein Workshop mit Ton

In Zusammenarbeit mit  
der Kunsthalle Mannheim

Künstler beschäftigen sich seit jeher mit der Darstellung des Menschen in der Kunst. Von Eva bis zu den Tanzenden, vom Krieger bis zur Siegesgöttin finden sich verschiedene Charaktere in der Sammlung der Kunsthalle Mannheim. Mit uns bewegen Sie sich durch die Jahrzehnte, zwischen den verschiedenen Skulpturen der Sammlung, zwischen Abbildung und Abstraktion. Angeregt von diesen Eindrücken begeben Sie sich anschließend ins Atelier, um mit Ton eine eigene Figur zu gestalten.

**A168001** Daniela Rosenberger,  
Kunstpädagogin  
Tagesseminar  
Sa, 12.3., 10 - 14 Uhr  
**47 €** Kunsthalle Mannheim

## FERIENWORKSHOP: Jetzt wird's bunt! Mit viel Farbe und Gefühl malen

Ferienworkshop für Kinder  
von 6 bis 7 Jahren (2-tägig)

Blaue Bäume, rosa Berge, gelbe Katzen und zwei Mädchen, ganz orange – so bunt sind die Bilder in der Kunsthalle Mannheim. Bei diesem 2-tägigen Workshop erforschen Kinder in der Ausstellung die Gemälde der Künstlergruppen „Die Brücke“ und „Der Blaue Reiter“, die all ihre Gefühle mit sehr viel Farbe und Schwung auf die Leinwand brachten. Im Atelier holen wir tief Luft, spüren unser Herz, tauchen dann den Pinsel in die rote, blaue, gelbe Farbe – und malen Bilder, so bunt und wild hat die Welt noch keine gesehen!

*Bitte mitbringen: Getränk (keine Glasflaschen) und Brotzeit, Kleidung, die schmutzig werden kann, Sonnenschutz*

**A196051** Kursleiter\*innenteam  
Mi und Do, 10 - 15 Uhr,  
2 x ab 20.4.  
**50 €** Kunsthalle Mannheim

## Fotografieren in der Kunsthalle Mannheim

Kleingruppe

Museen sind aufgrund ihrer Exponate sowie besonderen Architekturen und Lichtsituationen ein spannendes und zugleich herausforderndes Setting zum Fotografieren, gilt doch zumeist die Regel ohne Stativ und Blitz zu arbeiten. Wie Aufnahmen von ihrem Kunst erleben dennoch gelingen vermittelt dieser Kurs anhand von praktischen Übungen in der Abendakademie und vor Ort in der Kunsthalle. An allen Tagen ist die eigene Kamera, an der Schärfe, Zeit, Blende und ISO manuell einstellbar sind, mitzubringen.

**A159000** Gerhard Thorn, Freier Fotograf  
Fr, 13.5., 19 - 20.30 Uhr  
Sa, 14.5., 14 - 18 Uhr  
Fr, 20.5., 19 - 20.30 Uhr  
**69 €** Abendakademie, Raum 405

Die Kunsthalle Mannheim erlangte nach ihrer Gründung 1909 durch radikal moderne Sammlungskonzepte ihrer legendären Direktoren Fritz Wichert (1909-1923) und Gustav Friedrich Hartlaub (1923-1933) eine Pionierposition in der deutschen Museumsszene.

Hier wurde der kunstgeschichtliche Begriff „Moderne“ mittels kontrovers diskutierter Erwerbungen der französischen Avantgarde von Edouard Manet bis zum Postimpressionismus sowie des Expressionismus und der Neuen Sachlichkeit mitgeprägt.

So entwickelte sich die Kunsthalle zu einer der ersten Bürgersammlungen der Moderne weltweit. Nun wurde die Sammlungspräsentation im Obergeschoss des Jugendstilbaus komplett neu kuratiert.

Ob „Guckloch Kunst – Kunst für Kinder von 6 bis 12 Jahren“ oder „Familienführung Kunstreise – Alle einsteigen!“ – mit unseren Kursen und Kursleitenden entdecken, erkennen und begreifen Sie, Ihre Familie und Ihre Kinder Kunst und die neu kuratierte Mannheimer Kunsthalle mit allen Sinnen. Am besten sofort online buchen!

# DAS LEBEN KANN NUR VORWÄRTS, NICHT RÜCKWÄRTS GELEBT WERDEN.



Alicja Kwade, Die bewegte Leere des Moments, 2015-2017  
© Kunsthalle Mannheim / Rainer Diehl

Ob Makramee oder Töpferei – vor allem in den 1970er Jahren gingen die Menschen scharenweise in die Volkshochschulen, um diesen „hippen“ Freizeitbeschäftigungen nachzugehen. Heute ist Makramee und Getöpftes wieder als „Boho Chic“ voll im Trend.



© FollowTheFlow/adobestock.com

Ob in alternativen WGs oder im Schulunterricht – in den 70ern und 80ern knüpften alle, auch Kinder Makramee-Wandbehänge, Makramee-Eulen und Makramee-Blumenampeln. Ganze Wohnungseinrichtungen wurden aus Garn-Kunstwerken gefertigt. Selbst Kleidung wurde damit verziert.

Dabei spielte es überhaupt keine Rolle, wie windschief geknüpft wurde. Hauptsache, das Teil war möglichst authentisch und individuell.

Mit „Boho Chic“ als Mode- und Einrichtungsstil ist Makramee als analoge, „Digital Detox“ Freizeitgestaltung wieder voll im Trend. Noch mehr kreative Kurse und Events finden Kinder und Erwachsene hier oder online auf unserer Website!

## Als Kind ist jeder ein Künstler.

### Wohnaccessoires aus Schwemmholz

#### Kleingruppe

Zurück zur Natur und Ursprünglichkeit ist der anhaltende Trend, der sich auch im Deko-Bereich fortsetzt. Naturmaterialien sind organisch, nachhaltig und inspirieren zu neuen Kreationen. In diesem Workshop bauen Sie ein edles Wohnaccessoire aus Schwemmholz - für die eigenen vier Wände oder zum Verschenken. Die Kursleiterin besorgt das Schwemmholz.

*Bitte mitbringen: feste Schuhe und Kleidung, die schmutzig werden darf. Eine Transportmöglichkeit für gebaute Dinge (Tasche, Korb o. ä.)*

**A175002** Bianca Wörns, Schreinerin  
Sa, 30.7., 12 - 16.30 Uhr  
Abendakademie, Raum 409  
**46 €** inkl. 15 € Materialkosten

### An die Tassen, fertig – los! Töpferei mit Engobe

#### Kleingruppe

An zwei Abenden fertigen Sie Gefäße wie Tassen, Schalen und Vasen. Anschließend werden diese mit Keramikmalen, sogenannten „Engoben“ behandelt. Von feinen floralen Zeichnungen über expressive Pinselaufträge bis hin zu unterschiedlichen Kratztechniken ist alles möglich. Am letzten Abend werden die Gefäße transparent glasiert und damit gebrauchsfertig.

*Bitte mitbringen: Schürze oder ein altes Hemd zum Schutz der Kleidung.*

**A171014** Valentina Jaffé, Künstlerin,  
Kunstpädagogin  
Mi, 27.4., 18 - 21 Uhr  
Mi, 4.5., 18 - 21 Uhr  
Mi, 18.5., 18 - 20.15 Uhr  
Abendakademie, Raum 407  
Brennpause am 11.5.  
**66 €** inkl. Material- und Brennkosten

### Boho Tasche aus Filz

#### auch für Anfänger\*innen, Kleingruppe

Häkeln Sie eine Filztasche im Boho Style. Ob mit Filzwollresten oder Garnen in verschiedenen Farben – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die fertige Tasche wird anschließend in der Waschmaschine gefilzt und dadurch stabil. Beim Filzvorgang schrumpft die Wolle bis zu ca. 40 %. Die Maße vorm Filzen sind ca. 48 x 60 cm.

*Bitte mitbringen: ca. 750 g Filzwolle, Häkelnadel Nr. 8, Stricknadeln Nr. 8, Wollnadel zum Zusammennähen, Schere.*

**A182002** Michaela Lächele-Frauenschuh  
Mi, 18 - 20.30 Uhr, 4 x ab 9.3.  
**48 €** Abendakademie, Raum 411

### Makramee - Windlicht

#### Kleingruppe

Makramee ist eine uralte arabische Knüpftechnik, bei der Fäden mit den Fingern zu kunstvollen Mustern verknotet werden.

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie anhand weniger Knoten wohnliche Dekoration im angesagten Boho Stil herstellen können. In diesem Workshop werden wir ein Windlicht bzw. eine Vase knüpfen. Das Windlicht bzw. die Vase wird eine Höhe von 15 - 18 cm haben. Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung.

[https://www.instagram.com/meet\\_my\\_makramee/](https://www.instagram.com/meet_my_makramee/)

*Bitte mitbringen: (Stoff-)Schere. Alle weiteren Materialien bringt die Kursleiterin mit.*

**A177001** Caroline Dhonau  
Sa, 26.3., 10 - 12.30 Uhr  
Abendakademie, Raum 411  
**26 €** inkl. 6 € Materialkosten

## KULTUR

### FEBRUAR 2022

#### 📍 Meine Handschrift ist schön! - Die eigene Handschrift einfach optimieren

3 x ab Do, 24. Feb., 19.15 - 20.15 Uhr, Online, 26 €, A166060

#### Keramik glasieren

Fr, 25. Feb., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 17 €, A171019

In diesem Workshop können Sie Ihre Arbeiten, die in einem unserer Keramik-kurse entstanden sind, mit verschiedenen Glasuren, Oxiden und Engoben farbig gestalten.

#### Familienführung

So, 27. Feb., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium, 5 €, Y196041

#### FASCHINGSFERIEN: Manga zeichnen

5 x ab Mo, 28. Feb., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 76 €, Y165021

#### Info-Abend Atelier

Mo, 28. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 5 €, A165000

### MÄRZ 2022

#### Aquarell - Mischtechniken

5 x ab Di, 1. Mrz., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 49 €, A166023

#### Praktische Übungen zu Rhythmus und Takt

10 x ab Mi, 2. Mrz., 16.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, Raum 314, 73 €, A141001

#### Literarisches X-tett

9 x ab Mi, 2. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 417, 91 €, A136000

#### FERIENWORKSHOP:

**Heute bin ich Bildhauer\*in - fantastische Skulpturen gestalten**  
2 x ab Do, 3. Mrz., 10 - 15 Uhr, Kunsthalle Mannheim, 50 €, A196050

#### Mosaik-Impressionen

3 x ab Do, 3. Mrz., 19 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 53 €, A177000

#### Airbrush-Technik für Anfänger\*innen

2 x ab Sa, 5. Mrz., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 70 €, A166040

#### Digitalfotografie für Spiegelreflex- und Bridgekameras - Einsteiger\*innen

3 x ab Sa, 5. Mrz., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, Raum 405, 134 €, A155001

**Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht**  
2 x ab Sa, 5. Mrz., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 78 €, A166020

**Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht**  
Sa, 5. Mrz., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 45 €, A166021

#### Häkeln zum Kennenlernen

Sa, 5. Mrz., 11 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 37 €, A182006



# Auch Sie sind ein Künstler

Lassen Sie sich inspirieren:



[abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)

© mattilda/adobestock.com

#### Guckloch Kunst (6-12 Jahre)

Sa, 5. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium, 5 €, A196000

**Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht**  
So, 6. Mrz., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 45 €, A166022

#### 3. Kammerkonzert

So, 6. Mrz., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, Saal, 12 €, A140000

**Kalligraphie: Fraktur im Kreis**  
6 x ab Mo, 7. Mrz., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 65 €, A166062

**Zeichnen und Skizzieren - Grundlagen**  
9 x ab Mo, 7. Mrz., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 90 €, A165001

**Frauenkulturkreis Feudenheim**  
10 x ab Di, 8. Mrz., 09.30 - 11 Uhr, Epiphaniaskirche, 60 €, A134002

#### Das Literarische Quadrat

21 x ab Di, 8. Mrz., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 406, 37 €, A137015

#### Deutsche Literatur nach 1945

5 x ab Di, 8. Mrz., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 06, 52 €, A136001

#### Liedbegleitung Gitarre - Grundkurs Kleingruppe

10 x ab Di, 8. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 93 €, A144001

#### Nähen individuell

7 x ab Di, 8. Mrz., 18.15 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 128 €, A181001

Sie möchten sich gerne eigene individuelle Mode herstellen, fühlen sich aber an vielen Stellen unsicher? Dann kommen Sie zu uns! Sie erlernen wichtige Grundlagen und nähen unter professioneller Anleitung Ihr eigenes Kleidungsstück nach Schnittmuster.

#### Häkeln für Anfänger\*innen

5 x ab Di, 8. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 59 €, A182007

#### Frauenkulturkreis Gartenstadt

10 x ab Mi, 9. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Ausbildungszentrum der Bauindustrie, 60 €, A134006

#### Frauenkulturkreis Innenstadt

10 x ab Mi, 9. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, Saal, 60 €, A134004

#### Frauenkulturkreis Rheinau

10 x ab Mi, 9. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Gemeindehaus der Versöhnungskirche, 60 €, A134005

#### Frühlingsfloristik:

**Weide, Heu und schöne Zweige**  
Mi, 9. Mrz., 17 - 21.30 Uhr, Zentraler Lehrgarten Mannheim, 23 €, A173001

#### Boho Tasche aus Filz

4 x ab Mi, 9. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 48 €, A182002  
Häkeln Sie eine Filztasche im Boho Style. Ob mit Filzwollresten oder Garnen in verschiedenen Farben – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die fertige Tasche wird anschließend in der Waschmaschine gefilzt und dadurch stabil.

**Autobiografisches Schreiben mit Seniorinnen und Senioren**  
9 x ab Do, 10. Mrz., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 42 €, A137004

#### Nähen

7 x ab Do, 10. Mrz., 16 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 128 €, A181020

Sie möchten gerne nähen, fühlen sich aber an vielen Stellen unsicher? Dann kommen Sie zu uns! Sie erlernen wichtige Grundlagen und Handgriffe und nähen unter individueller Anleitung Ihr erstes eigenes Kleidungsstück.

#### Ukulele Grundkurs

5 x ab Do, 10. Mrz., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 47 €, A144050

📍 **Ratzfatz die richtigen Worte finden! Kreative Schreibübungen für Eilige**  
Do, 10. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, 15 €, A137001

#### Das Literarische Quadrat am Abend

19 x ab Do, 10. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 405, 37 €, A137016

#### Zeichnen für Kids

Fr, 11. Mrz., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 14 €, A165031

#### Porträt- und figürliches Zeichnen

9 x ab Fr, 11. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 69 €, A165005

#### Nähen Basics an der eigenen Nähmaschine II

2 x ab Sa, 12. Mrz., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 63 €, Y180001

#### Einführung in die Fotografie - Aufbaukurs (Basiskurs2)

3 x ab Sa, 12. Mrz., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, Raum 405, 134 €, A156001

#### Der Mensch in der Kunst

Sa, 12. Mrz., 10 - 14 Uhr, Kunsthalle Mannheim, 47 €, A168001

#### Häkelspaß für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Sa, 12. Mrz., 11 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 37 €, A182008

#### 📍 Literarisches Schreiben: Modul: Plot und Konflikt

2 x ab Sa, 12. Mrz., 11 - 16 Uhr, Online, 65 €, A137005

#### Familienführung

So, 13. Mrz., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium, 5 €, A196030



# BESUCHEN SIE UNS.

*Aktuelles Programm unter [schatzkistl.de](https://www.schatzkistl.de)*

📍 **VHS Online TOUR: Paris - Ein Fest fürs Leben, Stadt der Künstler\*innen und Dichter\*innen.**

Mo, 14. Mrz., 19 - 20 Uhr, Online, 8 €, A187001  
Lassen Sie sich mit Fotografien und Auszügen aus literarischen Texten in die Stadt, der so mancher eine Liebeserklärung machte, entführen. Genießen Sie auf einem digitalen Rundgang u.a. die Île de la Cité - und natürlich den Blick auf den Eiffelturm.

**Deutsche Literatur nach 1945**

5 x ab Di, 15. Mrz., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 06, 52 €, A136002

**Frauenkulturkreis Schönau**

10 x ab Mi, 16. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Johanna-Geissmar-Gymnasium, 60 €, A134007

📍 **Video- Tutorial: Töpfern für Anfänger\*innen - Aushöhltechnik**

Do, 17. Mrz., Online, 35 €, A171028

**Malen mit Acryl**

8 x ab Do, 17. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 100 €, A166007

**Spaß mit Ton für Groß und Klein**

Do, 17. Mrz., 16 - 18.15 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 33 €, A171033

📍 **Lachen kommt aus dem Mund. Komisches Schreiben für Bühne, Freizeit und Beruf.**

4 x ab Do, 17. Mrz., 17 - 19.15 Uhr, Online, 79 €, A137003

**Japanische Kalligraphie**

Sa, 19. Mrz., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 19 €, A166069

**URBAN SKETCHING**

Sa, 19. Mrz., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 34 €, A165010

**Wohnaccessoires aus Holz**

Sa, 19. Mrz., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 46 €, A175001

**Guckloch Kunst (6-12 Jahre)**

Sa, 19. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium, 5 €, A196001

📍 **Stilmittelkunde Lyrik**

4 x ab Mo, 21. Mrz., Online, 135 €, A137009

**Aquarell - Mischtechniken**

5 x ab Mo, 21. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 55 €, A166024

**StrickCafé**

8 x ab Mo, 21. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 405, 88 €, A182001

**Glück doch mal! - Der interaktive Impulsabend für einen optimistischen Frühlingsbeginn. Eine Veranstaltung rund um den Welt-Glückstag**

Di, 22. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, Saal, 15 €, A130000

**Männer-Forum Mannheim-Nord**

8 x ab Mi, 23. Mrz., 10 - 11.30 Uhr, Johanna-Geissmar-Gymnasium, 48 €, A134501

**Opern kennen lernen IV**

5 x ab Do, 24. Mrz., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 314, 73 €, A141003

**Nähen - Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

7 x ab Fr, 25. Mrz., 09.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 128 €, A181004

**Auf dem Weg zur persönlichen fotografischen Sprache**

4 x ab Fr, 25. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 405, 69 €, A156000

Wie können wir unsere fotografische Sprache weiterentwickeln? Wir reflektieren, nutzen und brechen einige Grundregeln. Bevorzuge ich bestimmte Sujets oder Techniken? Welche gestalterischen Möglichkeiten habe ich schon ausprobiert? Was gibt es noch?

📍 **Literaturwerkstatt I: Von der Idee zum Plot**

Sa, 26. Mrz., 10 - 14 Uhr, Online, 61 €, A137010

**Makramee - Windlicht, Kleingruppe**

Sa, 26.3., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 26 €, A177001

**Acrylmalerei für Kinder**

Sa, 26. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 20 €, A166006

**Frühlingslandschaften in Aquarell**

Sa, 26. Mrz., 10 - 14.15 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 30 €, A166027

**Machen Sie Ihr Fahrrad jetzt selbst flott - Fahrradreparatur-Workshop**

Sa, 26. Mrz., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 35 €, A178000

**Familienführung**

So, 27. Mrz., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium, 5 €, A196031

**2. Orchesterkonzert**

So, 27. Mrz., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, Saal, 12 €, A140001

📍 **Das Haiku - Eine Einführung in Theorie und Praxis**

4 x ab Mo, 28. Mrz., Online, 135 €, A137014

**The pottery experiment**

2 x ab Mo, 28. Mrz., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 44 €, A171000

**Liedbegleitung Gitarre - Aufbaukurs Kleingruppe**

10 x ab Di, 29. Mrz., 19.05 - 20.05 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 93 €, A144002

**Blaue Stunde im Panorama**

2 x ab Mi, 30. Mrz., 19 - 22 Uhr, Treffpunkt: Alte Orderstation“ auf der Friesenheimer Insel, 38 €, A157003

📍 **Liedbegleitung Gitarre - Aufbaukurs**

10 x ab Mi, 30. Mrz., 19.30 - 20.15 Uhr, Online, 93 €, A144003

**Frauenkulturkreis Vogelstang**

8 x ab Do, 31. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Vogelstanggemeinde, 48 €, A134008

**Keramik am Vormittag**

8 x ab Do, 31. Mrz., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 132 €, A171002

**Keramik experimentell**

7 x ab Do, 31. Mrz., 18.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 117 €, A171005

**APRIL 2022**

**Offene Keramikwerkstatt**

5 x ab Fr, 1. Apr., 15.30 - 17.45 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 83 €, A171010

**Nähen Basics an der eigenen Nähmaschine I**

2 x ab Sa, 2. Apr., 09.30 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 56 €, A180000

**Zeichnen - von Anfang an!**

2 x ab Sa, 2. Apr., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 78 €, A165003

Zeichnen wird als Grundlage für künstlerische Gestaltung im klassischen Sinne vermittelt. Sie lernen, einfache Gegenstände und Motive vor Ort zu sehen, zu erfassen und auf die Fläche zu übertragen.

**Digitalfotografie für Spiegelreflex- und Bridgekameras - Einsteiger\*innen**

3 x ab Sa, 2. Apr., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, Raum 405, 134 €, A155002

**Kalligraphie: David und Goliath**

2 x ab Sa, 2. Apr., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 45 €, A166065

**Kawaii! Lustige, niedliche Chibifiguren und Tierwesen zeichnen**

Sa, 2. Apr., 11 - 14.15 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 24 €, A165007

**Origami: Basteien und Geschenke zu Frühjahr und Ostern**

Sa, 2. Apr., 11 - 14 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 18 €, A174002

**Guckloch Kunst (6-12 Jahre)**

Sa, 2. Apr., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium, 5 €, A196002

**Makramee - Wandbehang, Kleingruppe**

So, 3. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 32 €, A177003  
Makramee ist eine uralte arabische Knüpftechnik, bei der Fäden mit den Fingern zu kunstvollen Mustern verknötet werden. Im Kurs lernen Sie, wie Sie anhand weniger Knoten wohnliche Dekoration im angesagten Boho Stil herstellen können.

**Didgeridoo**

So, 3. Apr., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, Saal, 65 €, A143071

**Ölmalerei nach Bob Ross**

So, 3. Apr., 10.30 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 39 €, A166001

**Blumen in Aquarell**

So, 3. Apr., 11 - 14.15 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 24 €, A166028

**Schmuckstücke**

Mi, 6. Apr., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 31 €, A172005

📍 **VHS Online TOUR: Prag - Ein Kunst- und Literaturporträt der Goldenen Stadt, Ein Goldnetz von Gedichten.**

Mi, 6. Apr., 19 - 20 Uhr, Online, 8 €, A187002

Prag – eine Stadt mit langer, bewegter Geschichte, eine Stadt der Kunst, der Literatur und der Musik. Lernen Sie Sehenswürdigkeiten und Persönlichkeiten kennen, die diesen „schönen und angenehmen Ort“ (Mozart) ausmachen.

**Zeichnen für Kids**

Fr, 8. Apr., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 14 €, A165032

**Stillebenmalerei**

Sa, 9. Apr., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 29 €, A166014

📍 **Literaturwerkstatt II: Von der Figur zum Dialog**

Sa, 9. Apr., 10 - 14 Uhr, Online, 61 €, A137011

**Linolschnitt - eine der ältesten Kunst-Drucktechniken**

Sa, 9. Apr., 11 - 16.15 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 57 €, A166043

**Foto Event: Frühling im Schwetzinger Schlossgarten**

2 x ab Sa, 9. Apr., 11 - 16 Uhr, Treffpunkt: Eingang Schwetzinger Schlossgarten, 53 €, A157001

**Zeichen- und Malatelier für Groß und Klein**

Sa, 9. Apr., 15 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 32 €, A166016

Wir machen uns mit Acrylfarben auf die Reise, um Neues zu entdecken und lassen dabei unserer Phantasie freien Lauf. Spielerisch wollen wir das Handwerk des Malens erlernen. Und wir wollen vor allem auch Spaß dabei und miteinander haben!

**Familienführung**

So, 10. Apr., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium, 5 €, A196032

**Guckloch Kunst (6-12 Jahre)**

Sa, 16. Apr., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle, Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium, 5 €, A196003

**OSTERFERIEN: Kreatives Malen**

4 x ab Di, 19. Apr., 09 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 63 €, A166037

# Klick Klick Klug

Nahrung für Hirn und Herz:

▶ [abendakademie-mannheim.de](http://abendakademie-mannheim.de)



© alex.pin/adobestock.com

**OSTERFERIEN: Spaß mit Ton**  
Mi, 20. Apr., 09 - 12 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 26 €, A171032

**FERIENWORKSHOP: Jetzt wird's bunt! Mit viel Farbe und Gefühl malen**  
2 x ab Mi, 20. Apr., 10 - 15 Uhr, Kunsthalle Mannheim, 50 €, A196051

**Frauen fotografieren variabel**  
4 x ab Mi, 20. Apr., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 405, 79 €, A155004

**Neugierig auf zeitgenössische Kunst?**  
Sa, 23. Apr., 13 - 15 Uhr, Galerie Kasten, Werderstr. 18, 68165 Mannheim, 12 €, A133001

**Familienführung**

So, 24. Apr., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle, Treffpunkt ist die Litfaßsäule im Atrium, 5 €, A196033

**Noten lesen lernen**

10 x ab Mo, 25. Apr., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 314, 65 €, A141005

**Pottery**

5 x ab Mo, 25. Apr., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 110 €, A171013

**Malatelier für Kinder**

3 x ab Di, 26. Apr., 15.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 35 €, A166031

**Stillebenmalerei in Acryl**

6 x ab Di, 26. Apr., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 75 €, A166012

**Häkelspaß**

8 x ab Di, 26. Apr., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 411, 88 €, A182009

**An die Tassen, fertig - los! Töpfern mit Engobe**

3 x ab Mi, 27. Apr., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 66 €, A171014

**Stricken: Upcycling-Workshop**

4 x ab Mi, 27. Apr., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 48 €, A182010  
Aus alten T-Shirts und/oder Jersey-Bettwäsche stellen wir selbst Strickgarn her, um anschließend damit einen kleinen Teppich, Badvorleger, Stuhlkissen oder Unterseizer zu stricken.

**Die Farbe Blau in der Kalligraphie**

6 x ab Do, 28. Apr., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 65 €, A166064

**Zeichnen - kreativ und achtsam**

4 x ab Do, 28. Apr., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 41 €, A165012

**Ukulele Fortgeschrittene**

10 x ab Do, 28. Apr., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, Raum 601, 93 €, A144051

**Ukulele Fortgeschrittene**

10 x ab Do, 28. Apr., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, Raum 601, 93 €, A144052

**Graffiti und 3D zeichnen**

Fr, 29. Apr., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 14 €, A165036

**MAI 2022**

**Kreative Karten in Aquarell**

Mo, 2. Mai., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 403, 22 €, A174001

📍 **Video- Tutorial: Töpfern für Anfänger\*innen - Plattentechnik**

Mi, 4. Mai., Online, 35 €, A171029

📍 **Ratzfatz die richtigen Worte finden! Kreative Schreibübungen für Eilige**

Mi, 4. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Online, 15 €, A137002

📍 **Zeichnen für Anfänger\*innen**

5 x ab Mi, 4. Mai., 19 - 21.30 Uhr, Online, 65 €, A165004

**Einführung in die Fotografie - Aufbaukurs (Basiskurs2)**

3 x ab Sa, 7. Mai., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, Raum 405, 134 €, A156002

**Malen mit Acrylfarben**

2 x ab Sa, 7. Mai., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 78 €, A166003

Ein Workshop, der neben entspannenden Mischübungen mit der Technik der Acrylmalerei vertraut macht. Ob Farben tupfen, spachteln auf großem Format, ob gegenständlich oder abstrakt. All dies und mehr ist Thema des Workshops.

**Malen mit Acrylfarben**

Sa, 7. Mai., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 45 €, A166004

**Offene Keramikwerkstatt am Wochenende**

2 x ab Sa, 7. Mai., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, Raum 407, 71 €, A171021

📍 **Literarisches Schreiben: Modul: Figuren**

2 x ab Sa, 7. Mai., 11 - 16 Uhr, Online, 65 €, A137006

**Marina Zwetajewa (1892-1941): Im Feuer geschrieben - Briefe und Gedichte**

Sa, 7. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 15 €, A135002

**Malen mit Acrylfarben**

So, 8. Mai., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 401, 45 €, A166005

**Wo ich lebe - eine fotografische Auseinandersetzung mit Urbanität**

3 x ab Mo, 9. Mai., 19 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 406, 59 €, A159001

**Fotografieren in der Kunsthalle Mannheim**

3 x ab Fr, 13. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Raum 405, 69 €, A159000

**Einführung in die Reisefotografie**

3 x ab Sa, 14. Mai., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, Raum 405, 122 €, A159002  
Reisen und Fotografieren passen hervorragend zusammen. Häufig aber sehen die unterwegs entstandenen Fotos nicht nach dem Erlebten aus. Wie finden Sie man auf Reisen Ihre ganz persönliche Sichtweise auf verschiedene Motivhotspots?

**Mach Dein Fahrrad jetzt selbst flott - für Kinder und Jugendliche**

So, 15. Mai., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 409, 35 €, A178002

Die mit dem Symbol 📍 gekennzeichneten Kurse finden online statt.

Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: [www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)

**Antike Formen - Neue Klänge!**  
Mi, 18. Mai., 19.30 - 20.30 Uhr,  
Abendakademie, Saal, 14 €, A140003

**Opern kennen lernen V**  
5 x ab Do, 19. Mai., 18 - 20 Uhr,  
Abendakademie, Raum 314, 73 €,  
A141004

**Zeichnen für Kids**  
Fr, 20. Mai., 16.30 - 18.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 403, 14 €,  
A165033

**Filmgeschichten - Schreiben für Film und Serie**  
Sa, 21. Mai., 10 - 17 Uhr, Online, 38 €,  
A137012

**Machen Sie Ihr Fahrrad jetzt selbst flott - Fahrradreparatur-Workshop**  
Sa, 21. Mai., 11 - 17 Uhr, Abendakademie,  
Raum 409, 35 €, A178001

**Der ich-wollte-schon-immer-mal-was-Mit-Holz-machen Tag**  
Sa, 21. Mai., 12 - 16.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 409, 46 €,  
A175003  
Sie haben noch nie etwas aus Holz gebaut, ein bisschen geschreinert? Das ist Ihre Gelegenheit in das Thema reinzuschneppern.

**Neugierig auf zeitgenössische Kunst?**  
Sa, 21. Mai., 13 - 15 Uhr, Galerie Kasten,  
Werderstr. 18, 68165 Mannheim, 12 €,  
A133002

**Streetfotografie/Spiegelungen**  
2 x ab Sa, 21. Mai., 14 - 19 Uhr,  
Treffpunkt: Paradeplatz (Uhr), 53 €,  
A157002

**Ludwigshafen für Mannheimer**  
So, 22. Mai., 14 - 15.30 Uhr, Treffpunkt:  
Berliner Platz, Ludwigshafen, 9 €,  
A185003

2018 wurde Ludwigshafen in der ARD-Sendung Extra3 als ‚hässlichste Stadt Deutschlands‘ bezeichnet. Stimmt das tatsächlich ..? Entdecken wir zusammen auf einer Führung die Stadt Ludwigshafen - eine in erster Linie unbekannt Stadt.

**Auf den Spuren von Nora Noés Roman „Mitten im Jungbusch“**  
So, 22. Mai., 14 - 16.15 Uhr,  
Treff: MA, Kurpfalzbrücke, Anlegestelle  
Museumsschiff, 16 €, A185001

**Zeichnen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
7 x ab Fr, 27. Mai., 19.30 - 21 Uhr,  
Abendakademie, Raum 403, 53 €,  
A165002

**Handlettering - Schnupperkurs**  
Mo, 30. Mai., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,  
Raum 403, 27 €, A166068

## JUNI 2022

**PFINGSTFERIEN: Nähen für Kids**  
4 x ab Di, 7. Jun., 9 - 13 Uhr,  
Abendakademie, Raum 411, 120 €,  
A180011

**FERIENWORKSHOP: Ich, du, er, sie, es! Rätselhafte (Selbst-)Bildnisse malen**  
2 x ab Do, 9. Jun., 10 - 15 Uhr, Kunstthalle  
Mannheim, 50 €, A196052

**Torso, Skulptur, Porträt**  
3 x ab Fr, 10. Jun., 18 - 22 Uhr,  
Abendakademie, Raum 407, 121 €,  
A171023

**Stadt - Wand - Kunst**  
So, 12. Jun., 14 - 15.30 Uhr, Treffpunkt:  
Neuer Messplatz, Mannheim-Neckarstadt,  
9 €, A185004

**Singen macht süchtig!**  
6 x ab Mo, 13. Jun., 18 - 19.30 Uhr,  
Abendakademie, Saal, 75 €, A142001

**Singen macht süchtig!**  
6 x ab Mo, 13. Jun., 19.30 - 21 Uhr,  
Abendakademie, Saal, 75 €, A142002

**Aquarell - Mischtechniken**  
7 x ab Di, 21. Jun., 10 - 12.15 Uhr,  
Abendakademie, Raum 401, 69 €,  
A166025

**Mut zum Zeichnen!**  
5 x ab Di, 21. Jun., 18 - 20.15 Uhr,  
Abendakademie, Raum 401, 62 €,  
A165014  
Im Kurs werden Sie lernen wie ein Künstler zu sehen und diese neue Sichtweise in Zeichnungen umzusetzen. Wir erfassen die Grundaussagen unserer Wahrnehmung. So schulen wir, losgelöst von allen Regeln, Ihr Auge für die Erfassung von Gegenständen.

**Sommerfloristik: Kräuterkränze**  
Mi, 22. Jun., 17 - 21.30 Uhr, Zentraler  
Lehrgarten Mannheim, 23 €, A173002

**Stillebenmalerei in Acryl, Öl und Aquarell**  
5 x ab Do, 23. Jun., 10 - 13 Uhr,  
Abendakademie, Raum 401, 63 €,  
A166013

**Pottery**  
3 x ab Do, 23. Jun., 18 - 21 Uhr,  
Abendakademie, Raum 407, 66 €,  
A171016  
A small group to learn the art of ceramics and porcelain. Under the supervision of a specialist in different techniques for the work of art pots and sculptures and coloring with special oxides and a layer of glass and heat treatment.

**Zeichnen für Kids**  
Fr, 24. Jun., 16.30 - 18.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 403, 14 €,  
A165034

**Offene Keramikwerkstatt am Wochenende**  
2 x ab Sa, 25. Jun., 10 - 15 Uhr,  
Abendakademie, Raum 407, 71 €,  
A171022

**Noten lesen lernen - Kompaktkurs**  
3 x ab Sa, 25. Jun., 11 - 17 Uhr,  
Abendakademie, Raum 314, 78 €,  
A141006

**Literarisches Schreiben: Modul: Erzählperspektiven**  
2 x ab Sa, 25. Jun., 11 - 16 Uhr, Online,  
65 €, A137007

**Von Sommer und Liebe**  
Sa, 25. Jun., 18 - 19 Uhr, Abendakademie,  
Saal, 12 €, A140006

**Keramik am Vormittag**  
4 x ab Do, 30. Jun., 10 - 12.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 407, 74 €,  
A171003

## JULI 2022

**Torso, Skulptur, Porträt**  
3 x ab Fr, 1. Jul., 18 - 22 Uhr,  
Abendakademie, Raum 407, 121 €,  
A171024

**Manga und Comics zeichnen**  
Sa, 2. Jul., 09.30 - 16 Uhr,  
Abendakademie, Raum 403, 35 €,  
A165008

**Modedesign/Modeillustration**  
2 x ab Sa, 2. Jul., 10 - 16 Uhr,  
Abendakademie, Raum 401, 60 €,  
A165020

**storylab - Geschichtenwerkstatt**  
Sa, 2. Jul., 10 - 16 Uhr, Online, 49 €,  
A137013

**Möbelbau**  
Sa, 2. Jul., 12 - 16.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 409, 41 €,  
A175004

**Zeichnen für Kids**  
Sa, 2. Jul., 16.15 - 18.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 403, 14 €,  
A165035

**Gold- und Silberschmieden**  
So, 3. Jul., 10 - 18 Uhr, Abendakademie,  
Raum 403, 67 €, A172001

**Zeichnen und Aquarellieren im Schwetzingen Schlossgarten**  
So, 3. Jul., 10.30 - 18 Uhr,  
Treff: Schwetzingen Schlossgarten,  
Haupteingang, 35 €, A166030  
Im Schwetzingen Schlossgarten besteht einen Tag lang die Gelegenheit, nach der Natur zu zeichnen und zu aquarellieren. Eine kleine Einführung ins perspektivische Zeichnen rundet das Ganze ab.

**An die Tassen, fertig - los! Töpfern mit Engobe**  
3 x ab Mi, 6. Jul., 18 - 21 Uhr,  
Abendakademie, Raum 407, 66 €,  
A171015

**Onlinekurs: Manga/Comic Zeichnen**  
5 x ab Do, 7. Jul., 19 - 20.30 Uhr, Online,  
65 €, A165009

**Digitalfotografie für Spiegelreflex- und Bridgekameras - Einsteiger\*innen**  
3 x ab Sa, 9. Jul., 10 - 16.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 405, 134 €,  
A155003

**Schnelle Experimente in Aquarell**  
Sa, 9. Jul., 10 - 13.15 Uhr,  
Abendakademie, Raum 401, 24 €,  
A166029

**Didgeridoo**  
Sa, 9. Jul., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,  
Saal, 65 €, A143072

**Offene Keramikwerkstatt**  
3 x ab Mo, 11. Jul., 18 - 21 Uhr,  
Abendakademie, Raum 407, 66 €,  
A171017

**Graffiti und 3D zeichnen**  
Fr, 15. Jul., 16.30 - 18.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 403, 14 €,  
A165037  
Entwerfe neue Buchstaben, male sie bunt, umrande sie mit Linien und schon kannst du aus deinem Namen oder einem anderen Wort ein tolles Graffiti- oder 3D-Bild erstellen.

**Schmuckstücke**  
Fr, 15. Jul., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,  
Raum 409, 31 €, A172006

**Kalligraphie zum Kennenlernen**  
2 x ab Fr, 15. Jul., 18 - 20 Uhr,  
Abendakademie, Raum 401, 35 €,  
A166061

**Sommerfloristik: Sommersträuße**  
Mi, 20. Jul., 17 - 20.45 Uhr, Zentraler  
Lehrgarten Mannheim, 20 €, A173004

**The pottery experiment**  
2 x ab Do, 21. Jul., 18 - 21 Uhr,  
Abendakademie, Raum 407, 44 €,  
A171001

**Open Stage - Offene Bühne für unsere Musikschüler\*innen und Gäste**  
Fr, 22. Jul., 19 - 21 Uhr, Abendakademie,  
Saal, 8 €, A140007

**Zeichen- und Malatelier für Groß und Klein**  
Sa, 23. Jul., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,  
Raum 401, 32 €, A166017

**Einführung in die Fotografie - Aufbaukurs (Basiskurs2)**  
3 x ab Sa, 23. Jul., 10 - 16.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 405, 134 €,  
A156003

**Praktische Übungen zu Rhythmus und Takt**  
2 x ab Sa, 23. Jul., 11 - 14 Uhr,  
Abendakademie, Raum 314, 44 €,  
A141002

**Literarisches Schreiben: Modul: Dialog und Monolog**  
2 x ab Sa, 23. Jul., 11 - 16 Uhr, Online,  
65 €, A137008



# Oper Operette oder Musical

Musik ist gut für die Seele:

 [abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)

© xavier/adobestock.com

**Stillebenmalerei**  
Sa, 23. Jul., 14 - 18 Uhr, Abendakademie,  
Raum 401, 29 €, A166015

**URBAN SKETCHING**  
Sa, 30. Jul., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,  
Raum 401, 34 €, A165011  
Zeichnen heißt Erkenntnisse gewinnen. Beim Skizzieren vor Ort üben wir die Aufmerksamkeit auf den Moment zu legen und offen zu sein für das, was gerade ist und sich bietet. So gewinnen wir Raum zur Entfaltung, unabhängig vom handwerklichem Geschick.

**Wohnaccessoires aus Schwemmholz**  
Sa, 30. Jul., 12 - 16.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 409, 46 €,  
A175002

## AUGUST 2022

**Geschichte des Musiktheaters**  
6 x ab Mo, 1. Aug., 10 - 13 Uhr,  
Abendakademie, Raum 314, 130 €,  
A141007

**Auf den Spuren von Nora Noés Roman „Mitten im Jungbusch“**  
So, 7. Aug., 14 - 16.15 Uhr,  
Treff: MA, Kurpfalzbrücke, Anlegestelle  
Museumsschiff, 16 €, A185002

**Offene Keramikwerkstatt**  
3 x ab Mo, 22. Aug., 18 - 21 Uhr,  
Abendakademie, Raum 407, 66 €,  
A171018

**Sommerworkshop Floristik**  
2 x ab Fr, 26. Aug., 17 - 21.30 Uhr,  
Zentraler Lehrgarten Mannheim, 56 €,  
A173005

## SEPTEMBER 2022

**Offene Keramikwerkstatt am Wochenende**  
2 x ab Sa, 10. Sep., 10 - 15 Uhr,  
Abendakademie, Raum 407, 71 €,  
A171025

**Zeichnen - kreativ und achtsam**  
7 x ab Do, 15. Sep., 18 - 20 Uhr,  
Abendakademie, Raum 401, 71 €,  
A165013

**Das Literarische Quadrat am Abend**  
23 x ab Do, 22. Sep., 18.30 - 20.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 405, 39 €,  
B137016

**Torso, Skulptur, Porträt**  
3 x ab Fr, 30. Sep., 18 - 22 Uhr,  
Abendakademie, Raum 407, 121 €,  
B171020  
In diesem Workshop können Sie ein Torso, eine Skulptur oder ein Porträt anfertigen. Sie modellieren mit Ton an einem Gerüst, das die Skulptur bis zur Fertigstellung trägt. Dann wird die Figur entkernt, wieder zusammengesetzt und gebrannt.

## OKTOBER 2022

**Literarisches Schreiben: Basismodul: Literarisches Skizzieren**  
2 x ab Sa, 8. Okt., 11 - 16 Uhr, Online,  
65 €, B137005

# Wir sind da!

... und spielen was das Zeug hält.  
... aber sicher!

CapitolmachtMut

[www.capitol-mannheim.de](https://www.capitol-mannheim.de)

Die mit dem Symbol  gekennzeichneten Kurse finden online statt.

Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: [www.abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)

# NIEMAND FÄHRT IM RÜCKWÄRTSGANG ZUM ZIEL.

Das erste „Gastarbeiter“-Anwerbeabkommen wurde 1955 mit Italien unterzeichnet. 1961 das mit der Türkei. Davor und danach gab es weitere Abkommen. Unter anderem mit Griechenland, Spanien und Portugal.

Ein beeindruckender Konjunkturaufschwung in den 50er und 60er Jahren führte in Deutschland dazu, dass der Mangel an Arbeitskräften vor allem in saisonalen sowie Billig-Lohn-Branchen mit so genannten Arbeitsmigrant\*innen aus dem Ausland ausgeglichen wurde.

Heute sind es in erster Linie der demographische Wandel und der viel zitierte Fachkräftemangel, die maßgeblich dafür verantwortlich sind, dass seit März 2020 mit Hilfe des Fachkräfteeinwanderungsgesetzes erneut um und für Arbeitsmigration nach Deutschland im Ausland geworben wird. Besonders gesucht sind qualifizierte Arbeitskräfte aus Nicht-EU-Staaten.

Die Zuwanderung für Unionsbürger\*innen zum Zwecke der Erwerbstätigkeit ist im Vergleich zu den damaligen Gastarbeitern deutlich erleichtert. Fachkräfte aus Drittländern haben es immer noch schwer.

Ebenso schwierig ist das Erlernen der deutschen Sprache. Komplizierte grammatikalische Konstruktionen können selbst Muttersprachler\*innen ab und an ins Stocken bringen. Für den beruflichen Erfolg, egal ob für Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf, sind solide Deutschkenntnisse jedoch unerlässlich.

Wenn Sie Bedarf haben oder jemanden kennen, die/der von unseren Integrationskursen, berufsbezogenen Sprachkursen, speziellen Firmenkursen und Deutschkursen für Studienbewerber\*innen und Schnelllerner\*innen“ profitieren könnte, dann sprechen Sie uns bitte an. Wir helfen Ihnen gerne, individuell und passgenau!

1964 wurde der Portugiese Armando Rodrigues de Sá als millionster „Gastarbeiter“ in der Bundesrepublik begrüßt. Die Geschenke: ein Moped und Nelken. Die Wahrheit: miserable Arbeits- und Lebensbedingungen. Die meisten „Gastarbeiter“ wohnten in Baracken und arbeiteten im Akkord- und Schichtsystem, vor allem dort, wo schmutzige oder schwere Tätigkeiten anfielen.

LAS ASOCIACIONES ALEMANAS DE EMPRESARIOS SALUDAN EL 1.000.000º TRABAJADOR  
A ASSOCIAÇÃO ALEMA DOS INDUSTRIAIS SAUDA O 1.000.000º OPERÁRIO ESTRANGEIRO  
DIE DEUTSCHEN ARBEITGEBERVERBÄNDE BEGRÜßEN DEN 1.000.000. GASTARBEITER



## C1 Deutsch am Abend

C1 ist der Schlüssel zur Teilhabe am Alltagsgeschehen und am beruflichen Alltag. Berufstätige wissen aber nur zu gut, dass es zeitlich nicht einfach ist, einen Sprachkurs zu besuchen. Wir bieten Ihnen C1-Kurse am Abend an, die Sie neben Ihrer Arbeit auf das notwendige Sprachniveau vorbereiten. In unseren dreiwöchigen Telc-C1-Prüfungsvorbereitungskursen im direkten Anschluss an die Abendkurse haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, sich intensiv auf die Telc-C1-Prüfung vorzubereiten.

Als TELC-Prüfungszentrum können wir Ihnen auch zeitnahe Prüfungstermine in unserem Haus anbieten.

*Lehrwerke: Aspekte neu C1: Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch, Teil 1 mit Audio-CD, Langenscheidt bei Klett, ISBN 978-3-12-605037-1;*

*Aspekte neu C1: Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch, Teil 2 mit Audio-CD, Langenscheidt bei Klett, ISBN 978-3-12-605038-8*

**A343001** Jürgen Murad Berth  
Mo, 18 - 21.15 Uhr, 40 x ab 21.3.  
**710 €** Abendakademie, Raum 102

## Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule

### Zusatzmodul zu C1 Deutsch am Abend

Im Anschluss an den Kurs A343001 werden Sie in diesem optionalen Zusatzmodul intensiv auf die international anerkannte Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule vorbereitet. Das Zertifikat ist laut Hochschulrahmenordnung anerkannt als Nachweis zur Zulassung ausländischer Studierender an allen deutschen Hochschulen und Universitäten.

*Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.*

**A343002** Jürgen Murad Berth  
Do, 18 - 21.15 Uhr, 9 x ab 30.6.  
**165 €** Abendakademie, Raum 102

## Berufsbezogener Deutschkurs B2 am Nachmittag

Menschen mit Migrationshintergrund benötigen das Sprachniveau B2, um in Deutschland eine Ausbildung zu absolvieren. Das Sprachniveau B2 ist aber auch die wichtigste Hürde, um beruflich insgesamt in Deutschland Fuß zu fassen.

Der Berufssprachkurs B2 hat das Ziel, den Teilnehmenden eine kompetente und selbstständige Verwendung der deutschen Sprache zu ermöglichen. Einen Sprachgebrauch, der über die Alltagssprache hinausgeht. Unser - vom BAMF geförderter - Kurs ermöglicht es den Teilnehmenden, sowohl fit in der Alltags- als auch in der Berufssprache zu werden. Auf dem Niveau B2 können die Teilnehmenden mit Kund\*innen, Vorgesetzten und Kolleg\*innen sowohl mündlich als auch schriftlich auf einem guten Niveau kommunizieren. Wichtige Voraussetzungen, um den Anforderungen im deutschen Berufsalltag gerecht zu werden.

Der Berufssprachkurs endet mit der B2-Sprachprüfung, die Bestandteil des Kurses ist.

**A494011** Kursleiter\*innenteam  
Di, 13.45 - 17.45 Uhr,  
80 x ab 24.5.  
**frei** Abendakademie, Raum 601

## Berufsbezogener Deutschkurs C1 am Nachmittag

Das Sprachniveau C1 ist in verschiedenen Berufsfeldern faktische oder gar gesetzliche Voraussetzung, um eine entsprechende Tätigkeit aufnehmen zu können.

So werden beispielsweise für Apotheker\*innen, Arzt\*innen, Erzieher\*innen etc. in vielen Bundesländern Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe C1 verlangt.

Angesichts der immer weiter steigenden fachlichen und kommunikativen Anforderungen im Arbeitsleben ist das Vorliegen von Deutschkenntnissen auf dem Niveau C1 in immer mehr Berufsfeldern unabdingbar, um im Berufsleben zu bestehen. Deshalb wird die Teilnahme an diesem Kurs vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.

Der Berufssprachkurs endet mit der C1-Sprachprüfung, die Bestandteil des Kurses ist.

**A494016** Annemarie Kis-Schuller,  
Stephan Rixecker  
Do, 13.45 - 17.45 Uhr,  
80 x ab 7.4.  
**frei** Abendakademie, Raum 06

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

### FEBRUAR 2022

**Prüfung telc Deutsch B2 Februar 2022**  
Sa, 26. Feb., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 195 €, Y380302, Anmeldung per E-Mail an deutsch@abendakademie-mannheim.de, Anmeldeschluss: 7.2.2022

### MÄRZ 2022

**Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1**  
Do, 3. Mrz., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 115 €, A380102

**A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag**  
25 x ab Mo, 7. Mrz., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 310, 225 €, A302201

**Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule März 2022**  
Sa, 12. Mrz., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 110, 225 €, A380401, Anmeldung per E-Mail an deutsch@abendakademie-mannheim.de, Anmeldeschluss: 8.3.2022

**B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner**  
38 x ab Mo, 14. Mrz., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 102, 840 €, A331101

**Basis-Alpha-Kurs Abschnitt 1**  
25 x ab Mo, 14. Mrz., 9 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 309, 225 €, A361101

**B1+ (Präsenz) Brückenkurs für Studienbewerber und Schnellerner**  
38 x ab Mo, 21. Mrz., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 113, 840 €, A321201  
Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Ihnen der Schritt von der Grundstufe in die Mittelstufe Schwierigkeiten bereitet und wenn die Grammatik- und Wortschatzkenntnisse für die B2-Stufe noch nicht ausreichend sind.  
Dieser Brückenkurs B1+ bietet Ihnen die Wiederholung der elementaren Grundstufengrammatik und eine Hinführung zur Arbeit mit anspruchsvolleren Texten.  
Ebenso stellt er eine ideale Wiederholung für Sie dar, wenn Sie nach der Grundstufe eine längere Pause eingelegt haben und ihre Deutschkenntnisse auffrischen möchten.

**C1 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner**  
38 x ab Mo, 21. Mrz., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 104, 840 €, A341101

**C1 Deutsch am Abend**  
40 x ab Mo, 21. Mrz., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 102, 710 €, A343001

**A2 Deutsch Modul 1 am Abend**  
20 x ab Mo, 21. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, A373103

**A2 Deutsch Modul 2 am Abend**  
20 x ab Mo, 21. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, A373104

**B1 Deutsch Modul 1 am Abend**  
20 x ab Mo, 21. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, A373105

**B1 Deutsch Modul 2 am Abend**  
20 x ab Mo, 21. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, A373106

**A1 Deutsch Modul 1 am Abend**  
20 x ab Mo, 21. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, A373101

**A1 Deutsch Modul 2 am Abend**  
20 x ab Mo, 21. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, A373102

**Basis-Alpha-Kurs Abschnitt 1**  
25 x ab Mo, 28. Mrz., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 311, 225 €, A362201

### APRIL 2022

**A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag**  
25 x ab Mo, 11. Apr., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 417, 225 €, A302301

**A1 Deutsch Modul 1 am Abend**  
25 x ab Di, 19. Apr., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 111, 225 €, A303201

**A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag**  
20 x ab Mo, 25. Apr., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 110, 225 €, A301301

**A1 Deutsch Modul 1 am Abend**  
25 x ab Mo, 25. Apr., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 112, 225 €, A303301

**A1 Deutsch Modul 1 am Abend**  
25 x ab Mo, 25. Apr., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 417, 225 €, A303401

**Einbürgerungstest April 2022**  
Fr, 29. Apr., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 25 €, A380002

**Prüfung telc Deutsch B2 April 2022**  
Sa, 30. Apr., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 195 €, A380300, Anmeldung per E-Mail an deutsch@abendakademie-mannheim.de, Anmeldeschluss: 14.4.2022

# Du schaffst das

Lernen leicht gemacht:

 [abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)



© Daniel Ernst/adobestock.com

### MAI 2022

**A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag**  
25 x ab Mo, 9. Mai., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 110, 225 €, A302401

**Einbürgerungstest Mai 2022**  
Fr, 13. Mai., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 25 €, A380004

**C1 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner**  
37 x ab Mo, 16. Mai., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 104, 820 €, A341201

**B1+ (Präsenz) Brückenkurs für Studienbewerber und Schnellerner**  
37 x ab Mo, 16. Mai., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 113, 820 €, A321301

**B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner**  
37 x ab Mo, 16. Mai., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 103, 820 €, A331201

**B1+ (Präsenz) Deutsch am Abend**  
30 x ab Mo, 16. Mai., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 311, 535 €, A323001

**Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2**  
8 x ab Do, 19. Mai., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 315, 155 €, Y333102

**Integrationskurs Elternkurs, Modul 1**  
25 x ab Mo, 23. Mai., 9 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 112, 225 €, A357101

**A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag**  
20 x ab Di, 24. Mai., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 109, 225 €, A301401

**A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag**  
20 x ab Di, 24. Mai., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 108, 225 €, A301501

**A1 Deutsch Modul 1 am Abend**  
25 x ab Mo, 30. Mai., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 103, 225 €, A303601

### JUNI 2022

**A1 Deutsch Modul 1 am Abend**  
20 x ab Mi, 1. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, A373201

**A1 Deutsch Modul 2 am Abend**  
20 x ab Mi, 1. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, A373202

**A2 Deutsch Modul 1 am Abend**  
20 x ab Mi, 1. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, A373203

**A2 Deutsch Modul 2 am Abend**  
20 x ab Mi, 1. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, A373204

**B1 Deutsch Modul 1 am Abend**  
20 x ab Mi, 1. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, A373205

**B1 Deutsch Modul 2 am Abend**  
20 x ab Mi, 1. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, 270 €, A373206

**Prüfung telc Deutsch B2 Juni 2022**  
Sa, 11. Jun., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 195 €, A380301, Anmeldung per E-Mail an deutsch@abendakademie-mannheim.de, Anmeldeschluss: 20.5.2022

**A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag**  
25 x ab Mo, 13. Jun., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 101, 225 €, A302501

**A1 Deutsch Modul 1 am Abend**  
25 x ab Mo, 13. Jun., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 318, 225 €, A303701

**A1 Deutsch Modul 1 am Abend**  
25 x ab Mo, 13. Jun., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 414, 225 €, A303501

**B2 Deutsch am Abend**  
39 x ab Mo, 20. Jun., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 101, 690 €, A333001

**Basis-Alpha-Kurs Abschnitt 1**  
25 x ab Mo, 27. Jun., 9 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 116, 225 €, A361201

**A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag**  
20 x ab Mo, 27. Jun., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 101, 225 €, A301601

**Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule**  
9 x ab Do, 30. Jun., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 102, 165 €, A343002

### JULI 2022

**Einbürgerungstest Juli 2022**  
Fr, 1. Jul., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 25 €, A380006

**C1 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner**  
40 x ab Mo, 11. Jul., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 104, 885 €, A341301

**B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner**  
40 x ab Mo, 11. Jul., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 103, 885 €, A331301

**B1+ (Präsenz) Brückenkurs für Studienbewerber und Schnellerner**  
40 x ab Mo, 11. Jul., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 113, 885 €, A321401

**Basis-Alpha-Kurs Abschnitt 1**  
25 x ab Mo, 18. Jul., 9 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 111, 225 €, A361301

**A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag**  
25 x ab Mo, 18. Jul., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 108, 225 €, A302601

**Einbürgerungstest Juli 2022 II**  
Fr, 29. Jul., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 25 €, A380008

### AUGUST 2022

**Einbürgerungstest Aug 2022**  
Fr, 26. Aug., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 25 €, A380010

### SEPTEMBER 2022

**C1 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner**  
38 x ab Mo, 19. Sep., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 104, 840 €, B341001

**B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner**  
38 x ab Mo, 19. Sep., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 102, 840 €, B331001

**Einbürgerungstest September 2022**  
Fr, 23. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 25 €, B380000

**B1+ (Präsenz) Deutsch am Abend**  
34 x ab Mo, 26. Sep., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 414, 605 €, B323001

### OKTOBER 2022

**Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2**  
8 x ab Di, 4. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 315, 145 €, A333002

**C1 Deutsch am Abend**  
40 x ab Mo, 17. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 102, 710 €, B343001

**Einbürgerungstest Oktober 2022**  
Fr, 21. Okt., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 107, 25 €, B380002

**B2 Deutsch am Abend**  
40 x ab Mo, 24. Okt., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 101, 710 €, B333001



# Hilfsangebote für Betroffene von Gewalt

Gewalt hat viele Gesichter – körperliche, psychische, sexualisierte, strukturelle, institutionelle oder auch digitale Gewalt gehören zur täglichen Erfahrung vieler Menschen in unserer Gesellschaft. Um dem vor Ort entgegen zu wirken, hat eine Kooperation von Partnereinrichtungen des Mannheimer Bündnisses für ein Zusammenleben in Vielfalt die Broschüre „Gewalt hat viele Gesichter – Hilfsangebote in Mannheim“ veröffentlicht.

Der Mannheimer Frauenhaus e.V., der ZONTA Club Mannheim e.V. und die Mannheimer Abendakademie bieten in der Broschüre einen Überblick über Anlaufstellen in Mannheim, die Betroffene von Gewalt unterstützen. Sie ist zudem ein Wegweiser für präventive Angebote, die über das Thema Gewalt aufklären, informieren und hierzu qualifizieren. Mit der Broschüre, gefördert durch die Partnerschaft für Demokratie Mannheim über das Bundesprogramm „Demokratie leben!“, wird zudem die Gewaltthematik in das öffentliche Bewusstsein gebracht, um die Achtsamkeit der gesamten Stadtgesellschaft zu stärken.



# „NIE WIEDER“ PASSIERT IMMER WIEDER.

Wie lautet der Plural von Espresso? Wie bestellt man mehrere Cappuccinos? Immer wieder machen wir die gleichen Fehler.

Und jeder Barista versucht nicht zu lachen, wenn ein Deutsch sprechender „Connaisseur“ auf Italienisch einen „Espresso“ bestellen will.

Wer zwei Espresso auf italienisch bestellen will, sagt übrigens nicht „Due Espresso“. Denn Italiener sagen zum Espresso „Caffè“ und würden „Due Caffè“ bestellen. Wer es genau nimmt, bestellt also „Due caffè espresso“.

Bevor wir hier zu ausführlich werden – ein Sprachkurs in der Mannheimer Abendakademie lohnt sich immer wieder und macht einfach Spaß. Am besten sofort einen Kurs belegen! Hai capito tutto?

## B1/B2 Language Coaching

Konversationskurs

Have you been studying English for a long time, but are unsatisfied with your overall progress? In this language coaching course, we will identify what your specific obstacles may be and work to overcome them so that you can accelerate your learning process. I will help you discover what limiting beliefs you might have and then show you a variety of learning techniques that best suit your learning needs. Each participant will begin the course with short and long-term goal setting and then we will develop specific action steps so that you can achieve your goals and master the language!

Dieser Kurs wird über die Plattform zoom.us/de angeboten.

Bitte beachten:

Anmeldungen für diesen Kurs können nur bis Mittwoch, 2.3., 9 Uhr angenommen werden. An diesem Tag wird der Zugangs-Code verschickt!

Bei einer späteren Anmeldung ist nicht gewährleistet, dass der Zugangs-Code rechtzeitig übermittelt wird.

Unterrichtsmaterial wird digital gestellt.

**A616655** Kristen Lambertin  
Do, 15.30 - 17 Uhr, 4 x ab 3.3.  
**49 €** Zoom

## A2 Thaiändisch – Small Talk für den Alltag und Urlaub

Konversationskurs, Kleingruppe

In Thailand mühelos und frei sprechen? Ob bei Ankunft im Flughafen oder im Hotel, bei der Bestellung im Restaurant, der Frage nach dem richtigen Weg oder bei der Kontaktaufnahme mit der Bevölkerung – mit diesem Kurs lernen Sie stressfrei das freie Sprechen auf Thaiändisch.

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen ab Niveau A2 und sorgt für bessere Verständigung bei Ihren Aufenthalten in Thailand und Ihren Gesprächen auf Thaiändisch.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

**A683200** Pennapa Kriengsakpichit  
Fr, 18 - 19.30 Uhr, 10 x ab 11.3.  
**121 €** Abendakademie, Raum 313



Espresso



Espresso Macchiato



Espresso Con Panna



Caffè Latte



Flat White



Cappuccino



Caffè Mocha



Americano

© foontntd/adobestock.com

## COFFEE BASIC GUIDE

- Espresso
- Espresso Macchiato
- Espresso Con Panna
- Caffè Latte
- Flat White
- Cappuccino
- Caffè Mocha
- Americano

Mannheimer  
Abendakademie

### Anmeldung:

0621 1076-150  
www.abendakademie-mannheim.de

### Infos:

Spanisch, Italienisch,  
Sprachen der Welt

Petra Ehmann  
0621 1076-273  
p.ehmann@abendakademie-mannheim.de

Englisch, Französisch,  
Asiatische Sprachen

Manuela Heil  
Tel. 0621 1076-155  
m.heil@abendakademie-mannheim.de

## Populäre Irrtümer über die deutsche Sprache.

Vortrag in Kooperation mit dem  
Leibniz-Institut für Deutsche Sprache

Wo spricht man Deutsch? Wie viele Menschen mit Deutsch als Muttersprache gibt es? Wo und wie ist die deutsche Sprache entstanden? Ist sie durch die vielen Fremdwörter in Wirtschaft und Werbung bedroht? Ist Hochdeutsch in Norddeutschland entstanden? Wo ist Deutsch Amtssprache?

Prof. Dr. Henning Lobin, Wissenschaftliche Direktor des Leibniz-Instituts für Deutsche Sprache in Mannheim, räumt in seinem Vortrag mit diesen und weiteren populären Irrtümern zur deutschen Sprache auf.

**A689002** Prof. Dr. Henning Lobin  
Do, 2.6., 19 - 20.30 Uhr  
**7 €** Abendakademie, Saal

## A2 Italienisch – Häufige Fehler vermeiden, Sprache richtig anwenden

Kleingruppe

Ist „Pizzen“, „Pizzas“ oder „Pizze“ der Plural von „Pizza“? – Kommt in die Carbonara-Sauce wirklich keine Sahne? – Von Domenico Rubino erfahren Sie eine Menge über die italienische Kultur und wie Sie häufige Sprachfehler im Italienischen vermeiden können.

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen ab Niveau A2 und vermittelt unterhaltsam sprachliches und landeskundliches Wissen über Italien.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

**A646300** Domenico Rubino  
Fr, 16.15 - 17.45 Uhr,  
3 x ab 25.3.  
**37 €** Abendakademie, Raum 413

## FREMDSPRACHEN

### FEBRUAR 2022

**B2 Französisch - Tour de France, Konversationskurs, Kleingruppe**  
15 x ab Do, 24. Feb., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 412, 147 €, A626750

**📍 B1/B2 Japanisch**

15 x ab Do, 24. Feb., 20 - 21.30 Uhr, Online, 145 €, A666426

### MÄRZ 2022

**📍 B2 Englisch - Grammar Refresher through Conversation, Auffrischung**  
4 x ab Di, 1. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Online, 49 €, A614710

**📍 B1/B2 Language Coaching - Konversationskurs**  
4 x ab Di, 1. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, 49 €, A616650

**📍 B2/C1 Giving Presentations**  
4 x ab Mi, 2. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Online, 49 €, A618850

Whether you need to give presentations in English at your workplace, for university, or in preparation for the oral portion of an English language exam, this 4-week course is for you. Each week, you will have the opportunity to practice giving a 4 minute presentation followed by questions from your classmates and a critique by the teacher. You will learn the professional English language skills needed to make your presentation sound like a native speaker's while improving your confidence and fluency.

**B1.4 Französisch**

10 x ab Mi, 2. Mrz., 18.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 97 €, A620630

**📍 B1/B2 Language Coaching - Konversationskurs**  
4 x ab Do, 3. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Online, 49 €, A616655

**📍 B2/C1 Giving Presentations**  
4 x ab Do, 3. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, 49 €, A618855

**B2 Englisch - Reading and Talking - Konversationskurs, Kleingruppe**  
12 x ab Do, 3. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 307, 116 €, A616720

**Vortrag: Von „alternativen Fakten“ über „Laborfleisch“ bis zur „Zuschussrente“ - neuer Wortschatz rund um gesellschaftliche Debatten der letzten 10 Jahre.**

Do, 3. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A689001

**📍 A1.1 Japanisch - Teil 1, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
7 x ab Fr, 4. Mrz., 17.30 - 19 Uhr, Online, 121 €, A666110

**A1.4 Französisch, Intensiv, Kleingruppe**  
6 x ab Sa, 5. Mrz., 9 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 116 €, A622200

**📍 B2 Englisch - Saturday Conversation, Konversationskurs**  
5 x ab Sa, 5. Mrz., 9 - 12.15 Uhr, Online, 97 €, A616740

**A1.2 Französisch - Kleingruppe**  
12 x ab Mo, 7. Mrz., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, Raum 307, 116 €, A620140

**A2.1 Französisch - Kleingruppe**  
12 x ab Mo, 7. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 116 €, A620330

**📍 A2 Business English (Oxford English) Intensivkurs**

10 x ab Mo, 7. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Online, 121 €, A618330  
Business English Course helps those who need to communicate better in English at work by teaching a range of business communication skills for immediate use at work.

**📍 A1.1 Thailändisch - Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
10 x ab Mo, 7. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, 121 €, A683100

**A1.1 Türkisch für den Urlaub - Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe**  
10 x ab Mo, 7. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, 97 €, A685105

**Latein für Anfänger\*innen mit dem Lernziel Latinum, Teil 2 - Kleingruppe**  
10 x ab Mo, 7. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 97 €, A671115

**A2.4 Französisch - Conversation facile et révision de grammaire**  
12 x ab Mo, 7. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 412, 118 €, A624420

**B1.2 Englisch - Kleingruppe**  
12 x ab Mo, 7. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 116 €, A610540

**A2 Englisch „Best Agers“ Wiedereinsteiger\*innen, Konversationskurs**  
12 x ab Di, 8. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 307, 116 €, A616330  
Sie haben jetzt mehr Zeit und Lust, Englisch zu lernen? Sie möchten das in einer Gruppe von Gleichgesinnten tun? Herzlich willkommen!

**Arabisch für Jugendliche (13-17 Jahre), Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
10 x ab Di, 8. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 404, 97 €, A650010

**A1.3 Brasil-Portugiesisch - Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe**  
10 x ab Di, 8. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 113, 97 €, A652150

**A2/B1 Französisch - Conversation facile, lecture et révision de grammai**  
12 x ab Di, 8. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 412, 118 €, A626460

**B1 Englisch - Kleingruppe**  
12 x ab Di, 8. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 116 €, A610550



# Hello Hola Salut Ciao

Oder doch lieber  
koreanisch?

 [abendakademie-  
mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)

© contrastwerkstatt/adobestock.com

**📍 B1 English Refresher - Auffrischkungskurs**  
6 x ab Di, 8. Mrz., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, 49 €, A614530

**A2 Brasil-Portugiesisch - Auffrischkungskurs, Kleingruppe**  
10 x ab Di, 8. Mrz., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 113, 99 €, A652200

**A2/B1 Französisch - Konversationskurs**  
12 x ab Mi, 9. Mrz., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 307, 118 €, A626470

**B2 Französisch - Voyage en France, Konversationskurs**  
12 x ab Mi, 9. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 117 €, A626760

Pour vous préparer à votre séjour en France, nous lirons et discuterons des textes de magazines et journaux sur la vie quotidienne et sur certaines régions du pays. Divers exercices oraux nous aideront à améliorer notre compréhension du français, sans oublier nos connaissances linguistiques et grammaticales.

**Einführung in die arabische Sprache - Eltern-Kind-Kurs (7-12 Jahre)**  
10 x ab Mi, 9. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 404, 72 €, A650005

**Spanisch für Kinder, Kleingruppe (Muttersprachler\*innen, 6-11 Jahre)**  
6 x ab Mi, 9. Mrz., 16 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 49 €, A630020

**A2.2 Italienisch - Kleingruppe**  
13 x ab Mi, 9. Mrz., 17.45 - 19.15 Uhr, Abendakademie, Raum 112, 126 €, A640360

**A1.1 Arabisch - Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe**  
10 x ab Mi, 9. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 503, 97 €, A651102

**A1.1 Brasil-Portugiesisch - Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
10 x ab Mi, 9. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 113, 97 €, A652100

**Vorbereitungskurs zur Prüfung, Latinum (Lektüre) - Kleingruppe**  
10 x ab Mi, 9. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 109, 97 €, A671120

**B1 Chinesisch für Fortgeschrittene - Kleingruppe**  
15 x ab Mi, 9. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 145 €, A654410

**📍 A1.4 Arabisch - Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**  
10 x ab Mi, 9. Mrz., 18.15 - 19.45 Uhr, Online, 121 €, A651150

**📍 B2/C1 Spanisch - Conversación avanzada en español**  
10 x ab Do, 10. Mrz., 09 - 10.30 Uhr, Online, 121 €, A636850  
!Qué mejor manera de aprender el español a través de libros!.....  
En este curso leeremos extractos de libros para adquirir nuevo vocabulario y aprender expresiones diversas.

Un buen libro puede transportarnos a la historia y hacemos sentir como si estuviéramos dentro de las páginas.  
!Si te gusta leer y comentar lo que has leído, este curso es para ti!  
Te esperamos

**A1.2 Englisch - Kleingruppe**  
12 x ab Do, 10. Mrz., 09 - 10.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 116 €, A610150

**B1 Englisch - „Best Agers“ - Konversationskurs, Kleingruppe**  
12 x ab Do, 10. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 116 €, A616530

**A1.4 Italienisch - Kleingruppe**  
13 x ab Do, 10. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 126 €, A640260

**A2/B1 Brasil-Portugiesisch - Konversationskurs, Kleingruppe**  
12 x ab Do, 10. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 113, 118 €, A652280

**B1 Französisch - Auffrischkungskurs**  
12 x ab Fr, 11. Mrz., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 118 €, A624540

Des extraits littéraires et de journaux sur la vie sociale, politique et culturelle ainsi que sur certaines régions de la France nous aideront à perfectionner nos connaissances linguistiques et grammaticales.

**A2.4 Französisch - Aufrischkungskurs, Kleingruppe**  
12 x ab Fr, 11. Mrz., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 118 €, A624430

**A2 Thailändisch - Small Talk für den Alltag und Urlaub, Konversationskurs, Kleingruppe**  
10 x ab Fr, 11. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 121 €, A683200

**📍 A2.2 Japanisch - Teil 2 (Fortsetzung)**  
5 x ab Fr, 11. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, 58 €, A666410

**A1.1 Thailändisch - Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe**  
10 x ab Fr, 11. Mrz., 19.45 - 21.15 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 121 €, A683120

**A1.1 Japanisch - Teil 1, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs**  
10 x ab Sa, 12. Mrz., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 307, 145 €, A666120

**A1.1 Englisch - Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe**  
15 x ab Di, 15. Mrz., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 145 €, A610130

**B1/B2 Tschechisch - Konversationskurs**  
12 x ab Mi, 16. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 315, 118 €, A684380

**A1.4 Englisch - Kleingruppe**  
15 x ab Do, 17. Mrz., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 145 €, A610230

**A2/B1 English Conversation and Grammar - Konversationskurs**  
6 x ab Sa, 19. Mrz., 09 - 10 Uhr, Online, 49 €, A616470

**La cucina italiana a Mannheim - Italienischsprachiger Stadtrundgang, Kleingruppe**  
Sa, 19. Mrz., 10 - 12 Uhr, Treff: Marktplatz G 1, Mannheim, Altes Rathaus, 15 €, A646500

**A1.1 Italienisch - Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe**  
10 x ab Di, 22. Mrz., 16.15 - 17.45 Uhr, Abendakademie, Raum 503, 97 €, A640160

**Spanisch für Kinder (7-11 Jahre) Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
6 x ab Fr, 25. Mrz., 16 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 49 €, A630024

**A2 Italienisch - Häufige Fehler und Faux-Pas**  
3 x ab Fr, 25. Mrz., 16.15 - 17.45 Uhr, Abendakademie, Raum 413, 37 €, A646300

**A1.2 Arabisch - Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe**  
10 x ab Mo, 28. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 104, 97 €, A651120

### APRIL 2022

**A1.1 Koreanisch am Wochenende - Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs**  
2 x ab Sa, 2. Apr., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, 41 €, A668012  
Im Kurs wird das koreanische Alphabet gelehrt, um mit ein wenig Übung schon etwas schreiben und lesen zu können. Außerdem wird ein Einblick in den Satzbau vermittelt und die Begrüßungsredewendungen sowie das „Sich-Vorstellen“ geübt.

**A1 Small Talk auf Japanisch - Kleingruppe**  
5 x ab Sa, 2. Apr., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 51 €, A666390

**A1.1 Koreanisch - Teil 1 - Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen**  
15 x ab Di, 5. Apr., 18.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, 145 €, A668112

**A1.2 Koreanisch - Teil 1**  
15 x ab Di, 5. Apr., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 307, 145 €, A668201

**A1.3 Koreanisch - Teil 2**  
15 x ab Do, 7. Apr., 18.15 - 19.45 Uhr, Abendakademie, 145 €, A668351

**A1.1 Koreanisch - Teil 2**  
15 x ab Do, 7. Apr., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Raum 307, 145 €, A668151

**B1 English - Training for Conversation - Konversationskurs, Kleingruppe**  
10 x ab Mo, 11. Apr., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 99 €, A616550

**A2 English Training for Conversation - Kleingruppe**  
10 x ab Mo, 11. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 99 €, A616350

While the focus of this course is Conversation, we also do some grammar and vocabulary exercises. The conversion topics are based on Everyday communication , current events and social interactions at pre-intermediates (A2) level.

**B2/C1 Englisch - Reading and Conversation, Konverstationskurs**  
10 x ab Mi, 13. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 99 €, A616860

**B1 Englisch - Auffrischkungskurs, Kleingruppe**  
10 x ab Mi, 13. Apr., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 313, 97 €, A614540

**A2.3 Französisch - Kleingruppe**  
10 x ab Mo, 25. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 412, 97 €, A620380

**📍 A1.1 Dänisch - Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
10 x ab Mo, 25. Apr., 17.45 - 19.15 Uhr, Online, 121 €, A656102

**C1 Französisch - Civilisation française (Lecture, Discussion, Révision de Grammaire) Konversationskurs**  
10 x ab Do, 28. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, Raum 307, 99 €, A626950

**📍 B1.1 Japanisch - Teil 1**  
4 x ab Fr, 29. Apr., 18 - 20.30 Uhr, Online, 77 €, A666460

**La cucina italiana a Mannheim - Italienischsprachiger Stadtrundgang, Kleingruppe**  
Sa, 30. Apr., 9.30 - 11 Uhr, Treff: Marktplatz G 1, Mannheim, Altes Rathaus, 15 €, A646501

**Italienisch für Kinder als Fremdsprache (7 - 11 Jahre) - Kleingruppe**  
8 x ab Sa, 30. Apr., 13.30 - 15 Uhr, Abendakademie, Raum 404, 78 €, A640100  
Dieser Kurs bietet einen leichten und spielerischen Einstieg in die italienische Sprache. Alltägliche Kommunikationssituationen werden geübt. Anhand von Liedern wird die italienische Sprache auf einer kurzweiligen und unterhaltsamen Art und Weise beigebracht. Nach diesem Kurs sind Kinder für den nächsten Italien-Urlaub bestens vorbereitet und können sogar alleine ein Eis bestellen. Un gelato, per favore!

### MAI 2022

**B2 Englisch - A New Start, Conversation and some Grammar**  
10 x ab Mi, 4. Mai., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, Raum 307, 99 €, A616770

**B1 Spanische Konversation und Kultur - Kleingruppe**  
10 x ab Mi, 4. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Raum 406, 99 €, A636500

**Vortrag: Genus ist nicht gleich Sexus, aber ist damit schon alles gesagt? Linguistisches Hintergrundwissen für eine konstruktive Debatte über geschlechtergerechte Sprache.**  
Do, 5. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A689003

**📍 Deutsche Gebärdensprache - Anfänger\*innen ohne Vorkenntnis**  
12 x ab Fr, 6. Mai., 11 - 12.30 Uhr, Online, 160 €, A659110

**Spanisch für Kinder (Muttersprachler\*innen, 6 - 11 Jahre), Kleingruppe**  
6 x ab Mi, 11. Mai., 16 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 49 €, A630025

**A1.2 Spanisch - Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe**  
10 x ab Fr, 20. Mai., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 97 €, A630120

### JUNI 2022

**Vortrag: Populäre Irrtümer über die deutsche Sprache**  
Do, 2. Jun., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Saal, 7 €, A689002  
Wo spricht man eigentlich Deutsch, und wie viele Mensch mit Deutsch als Muttersprache gibt es? Wo und wie ist die deutsche Sprache entstanden? Ist sie bedroht durch die vielen Fremdwörter in Wirtschaft und Werbung? Diese und andere Fragen kommen immer wieder auf, wenn die deutsche Sprache zum Thema wird.

**Spanisch für Kinder (7 - 11 Jahre), Kleingruppe**  
6 x ab Fr, 3. Jun., 16 - 17.15 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 49 €, A630026

**A1.1 Japanisch - Teil 2, Intensivkurs**  
9 x ab Sa, 11. Jun., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, Raum 307, 131 €, A666160

**A1 Small Talk auf Japanisch - Kleingruppe**  
5 x ab Sa, 11. Jun., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, Raum 308, 51 €, A666392

Die mit dem Symbol **📍** gekennzeichneten Kurse finden online statt.

Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: [www.abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)

Die mit dem Symbol **📍** gekennzeichneten Kurse finden online statt.

Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: [www.abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)

Tierärztin oder Polizist – das sind derzeit die Top-Jobs bei 4- bis 13-Jährigen. Bei 14- bis 24-Jährigen gestaltet sich die Suche nach dem Wunschberuf schon schwieriger. Und rund ein Drittel aller Erwachsenen würden – wenn sie nochmals die Wahl hätten – einen völlig anderen Beruf ergreifen.

Quellen: FORSA-Studie <https://www.presseportal.de/pm/67839/5001105>; IHK Baden-Württemberg [https://www.sinus-akademie.de/fileadmin/user\\_files/downloads/IHK-Jugendstudie/0916\\_72-77\\_Bildungswelten.pdf](https://www.sinus-akademie.de/fileadmin/user_files/downloads/IHK-Jugendstudie/0916_72-77_Bildungswelten.pdf); YouGov-Studie <https://yougov.de/news/2015/07/07/nur-jeder-dritte-ist-guecklich-seinem-beruf/>

# WAS WOLL(T)EN SIE MAL WERDEN? FÜR VERÄNDERUNGEN IST ES NIE ZU SPÄT.

Fast alle Entscheidungen im Leben lassen sich ändern. Auch die Berufswahl. Hier gibt es keine Sackgassen und keine unumstößlichen Einbahnstraßen mehr wie früher. Heute ist die Arbeitswelt gekennzeichnet durch häufige Tätigkeits- und Berufswechsel und ein lebenslanges Lernen.

Allerdings macht die große Auswahl an Angeboten zur allgemeinen und beruflichen Weiterbildung die Orientierung nicht eben leicht. Wir lotsen Sie gerne und kostenfrei durch den Bildungsdschungel. Unsere qualifizierten Berater\*innen unterstützen Sie kompetent und unabhängig. In einer angenehmen und vertrauensvollen Gesprächssituation – ob live, im Chat, per Mail, Telefon, Skype oder Zoom – klären wir gemeinsam mit Ihnen, welche Weiterbildung für Sie geeignet ist.

Im Vordergrund stehen Ihre individuellen Bedürfnisse und selbstverständlich werden Ihre Daten vertraulich behandelt. Sie erhalten umfassende Weiterbildungsmöglichkeiten verschiedener Bildungseinrichtungen und Antworten auf Ihre Fragen:

Wo stehe ich heute? Wo will ich hin? Was mache ich nach der Schule? Wie starte ich beruflich noch einmal richtig durch? Wie finde ich neue Perspektiven nach der Familienphase? Wie qualifiziere ich mich für ein Ehrenamt? Welche Finanzierungsmöglichkeiten habe ich? Wie spreche ich Weiterbildung bei meinem\*r Arbeitgeber\*in an? Wie kann es für mich weitergehen?

Fragen Sie am besten jetzt gleich einen Termin an unter: [bildungsberatung@abendakademie-mannheim.de](mailto:bildungsberatung@abendakademie-mannheim.de)

Oder nutzen Sie unsere Chatberatung live jeden Montag von 18 bis 20 Uhr.

**LNWBB**  
Landesnetzwerk  
Weiterbildungsberatung BW

BILDUNGSBERATUNG

## Brückenkurs Bildung und Beratung direkt Weiterbildung und Qualifizierung für pädagogische Berufe

Zielgruppe: Akademiker und Akademikerinnen mit Migrationshintergrund, die ihren Bachelor oder Master in ihrem Heimatland erworben haben - im Bereich Pädagogik, Sozialarbeit, Psychologie, Soziologie sowie im Bildungsbereich und oder auch Juristischen Bereich. Sie müssen aus Baden-Württemberg kommen und mindestens B2 haben.

In Kooperation mit dem IQ Netzwerk Baden-Württemberg werden die Teilnehmer\*innen zur Beratung und Begleitung insbesondere von Migrantinnen/Migranten und Flüchtlingen qualifiziert. Die Weiterbildung in Form einer Basisqualifizierung für die Beratung dient zur Vorbereitung auf den Einsatz im pädagogischen, psychologischen oder sozialen Bereich bei Trägern der Wohlfahrtspflege, Flüchtlingshilfe, Schulen, Kindertagesstätten etc.

Ziele:

- Heranführung an die Bildungs- und Beratungspraxis in Deutschland
- Erweiterung und Festigung der Fachkompetenz
- Vermittlung von Beratungskompetenzen

Der Kurs findet in Teilzeit statt, feste Kurstage sind Donnerstag und Freitag. Darüber hinaus werden individuelle Termine vereinbart. Der Kurs hat Präsenz- und Onlineunterricht. Wir informieren Sie jederzeit gerne!

A496001 Kursleiter\*innenteam  
Donnerstag und Freitag  
frei ab 24.3.



Oft sind unsere Vorstellungen von Bildung in anderen Ländern so gestrig  
wie unsere Meinung über Migration und Integration – höchste Zeit,  
Brücken zu bauen und neu aufeinander zuzugehen.



# WIE WAR DAS NOCH MAL MIT DEN GUTEN ALTEN ZEITEN?

Mit Respekt für Vergangenheit, Werdegang und bisherige Leistungen von Akademiker\*innen mit Migrationshintergrund eröffnen wir für die Zukunft bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt: Die „Brückenmaßnahme Bildung und Beratung“ bietet Weiterbildung und Qualifizierung für pädagogische Berufe.

Besitzen Sie einen im Ausland erworbenen akademischen Abschluss als Pädagog\*in oder im Bereich der Sozial- oder Geisteswissenschaften, Erziehungswissenschaften oder Psychologie, Sozialarbeit oder einer juristischen Fakultät? Kann Ihr Sprachniveau als C1 oder sehr gutes B2 eingestuft werden? Sind Sie hochmotiviert? Sind Sie momentan nicht in Ihrem eigentlichen Beruf beschäftigt? Dann melden Sie sich bei uns!

Mit uns können Sie Ihr Wissen, Ihre Stärken, Kompetenzen und Erfahrungen gewinnbringend nutzen, um eine adäquate Arbeit zu finden. Der Kurs findet In Kooperation mit dem IQ Netzwerk Baden-Württemberg statt und ist für den genannten Personenkreis kostenfrei.

Die Weiterbildung in Form einer Basisqualifizierung für die Beratung dient zur Vorbereitung auf den Einsatz im pädagogischen, psychologischen oder sozialen Bereich bei Trägern der Wohlfahrtspflege, Flüchtlingshilfe, Schulen, Kindertagesstätten etc.

Ihr Interesse ist geweckt?  
Sie haben noch weitere Fragen?  
Bitte kontaktieren Sie uns!

## LERNFÖRDERUNG, NACHHILFE

### FEBRUAR 2022

**Latein Intensivkurs: 6. bis 9. Klasse**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 9 - 12 Uhr,  
Abendakademie, Raum 503, 105 €,  
Y516000

**Förderkurs Deutsch**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 9.30 - 11.15 Uhr,  
Abendakademie, Raum 405, 93 €,  
Y506002  
Dieser Kurs richtet sich an Kinder, deren Muttersprache nicht Deutsch ist. Wir fördern den sicheren Umgang mit der deutschen Sprache. Wir üben lesen und schreiben. Wir trainieren die Kommunikation auf einfache und spielerische Weise.

**Förderkurs Deutsch**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 9.30 - 11.15 Uhr,  
Abendakademie, Raum 409, 93 €,  
Y506003

**Vorbereitung auf das Englisch-Abitur 2022 - Allgemeinbildendes Gymnasium**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 10 - 13 Uhr,  
Abendakademie, Raum 410, 105 €,  
Y534006

**Englisch - Prüfungsvorbereitung für Realschüler\*innen**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 10 - 13 Uhr,  
Abendakademie, Raum 409, 105 €,  
Y532002

**Top-fit ins Mathe-Abi 2022 - Berufliches Gymnasium**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 10 - 13 Uhr,  
Abendakademie, Raum 406, 105 €,  
Y526003  
Das Abitur an den beruflichen Gymnasien (WG, EG, AG, BTG, SG, TG) in Baden-Württemberg behandelt folgende Bereiche: Analysis, Stochastik, Vektorgeometrie und Matrizen. Auf diese Bereiche bereiten wir uns intensiv vor.

**Rechtschreibung und Aufsatztraining - 3. und 4. Klasse**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 11.45 - 13.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 405, 93 €,  
Y508006

**Aufsatztraining - 7. bis 9. Klasse**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 11.45 - 13.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 409, 93 €,  
Y508009

**Mathematik für die K1**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 13.30 - 16.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 405, 105 €,  
Y516082  
Ein Angebot für alle Schüler\*innen, die bereits die Kursstufe besuchen und nach Bedarf die elementaren mathematischen Kompetenzen in den Bereichen Analysis, Geometrie und Stochastik auffrischen wollen. Der Fokus soll dabei auf Grundlagen gelegt werden, die für das Abitur im Kernkompetenzfach Mathematik benötigt werden.



# NaWi GeWi Matte Latte

Wir bringen jeden ans Ziel:



© contrastwerkstatt/adobestock.com

**Top-fit ins Mathe-Abi 2022 - Leistungskurs allgemeinbildendes Gymnasium**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 13.30 - 16.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 405, 105 €,  
Y524007  
Das Abitur allgemeinbildender Gymnasien gliedert sich im Kernkompetenzfach Mathematik in einen Pflichtteil (ohne Hilfsmittel) und den Wahlteil, dieser besteht aus drei unabhängigen Aufgabenteilen aus den Themen Analysis, Analytische Geometrie und Stochastik. Alle Kurse dienen einer intensiven Prüfungsvorbereitung für das Abitur. Grundlage sind die Lehrpläne des Landes Baden-Württemberg. Auch geeignet für Teilnehmer\*innen des 2. Bildungsweges.

**Top-fit ins Mathe-Abi 2022 - Grund-/Basiskurs allgemeinbildendes Gymnasiums**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 13.30 - 16.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 405, 105 €,  
Y524008

**Mathematik - Vorbereitung auf die Realschulprüfung**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 13.30 - 16.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 406, 105 €,  
Y520003  
Zur Vorbereitung auf den Realschulabschluss bereiten wir das Basiswissen auf und bearbeiten zahlreiche Aufgaben aus dem Pflicht- oder Wahlbereich. Mögliche Themen: Flächen- und Körperberechnung, Strahlensatz, Pythagoras, Prozent- und Zinsrechnen, Wahrscheinlichkeiten, Funktionen und Gleichungen. Als Grundlage dienen aktuelle Prüfungsaufgaben und der Bildungsplan für die Realschule von Baden-Württemberg.

**Vorbereitung auf das Englisch-Abitur 2022 - Berufliches Gymnasium**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 14 - 17 Uhr,  
Abendakademie, Raum 410, 105 €, Y534008

**Latein Intensivkurs: 10. - 12. Klasse**  
5 x ab Mo, 28. Feb., 14.30 - 17.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 503, 105 €,  
Y516001

### MÄRZ 2022

📍 **Superhirn - Kopfrechnen - schneller als mit Taschenrechner**  
Do, 10. Mrz., 19 - 21.30 Uhr, online, 24 €, A504000  
Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechnen-Tricks.

**Vorbereitung für das Abitur 2022 (Analytische Geometrie, Stochastik)**  
4 x ab Sa, 12. Mrz., 10 - 14 Uhr,  
Abendakademie, Raum 406, 105 €,  
Y524016

📍 **Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt**  
Do, 17. Mrz., 19 - 21 Uhr, online, 24 €, A504001

📍 **5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis**  
Sa, 26. Mrz., 09 - 16.30 Uhr, online, 65 €, A504002  
Ihr Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein. Durch das Anwenden einiger Merkschnitten werden Sie in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schneller und sicherer behalten. Mit nur etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden. Sie werden in Zukunft nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen.

### APRIL 2022

**Mentale Prüfungsvorbereitung nicht nur für Abitrient\*innen**  
Sa, 2. Apr., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 504, 49 €, A504006

**Mentaltraining - ist das auch etwas für mich?**  
So, 3. Apr., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, Raum 504, 49 €, A504005

**Vorbereitung auf das Deutsch-Abitur 2022**  
5 x ab Di, 19. Apr., 09 - 12 Uhr,  
Abendakademie, Raum 505, 105 €,  
A532030

**Latein Intensivkurs: 6. bis 9. Klasse**  
5 x ab Di, 19. Apr., 09 - 12 Uhr,  
Abendakademie, Raum 503, 105 €,  
A516000

Für Schüler\*innen der 6. bis 9. Klasse (ab 2. Lernjahr). Motivationsaufbau, effektive Lernstrategien für den Kernwortschatz, Analyse von Lernlücken und Fehlermustern, Sicherheit in Konjugation und Deklination, Crash in syntaktischen Kasusfunktionen und Konstruktionen, Anwendungstraining in erfolgreicher Satzgliederung, Übersetzungstechniken an Texten.

**Rechtschreibung und Diktatübungen - 3. und 4. Klasse**  
4 x ab Di, 19. Apr., 9.30 - 11.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 410, 86 €,  
A508000

**Rechtschreibung und Diktatübungen - 5. und 6. Klasse**  
4 x ab Di, 19. Apr., 9.30 - 11.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 410, 86 €,  
A508003  
Du möchtest noch ein bisschen sicherer in der Rechtschreibung werden? Wir wiederholen Rechtschreibregeln, schreiben kleine Diktate und besprechen Grammatikregeln.

**Latein Intensivkurs: 10. - 12. Klasse**  
5 x ab Di, 19. Apr., 14.30 - 17.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 503, 105 €,  
A516001

### JUNI 2022

**Latein Intensivkurs: 6. bis 9. Klasse**  
5 x ab Di, 7. Jun., 9 - 12 Uhr,  
Abendakademie, Raum 503, 105 €,  
A516004

**Latein Intensivkurs: 10. - 12. Klasse**  
5 x ab Di, 7. Jun., 14.30 - 17.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 503, 105 €,  
A516005

## GRUNDBILDUNG UND BARRIERE-FREI LERNEN

### FEBRUAR 2022

**Gebärden-Café**  
Sa, 26. Feb., 11 - 13 Uhr, Stadtbibliothek im Stadthaus N1, Eintritt frei, A580001  
Dieses Angebot richtet sich an Gehörlose, Menschen, die Gebärdensprache lernen und Menschen, die sich dafür interessieren. Wir bieten regelmäßig alle zwei Monate die Möglichkeit, dass Menschen mit und ohne Hörschädigung sich in Gebärdensprache unterhalten. Damit Lernende Unterstützung finden, werden Gebärdensprachdolmetscher\*innen vor Ort sein.

### MÄRZ 2022

**Schreibtraining und Grammatik 1**  
27 x ab Di, 8. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 502, 50 €,  
A560003

**Schreibtraining und Grammatik 2**  
27 x ab Di, 8. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 501, 50 €,  
A560005

**Wir lesen...**  
27 x ab Di, 8. Mrz., 12 - 12.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 501, 25 €,  
A560007

**Schreibtraining und Grammatik**  
27 x ab Di, 8. Mrz., 17.30 - 19.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 502, 50 €,  
A562024

**Schreibwerkstatt**  
27 x ab Di, 8. Mrz., 18 - 20.15 Uhr,  
Abendakademie, Raum 501, 50 €,  
A562022

**Schreibwerkstatt: Lesen und Schreiben von Anfang an**  
27 x ab Do, 10. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 502, 50 €,  
A560000

**a-b-c Lerncafé**  
15 x ab Do, 10. Mrz., 16 - 17.30 Uhr,  
Abendakademie, Raum 501, Eintritt frei,  
A564002

**Wir schreiben Texte am Computer**  
3 x ab Mo, 28. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr,  
Stadtbibliothek im Stadthaus N1, 25 €,  
A194100

**Digitale Grundbildung: Wir schreiben ein Buch (E-Book)**  
3 x ab Mo, 28. Mrz., 12.30 - 14.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 501, 25 €,  
A194103

**Digitale Grundbildung: Wir schreiben ein Buch (E-Book)**  
4 x ab Mo, 28. Mrz., 17.30 - 19.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 502, 50 €,  
A194104

### APRIL 2022

**Die Mannheimer Quadrate neu entdeckt**  
Sa, 9. Apr., 14 - 16 Uhr,  
Treff: Mannheimer Abendakademie,  
Haupteingang, 5 €, A194125

📍 **Lesen und Schreiben lernen für Ausbildung und Beruf**  
25 x ab Fr, 15. Apr., 14 - 15.30 Uhr, Online,  
50 €, A194102

**Gebärden-Café**  
Sa, 30. Apr., 11 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 606 Dachterrasse, Eintritt frei,  
A580002

### MAI 2022

**Fit in Rechtschreibung und Grammatik!**  
10 x ab Mo, 2. Mai., 9.30 - 11.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 501, 50 €,  
A566000

**Rechnen für den Alltag**  
5 x ab Mo, 2. Mai., 15.30 - 17.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 501, 25 €,  
A194112

**Fit in Rechtschreibung und Grammatik!**  
10 x ab Mo, 2. Mai., 17.30 - 19.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 502, 50 €,  
A566020

### JUNI 2022

**Wir machen uns „buchstäblich fit“...**  
3 x ab Mo, 20. Jun., 12.30 - 14.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 07, 10 €, A194111

**Gebärden-Café**  
Sa, 25. Jun., 11 - 13 Uhr,  
Gehörlosenverein, Landwehrstraße 1,  
68167 Mannheim, Eintritt frei, A580003

### JULI 2022

**Lesen und Schreiben mit digitalen Medien**  
6 x ab Di, 5. Jul., 9.30 - 11.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 502, 25 €,  
A194106

**Lesen und Schreiben mit digitalen Medien**  
6 x ab Di, 5. Jul., 9.30 - 11.45 Uhr,  
Abendakademie, Raum 501, 25 €,  
A194107

### SEPTEMBER 2022

**Gebärden-Café**  
Sa, 10. Sep., 11 - 13 Uhr, Abendakademie, Raum 606 Dachterrasse, Eintritt frei,  
A580004



# PROGRAMM

## ARBEIT & MIGRATION

GESCHICHTEN VON HIER  
Bis 19.06.2022

► **Mi 16.3.2022, 19:00 | Szenische Lesung & Gespräch**

**AUS DEM ROMAN „REISEN“  
VON HELON HABILA**

Kooperation mit dem Theaterhaus G7, 5 €

► **Mi 6.4.2022, 19:00 | Gespräch & Dancefloor**  
**DJ HAITIAN STAR (TORCH)**

Mit Frederik Hahn (DJ) und Bryan Vit, 8 €

**Kostenpflichtige Tickets unter reservix.de  
oder an der Museumskasse**



## Unsere digitalen Angebote für Sie im Überblick

### Onlinekurse und Onlinevorträge

 Unsere Onlinekurse sind Kurse, die online in virtuellen Räumen (bspw. über Zoom, Teams oder Big Blue Button) durchgeführt werden. Wie „normale“ Kurse haben Onlinekurse feste Anfangs- und Endzeiten, zu welchen eine Teilnahme möglich ist. Örtlich ermöglicht ein Onlinekurs absolute Flexibilität. Alle Teilnehmer\*innen loggen sich in den virtuellen Kursraum ein – ganz egal, wo sie sich gerade aufhalten. Im Kursraum lernen dann alle gemeinsam – interaktiv über die Nutzung des Mikrofons oder des Chats. So ist der Onlinekurs eine Möglichkeit, trotz räumlicher Entfernung in den direkten Dialog zu treten.

### Blended-Learning-Kurs

 Bei unseren Blended-Learning-Kursen werden verschiedene Formate (Präsenzkurs, Webseminare, digitale Selbstlernphase) miteinander kombiniert, z.Bsp. :

- Präsenz vor Ort + Selbstlernphasen
- Webseminare + Selbstlernphasen
- Präsenz vor Ort + Webseminare
- Präsenz vor Ort + Webseminare + Selbstlernphasen

### Hybridkurs

 Bei unseren Hybridkursen ist ein Teil der Gruppe gemeinsam mit dem/der Kursleitenden vor Ort im Kursraum während sich der andere Teil online zuschaltet. So können Sie entscheiden, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen. Hybridkurse sind so gestaltet, dass auch bei der digitalen Teilnahme Interaktion mit den Teilnehmenden und der/dem Kursleitenden möglich ist.

### Selbstlernkurs

 In einem Selbstlernkurs gibt es keine Live-Termine, stattdessen können Sie das Lernen zeitlich und räumlich flexibel gestalten. Selbstlernkurse können entweder als Videos (Video on Demand) bereitgestellt oder auf der digitalen Lernplattform vhs.cloud zur Verfügung gestellt werden. In manchen Selbstlernkursen steht eine Kursleitung für Fragen und Feedback zur Verfügung.

### Live-Stream

 Bei einem Livestream können Sie eine Veranstaltung per Video verfolgen. Bei manchen Veranstaltungen besteht die Möglichkeit per Chat Fragen an die Vortragenden zu stellen.



# Durchblick deine Finanzen.

**Finanzplaner, Kontowecker und Multibanking – mit unseren digitalen Banking-Funktionen immer den Überblick behalten. Und den Kopf frei für das, was wichtig ist.**

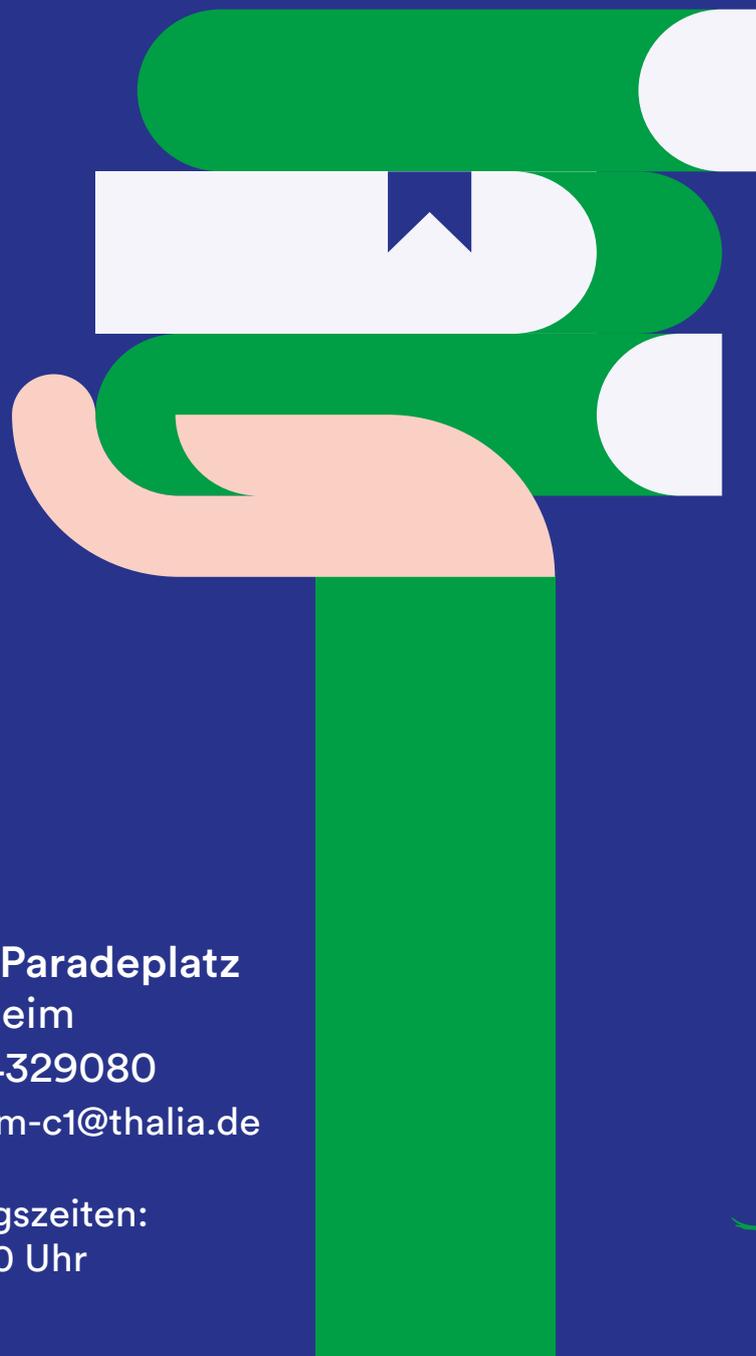
Jetzt freischalten auf [www.spkrnn.de](http://www.spkrnn.de)



Sparkasse  
Rhein Neckar Nord

**Weil's um mehr als Geld geht.**

# Ihre Kursmaterialien bekommen Sie bei Thalia.



**Thalia**  
C1, 6-7 – Am Paradeplatz  
68159 Mannheim  
Tel. +49 621 4329080  
[thalia.mannheim-c1@thalia.de](mailto:thalia.mannheim-c1@thalia.de)

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo.–Sa. 10–20 Uhr

 **Thalia**