

März - September 2023

Mannheimer 
Abendakademie

MAAGAZIN

ZWISCHEN

DEN ZEITEN

SEHNSUCHT

SORGLOS

Neue Räume
Digital und
trotzdem nah

Neue Träume
Zwischen Hoffnung,
Angst und Zuversicht

Neue Perspektiven
Style Dir Dein Leben

Das Kursprogramm der Abendakademie: www.abendakademie-mannheim.de

EDITORIAL



Überfällt Sie manchmal auch die Sehnsucht, sorglos in die Zukunft zu schauen?

Das ist nicht einfach, vielleicht sogar unmöglich. Dennoch ist es legitim, diesen Wunsch in sich zu spüren. Das hat auch nichts mit Gleichgültigkeit zu tun, sondern mehr mit der Frage, wie kann ich mit allem umgehen, was um mich herum passiert, mit Ereignissen, auf die ich keinen Einfluss habe. Das Jahr 2022 hat uns in vielerlei Hinsicht vor große Herausforderungen gestellt. Krise war das bestimmende Wort – und allein das Wort können viele von uns nicht mehr hören. Jetzt ist es an der Zeit, Wege aus der Krise zu finden, tief durchzuatmen und neue Horizonte zu öffnen.

Wir haben unser MAAgazin „Zwischen den Zeiten“ genannt. Wir wissen nicht, was in den kommenden Monaten noch alles passieren wird. Darauf kann und soll die Abendakademie auch keine Antworten geben. Wir leben zwischen Angst und Hoffnung, zwischen Resignation und Aufbruch, zwischen Wut und dem Wunsch, einfach auch mal wieder gut gelaunt sein zu dürfen. Spaß haben ohne schlechtes Gewissen, die Welt bunt anzumalen – nur für einen Augenblick oder auch nur für uns. Ein befreites Lachen, eine liebevolle Geste, ein freundliches Wort, das können wir uns gegenseitig schenken und hilft manchmal mehr als tiefschürfendes Grübeln.

Keine Angst, die Abendakademie wird deswegen nicht gleich zum Spielplatz der Sorglosigkeit. Wir werden weiter mitdiskutieren, weiter hochkarätige politische und wissenschaftliche Veranstaltungen anbieten und weiterhin werden philosophische Themen einen hohen Stellenwert haben. Aber wir wollen auch neue Räume anbieten, neue Träume zulassen und neue Perspektiven aufzeigen.

Ein Schwerpunkt wird der Weltglückstag sein, den wir bewusst ausgesucht haben und mit vielen Aktionen und Kursen bei uns im Haus feiern werden. Mit dem Motto „Style Dir Dein Leben“ schlagen wir einen weiten Bogen angefangen von „Entrümple Dein Leben“ bis hin zu vielen individuellen Möglichkeiten, sich selbst neu aufzustellen. Sich selbst besser fühlen – dieser Sehnsucht wollen wir gerecht werden.

In unserem MAAgazin finden Sie viele Kurse und Angebote dazu. Bis dahin genießen Sie ruhig ein gutes Essen, ein Treffen mit Freunden, einen schönen Sonnenuntergang, Sand unter den Füßen oder einen innigen Moment - mehr ist nicht zu tun.

Bleiben Sie gelassen!

Herzlichst
Ihre Susanne Deß

Themen dieser Ausgabe

Gesellschaft, Mensch und Nachhaltigkeit

4

18
Karriere und Beruf

Gesundheit und Fitness

30

50
Kultur

Deutsch als Fremdsprache

66

70
Deutsch für den Beruf

76
Fremdsprachen

82
Barriere-frei lernen
Grundbildung

86
Lernförderung

Herausgeberin

Mannheimer Abendakademie
und Volkshochschule GmbH

Verantwortlich

Susanne Deß, Geschäftsführerin

Vorsitzender des Verwaltungsrats

Bürgermeister Dirk Grunert

Sitz und Registergericht

Mannheim

Handelsregister-Nr.

HRB 2816

Gestaltung und Redaktion

Frauke Kühnl

Thomas Umhey

Christine Wichardt

Alexandra Gräf

Druck

ppm Fulda GmbH & Co. KG

Fotos

stock.adobe.com

Mannheimer Abendakademie

Impressum



WIR WACHSEN SO SCHNELL WIE BAMBUS



Stadt- und Regionalentwicklung im Einklang mit Natur- und Klimaschutz:

Vortragsreihe von März bis Juli 2023
in Kooperation mit dem BUND Mannheim
und dem BUND Regionalverband Rhein-Neckar Odenwald

Energiewende, Klimawandel und der Rückgang der Artenvielfalt erfordern neue Konzepte in Regionalplanung und Stadtentwicklung. Die Zeit drängt.

Die Vortragsreihe liefert Anregungen und Lösungsansätze aus unterschiedlichen Perspektiven. Im Anschluss an jeden Vortrag ist Zeit für Fragen und Diskussion.

Themen und Termine:

Raus aus dem Spannungsfeld – wie Natur- und Umweltschutz Stadtentwicklung bereichern

Mittwoch, 15.3., 18.30 - 20 Uhr, C111031

Tempo für Klima- und Artenschutz durch Photovoltaik und Gebäudebegrünung

Mittwoch, 19.4., 18.30 - 20 Uhr, C111032

Die Flora Mannheims

Mittwoch, 17.5., 18.30 - 20 Uhr, C111033

Klimaneutralität:

Was muss die Region Mannheim leisten?

Donnerstag, 15.6., 18.30 - 20 Uhr, C111034

Waldentwicklung aus Sicht des BUND

Donnerstag, 13.7., 18.30 - 20 Uhr, C111035

Bitte melden Sie sich unter der jeweiligen Kursnummer online oder telefonisch (0621/10 76 150) an.

Die Kursgebühr für jeden Vortrag beträgt 5 €.

Es gibt kein Gesamtpaket für alle fünf Vorträge.

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

In Zusammenarbeit mit dem Eine-Welt-Forum Mannheim e.V.
und der Stadtbibliothek Mannheim.

Mit der Agenda 2030 haben die Vereinten Nationen gemeinsame Ziele für eine gerechtere und nachhaltige Welt beschlossen, die Sustainable Development Goals (SDG).

Alle 193 Staaten haben sich verpflichtet, diese 17 Ziele bis 2030 gemeinsam zu erreichen.

Auch die Stadt Mannheim hat sich mit dem Leitbild Mannheim 2030 auf den Weg gemacht, die Ziele umzusetzen und einen Beitrag für eine nachhaltigere und gerechtere Welt zu leisten.

Beim interaktiven Stadtrundgang erfahren wir mehr über die Ziele für nachhaltige Entwicklung und entdecken gemeinsam inspirierende Projekte und spannende Orte, an denen die SDG in Mannheim bereits umgesetzt werden.

An den interaktiven Stationen zu Themen wie Fair Fashion, Bildungsgerechtigkeit, Urban Gardening und Klimaschutz erhalten wir Impulse für einen global nachhaltigen Lebensstil - denn jede:r kann helfen, die Welt bis 2030 ein Stück gerechter und nachhaltiger zu machen!

C111001 Julia Christof, Bildungsreferentin,
Eine-Welt-Forum Mannheim
Stadtführung

Sa, 17.6., 10 - 12.30 Uhr

Treff: Rathaus in E 5, 6

Bitte melden Sie sich an!

frei Die Plätze sind begrenzt.

Im Bereich Nachhaltigkeit haben Sie in den kommenden Monaten die Qual der Wahl: Denn unsere dortigen Angebote wachsen so schnell wie Bambus! Und um die Abwechslung in diesem gesellschaftlich wichtigen Thema zu erhalten, bieten wir Ihnen zu jedem Kurs eine andere Art des Zugangs.

Die Zukunft gehört den Mutigen

Lassen Sie sich überraschen und trauen Sie sich, neue digitale Lernformen zu erproben.

Gemäß dem japanischen Sprichwort „Sei wie der Bambus, beuge und biege Dich anmutig und Du wirst niemals brechen...“



Mannheim im Stadtklimawandel
+ 2 °C und mehr Temperaturextreme. Die globale Erwärmung hat auch das Klima in Mannheim verändert. Vor allem in den vergangenen 30 Jahren ist die Temperatur stark angestiegen:

3 der 5 wärmsten Jahre wurden zwischen 2010 und 2019 registriert. Von Beginn der Aufzeichnungen ab 1758 zeigt sich ein signifikanter Temperaturanstieg von rund 2 °C

Bis 2050 steigt die Mitteltemperatur in Mannheim um 1,1 bis 2 °C auf 11,9 °C.

Bis zum Jahr 2100 wird ein Temperaturanstieg zwischen 3,9 bis 4,8 °C prognostiziert.

Von einem solchen Temperaturanstieg wären alle Monate des Jahres betroffen. Die heißen Sommertage und Tropennächte nähmen zu, Frost- und Eistage hingegen ab. Der Anstieg der Temperatur ginge mit der Zunahme heißer, zunehmend trockener Sommer einher. Mit dem Anstieg der Temperaturen steigt auch die Gefahr weiterer Klimaextreme wie Starkregen, Hochwasserereignisse und Stürme.

Mannheim ist nicht für das Mittelmeerklima geeignet und gebaut. Weiter ansteigende Temperaturen würden die Quadratesstadt in Klimastress bringen und sich negativ auf das Wohlbefinden von Menschen und die Lebensgrundlagen von Tieren und Pflanzen auswirken. Die Folge wäre ein Ökosystem, das aus dem Gleichgewicht gerät.

Quelle: <https://stadtklimaanalyse-mannheim.de/klimaentwicklung/>

Klimafit - Kursreihe 2023

In Zusammenarbeit mit der Klimaschutzagentur Mannheim.

Machen Sie Klimaschutz zu Ihrem Thema

30°C und mehr, Wochen ohne Regen, Winter ohne Schnee: Dass der Klimawandel auch uns in Mannheim betrifft, merken wir immer deutlicher.

Doch was treibt die Erderwärmung eigentlich an? Kann man selbst etwas tun? Und was macht Mannheim in Sachen Klimaschutz?

Die Antworten darauf gibt der Erwachsenenkurs der Klimaschutzagentur Mannheim und der Mannheimer Abendakademie.

Kursbeginn der sechsteiligen Reihe ist am 3. April 2023 und die Anmeldung ist ab sofort möglich.

Worum geht es?

An insgesamt sechs Kursabenden, die von Anfang April bis Ende Mai 2023 stattfinden, vermitteln die Referentinnen der Klimaschutzagentur auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse, was die Ursachen und Folgen des Klimawandels sowohl auf globaler als auch auf regionaler Ebene sind, wie man sich für Klimaschutz einsetzen und wie sich Mannheim an die Folgen des Klimawandels anpassen kann. Dabei lernen die Teilnehmenden das Mannheimer Klimaschutzmanagement kennen, kommen mit lokalen Nachhaltigkeitsinitiativen ins Gespräch und erarbeiten eigene Maßnahmen zum Klimaschutz.

Wie funktioniert die Anmeldung?

Die Kursanmeldung ist online auf dieser Seite oder telefonisch unter 0621 1076-150 möglich. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, im Kurs können maximal 20 Personen teilnehmen. Die Kursgebühr beträgt 30 €. Nach erfolgreich absolviertem Kurs winkt das „Klimafit“-Zertifikat, welches die Teilnehmenden als Multiplikator:innen für den kommunalen Klimaschutz auszeichnet.

Hintergrund

Den Volkshochschulkurs „Klimafit“ haben der WWF Deutschland und der Helmholtz-Verbund „Regionale Klimaänderungen und Mensch“ (REKLIM) 2017 gemeinsam entwickelt. Lokale Klimaschutzverantwortliche, Vertreter:innen von lokalen Initiativen und Wissenschaftler:innen unterstützen die Kurse an den Volkshochschulen mit Fachbeiträgen. Der Kurs wird 2023 neben Mannheim an über 100 weiteren Volkshochschulstandorten angeboten.

C111000 Caroline Golly,
Klimaschutzagentur Mannheim
Mo, 3.4., 18 - 21 Uhr
Mo, 17.4., 18 - 21 Uhr
Di, 25.4., 18 - 20 Uhr
Do, 4.5., 18 - 21 Uhr
Di, 23.5., 18 - 20 Uhr
Do, 25.5., 18 - 21 Uhr
30 € Abendakademie, Raum 520

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.





Weitere aktuelle
Kursangebote finden Sie
auf unserer Homepage

„Die kontinuierliche Weiterentwicklung unserer Lernangebote hat für uns eine hohe Priorität. Nicht nur inhaltlich, sondern auch in der Art und Weise der Vermittlung wollen wir am Puls der Zeit sein. Daher gibt es neben den klassischen Formaten wie Vorträgen und Seminaren immer wieder neue Zugänge zu unseren Kursinhalten. Digitale Möglichkeiten erlauben es, in der Abendakademie als auch von zuhause oder von allen anderen Orten aus an unserem Kursprogramm teilzunehmen.“

Christopher Ottmann
Programmanager Planung

Die vhs-Nachhaltigkeitsakademie

Onlinevorträge in Zusammenarbeit mit verschiedenen Volkshochschulen in Baden Württemberg



Die **Nachhaltigkeitsakademie** ist ein Projekt der fünf Volkshochschulen in Heilbronn, Nürtingen, Reutlingen, Unterland sowie Mannheim.

Ziel ist es, ein informatives Angebot für ein breites Publikum in Sachen Nachhaltigkeit sowie die Vermittlung der Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (Agenda 2030) zu schaffen. Dazu werden Onlinevorträge über die Videokonferenz-Plattform ZOOM angeboten, die in der Regel kostenfrei sind. Die Inhalte reichen von Textilien, über Fairtrade, Klimawandel, Ernährung bis hin zu Verkehr, Müll, globale Ungleichheiten und vieles mehr.

Lassen Sie uns gemeinsam Um- und Weiterdenken, aktiv mit offenen Augen durch die Welt gehen und im Sinne der Nachhaltigkeitsziele handeln!

Für die Anmeldung zum jeweiligen Kurs folgen Sie bitte dem Link in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

Themen und Termine:

Photovoltaik - Grundlagen und Praxis
Dienstag, 7.3., 18.30 - 20 Uhr, **C111061**

**Das Ende des Wachstums -
Anders wirtschaften ist möglich**
Mittwoch, 22.3., 19 - 21 Uhr, **C111062**

**Übers Klima (richtig) sprechen -
Warum Wissen allein nicht reicht**
Donnerstag, 20.4., 18 - 19 Uhr, **C111063**

Das kleine 1 x 1 der bewussten Ernährung
Mittwoch, 26.4., 19 - 20.30 Uhr, **C111064**

**Klimabewusste Ernährung -
Möglichkeiten und Grenzen**
Donnerstag, 4.5., 19 - 20.30 Uhr, **C111065**

**Ernährungssouveränität
und Nachbarschaftsbildung**
Mittwoch, 10.5., 19 - 20.30 Uhr, **C111066**

**Koch mit frühlingstfrischen Zutaten
aus nah und fern**
Mittwoch, 17.5., 19 - 20.30 Uhr, **C111067**

**Elektroauto fahren leicht gemacht -
Grundlagen und Praxis für Elektroauto-
Neulinge und alle, die es werden wollen**
Montag, 22.5., 18.30 - 20.45 Uhr, **C111068**

Photovoltaik Grundlagen und Praxis
Dienstag, 13.6., 18.30 - 20 Uhr, **C111069**

Nachhaltiges Bauen
Donnerstag, 22.6., 19 - 20.30 Uhr, **C111070**

**REGIONAL
VERNETZT UND
GLOBAL GEDACHT**

So wird Ihre Videokonferenz ein Erfolg

Online-Meetings und moderne Kommunikationsmedien werden zukünftig einen immer wichtigeren Stellenwert in unserem Alltag einnehmen. Mit unseren leicht umsetzbaren Tipps und Tricks gelingt Ihnen mühelos ein professioneller Auftritt.

Wussten Sie schon, dass der beste Hintergrund für Videokonferenzen grün, grau oder blau ist?

Ins rechte Licht gerückt

Für eine angenehme Helligkeit, die auch noch die Konzentration fördert, eignen sich indirekte Lichtquellen und Tageslichtlampen. Achten Sie ebenfalls darauf, dass keine reflektierenden Flächen und Gegenstände im Videoausschnitt vorhanden sind, die die Übertragung durch blendende Lichtreflexe stören.

Auf Augenhöhe

Berücksichtigen Sie, dass im Video mindestens Ihr Oberkörper sichtbar ist, um auch die Gestik Ihrer Hände und Arm zu zeigen. Ebenfalls empfehlenswert ist es, den Laptop leicht erhöht anzubringen oder die Kamera so auszurichten, dass Sie Ihrem Gegenüber auf Augenhöhe begegnen. Schauen Sie möglichst direkt in die Kamera; die Gesprächsatmosphäre wird gleich eine andere sein!

Den richtigen Ton treffen

Die ideale Lautstärke lässt sich bereits im Vorfeld über die Testfunktion überprüfen. Ansonsten ist ein ruhiges Arbeitsumfeld essenziell. Sorgen Sie dafür, dass möglichst keine störenden Geräuschquellen wie Straßenlärm, Handy-Klingeln oder Stimmen aus Nebenzimmern zu ihrer Videokonferenz durchdringen. Schalten Sie darüber hinaus das Mikro stets stumm, wenn Sie selbst nicht sprechen.





HEDWIG HAT ALLES IM BLICK



DIE MEETING OWL HILFT IM HYBRIDEN KLASSENZIMMER AUS

Um die Grenzen zwischen digitalen und Präsenzzimmern zu sprengen setzen wir an der Abendakademie auf tierische Verstärkung! Dank einer elektronischen Eule im Raum öffnen sich ganz neue Lernmöglichkeiten für Hybridkurse.

Von Haus aus Meeting Owl genannt, haben wir unsere Eule Hedwig getauft. Sie ist das Herzstück im hybriden Kursraum. Wie es sich für eine Eule gehört, liefert sie einen 360°-Rundumblick – dank der Kamera auf ihrem Kopf. Dadurch sind

die tatsächlich im Raum Anwesenden auch für die Online-Teilnehmenden sichtbar und sie haben das Gefühl, unmittelbar dabei zu sein. Hedwig kann aber noch viel mehr. Sie hat ein Raummikrofon und einen Lautsprecher im digitalen Gefieder. Dank eines zusätzlichen Bildschirms sind im Präsenzraum auch die Online-Teilnehmenden sichtbar. So kann gemeinsames Lernen realisiert und ein Gruppengefühl im hybriden Klassenzimmer entstehen. Digital und trotzdem nah!

Davon profitiert auch unser hybrider Ukrainischkurs: Egal ob online oder in Präsenz, die Gruppe versteht sich sehr gut, es wird gemeinsam viel gelernt und gelacht. Niemand möchte den Kurs verpassen. Auch im Urlaub nicht: „Dank der Eule kann ich von überall aus teilnehmen, das ist wirklich toll“, freut sich eine Schülerin.

Sie möchten Hedwig kennenlernen? Dann schauen Sie doch mit eulenhaftem Rundumblick auf unsere Website. Dort finden Sie alle hybriden Angebote; ob Sprach-, Literatur- oder berufliche Kurse. Übrigens: Hedwig sieht nicht nur stylisch aus, sie kann Ihnen auch was vorturnen. Wir nennen das hybride Bewegungskurse – lassen Sie sich überraschen.

Sie möchten als Kursleitung gerne einen Hybridkurs bei uns anbieten oder haben Fragen zur technischen Umsetzung?

Unsere Referentin für digitale Bildung **Leonie Lehmann** l.lehmann@abendakademie-mannheim.de unterstützt Sie gerne!



NEUE RÄUME: DIGITAL UND TROTZDEM NAH

Warum wir Eulen nicht nach Athen tragen...

Die Eule verkörpert Weisheit und bringt Glück. Sie handelt klug und wohlüberlegt. Deswegen war sie das Lieblingstier von Athene. Die Göttin der Weisheit war die Schutzherrin von Athen und überall in der Stadt waren Eulen zu sehen, in Form von Bildern und Statuen. Auch auf den alten griechischen Silbermünzen war auf der einen Seite ein Bild der Athene eingeprägt, auf der anderen das einer Eule. Da es also so viele Eulen (und so viel Weisheit!) in der Stadt gab, war es völlig überflüssig, Eulen nach Athen zu tragen!

Hedwig – Haustier, treue Begleiterin und Posteule

Nicht nur Harry Potter weinte bitterlich, als Hedwig auf der Flucht im Juli 1997 von einem hellen, grünen Lichtstrahl tödlich getroffen wurde. Die wohl berühmteste Schneeeule der Welt war eben viel mehr als nur ein Haustier. Harry bekam sie zu seinem 11. Geburtstag geschenkt. Mit dem Eintritt in die magische Welt gab er ihr den Namen Hedwig – als sichtbares Symbol für die kommenden, verlockenden Zeiten. Hedwig war klug, treu und aufopfernd, eine hervorragende und zuverlässige Postzustellerin! Sie konnte aber auch richtig beleidigt reagieren, wenn man sie nicht beachtete. Freunden von Harry hackte sie manchmal in die Finger, wenn diese nicht sofort antworteten. Zugegeben, wir haben uns den Namen Hedwig geklaut. Unsere Hedwig ist für uns auch ein Symbol für die Zukunft und für spannende Neuheiten im digitalen Zeitalter. Und unsere Hedwig wird Ihnen ganz bestimmt nicht in die Finger hacken, wenn im hybriden Klassenzimmer mal etwas nicht funktioniert. Ganz im Gegenteil, sie will nur helfen!



GESELLSCHAFT



PHILOSOPHIE FÜR ALLE

Seit Anfang des Jahres 2022 ist **Dr. Jochen König** der neue Hausphilosoph der Abendakademie. Wir haben mit ihm über Persönliches, seine Arbeit und Motivation gesprochen.

Sie haben eine Karriere in der Wirtschaft hinter sich.

Wann und wie begann Ihre Leidenschaft für die Philosophie?

Die begann eigentlich schon als Kind. Sich Fragen zu stellen, zu staunen, neugierig zu sein, zu zweifeln und vieles zu hinterfragen: Dies sind ja die philosophischen Grundpfeiler. Ich stand zwar im Leben, fragte mich aber schon recht früh, wie man überhaupt gerecht sein kann oder was der Sinn des

Lebens ist. Die Lektüre der Nietzsche-Biographie und der erste philosophische Text von Descartes, entflammten in mir schon als Jugendlichen die Liebe zur Weisheit. Dennoch studierte ich Betriebswirtschaftslehre und arbeitete lang im Marketingumfeld. Heute bin ich froh, auf die seltene Kombination Marketing und Philosophie zurückgreifen zu können.

Was bedeutet für Sie persönlich das philosophische Denken und was möchten Sie in Ihren Kursen weitergeben?

Philosophisches Denken spielt sich in konzentrierter Lektüre ebenso ab wie im Selbstdenken und natürlich im Diskurs mit Mitmenschen. Dabei sind Selbstreflexion und Perspektivwechsel gefragt. In meinen Kursen steht der Respekt vor dem denkenden Mitmenschen im Vordergrund. Aktiv zuhören, ausreden lassen, andere Standpunkte akzeptieren, moderat moderieren und nie belehren; dies sind die Ansprüche, die ich seit Jahren an mich stelle.

An der Abendakademie besteht seit Jahrzehnten ein Interessierten-Kreis mit Leidenschaft für das Nachdenken und Reflektieren. Wie kann man sich einen Philosophie-Kurs bei Ihnen vorstellen?

Hier möchte ich an die Tradition dieses Kreises einerseits anschließen und andererseits meine eigenen Akzente setzen. Diese basieren auf der genannten Haltung ebenso wie auf Impulsen, welche ich aus philosophischen Texten, Anleihen aus der Literatur, Zeit-

geschichte und eigenen Thesen schaffe. Daraus entwickelt sich aller Erfahrung nach ein gutes Gespräch. Man ist immer willkommen, auch wenn man nur zuhören möchte. Vorkenntnisse sind nicht notwendig und oft hat sich gezeigt, dass Belesenheit nicht notwendig ist. Wir philosophieren mitten aus dem, in dem und für das Leben.

Wir leben in einer Zeit großer Veränderungen, die in den Menschen Ängste auslösen können.

Auf welche Weise kann die Philosophie helfen, den eigenen Weg zu finden?

Es ändert sich seit jeher alles, wie Heraklit zu Recht festgestellt hat („Alles fließt“). Gerade in Zeiten der Reizüberflutung, der Informationsüberlastung und nicht zuletzt der aufgeheizten Stimmung in politischen Diskussionen gilt das Gebot, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen.

Wir Menschen haben eine Sehnsucht nach Eindeutigkeit, nach einem „entweder...oder“. Nun ist ein „sowohl...als auch“ auszuhalten oder gar ein „weder...noch“ hinzunehmen. Dass sich alles ändert, können wir nicht verhindern, eher müssen wir uns angemessen verhalten. Ganzheitliche Bildung, die über das reine Spezialistentum hinausgeht, ist gefragt! Diese Bildungskompetenz sollte schon im frühen Kindesalter gefördert werden. Und nicht jede Veränderung ist schlecht. Die „neuen Türen“, die sich nach massiven Änderungen öffnen, gibt es wirklich.

Philosophie im Quadrat (Philosophie hoch 2)

Anton Schmitt, Lampertheimer Philosophie-Legende und Jochen König werden einander aufgeschlossen und sich in verständlicher, kompetenter und lockerer Art und Weise gegenüber treten. Dabei ist es ergebnisoffen, ob sie einer Meinung sind. Wahrscheinlich ist das eher nicht! Denn ihre Thesen sind im Vorfeld nicht miteinander abgestimmt. So dreht sich die Diskussion immer um zwei voneinander unabhängige Aspekte, die dann in Relation gesetzt werden. Es sind Themen, die jede:n angehen und bei denen jede:r mitreden darf. Frei nach dem Motto: „Wir suchen den Widerspruch der anderen, denn alleine geben wir uns meistens recht.“

Digitalisierung in Bezug auf das Zwischenmenschliche

C116000 Dr. Jochen König und Anton Schmitt
Podiumsdiskussion
Sa, 25.3., 15 - 17 Uhr
Abendakademie, Saal
15 €

Neuro-Enhancement. Optimierung und Perfektion für ein gelingendes Leben?

C116001 Dr. Jochen König und Anton Schmitt
Podiumsdiskussion
Sa, 24.6., 15 - 17 Uhr
Abendakademie, Saal
15 €

Jochen König, Jahrgang 1962, stammt aus Buchen-Bödighheim im badischen Odenwald. Er studierte Betriebswirtschaftslehre an der Universität Mannheim und war 25 Jahre in leitenden Marketing-Positionen tätig. Nach dem Philosophie-Studium an der FernUniversität Hagen und anschließender Promotion arbeitet er heute als Dozent an Hochschulen und Einrichtungen der Erwachsenenbildung, ist philosophischer Praktiker, Marketing-Kommunikationsberater und Texter.

Philosophie PLUS

Was ist das Gemeinsame an Philosophie und z. B. Psychologie? Wie stehen sie zueinander? Wo liegen die Unterschiede, welches sind gegenseitige Einflüsse? In dieser Veranstaltungsreihe wird die Philosophie in Beziehung zu nahezu allen Wissenschaften und Künsten gesetzt. Dazu gehören etwa die Soziologie, die Biologie, die Chemie, die Physik, die Geschichtswissenschaften, die Ökonomie, die Politikwissenschaften und bei den Künsten die Literatur, die Malerei, die Fotografie, die Musik bis hin zu Architektur und Ethnologie.

Soziologie

C116003 Dr. Jochen König
Do, 25.5., 18 - 20.15 Uhr
Abendakademie, Raum 410
18 €

PHILOSTAR: Starportrait Philosophinnen und Philosophen

Leben und Werk von Philosophinnen und Philosophen werden wir anhand von Biographien und ausgewählten Texten beleuchten und somit die Persönlichkeiten ins Rampenlicht holen. Dazu wird ein Script gereicht und in kurzweiliger Form auch anhand von Anekdoten und unbekanntem Aspekten der Philosophie neue Aspekte, Facetten und Perspektiven präsentiert.

John Dewey

C116004 Dr. Jochen König
Do, 16.3., 18 - 20.15 Uhr
Abendakademie, Raum 410
18 €

Arthur Schopenhauer

C116005 Dr. Jochen König
Do, 15.6., 18 - 20.15 Uhr
Abendakademie, Raum 405
18 €

David Hume, Schotte.

C116006 Dr. Jochen König
Do, 3.8., 18 - 20.15 Uhr
Abendakademie, Raum 410
18 €

Mannheimer
Abendakademie

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

Infos:
Dr. Adrian Tavaszi
0621 1076-106
a.tavaszi@abendakademie-mannheim.de

Wozu Philosophie? Weisheitsliebe für ein gelingendes Leben Philosophie am Dienstag

In den Abendstunden vertiefen wir Themen, die sich aus der Schnittstelle zwischen Philosophie, Weltliteratur, Soziologie, Psychologie und eigentlich allen Wissenschaften und Künsten ergeben. Mit diesem interdisziplinären Ansatz, reflektieren wir die Themengebiete sowohl in der Breite als auch in der Tiefe.

C116020 Dr. Jochen König
Di, 18 - 21 Uhr, 4 x ab 7.3.
Abendakademie, Raum 410
65 €

Liebe und Freundschaft. Gender Inklusive Philosophie am Dienstag

C116021 Dr. Jochen König
Di, 18 - 21 Uhr, 4 x ab 2.5.
Abendakademie, Raum 410
65 €

Die Demokratie verteidigen? Politische Philosophie Philosophie am Dienstag

C116022 Dr. Jochen König
Di, 18 - 21 Uhr, 4 x ab 4.7.
Abendakademie, Raum 410
65 €

GESCHICHTE

MÄRZ

Götter, Gräber, Pioniere: Die Geschichte der Archäologie
3 x ab Di, 7. Mrz., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **20 €**, C101004

Verlorene Schätze der Mannheimer Industriekultur (2000-2022)
Do, 9. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, C101030

Der Mythos Helena
Sa, 25. Mrz., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €**, C101000

APRIL

Ägypten und seine Geschichte
3 x ab Di, 11. Apr., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **20 €**, C101005

MAI

Krapp, Jute, Kakao, Chinin - Pflanzen als Rohstoffe für die Mannheimer Industrie
Do, 11. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, C101031

Pygmalion - Traum und Wirklichkeit
Sa, 20. Mai., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €**, C101001

WikiWomen - Geschichte(n) schreiben
5 x ab Mo, 22. Mai., 8.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **109 €**, C101020

Lesung: „Eine Frau muss schweigen können“
Mi, 24. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C101011

JUNI

Der Kurpfalz auf der Spur (am Abend)
Mi, 14. Jun., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C101013

JULI

Der Kurpfalz auf der Spur (am Nachmittag)
Mo, 3. Jul., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C101012

MONTAGSVORTRÄGE

MÄRZ

Montagsvorträge - Gesamtpaket 1/23
10 x ab Mo, 6. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **60 €**, C103000

Was verbirgt sich in der Gattung der klassischen Sonate?
Mo, 6. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C103001

Der tyrannische Mensch - Herausforderung für eine freie Gesellschaft
Mo, 13. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C103002

Gustaf Gründgens - der Unvergessliche
Mo, 20. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C103003

APRIL

Gabriele Aghion - Modeschöpferin und Mäzenin
Mo, 3. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C103004

Warum der Hinduismus keine Religion ist
Mo, 17. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C103005

Heilige oder femme fatale: Das Frauenbild im 19. Jahrhundert - ein kunstgeschichtlicher Streifzug
Mo, 24. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C103006

MAI

Einen Herzschlag entfernt - Die US-Vizepräsidentschaft
Mo, 8. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C103007

Der gefrorene Pfad - Die traditionelle Kultur der Inuit
Mo, 15. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C103008

Kunst der Weimarer Republik
Mo, 22. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C103009

JUNI

Quadrat B 4,2: Ein Mannheimer Gebäude, seine prominenten Bewohner*innen und Gäste
Mo, 5. Jun., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **8 €**, C103010

VHS.WISSEN LIVE

FEBRUAR

Kann man Demokratie messen?
Mo, 27. Feb., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104024

Was ist Technik? - Vom kreativen Ausufern eines Begriffs
Di, 28. Feb., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104026

MÄRZ

Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege
Di, 7. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104025

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie
Mi, 15. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104028

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?
Do, 16. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104030

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt
Di, 21. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104029

Journalistinnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch
Mi, 22. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104027

APRIL

Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland
So, 16. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104031

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?
Di, 18. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104032

Exit - Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert
So, 23. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104033

Eine andere Jüdische Weltgeschichte
Mi, 26. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104034

Prima Klima Kurse

Täglich neu und nachhaltig:

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



MAI

Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?
Mo, 8. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104035

Romantik - der zweite Impuls der europäischen Moderne
Do, 11. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104036

Ethik der Digitalisierung
Mo, 22. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C104037

GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNGEN

MÄRZ

Die dunkle Seite des Marketings
Do, 16. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei**, C105002

WÜRDE.MACHT.SINN. - innerlich wachsen und aufrecht stehen
Fr, 17. Mrz., 20 - 22 Uhr, Deutsch Amerikanisches Institut Heidelberg, **10 €**, C105010

WÜRDE.MACHT.SINN. - ein Motor zur Gestaltung einer ungewissen Welt
Sa, 18. Mrz., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **29 €**, C105011

APRIL

Ausstellung „Selbst.Bewusst.Sein“
ab Mo, 3. Apr., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, **frei**, C105030

Culture Mapping: Mit interkultureller Kommunikation Fettnäpfchen vermeiden
Di, 4. Apr., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, C105050

Influencer manipulieren Kinder
Do, 27. Apr., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei**, C105003

MAI

Konzertlesung zur Ausstellung „Selbst.Bewusst.Sein.“
Mo, 15. Mai., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, C105031

FERNWEH

JUNI

Iran - eine orientalische Reise
Do, 22. Jun., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C106001

➔➔ **SWR1**

DIE GRÖßTEN HITS ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](https://www.swrmediaservices.de), Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

FORUM MANNHEIM

MÄRZ

forum mannheim:
Energie im Kontext von Smart Cities
Mi, 8. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Planetarium
Mannheim, **frei**, B110006

WISSEN SCHAFFT NEUGIER

MAI

SpielTreff: Brett- und Kartenspiele
9 x ab Mi, 3. Mai., 18.45 - 21.45 Uhr,
Abendakademie, **18 €**, C110501

ÖKOLOGIE UND UMWELT

FEBRUAR

Stadt.Land.Welt. - Web:
**Wie arm bin ich im Alter? -
Eine entwicklungspolitische Perspektive**
Di, 28. Feb., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**,
C111036

MÄRZ

★ **Solarstrom vom Balkon: Wie geht das?**
Do, 2. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
frei, C111002

**Stadt- und Regionalentwicklung
im Einklang mit Natur- und Klimaschutz:
Vortragsreihe von März bis Juli 2023**
5 x ab Mi, 15. Mrz., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **fünf x 5 €**, C111030

★ **Raus aus dem Spannungsfeld -
wie Natur- und Umweltschutz
Stadtentwicklung bereichern**
Mi, 15. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
5 €, C111031

**Dem Biber auf der Spur
(Vortrag zur Exkursion)**
Do, 23. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
5 €, C111040

**Dem Biber auf der Spur
(1. Exkursion zum Vortrag)**
Fr, 24. Mrz., 15 - 16 Uhr, Bachlandschaft
am Römerstadion 8, 68526 Ladenburg, **5 €**,
C111041

**Dem Biber auf der Spur
(2. Exkursion zum Vortrag)**
Fr, 24. Mrz., 16 - 17 Uhr, Bachlandschaft
am Römerstadion 8, 68526 Ladenburg, **5 €**,
C111042

Stadt.Land.Welt. - Web:
**Wie isst die Zukunft? -
Veganismus im globalen Kontext**
Di, 28. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**,
C111037

APRIL

**Der Osterhase färbt natürlich -
ein Workshop für Kinder**
Sa, 1. Apr., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **5 €**,
C111043

**Naturkundlicher Spaziergang
in Rheinau zur Streuobstwiese (Exkursion)**
So, 2. Apr., 9 - 12 Uhr, Bahnhof Rheinau,
Endstation Straßenbahn Linie 1, **5 €**, C111044

★ **Klimafit Kursreihe 2023**
6 x ab Mo, 3. Apr., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, C111000

**Fledermäuse - die Schönen der Nacht
(Exkursion)**
Fr, 14. Apr., 20 - 21.30 Uhr, Karlstern,
Käfertaler Wald, **5 €**, C111045

**Tempo für Klima- und Artenschutz
durch Photovoltaik und Gebäudebegrünung**
Mi, 19. Apr., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
5 €, C111032

**Gutachterliche Erfassung
der Fledermäuse im Raum Weinheim**
Do, 20. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
5 €, C111046

Stadt.Land.Welt. - Web:
**Müll oder nicht Müll -
Auf dem Weg zu Zero Waste**
Di, 25. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**,
C111038

MAI

Dem Feldhamster auf der Spur
Do, 4. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
5 €, C111047

★ **Die Flora Mannheims**
Mi, 17. Mai., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
5 €, C111033

JUNI

**Naturkundlicher Spaziergang in Rheinau
zur Streuobstwiese (Exkursion)**
So, 11. Jun., 9 - 12 Uhr, Bahnhof Rheinau,
Endstation Straßenbahn Linie 1, **5 €**, C111048

★ **Klimaneutralität:
Was muss die Region Mannheim leisten?**
Do, 15. Jun., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
5 €, C111034

★ **Stadtrundgang
„Mannheim geht nachhaltig“ -
SDG-Walk zu den Nachhaltigkeitszielen
der Vereinten Nationen**
Sa, 17. Jun., 10 - 12.30 Uhr, Treffpunkt
ist am Rathaus in E 5, 6, **frei**, C111001

**Faszination Honigbiene -
eine Reise durch den Bienenstock**
Do, 29. Jun., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
5 €, C111049

JULI

Wildpflanzen erleben (Exkursion)
Do, 13. Jul., 18 - 20 Uhr, Riedwiesen Rheinau,
Bushaltestelle Rohrhofer Straße, Buslinie 47,
5 €, C111050

★ **Waldentwicklung aus Sicht des BUND**
Do, 13. Jul., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
5 €, C111035

SEPTEMBER

**Energie aus Sonne, Wind und Wasser
forschend entdecken (Früher Termin)**
Sa, 23. Sep., 12.30 - 14 Uhr, Abendakademie,
5 €, D111040

**Energie aus Sonne, Wind und Wasser
forschend entdecken (Später Termin)**
Sa, 23. Sep., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
5 €, D111041

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE

MÄRZ

Photovoltaik Grundlagen und Praxis
Di, 7. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Online, **frei**,
C111061

**Das Ende des Wachstums -
Anders wirtschaften ist möglich**
Mi, 22. Mrz., 19 - 21 Uhr, Online, **frei**,
C111062

APRIL

**Über's Klima (richtig) sprechen -
Warum Wissen allein nicht reicht**
Do, 20. Apr., 18 - 19 Uhr, Online, **frei**,
C111063

**Das kleine 1 x 1
der bewussten Ernährung**
Mi, 26. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**,
C111064

MAI

**Klimabewusste Ernährung -
Möglichkeiten und Grenzen**
Do, 4. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
C111065

**Ernährungssouveränität
und Nachbarschaftsbildung**
Mi, 10. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**,
C111066

**Koch mit...frühlingsfrischen Zutaten
aus nah und fern**
Mi, 17. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**,
C111067

Elektroauto fahren leicht gemacht
Mo, 22. Mai., 18.30 - 20.45 Uhr, Online, **frei**,
C111068

JUNI

Photovoltaik - Grundlagen und Praxis
Di, 13. Jun., 18.30 - 20 Uhr, Online, **frei**,
C111069

Nachhaltiges Bauen
Do, 22. Jun., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**,
C111070

ÖKOLOGIE UND UMWELT

MÄRZ

**Zoologisch-Botanische
Arbeitsgemeinschaft**
9 x ab Mi, 8. Mrz., 19.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, **frei**, C112001

NATUR ERLEBEN

FEBRUAR

Sportboot - Führerschein: Binnen (Motor)
6 x ab Di, 28. Feb., 18 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **189 €**, C113017

PHILOSOPHIE UND ETHIK

MÄRZ

**Wozu Philosophie?
Weisheitsliebe für ein gelingendes Leben -
Philosophie am Dienstag**
4 x ab Di, 7. Mrz., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, C116020

**PHILOSTAR: Starportrait Philosophinnen
und Philosophen - John Dewey**
Do, 16. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie,
18 €, C116004

★ **Demokratie: ist sie nur noch
von der Philosophie zu retten?**
Do, 23. Mrz., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
15 €, C116010

★ **Digitalisierung in Bezug auf das
Zwischenmenschliche - Philosophie im
Quadrat (Philosophie hoch 2)**
Sa, 25. Mrz., 15 - 17 Uhr, Abendakademie,
15 €, C116000

APRIL

★ **Philosophinnen:
Wie interpretieren sie die Welt?**
4 x ab Do, 20. Apr., 18.15 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, C116026

MAI

**Liebe und Freundschaft.
Gender Inklusive - Philosophie am Dienstag**
4 x ab Di, 2. Mai., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, C116021

Philosophie PLUS _ _ _ Soziologie
Do, 25. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie,
18 €, C116003

JUNI

**PHILOSTAR: Starportrait Philosophinnen
und Philosophen - Arthur Schopenhauer**
Do, 15. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie,
18 €, C116005

★ **Ethik in Rock- und Popmusik**
4 x ab Do, 22. Jun., 18.15 - 20.30 Uhr, Abend-
akademie, **49 €**, C116025

★ **Neuro-Enhancement. Optimierung und
Perfektion für ein gelingendes Leben? -
Philosophie im Quadrat (Philosophie hoch 2)**
Sa, 24. Jun., 15 - 17 Uhr, Abendakademie,
15 €, C116001

JULI

**Die Demokratie verteidigen?
Politische Philosophie -
Philosophie am Dienstag**
4 x ab Di, 4. Jul., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
65 €, C116022

★ **Das gute Leben -
Philosophie im Hochsommer**
3 x ab Mo, 31. Jul., 15.15 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, C116011

AUGUST

**PHILOSTAR: Starportrait Philosophinnen
und Philosophen - David Hume, Schotte**
Do, 3. Aug., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie,
18 €, C116006

RELIGIONEN DER WELT

APRIL

★ **Der Hinduismus -
Einblick in die Ewige Religion**
Mi, 5. Apr., 10.30 - 12 Uhr,
Ökumenisches Bildungszentrum sanctclara
Mannheim, B5, 19, **4 €**, C118000

EXPERTEN IM BUSINESS

ALLES FÜR IHRE WEITERBILDUNG



Wir vermitteln das Wissen, das Sie im beruflichen Alltag brauchen! Sie können direkt an der Abendakademie mit Ihrer Weiterbildung starten. Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Wir beraten Sie gerne zu XPERT Business und stellen mit Ihnen die Kurse zusammen, die entsprechend Ihren Vorkenntnissen für Ihre Ziele optimal geeignet sind. Als kommunale und gemeinnützige Non-Profit-Organisation wir ein optimales Preis-Leistungs-Verhältnis.

XPERT Business (XB) ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen. Kombinationen aus 23 Kursmodulen ermöglichen u.a. die Abschlüsse Geprüfte Fachkraft (XB), Finanzbuchhalter/in (XB) und Managerin Betriebswirtschaft (XB). Die XB-Zertifikate zu DATEV Abschlüssen erfahren hohe Anerkennung bei Arbeitgebern. Das standardisierte XB- Lehrgangs- und Prüfungssystem bietet Teilnehmenden die Möglichkeit, Kenntnisse für den Bürobereich, Buchhaltung und für den kaufmännischen Tätigkeitsbereich zu erwerben. Wir arbeiten mit differenziert ausgearbeiteten Lernzielkatalogen, den passgenauen Unterrichtsmaterialien des Edumedia-Verlags sowie neuen digitalen Umsetzungsmöglichkeiten.

Ihre Vorteile mit Xpert Business

Praxisnah: In XB-Kursen lernen Sie anhand praktischer Fragestellungen aus dem betrieblichen Alltag. Fachexpertinnen und -experten mit Praxisbezug leiten die XB-Kurse.

Flexibel und in Ihrem Tempo: Sie können alle Kurse einzeln belegen. Nach jedem Zertifikatskurs haben Sie die Möglichkeit, eine Prüfung abzulegen. Für jede erfolgreiche Prüfung erhalten Sie ein XB-Zertifikat.

Optimal unterstützt: Die Lehr- und Übungsbücher des EduMedia Verlags sind passgenau abgestimmt. Sie enthalten Übungen und Musterprüfungen mit Lösungen, die sich besonders gut zur Prüfungsvorbereitung eignen.

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung Xpert Business

Modulares Kurssystem

Möchten Sie beispielsweise ...

- betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten?
- ohne Vorkenntnisse in die Thematik einsteigen können?
- praxisnah lernen und alles direkt im beruflichen Alltag einsetzen?
- ein bundesweites Kurssystem nutzen, mit dem Sie sich immer weiter qualifizieren können?

Um den Abschluß „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung Xpert Business“ zu erhalten, kombinieren Sie die Kurse Finanzbuchhaltung Grundlagen, Finanzbuchhaltung Aufbau und Finanzbuchhaltung EDV. Selbstverständlich ist jeder Kurs auch einzeln buchbar.

Xpert Business Prüfungen bieten wir Ihnen im Anschluss an jeden dieser Kurse an.

Bei Buchung des Gesamtpakets sparen Sie 130 € (10%) gegenüber der Buchung der Einzelmodule plus Prüfung.

C417000 Kursleiter*innenteam
In der Lehrgangsgebühr ist die Prüfungsgebühr für alle drei Module und das Lehrmaterial enthalten.
1.165 €

Modul 1: Finanzbuchhaltung Grundlagen (1)

C417002 Sascha Bungert
18 - 21.15 Uhr, 13 x ab 15.3.
Abendakademie, Raum 520
360 € inkl. 48 € Kursbegleitmaterial

Modul 2: Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2)

C417020 Markus Nägle
Mi und Sa, 18 - 21.15 Uhr,
12 x ab 14.6.
Abendakademie, Raum 505
360 € inkl. 48 € Kursbegleitmaterial

Modul 3: Finanzbuchhaltung mit DATEV (3)

C417040 Marina Duus
Mi, 17.30 - 21.30 Uhr,
8 x ab 11.10.
Abendakademie, Raum 305
290 € inkl. 23 € Kursbegleitmaterial

Geprüfte Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung Xpert Business

Modulares Kurssystem

Möchten Sie beispielsweise:

- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung erwerben?
- Bruttolöhne und gesetzliche Abzugsbeträge korrekt ermitteln?
- Sonderregelungen berücksichtigen können?
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen?
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen eine Reihe weiterführender Abschlüsse eröffnet?

Die Zertifikate Lohn und Gehalt (2) und (3) sind für diesen Abschluss verpflichtend. Fachkenntnisse des Kurses Lohn und Gehalt (1) werden vorausgesetzt. Die Note dieses Kurses kann in die Endnote des Abschlusses der Fachkraft eingerechnet werden, um diese zu verbessern. Selbstverständlich ist jeder Kurs auch einzeln buchbar.

Bei Buchung des Gesamtpakets sparen Sie 130 € (10%) gegenüber der Buchung der Einzelmodule plus Prüfung.

C417110 Kursleiter*innenteam
In der Lehrgangsgebühr ist die Prüfungsgebühr für alle drei Module und das Lehrmaterial enthalten.
1.165 €

Modul 1: Lohn- u. Gehaltsabrechnung Grundlagen (1)

C417111 Christiane Ross-Herchenröther
Mi, 18 - 21.15 Uhr, 14 x ab 29.3.
Abendakademie, Raum 504
360 € inkl. 48 € Kursbegleitmaterial

Modul 2: Lohn- u. Gehaltsabrechnung Aufbaukurs (2)

C417121 Christiane Ross-Herchenröther
18 - 21.15 Uhr, 13 x ab 23.9.
Abendakademie, Raum 505
360 € inkl. 48 € Kursbegleitmaterial

Modul 3: Lohn- u. Gehaltsabrechnung mit DATEV (3)

290 € Kursleiter*innenteam
Termine werden noch bekannt gegeben.

Mannheimer
Abendakademie

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

Infos:
Petra Cornelius
0621 1076-227
p.cornelius@abendakademie-mannheim.de

Anja Weiß
0621 1076-146
a.weiss@abendakademie-mannheim.de



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

staatl. geprüfte/r Hauswirtschafter*in

Berufe mit Zukunft

Die Hauswirtschaft hat sich in den letzten Jahren zu einem zukunftsorientierten Dienstleistungssektor entwickelt. Kompetente Fachkräfte werden dringend gebraucht. Sie müssen immer häufiger die Lücken in der hauswirtschaftlichen Versorgung der Privaten Haushalte schließen.

Im Mittelpunkt der Arbeit von Hauswirtschafter*innen stehen die vielfältigen Bedürfnisse und Wünsche der zu versorgenden Personen. Damit alles „rund“ läuft, ist ein vielseitiges und umfangreiches Wissen über die richtige Ernährung, Materialien, Technik, wirtschaftliches Handeln und Organisation notwendig. Die Chancen auf Einkommen und Aufstieg erhöhen sich mit der Professionalisierung.

Prüfungsgebühren werden durch das Regierungspräsidium erhoben und sind NICHT in der Kursgebühr enthalten.

B405040 Kursleiter*innenteam
Do, 15 - 19.45 Uhr,
15 Monate,
wöchentlich ab 20.4.
Abendakademie, Raum 304
1.875 € Ratenzahlung: 15 x 125€

HAUSWIRTSCHAFT BESTE CHANCEN FÜR DIE BERUFLICHE ZUKUNFT

Wir allen kennen unseren privaten Haushalt: Da ist immer was zu tun; Kochen, Reinigen, Wäsche waschen, Kinder betreuen und vieles mehr. Was banal klingt, erfordert oft ein hohes Organisationstalent und Einfühlungsvermögen. Und: Es ist auch ein Beruf! Ausgebildete Hauswirtschaftskräfte sind in vielen Bereichen und Branchen sehr gefragt. Professionelle Hauswirtschaft beinhaltet die Planung und die Organisation des gesamten hauswirtschaftlichen Bereiches, wie Küche, Wäscheversorgung, Schneiderei/Näherei, Gebäudereinigung und je nach Ausbildungsgrad die Mitarbeiterführung, Ausbildung sowie Beratungstätigkeiten. Kontaktfreude, Kreativität und Flexibilität, aber auch Teamfähigkeit und selbstständiges Handeln sind neben der Fachkompetenz wichtige persönliche Voraussetzungen für diesen Beruf.

Bei uns können Sie einen Lehrgang zum/zur staatlich geprüften Hauswirtschafter*in absolvieren. Von der Arbeitsplanung über Rechts- und Sozialkunde bis zum Umweltschutz steht alles auf dem Lehrplan, was Sie im Bereich Hauswirtschaft wissen und lernen sollten. Die Prüfung wird vom Regierungspräsidium Tübingen abgenommen und gilt als qualifizierter Berufsabschluss. Dieser eröffnet Ihnen viele Karrierechancen und natürlich auch ein höheres Gehalt. Nach der bestandenen Prüfung sind weitere Qualifizierungen, wie etwa die Meisterprüfung möglich.



VOM „MAMA-KURS“ BIS NACH BERLIN - EINE KARRIERE

„Mama lernt Deutsch“, freuten sich die Kinder von Margarita Zarkova. „Mama lernt Deutsch“, so hieß auch der erste Sprachkurs, den sie an der Abendakademie besuchte.

2013 kam sie mit ihrer Familie von Bulgarien nach Deutschland. Das sei eine sehr schwere Entscheidung gewesen: „Wir haben uns das lange überlegt aber wir wollten vor allem für unsere Kinder eine bessere Zukunft und mehr Möglichkeiten“, erzählt sie heute. Bereut habe sie diese Entscheidung nie, auch wenn vieles nicht einfach war.

Der so genannte „MAMA-Kurs“ war ihr in den ersten Wochen und Monaten eine große Hilfe. Dort lernte sie nicht nur ihre ersten Sprachkenntnisse, sondern bekam auch Kontakt zu anderen Müttern, die in einer ähnlichen Lebenssituation waren. Es folgten weitere Sprachkurse und schon bald hatte sie eine Idee für ihre ganz persönliche Zukunft: „Mein größter Wunsch war es, irgendwann mal selbst bei der Abendakademie zu arbeiten“.

Mittlerweile hat sie das geschafft und ist heute als Sachbearbeiterin im Bereich „Berufsbezogene

Deutschförderung und Firmenkurse“ angestellt. Auf dem Weg dorthin halfen ihr auch Kooperationspartner der Abendakademie wie beispielsweise das Arabische Haus, ein eingetragener Verein, der mit dem Ziel gegründet wurde, Integration und kulturelle Vielfalt zu fördern. Über diesen Verein bekam sie eine Einladung, Berlin zu besuchen und an einer Plenarsitzung im deutschen Bundestag teilzunehmen. „Das war ein großartiges Erlebnis“, schwärmt sie, es habe ihr geholfen, Deutschland besser zu verstehen.

Ihre Kinder sind mittlerweile 13 und 18 Jahre alt. Sie gehen zur Schule und sind in Sportvereinen aktiv. Die Familie aus Bulgarien ist in Deutschland angekommen und Margarita Zarkova als beliebte Kollegin an der Abendakademie nicht mehr wegzudenken.



VOM HANDY ZUM SMARTPHONE ALLES ANDROID

„Früher war Telefonieren das Wichtigste“, schmunzelt Klemens Fohmann, „mit dem neuen Smartphone ist das eigentliche Telefon mehr in den Hintergrund gerückt“. Der 71-jähriger Mannheimer entdeckte mit dem Umstieg vom alten Klapp-Handy auf ein Smartphone neue Welten. Heute nutzt er ganz selbstverständlich Whatsapp, Suchfunktionen, das Internet und die digitale Kamera. „Meinen Fotoapparat kann ich jetzt einmotten“, erzählt Klemens Fohmann, „mit dem neuen Handy geht das alles viel schneller“.

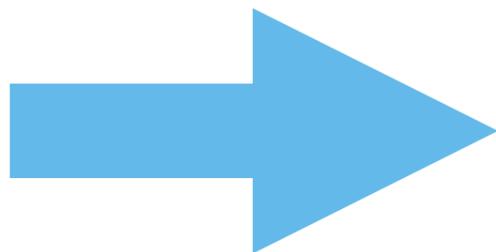


Natürlich hat er auch gleich etwas gefunden: Den Kurs **Smartphone Kompakt – Android**. Insgesamt dauert der Kurs 12 Stunden, verteilt auf jeweils drei Stunden an vier Tagen. Hier lernen Menschen, wie sie mit dem neuen Gerät umgehen, von den Grundlagen bis zur Bedienung von Apps. Denn so „selbsterklärend“, wie es beim Kauf eines Smartphones oft heißt, sind die Gebrauchsanleitungen natürlich nicht. Im Mittelpunkt des Kurses stehen die individuellen Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmenden.

Klemens Fohmann hat vor allem das besonders gut gefallen. „Der Kurs war genauso, wie ich es mir erhofft hatte“, sagt er, „ich konnte alle Fragen stellen und mir wurde ganz persönlich geholfen“. Auch die anderen Anfänger*innen im Kurs fühlten sich in der entspannten Atmosphäre wohl und hatten keine Scheu, ihre Fragen offen zu formulieren. „Für Menschen, die auf ein Smartphone umsteigen, ist das genau der richtige Kurs“, sagt Klemens Fohmann.

Warum er überhaupt gewechselt hat? Mit Beginn der Corona-Pandemie stellte er bald fest, dass er mit verschiedenen Apps auf dem Handy schneller und einfacher durch das Leben kommt. Das alte Klapp-Handy liegt jetzt in der Schublade – eine nostalgische Erinnerung. Nur mit einer Sache kommt er noch nicht so gut klar; Selfies machen. Da könne man ja vieles falsch machen, meint Klemens Fohmann.

Aber auch da haben wir natürlich genau die richtigen Tipps und Tricks.



Sich im Dschungel der vielen Funktionen und Optionen, die das Betriebssystem Android zu bieten hat, zurechtzufinden, war nicht ganz einfach. Am Anfang probierte er vieles aus und spielte auf dem neuen Gerät herum, doch schon bald merkte er, dass er professionelle Unterstützung braucht. „Ich habe dann ganz gezielt nach einem passenden Kurs bei der Abendakademie gesucht“, erzählt er.

DAS PERFEKTE SELFIE UND WARUM WIR UNS DARAUF TROTZDEM OFT NICHT GEFALLEN

Idealerer Winkel

Ein 45° Winkel ist ideal für ein Selfie. Am besten knipst man das Foto etwas über Augenhöhe mit leicht angewinkeltem Arm. Und falls der Arm zu kurz ist, hilft ein Selfiestick.

Haltung beweisen

Eine gerade Körperhaltung wirkt selbstbewusst. Zwei Drittel der Bildfläche sollten durch Dein Gesicht ausgefüllt werden, bestenfalls zeigst du Deine Schokoladenseite.

Passender Hintergrund

Ein einheitlicher Hintergrund setzt Dich am besten in Szene, ein auffälliger Hintergrund macht das gesamte Bild interessanter. Entscheide Dich für den Hintergrund, der die gewünschte Wirkung am besten unterstreicht.



Gute Belichtung

Achte auf gute Belichtung. Idealerweise kommt das Licht nicht direkt von vorne und auch nicht von hinten, sondern von der Seite. Natürliches Tageslicht bei Sonnenauf- oder -untergang wirken schmeichelhaft.

Immer authentisch

Versuche natürlich auszusehen. Ein entspanntes Lächeln wirkt sympathisch. Schau beim Fotografieren in die Kameralinse, nicht auf den Bildschirm.

Und warum sind wir trotzdem nicht zufrieden?

Das liegt daran, dass wir uns in der Regel im Spiegel anschauen und darin ist alles spiegelverkehrt. Auf Bildern hingegen sehen wir uns so, wie andere uns sehen – nämlich ganz „normal“. Das ist für uns allerdings ungewohnt, daher fremdeln wir oft mit sich auf Selfies (und auf allen anderen Bildern).

Apple iPhone für Einsteiger

Sie haben ein iPhone und möchten die Möglichkeiten des Gerätes kennenlernen? Wir stellen Ihnen im Kurs folgende Funktionen ausführlich vor:

- Telefon, Internetzugang
- E-Mail, Surfen im Netz
- Einstellungen, Navigation
- Fotos & Filme
- Anbinden von Geräten (Kopfhörer/Lautsprecher) über Bluetooth

Empfehlung: Bringen Sie alles mit, was Sie beim Kauf des Geräts erhalten haben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Diese Schulung ist für Einsteiger gedacht.

C461015 Gerd Armbruster
Mi, 17 - 21 Uhr, 2 x ab 3.5.
79 € Abendakademie, Raum 304

Smartphone Kompakt - Android

Vom Einrichten bis hin zu Apps:

Bei neuen Handys fehlt oft eine lesbare Bedienungsanleitung oder eine fachgerechte Einweisung beim Kauf. „Selbsterklärend“ heißt das Schlagwort, doch weit gefehlt! Im Smartphone Workshop sollen die Bedürfnisse des Einzelnen im Vordergrund stehen. Sie lernen im Kurs, wie Sie ihr Gerät bedienen. Von den absoluten Grundlagen bis hin zu ihren ersten Erfahrungen mit Apps.

- Wischtechniken und virtuelle Tastatur
- Überblick über diverse Verbindungen
- Akku und seine Pflege
- Grundeinstellungen und Vertiefung
- Telefonieren, Kontakte & Kalender
- Apps, Fotos z. B. via E-Mail, MMS oder Whatsapp verschicken

Empfehlung: Bringen Sie alles mit, was Sie beim Kauf des Geräts erhalten haben.

C461007 Bernd Hoyer
Mo - Di, 9 - 12 Uhr, 4 x ab 8.5.
118 € Abendakademie, Raum 304

Einstieg in das Personalwesen

Sie möchten gerne in einer Personalabteilung arbeiten und ihre Chancen darauf verbessern? Sie sind Wiedereinsteiger oder Quereinsteiger? In diesem Kurs werden Ihnen die Basics des Personalwesens vermittelt. Der Kurs eignet sich als Vorbereitungskurs auf den Kurs „Personalwirtschaft Xpert Business“.

- Grundlagen des Arbeitsrechts
- Berechnung des Personalbedarfs
- Erstellung von Arbeitsverträgen
- Beratung zu betrieblichen Sozialleistungen
- Bewerbungsmanagement
- Abrechnungsgrundlagen mit Sachbezügen
- Flexible Arbeitszeitmodelle
- Zeugnisse
- Kündigung / Aufhebungsverträge
- Zusammenarbeit mit diversen Gremien (z. B. Betriebsrat etc.)

Sie benötigen zum Online-Seminar einen internetfähigen PC/Laptop oder Tablet, einen Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset und grundsätzliche PC-Kenntnisse, wie aufrufen einer Seite und einloggen in den Seminarraum.

C421000 Yvonne Mütsch
Fr, 17.30 - 19.30 Uhr,
5 x ab 3.3.
118 € Online

Sicher im Netz unterwegs

In dieser Schulung bringen wir Ihnen die täglichen Gefahren im Internet näher.

- Wie findet ich heraus, ob eine Internet-Seite gefährlich für mich werden kann?
- Wie prüfe ich, ob bei der Mail die Mailadresse wirklich authentisch ist?
- Wie schütze ich meinen PC mit kostenlosen Lösungen?
- Was passiert, wenn der Virus erfolgreich Ihr System zerstört hat?
- Wie sichere ich meine Daten?
- Wie gehe ich sensibler mit dem Internet um?

Es werden die Betriebssysteme Windows, Mac OS und IOS betrachtet.

Vorkenntnisse und eigene Geräte sind nicht erforderlich

C447030 Gerd Armbruster
Vortrag
Sa, 8.7., 9 - 13 Uhr
25 € Abendakademie, Raum 305

Umgang mit narzistischen und toxischen Personen im beruflichen Umfeld

Egoismus und Narzissmus am Arbeitsplatz nehmen gefühlt immer mehr zu. Dieses toxische Umfeld hat nicht nur Auswirkungen auf die Zusammenarbeit und Leistung, sondern auch langfristig auf die psychische und physische Gesundheit.

In diesem Workshop lernen Sie die Anzeichen und Lösungen für den Umgang mit Narzisst*innen:

- Machtspiele und Manipulationen am Arbeitsplatz erkennen
- Tipps im Umgang mit Narzisst*innen
- Konflikte am Arbeitsplatz unter Kolleg*innen entkräften
- Der wichtigste Punkt ist - Stärken Sie Ihren Selbstwert
- Wer einen selbstbewussten und starken Auftritt hat, ist weniger interessant.

Bitte Schreibzeug und genügend zu trinken mitbringen.

C445633 Gisa Steeg,
wingwave-Coach
und Business-Coach
Sa und So, 10 - 14 Uhr,
2 x ab 11.2.
96 € Online

C445634 Gisa Steeg,
wingwave-Coach
und Business-Coach
Sa, 8.7., 10 - 17 Uhr
96 € Abendakademie, Raum 404

Linux (Ubuntu) - Einführung

Linux ist eine sichere und kostenlose, aber leistungsfähige Alternative zu den Windows-Betriebssystemen. In diesem Kurs lernen Sie Linux Architektur, technische Besonderheiten von Linux, Standardinstallationen von Ubuntu (Linux-Variante), die grafische Oberflächen und Anwendungsprogramme - sowie die sichere Arbeit mit Linux Shell.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Betriebssystem Windows

C452010 Aley Zaidi
Fr und Sa, 10 - 16 Uhr,
2 x ab 24.3.
96 € Abendakademie, Raum 305

Wie erstelle ich gute Marketing-Texte?

Egal ob in Werbeanzeigen, Broschüren, in Produktbeschreibungen, auf der eigenen Homepage, im Newsletter oder in Social-Media-Beiträgen; Gute Marketing-Texte haben einen entscheidenden Anteil daran, ob wir mit unserem Unternehmen oder unserem Verein erfolgreich sind. In diesem Online-Kurs lernen Sie in wenigen Stunden, wie man Leser mit einem Zusammenspiel aus geschickter Schreibtechnik, der richtigen Verwendung von Textformeln und ein wenig Menschenkenntnis mit starken Marketing-Texten begeistern kann. Dabei werden die theoretischen Grundlagen stets mit praktischen Beispielen und Übungen vermittelt. Auf diese Weise werden Sie zukünftig selber Texte erstellen können, mit denen Sie Events, Produkte und Dienstleistungen erfolgreich bewerben und Ihre Kunden oder Vereinsmitglieder überzeugen.

Der Kurs richtet sich an die Zielgruppe: Vereine, Freiberufler, Kleinunternehmen.

C429002 Holger Jünke,
Dipl. Kaufmann
Sa, 22.7., 9.30 - 16.30 Uhr
79 € Online

Lust am Team? - Wie echte Zusammenarbeit im Team gelingt und Freude macht

Teamarbeit soll nicht nur wirtschaftliche Erfolge bringen, sondern den Mitarbeitenden auch Spaß bereiten. Dafür braucht es u. a. eine gemeinsame Wertebasis und von allen getragene Ziele. Wie ein echtes Wir-Gefühl entsteht und ein konstruktiver Umgang mit unterschiedlichen Team-Persönlichkeiten aussieht, reflektieren wir im Rahmen eines kollegialen Erfahrungsaustausches

Geeignet für alle, die in einer Teamstruktur arbeiten.

C446300 Dipl.-Psych. Ulrike Kärcher
Fr, 17.3., 15 - 20 Uhr
79 € Abendakademie, Raum 505

LEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS

APRIL

staatl. geprüfte/r Hauswirtschafter*in
15 x ab Do, 20. Apr., 15 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **1.875 €**, B405040

MAI

Bildungszeit: ADA-Ausbildung der Ausbilder*innen IHK-Crashkurs
5 x ab Di, 2. Mai., 8.30 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, **350 €**, C405030

RECHNUNGSWESEN, BILANZEN UND STEUERN

MÄRZ

Finanzbuchhaltung (3) mit DATEV Prüfung vhs-Verband
Sa, 4. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, B417042

Lohn- u. Gehaltsabrechnung, Grundlagen Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 7. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Online,
360 €, C417114

Finanzbuchhaltung, Grundlagen (1) Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 7. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
360 €, C417010

Finanzbuchhaltung, Aufbau (2) Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 7. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
360 €, C417024

Kosten- und Leistungsrechnung Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 7. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
360 €, C417056

Finanzwirtschaft Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 7. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
360 €, C417064

Controlling Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 7. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
360 €, C417074

Bilanzierung Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 7. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
360 €, C417084

Betriebliche Steuerpraxis Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 7. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
360 €, C417094

Lohn- und Gehaltsabrechnung, Aufbau Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 7. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
360 €, C417125

Personalwirtschaft Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 7. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
360 €, C417138

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung Xpert Business Modulares Kurssystem
3 x ab Mi, 15. Mrz., **1.165 €**, C417000

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) (Teilmodul des Lehrgangs „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung Xpert Business“)
13 x ab Mi, 15. Mrz., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **360 €**, C417002

Geprüfte Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung Xpert Business Modulares Kurssystem
Mi, 29. Mrz., **1.165 €**, C417110

Lohn- u. Gehaltsabrechnung Grundlagen (1) (Teilmodul des Lehrgangs „Geprüfte Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung Xpert Business“)
14 x ab Mi, 29. Mrz., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **360 €**, C417111

Mega im Trend: Remote Worker

Hier gibt's täglich mehr:
[abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)



MAI

Lohn- und Gehaltsabrechnung, Aufbau (2) Prüfung vhs-Verband
Sa, 6. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, B417122

Rund um den Job
Aktionswoche
vom 13. - 19. November 2023
Save the date!

Lohn- und Gehaltsabrechnung mit DATEV (3)
8 x ab Mi, 17. Mai., 17.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **290 €**, B417130

JUNI

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) Prüfung vhs-Verband
Sa, 3. Jun., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, C417004

Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2) (Teilmodul des Lehrgangs „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung Xpert Business“)
12 x ab Mi, 14. Jun., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **360 €**, C417020

JULI

Lohn- und Gehaltsabrechnung mit DATEV (3) Prüfung vhs-Verband
Sa, 22. Jul., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, B417132

Finanzbuchhaltung, Aufbau (2) Prüfung vhs-Verband
Sa, 29. Jul., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, C417022

Lohn- und Gehaltsabrechnung, Grundlagen (1) Prüfung vhs-Verband
Sa, 29. Jul., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, C417112

SEPTEMBER

Lohn- und Gehaltsabrechnung, Aufbau (2) (Teilmodul des Lehrgangs „Geprüfte Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung Xpert Business“)
13 x ab Sa, 23. Sep., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **360 €**, C417121

BETRIEBSORGANISATION, ARBEITSTECHNIKEN UND PERSONAL

MÄRZ

📌 Einstieg in das Personalwesen

5 x ab Fr, 3. Mrz., 17.30 - 19.30 Uhr, Online, **118 €**, C421000

MAI

Personal- und Arbeitsrecht

2 x ab Fr, 5. Mai., 17.30 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **98 €**, C421003

Wie schreibe ich eine erfolgreiche Bewerbung?

Sa, 20. Mai., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **60 €**, C421020

Das Vorstellungsgespräch - Wie verkaufe ich mich erfolgreich?

Sa, 27. Mai., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **60 €**, C421022

JUNI

Crash-Kurs Betriebswirtschaftslehre

2 x ab Sa, 17. Jun., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **118 €**, C421005

JULI

📌 Computerschreiben mit 10-Fingersystem für Jedermann ab 10 Jahren

4 x ab Di, 25. Jul., 15.30 - 17.30 Uhr, Online, **119 €**, C421062

MARKETING UND SOCIAL MEDIA

MÄRZ

📌 Social-Media Marketing für Einsteiger*innen

Sa, 25. Mrz., 9.30 - 16.30 Uhr, Online, **79 €**, C429000

JULI

📌 Wie erstelle ich gute Marketing-Texte?

Sa, 22. Jul., 9.30 - 16.30 Uhr, Online, **79 €**, C429002

RECHTS- UND FINANZWISSEN IM ALLTAG

MÄRZ

📌 Mietnomaden vermeiden! Sicherheit beim Vermieten

Mo, 6. Mrz., 19 - 21.15 Uhr, Online, **39 €**, C441029

Grundlagen der Geldanlage und Vermögensstrukturierung

3 x ab Mi, 8. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C441009

📌 Geld anlegen mit ETF, Einsteiger*innen

Mo, 20. Mrz., 18 - 21 Uhr, Online, **29 €**, C441012

📌 Steuererklärung leicht gemacht

2 x ab Di, 28. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Online, **79 €**, C441005

APRIL

📌 Heizkosten - Aktuelle Fortbildung für Immobilienverwalter*innen

Di, 4. Apr., 9 - 12.15 Uhr, Online, **275 €**, B441028

📌 Smart Home: Neue digitale Anwendung im Wohnbereich

Mi, 5. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**, C441040

📌 Elektroautos - Strombezug, Ladesäulen und Preise

Di, 18. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**, C441042

MAI

📌 Erfolgreich an der Börse - Grundlagen zur Aktienanalyse

3 x ab Mi, 3. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, **79 €**, C441010

JUNI

📌 Mietnomaden vermeiden! Sicherheit beim Vermieten

Di, 13. Jun., 19 - 21.15 Uhr, Online, **39 €**, C441030

📌 Geld anlegen mit ETF, Einsteiger*innen

Mi, 28. Jun., 18 - 21 Uhr, Online, **29 €**, C441014

Rund um den Job
Aktionswoche
vom 13. - 19. November 2023
Save the date!

JULI

📌 Steuererklärung leicht gemacht

2 x ab Di, 4. Jul., 18 - 20.30 Uhr, Online, **79 €**, C441006

📌 Junge Leute und Geld:

Finanzprodukte für Berufsstarter
Di, 11. Jul., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**, C441041

Neubau oder Hauskauf?

Bauherren Einsteigerseminar - Investieren Sie in Ihr Wissen um später Geld zu sparen!

Sa, 22. Jul., 10 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **65 €**, C441026

RHETORIK, KOMMUNIKATION UND GESPRÄCHSFÜHRUNG

MÄRZ

Die beste Version von mir selbst - Wie glückt persönliches Wachstum

Sa, 11. Mrz., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C445650

Besprechungen moderieren - Zeitfresser oder effizienter Fortschritt?

2 x ab Sa, 18. Mrz., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **128 €**, C445620

📌 Check your mind, innere Blockaden erkennen und lösen

2 x ab Sa, 18. Mrz., 10 - 13.45 Uhr, Abendakademie, **103 €**, C445640

APRIL

Ich kann doch was!

Fr, 21. Apr., 15 - 19 Uhr, Abendakademie, **75 €**, C445643

Ziele finden und erreichen - Geheimnisse des Erfolgs

Sa, 22. Apr., 10 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **103 €**, C445645

Erfolgsfaktor Stimme - Sprechen im Beruf

Sa, 29. Apr., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **125 €**, C445629

MAI

📌 Werden Sie schlagfertiger!

Fr, 5. Mai., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €**, C445636

📌 Selbstbewusst Nein sagen und Grenzen setzen für den beruflichen Erfolg

Sa, 6. Mai., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €**, C445638

★ Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikationstraining mit Pferden

Sa, 13. Mai., 9.30 - 16 Uhr, Windhof 10, 69221 Dossenheim, **185 €**, C445642

Selbstbewusster auftreten!

Bei uns werden sie fündig:

▶ abendakademie-mannheim.de



JUNI

📌 NLP in der beruflichen Kommunikation - nützlich in kniffligen Situationen

2 x ab Fr, 2. Jun., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **164 €**, C445624

📌 Konstruktiver Umgang mit Konflikten

Fr, 30. Jun., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €**, C445631

JULI

📌 Jetzt erst recht! Mehr Leichtigkeit in Beruf und Alltag (Resilienz)

Sa, 1. Jul., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €**, C445648

📌 Umgang mit narzisstischen und toxischen Personen im beruflichen Umfeld

Sa, 8. Jul., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €**, C445634

📌 Zukunftswerkstatt - Rückblick und Ausblick im Job ab 50

Sa, 22. Jul., 10 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **92 €**, C445625

Erfolgsfaktor Stimme - Sprechen im Beruf

Sa, 29. Jul., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **125 €**, C445630

FÜHRUNG & ZUSAMMENARBEIT

MÄRZ

Lust am Team? - Wie echte Zusammenarbeit im Team gelingt und Freude macht

Fr, 17. Mrz., 15 - 20 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C446300

Zufriedene Mitarbeiter*innen - Wie wertschätzende Kommunikation in der Führung gelingt

Fr, 24. Mrz., 15 - 20 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C446303

APRIL

Ein agiles Teamformat erleben - Simulation

Sa, 1. Apr., 9.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **159 €**, C446305

📌 Professional Scrum Master, Professional Scrum Owner - Prüfungsvorbereitung

4 x ab Fr, 28. Apr., 18 - 21 Uhr, Online, **420 €**, C446306

NEUES AUS DER DIGITALEN WELT

JULI

Sicher im Netz unterwegs

Sa, 8. Jul., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **25 €**, C447030

PC-Einsteiger*innen

MÄRZ

📌 PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Mo, 6. Mrz., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **118 €**, C449010

APRIL

📌 PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Mo, 24. Apr., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **118 €**, C449012

MAI

📌 PC - Aufbaukurs:

Das Gelernte festigen und vertiefen
2 x ab Di, 2. Mai., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **89 €**, C449021

Apple Mac OS X - Umfassender Einstieg mit vielen Profi Tipps

Sa, 13. Mai., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **110 €**, C452006

Computer-Grundkurs - Von Frauen für Frauen, Female Spirit

3 x ab Mo, 22. Mai., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **108 €**, C449025

JUNI

📌 PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Mo, 12. Jun., 17.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **118 €**, C449014

AUGUST

📌 PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Mo, 7. Aug., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **118 €**, C449016

BETRIEBSSYSTEME

MÄRZ

Linux (Ubuntu) - Einführung
2 x ab Fr, 24. Mrz., 10 - 16 Uhr,
Abendakademie, **96 €**, C452010

MAI

**Praktische Einführung in Linux -
Commands und Shell Scripting**
2 x ab Fr, 12. Mai., 10 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **96 €**, C452012

SMARTPHONE & TABLET

MÄRZ

Smartphone Kompakt - Android
4 x ab Mo, 13. Mrz., 13 - 16 Uhr,
Abendakademie, **118 €**, C461005

MAI

Apple iPhone für Einsteiger
2 x ab Mi, 3. Mai., 17 - 21 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, C461015

Smartphone Kompakt - Android
4 x ab Mo, 8. Mai., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **118 €**, C461007

JULI

Smartphone Kompakt - Android
4 x ab Di, 4. Jul., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **118 €**, C461009

**Smartphone Android -
das Gelernte festigen und vertiefen**
2 x ab Mo, 17. Jul., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, C461014

AUGUST

Smartphone Kompakt - Android
4 x ab Mo, 28. Aug., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **118 €**, C461011

MICROSOFT OFFICE

FEBRUAR

**Excel Einführung in VBA
für Anfänger*innen**
Di, 28. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
C464227

MÄRZ

Microsoft Excel Grundkurs
3 x ab Mo, 6. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **138 €**, C464130

**Bildungszeit: Microsoft Office kompakt -
gerüstet in den Arbeitsalltag**
4 x ab Mo, 13. Mrz., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, C464005

Microsoft Word Grundkurs
3 x ab Mo, 13. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, C464105

**Excel Pivottabellen -
Ein weiteres Auswertungstool**
Do, 16. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
C464162

Microsoft Excel Aufbaukurs
2 x ab Mo, 20. Mrz., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **148 €**, C464145

**Microsoft PowerPoint
& Präsentationstechnik**
Do, 30. Mrz., 9 - 15 Uhr, Abendakademie,
89 €, C464230

**Excel - Grundlagen,
Standardformeln und Diagramme**
Do, 30. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
C464156

**Microsoft Outlook -
Mail- und Terminmanagement**
Fr, 31. Mrz., 9 - 15 Uhr, Abendakademie,
105 €, C464260

APRIL

**Excel - Varianten der Wenn-Funktionen
und Verweisfunktionen**
Di, 4. Apr., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
C464150

Microsoft Excel VBA Programmierung
2 x ab Sa, 15. Apr., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **138 €**, C464226



**Bildungszeit: Microsoft Office kompakt -
gerüstet in den Arbeitsalltag**
4 x ab Mo, 24. Apr., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, C464007

Microsoft Excel Grundkurs
2 x ab Sa, 29. Apr., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **138 €**, C464132

MAI

**Excel - Grundlagen,
Standardformeln und Diagramme**
Di, 2. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
C464157

**Word - Serienbriefe
und automatisierte Verzeichnisse**
Do, 4. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
C464125

Microsoft Excel Grundkurs
3 x ab Mo, 15. Mai., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **138 €**, C464134

**Bildungszeit: Microsoft Excel -
Vom Anfänger zum Profi**
4 x ab Mo, 22. Mai., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, C464176

JUNI

Microsoft Word Grundkurs
3 x ab Mo, 5. Jun., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, C464109

**Microsoft PowerPoint
& Präsentationstechnik**
Fr, 9. Jun., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **89 €**,
C464232

**Excel - Varianten der Wenn-Funktionen
und Verweisfunktionen**
Do, 15. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
C464151

**Bildungszeit: Microsoft Office kompakt -
gerüstet in den Arbeitsalltag**
4 x ab Mo, 19. Jun., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, C464009

**Excel Pivottabellen -
Ein weiteres Auswertungstool**
Mo, 19. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
C464164

**Excel - Grundlagen,
Standardformeln und Diagramme**
Di, 20. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
C464158

Microsoft Excel Grundkurs
2 x ab Mo, 26. Jun., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **138 €**, C464136

JULI

**Microsoft Outlook -
Mail- und Terminmanagement**
Fr, 7. Jul., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **105 €**,
C464262

Microsoft Excel Aufbaukurs
2 x ab Sa, 8. Jul., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **148 €**, C464147

Microsoft Excel Grundkurs
2 x ab Mo, 31. Jul., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **138 €**, C464138

AUGUST

**Bildungszeit: Microsoft Office kompakt -
gerüstet in den Arbeitsalltag**
4 x ab Mo, 7. Aug., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, C464011

**Excel - Grundlagen,
Standardformeln und Diagramme**
Di, 8. Aug., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
C464159

**Excel - Varianten der Wenn-Funktionen
und Verweisfunktionen**
Do, 10. Aug., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
C464152

PROGRAMMIERUNG & WEBDESIGN

MÄRZ

Python Grundkurs
4 x ab Mo, 6. Mrz., 17.45 - 21 Uhr,
Abendakademie, **128 €**, C473035

Webseiten mit Joomla
8 x ab Mo, 6. Mrz., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **250 €**, C473015

**HTML/CSS - Grundlagen
zur Entwicklung einer Homepage**
Sa, 11. Mrz., 9 - 17 Uhr, Abendakademie,
128 €, C473041

APRIL

Einstieg in „GIMP“
6 x ab Mo, 3. Apr., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **198 €**, C473020

WordPress für Einsteiger
Sa, 22. Apr., 9 - 17 Uhr, Abendakademie,
128 €, C473010

MAI

**WordPress für Fortgeschrittene -
Professionelles Erstellen
von Internetauftritten**
Sa, 6. Mai., 9 - 17 Uhr, Abendakademie,
128 €, C473012

EDV-FERIEN

APRIL

**Social Media - sicher im Netz unterwegs
9 - 14 Jahre**
Sa, 1. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
39 €, C479011

**OSTERFERIEN: Schnupperkurs
„Programmieren lernen mit Scratch“
ab 9 Jahre**
Di, 11. Apr., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie,
49 €, C479008

JULI

**Sommerferien:
Spielerisch Programmieren lernen mit Scratch
ab 9 Jahre**
3 x ab Do, 27. Jul., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, C479009

Xpert Excel ETFs

Keine Angst vorm
PC oder Mac:



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





Keine Frage. Selbstverständlich hat sich das Frauen-Bild in den letzten Jahrzehnten deutlich zum Positiven gewandelt. Weg von den drei Klischee-K's – Kinder, Küche, Kirche - hin zu mehr Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und beruflicher Teilhabe.

Herausfordernd bleibt das Leben trotzdem.

Denn irgendwo zwischen Schönheitswahn und Wechseljahren, Kindererziehung und Karriere, unaufgeräumten Wohnzimmern und glatten Instagram-Homestorys gilt es vor allem nach außen, das Bild „alles im Griff“ zu wahren. Feminin sein, aber auch stark und fähig, „den eigenen Mann zu stehen“.

Dabei verläuft zwischen Vorbild und Vorurteil oft nur ein schmaler Grat. Es gibt unendliche viele Rollen für das weibliche Geschlecht, die erfüllt werden wollen und sollen.

Eigentlich ein unmöglich Unterfangen: „Was ist noch richtig? Was ist schon falsch?“

Nicht selten stößt „Frau“ an ihre eigenen Grenzen, die des Partners, der Familie oder letztlich der Gesellschaft.

Wie werde ich mir in einer solchen Situation der eigenen Prioritäten und Stärken wieder bewusst? Wie schwimme ich mich frei, um meinen Grund-Bedürfnissen mehr Raum zu geben? Und was sind die Themen, die mich als Frau eigentlich bewegen?

Mögliche Antworten und Impulse erhalten Sie während unserer „Female Spirit-Aktionswochen“ vom 15. bis 26. Mai 2023. Die passenden Kursangebote gibt es gleich passend dazu.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie mit uns Ihre Weiblichkeit von einer ganz neuen Seite! Garantiert ohne Wenn und Aber.

Wir freuen uns auf Sie.



FEMALE SPIRIT UNSERE AKTIONSWOCHEN IM MAI RUND UMS FRAU SEIN

Ausstellung „Selbst.Bewusst.Sein“

Kooperation des BiBeZ e.V. Heidelberg mit der Mannheimer Abendakademie und der Stadt Mannheim

Eine besondere Fotoausstellung mit besonderen Frauen wandert durch die Region.

Schon vor 30 Jahren sorgte der BiBeZ e.V. mit seiner damaligen Ausstellung für Furore. Damals wurde beleuchtet, wie behinderte Frauen als geschlechtslose Wesen wahrgenommen werden. Ihnen standen nicht einmal die Privilegien von Frauen zu. Die bewusste Darstellung als Frau diente der Befreiung.

Heute kann es nicht mehr darum gehen, sich zu befreien, indem man sich von einem Klischee in das nächste begibt. Es scheint schwer möglich, sich auf ein gemeinsames Bild zu einigen.

Aber es ist möglich, Vielfalt zuzulassen und sich zu verbinden in der unbedingten Akzeptanz dieser Vielfalt.

Die Protagonistinnen zeigen sich so, wie sie sich selbst sehen, jenseits des Bildes, das von Fachpersonen gezeichnet wird.

Die Ergebnisse der Auseinandersetzung dieser Frauen mit sich selbst sind in der Ausstellung „Selbst-Bewusst-Sein“ vom 3. April bis 29. Mai 2023 im Foyer der Abendakademie zu sehen.

C105030 Ausstellung
Mo, 10 - 18 Uhr, ab 3.4.
frei Abendakademie, Foyer

Konzertlesung zur Ausstellung „Selbst.Bewusst.Sein.“

Die Bühne nutzen.

Genau darum geht es dem BiBeZ e.V., einem in dieser Form einmaligen und unabhängigen Verein, der sich für die Belange von Frauen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen einsetzt.

Im Rahmen einer Konzertlesung werden „ganz normale“ Frauen mit Behinderung die Bühne nutzen, um in eigenwilliger und künstlerischer Form von ihren Erfahrungen und Gedanken zu berichten. Die Protagonistinnen sprechen als genau das, was sie sind, nämlich Frauen mit Erkrankungen und Behinderungen, die ihren Weg durch dieses Leben gehen und immer wieder an Mauern stoßen, die entweder nicht gesehen werden wollen oder tatsächlich unsichtbar sind.

C105031 Kursleiter*innenteam
Lesung
Mo, 15.5., 19 - 21 Uhr
frei Abendakademie, Saal

Gesundheitsübungen speziell für Frauen

Die Übungen, vornehmlich aus Tai Chi Chuan, Qigong und Yoga, fördern Ihre Beweglichkeit, stabilisieren Kreislauf und Körperhaltung und entspannen nachhaltig. Wenn es das Wetter zulässt, findet der Kurs auf der Dachterrasse statt. Beim Üben auf der Dachterrasse benötigen Sie eine eigene Matte/Unterlage.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

C232110 Debbie Marley, Yoga Acharya (Professor of Yoga)
Di, 10.30 - 11.30 Uhr,
8 x ab 16.5.
Abendakademie, Raum 604
62 € entfällt am 30.5. und 20.6.

Mannheimer
Abendakademie

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

Infos:
Kathrin Gomolla
0621 1076-131
k.gomolla@abendakademie-mannheim.de

Die weibliche Stärke - Werde Dir Deiner Schöpferkraft bewusst

Kompaktkurs

Wir Frauen tragen eine riesige Schöpferkraft in uns - allein die Tatsache, dass wir in der Lage sind, neues Leben auf die Welt zu bringen! Aber es geht nicht nur um die Fähigkeit zu gebären - vielmehr können wir mit unserer Schöpferkraft auch unsere Träume, Ideen und Projekte in die Welt bringen. In diesem Workshop wollen wir gemeinsam die weibliche Stärke durch Kreativität erleben. Zu Beginn des Workshops beschäftigst Du Dich mit ungelösten Glaubenssätzen und löst sie auf. Danach wird Deine Schöpferkraft aktiviert und wir erstellen einen eigenen Talisman aus Ton.

C231035 Amina Aminger
Di, 16.5., 18 - 21 Uhr
19 € Abendakademie, Raum 413



Mental Load

Emotionale Belastung durch unsichtbare Aufgaben

Mental Load - was heißt das eigentlich? Wir erarbeiten gemeinsam den Begriff und dessen Bedeutung

Welche Antreiber sind mit ursächlich, wenn das Phänomen „Mental Load“ sich zeigt (zum Beispiel „sei perfekt“)

Hierzu wird anhand eines Fragebogens anschaulich gemacht, welche Antreiber bei den Teilnehmerinnen wirken und in welchem Ausmaß.

Wir schauen uns an und wertschätzen die guten Qualitäten der Frauen, die uns unterstützen, weiter bringen, und helfen, die vielen Alltagsanforderungen zu meistern. Gemeinsam wird erarbeitet, was uns Frauen stärkt, entlastet, belohnt, und wie wir die „Antreiber“ in gesunden Maßen halten können.

Wie kann ein Partnergespräch so geführt werden, dass beide Seiten zu besserem Verständnis füreinander gelangen und Belastungen gemeinsam gesehen und getragen werden?

Wie kann die Aufgabenverteilung fair, praktisch und zielführend gestaltet werden?

C231110 Michaela Hauke
Di, 18.30 - 21 Uhr,
2 x ab 16.5.
21 € Abendakademie, Raum 415

Weibliche Kraftquelle Beckenboden

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihren Schoßraum und das darin verborgene Potenzial erkunden wollen.

Der Workshop Weibliche Kraftquelle Beckenboden vermittelt Wissen über das Wunderwerk Beckenboden. Parallel dazu werden praktische Übungen zur Aktivierung und Entspannung der unterschiedlichen Beckenbodenschichten erlernt.

Ein gesunder Beckenboden sorgt für eine bessere Haltung und Ausstrahlung. Ein regelmäßiges Anwenden der erlernten Übungen hat einen positiven Einfluss auf das Lustempfinden und die Orgasmusfähigkeit und wirkt präventiv vielen Erkrankungen, wie Inkontinenz, Organabsenkung oder Rückenschmerzen entgegen.

Bei den Übungen wird das Wurzel-Chakra (Muladhara-Chakra) und das Sakral-Chakra (Svadhithana-Chakra) aktiviert. Beide Chakren besitzen weibliche Qualitäten. Das Wurzel-Chakra steht unter anderem für Urvertrauen, Sicherheit, Geborgenheit und genährt werden. Das Sakral-Chakra verkörpert unter anderem Themen wie Freude, Lust, Genuss, Gefühle, Loslassen, Kreativität und Hingabe.

Bitte mitbringen: bequeme Wohlfühlkleidung, Decke, Schreibzeug und Sitzkissen.

C232222 Simone Keller, Yogalehrerin im Klassischen Yoga
Mi, 17.5., 17.30 - 19.30 Uhr
19 € Abendakademie, Raum 601

Selbstbewusste Künstlerinnen in der Kunsthalle.

Eine Führung zur Weiblichkeit in der Kunstgeschichte.

Die Kunstgeschichte ist seit Anbeginn eine von und mit Männern geprägte Domäne. Und das, obwohl es seid je her starke, talentierte und kluge Frauen gab, die ebenso gut ihr Handwerk verstanden, wie ihre männlichen Kollegen. Wie willensstark und mit wie viel Durchsetzungskraft „Frau“ es trotzdem immer wieder schaffte und schafft sich in der Welt der Kunstschaaffenden zu manifestieren, soll an Beispielen von Künstlerinnen, deren Werke zur Sammlung der Kunsthalle gehören, erschlossen werden.

C196140 Christine Trautmann, Künstlerin
Mi, 17.5., 18 - 19 Uhr
frei Kunsthalle Mannheim

Die Urkräfte der Weiblichkeit - Tanz - Atmung - Meditation

Wir entdecken die wandelnden, heilenden und schöpferischen Kräfte in uns.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

C236008 Gabriela Kali Litwuschuh, Lehrerin für Yoga, Meditation und Tanz, exam. Krankenschwester
Fr, 18.45 - 21.45 Uhr,
2 x ab 19.5.
43 € Abendakademie, Raum 602

Neumondmanifestation - Erwecke deine Weiblichkeit

Am 19.5.23 erreicht der Mond seine Neumondphase. Bei diesem Event findet eine geführte Meditation statt, in der wir uns auf eine Reise durch den Ursprung des Sonnensystems und des Kosmos begeben, um unsere Weiblichkeit zu entfalten. Wir erweitern unser Bewusstsein auf das planetarische System - ein beständiger Verbindungsanker ist dabei die heilsam Mondkraft.

Bei schlechten Wetter wird der Kurs nach Innen verlegt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

C236064 Michael Pyrtsch
Fr, 19.5., 20 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Raum 606
10 € Dachterrasse

Malen für die Seele - wer bin ich? max. 8 Teilnehmerinnen

Mit kreativen Mitteln dich selbst erforschen - ein ganzer Tag nur für dich! Freu dich auf Entspannung und Zentrierung, Konzentration und Selbstausdruck.

Indem wir malen, Collagen kleben und Mix-Techniken ausprobieren beschäftigen wir uns in einer kleinen Gruppe mit Themen wie „Ich und die anderen“ oder „Was tut mir gut?“

Die Kursleiterin bringt Ideen, Farben und Materialien mit.

Empfohlen wird Kleidung, die Farbe abkriegen darf (Malkittel o.ä.).

C166032 Elizabeth Helmecke
Sa, 20.5., 9 - 16 Uhr
Abendakademie, Raum 401
55 € inkl. 10 € Materialkosten

Lady Modern Tanz

C201004 Annika Carlotta Herbst
Sa, 20.5.,
11.40 - 12.40 Uhr
14 € Abendakademie, Raum 605

Hot Chair Dance-Workshop

Erwecke Deine Weiblichkeit!

C201005 Anastasia Faludi
Sa, 20.5.,
12.50 - 13.50 Uhr
14 € Abendakademie, Raum 605

Erfahre den Mythos MUTTER - Mutter-Meditation

Erfahre den Mythos MUTTER.

Ist sie eine weise Frau, deren Erfahrungen Du Dich vertrauensvoll überlassen kannst? Oder ist Dein Mythos MUTTER ein hilfloses kleines Wesen, das mit schreckensweiten Augen das Treiben der Welt verfolgt, und nichts mehr fürchtet, als aus den familiären Umfeld verstoßen zu werden? Im limbischen System Deines Gehirns wohnt der Mythos MUTTER. Sie löst reflexartig Deine Überlebensinstinkte aus und steuert Prozesse, über die Du nicht nachdenken musst.

Sie verfügt über eine Intuition, der Du vertrauen kannst, weil sie die Essenz von unendlich vielen Versuchen und Irrtümern ist, aus denen sich die verbrauchbarsten und nützlichsten Dinge des Überlebens herauskristallisiert haben.

Pranayamas, Erfahrungsaustausch und MEDITATION werden wesentliche Bestandteile des Kurses sein.

C236319 Gabriela Kali Litwuschuh, Lehrerin für Yoga, Meditation und Tanz, exam. Krankenschwester
Sa, 20.5., 10 - 13 Uhr
25 € Abendakademie, Raum 602

Lady Tanztage Paket

C201001 Natali Chara, Anastasia Faludi, Annika Carlotta Herbst
Sa, 20.5.,
10.30 - 13.50 Uhr
33 € Abendakademie, Raum 605

Lady Bachata

C201003 Natali Chara
Sa, 20.5.,
10.30 - 11.30 Uhr
14 € Abendakademie, Raum 605

**Female Spirit
Aktionswochen**
vom 15. - 26. Mai 2023 bei uns
in der Abendakademie



WikiWomen - Geschichte(n) schreiben

In Zusammenarbeit mit Frauen
& Geschichte Baden-Württemberg e.V.,
dem MARCHIVUM und der
Landeszentrale für politische Bildung
Baden-Württemberg

Was ist Wikipedia und wer schreibt die
Artikel in Wikipedia?

Wieso befassen sich nur 17,15 % der
Biografien in der deutschen Wikipedia
mit Frauen?

Sollte dies nicht geändert werden?

Haben Sie Interesse, auch selbst einmal
einen Artikel in Wikipedia zu schreiben?

Die Teilnehmerinnen dieses Kurses gehen anhand ausgewählter Frauen aus der Geschichte Mannheims auf Spurensuche im MARCHIVUM und sammeln Informationen für Wikipedia-Artikel.

Sie erfahren, wie die Verfahren bei der Aufnahme von Artikeln in Wikipedia sind und stellen ihre Artikel in Wikipedia ein.

Die Zielgruppe für diesen einwöchigen Workshop im Rahmen der Female-Spirit-Wochen in der Abendakademie sind Frauen ab 18 Jahren.

Es wird während der fünf Kurstage i.d.R. in (Klein-) Gruppen gearbeitet und es gibt täglich eine Pause von mindestens 30 Minuten.

C101020 Gabriele Pieri
Tagesseminar
Mo - Fr, 8 - 14.30 Uhr,
5 x ab 22.5.
99 € Abendakademie, Saal

Computer-Grundkurs - Von Frauen für Frauen

Ungestört etwas Neues lernen und Freude am Computer entwickeln können Frauen manchmal am besten, wenn sie unter sich sind. Wir bieten Ihnen hier die Möglichkeit, den Durchblick zu bekommen, Ihre Fragen zu stellen und in dem Tempo fortzuschreiten, das für Sie passt.

Inhalte:

- Grundlagen der EDV
- Computer heute, groß, klein oder flach
- Betriebssystem Windows 7 / Win 10
- Dokumente und Ordner
- Texte schreiben
- Grafiken und Multimedia
- Im Internet surfen und suchen
- Anwendungspraxis

Dieser Kurs wendet sich besonders an Berufsrückkehrerinnen und Teilnehmerinnen mit „eingestaubten“ Basiskenntnissen

C449025 Annette Menges,
Dipl. System Coach
Mo - Mi, 9 - 12 Uhr,
3 x ab 22.5.
108 € Abendakademie, Raum 305

Visionboard für Frauen. Entfessele deine Kraft!

Dieser Kurs ist für alle Frauen, die im Alltag „ihren Mann stehen“ müssen und sich dabei im anstrengenden Machermodus verlieren.

Kopf aus, Herz an ist das Motto des Visionboard Workshops. Wir aktivieren dabei unser Unterbewusstsein, um unseren Sehnsüchten, Bedürfnissen und Werten auf die Spur zu kommen. Wir gehen auf Entdeckungsreise und entfesseln dabei die Kraftquelle unserer Träume - unsere Intuition.

Finde Klarheit über deine Female-Power und erwecke sie in Form von Bildern auf deinem Visionboard zum Leben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kuscheldecke, Trinken, Schere, Klebestift

C231037 Pia Achilles
Mo, 22.5., 19 - 21 Uhr
22 € Abendakademie, Raum 602

Lesung: „Eine Frau muss schweigen können“

Helene Wolf, die respektable Kaufmannsgattin, hat ein Problem:

Vor wenigen Tagen, am 7. Oktober 1865, ist in Mannheim ein Mord geschehen. Eigentlich sind Kriminaluntersuchungen und Gerichtsverfahren keine Frauensache. Gerne würde sie die Suche nach dem Mörder den zuständigen Behörden überlassen.

Doch es droht ein Familienskandal. Aber wie kann eine Frau, die ihren Wissensstand dürftig findet, einen Mord aufklären? Ärgerlicherweise hat sie keinen Zugang zu offiziellen Informationen und noch dazu muss sie im Interesse der Familie äußerst diskret vorgehen. Dann ist da noch die ganze Hausarbeit! Die Dienstmädchen müssen überwacht werden, gesellschaftliche Verpflichtungen fordern ihren Tribut, in Berlin und Leipzig entsteht die Frauenbewegung und zu allem Überdross gibt es auch noch Krieg zwischen Preußen und den süddeutschen Staaten.

Der historische Kriminalroman spielt in Mannheim, dem Odenwald und Berlin. Er begleitet die Recherchen von Helene Wolf über ein Jahr hinweg zwischen dem 11. Oktober 1865 und dem 6. September 1866.

C101011 Prof. Dr. Sylvia Schraut
Lesung
Mi, 24.5., 18 - 19.30 Uhr
8 € Abendakademie, Saal

Erwecke die innere Göttin in dir!

Ein Kompaktkurs für Frauen

Frau sein bedeutet im Alltag oftmals „seinen Mann stehen“. Hierfür benötigen wir Qualitäten der Umsetzungsstärke, des Managements und des Durchhaltevermögens, um gut „funktionieren“ zu können. Unsere weibliche Urkraft der Hingabe und Intuition kommt dabei meistens zu kurz. In diesem Kurs wollen wir der inneren Göttin in uns Raum schenken: wahrnehmen, spüren, fließen lassen, vertrauen, uns mit uns selbst und anderen Göttinnen verbinden. Weiblichkeit und Sensibilität haben nichts mit Schwäche zu tun. Sie bilden eine ausgleichende Kraft, die uns zu mehr Stabilität und Stärke führt.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, Trinkwasser

C231032 Pia Achilles
Fr, 26.5., 17 - 21 Uhr
39 € Abendakademie, Raum 604

Frauentempel - ein Raum für spirituelles Wachstum

Ein Workshop für Frauen

Der Frauentempel, als Raum für spirituelles Wachstum ist eine sichere, liebevolle und wertschätzende Oase, in der Sie willkommen sind, so wie Sie sind, mit all Ihren einzigartigen Farben und Facetten. Gemeinsam, themenspezifisch austauschen, freies Bewegen, Raum halten, Raum nehmen, in die Stille gehen, entspannen, genussvoll sein, achtsam berühren und berührt werden und dabei die Wahrnehmung des eigenen Körpers, der innewohnenden Gefühle und der eigenen Grenzen schulen. Alles kann und nichts muss!

Fröhlich, traurig, sanft, wild, zerbrechlich, stark, schwach, kraftvoll, wütend, friedvoll, alles darf sein und führt dadurch zu mehr Lebendigkeit, Verbundenheit, Toleranz, Liebe und Mitgefühl für andere und für sich selbst. Thema des Tempels: Der Archetyp der wilden Frau.

„Lass uns zusammen alte Wunden heilen und zu unserer natürlichen weiblichen Stärke zurück finden. Dadurch kann auch das Männliche heilen und es stellt sich ein Gleichgewicht ein, das allen gleichermaßen zugutekommt und im Besonderen die Heilung von Mutter Erde unterstützt.“

Bitte mitbringen: bequeme Wohlfühlkleidung, Decke, Schreibzeug und Sitzkissen.

C232218 Simone Keller, Yogalehrerin im
Klassischen Yoga
Mi, 24.5., 18.45 - 21.45 Uhr
24 € Abendakademie, Raum 602



Weitere aktuelle
Kursangebote finden Sie
auf unserer Homepage



Zwischen Meetings, Mails und Megastress noch schnell die Mittagspause. Ein belegtes Brötchen vor dem PC oder dann doch der Heisshunger-Attacke nachgeben und an der Ecke Schnitzel mit Pommes oder Currywurst essen? Klar ist das nicht gesund, wissen wir alle. Vor allem so genannte „Stressesser“ verfallen oft in hemmungsloses Futtern und verschlingen in kurzer Zeit fett- und zuckerreiches Essen. Was dann passiert, wissen wir auch: Das Schnitzelkoma! Der Bauch ist voll, der Kopf ist leer und nichts geht mehr am Schreibtisch. Wir schleppen uns durch das Nachmittagstief,



SCNITZELKOMA IN DER MITTAGSPAUSE

müde und mit schweren Beinen. Wie aber können wir frischer und leistungsfähiger aus der Pause zurückkommen? In der Mittagspause weg vom Arbeitsplatz – das raten alle Experten. Den Tag strukturieren und gezielt unterbrechen. Ausreichend Energie bekommt man garantiert in unseren Kursen für die Mittagspause. 45 Minuten Yoga zum Beispiel. Und danach gesundes, leichtes Essen. Wetten, dass dann alles viel schneller von der Hand geht? Übrigens; für Berufstätige bieten wir entspannende und anregende Kurse auch nach der Arbeit an. Einfach mal ausprobieren!



Yoga für die Mittagspause

Leicht zu erlernende Übungen aus dem Hatha-Yoga, die Verspannungen lösen können, Geist und Körper erfrischen und fit für den restlichen Tag machen. Der Kurs ist insbesondere für Berufstätige geeignet, die ihre Arbeits- oder Mittagspause für eine Auszeit mit Yoga nutzen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

C242808 Marianne Ohlsen,
Yogatherapeutin
Mi, 12.30 - 13.15 Uhr,
6 x ab 15.3.
Abendakademie, Raum 604
35 € entfällt am 12.4.

C242812 Marianne Ohlsen,
Yogatherapeutin
Mi, 12.30 - 13.15 Uhr,
9 x ab 7.6.
53 € Abendakademie, Raum 604

Yoga für Fitness

Übungsziele: Yoga für Fitness strafft und tonisiert den ganzen Körper, erhöht die Flexibilität und stärkt die Körpermitte. Dieser Kurs kombiniert Yogastellungen, fokussierte Atmung und traditionelles Fitnesstraining. Das Resultat ist ein ganzheitliches Körper-Workout.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch oder Yogatuch.

C270002 Debbie Marley,
Yoga Acharya
(Professor of Yoga)
Fr, 17 - 18 Uhr,
6 x ab 21.4.
39 € Abendakademie, Raum 605

C270004 Debbie Marley,
Yoga Acharya
(Professor of Yoga)
Fr, 17 - 18 Uhr,
6 x ab 16.6.
39 € Abendakademie, Raum 605

Aktive Mittagspause - mit entspanntem Rücken durch den Bürotag

Schwerpunkte bei der aktiven Mittagspause (Kurse 2 und 3) sind sanfte Bewegung, Kräftigung und Dehnung der entsprechenden Muskulatur sowie Tipps, um den Anforderungen eines langen Bürotages gerecht zu werden.

C254001 Nicole Burmann
Do, 12 - 12.30 Uhr,
5 x ab 2.3.
19 € Abendakademie, Raum 605

C254002 Nicole Burmann
Do, 12.35 - 13.05 Uhr,
5 x ab 2.3.
19 € Abendakademie, Raum 605

C254003 Nicole Burmann
Do, 12 - 12.30 Uhr,
6 x ab 13.4.
23 € Abendakademie, Raum 605

C254004 Nicole Burmann
Do, 12.35 - 13.05 Uhr,
6 x ab 13.4.
23 € Abendakademie, Raum 605

C254005 Nicole Burmann
Do, 12 - 12.30 Uhr,
6 x ab 15.6.
23 € Abendakademie, Raum 605

C254006 Nicole Burmann
Do, 12.35 - 13.05 Uhr,
6 x ab 15.6.
23 € Abendakademie, Raum 605

Zumba® Präsenzkurs

Das rhythmische Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik erfreut sich großer Beliebtheit. Kein Wunder: Schließlich soll es die Kondition verbessern, beim Abnehmen helfen und obendrein Spaß machen.

C254051 Armelle Hennecke
Mo, 17 - 18 Uhr,
10 x ab 17.4.
76 € Abendakademie, Raum 605

C254052 Armelle Hennecke
Do, 17 - 18 Uhr,
10 x ab 20.4.
76 € Abendakademie, Raum 605

barre concept® - das Workout an der Ballettstange

Das Workout an der Ballettstange barre concept® ist eine einzigartige und innovative Trainingsmethode - ein Ballettstangen-Workout mit Elementen aus dem Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining. Dieses spezielle Ganzkörpertraining verbrennt Körperfett durch gezielten Muskelaufbau. Arme, Beine, Bauch und Po werden straffer, sehen trainierter aus - ein schneller und erfolgreicher Weg, den Körper in Richtung definierter Tänzer-Körper zu verändern. Trainiert wird barfuß, mit rutschfesten Socken oder Pilates-Füßlingen.

C258055 Liudmila Buchmüller
Di, 16.30 - 17.30 Uhr,
4 x ab 7.3.
34 € Abendakademie, Raum 604

C258057 Liudmila Buchmüller
Di, 16.30 - 17.30 Uhr,
4 x ab 4.4.
34 € Abendakademie, Raum 604

C258059 Liudmila Buchmüller
Di, 16.30 - 17.30 Uhr,
5 x ab 2.5.
44 € Abendakademie, Raum 604

Klassisches Ballett für Kinder

Anfänger*innen „Vorstufe“, 4 - 6 Jahre

Erste Schritte in die Welt des Balletts: tänzerische Frühbildung auf Grundlage des klassischen Balletts. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Kurse aus pädagogischen Gründen ohne elterliche Unterrichtsbegleitung stattfinden.

Bitte mitbringen: Rutschsocken oder Ballettschlappchen.

C202435 Luna Olivia Vögeli-Schöffler
Mo, 15.45 - 16.45 Uhr,
6 x ab 6.3.
Abendakademie, Raum 601
50 € entfällt am 20.3. und 10.04.

C202437 Luna Olivia Vögeli-Schöffler
Mo, 16.45 - 17.45 Uhr,
6 x ab 6.3.
Abendakademie, Raum 601
50 € entfällt am 20.3. und 10.04.

Klassisches Ballett für Kinder

mit Vorkenntnissen im Ballett 6 - 9 Jahre

Dieser Kurs richtet sich an Kinder mit Vorkenntnissen im klassischen Ballett. Grundlegende Ballettpositionen sollten bekannt sein, die Ausführung von Pliés und Tendus bereits erprobt sein.

Bitte mitbringen: Ballettschlappchen aus Leder mit durchgehender Sohle. Kleidung Jungen: Leggings und T-Shirt, Mädchen: Ballettrikot und Strumpfhosen

C202439 Luna Olivia Vögeli-Schöffler
Mo, 17.45 - 18.45 Uhr,
6 x ab 6.3.
Abendakademie, Raum 601
50 € entfällt am 20.3. und 10.04.

Hip-Hop für Kinder - Workshop

7 bis 10 Jahre

Zeigt uns eure Moves! Schließt euch unserer Gruppe an und tanzt mit uns zu aktueller Musik aus den Charts.

Mit Hip Hop bleibt ihr ganz cool, während ihr euer Rhythmusgefühl und eure Koordinationsfähigkeit trainiert. Zusammen Spaß am Tanzen und Lernen zu haben ist für uns das Allerwichtigste!

C202725 Anastasia Faludi
Sa, 22.4., 11.30 - 13 Uhr
22 € Abendakademie, Raum 601



Tanzen wie ein TikTok Star

Tik Tok ist Deine Welt und auch von Instagram Reels bekommst Du nicht genug?

Willst du auch so tanzen und coole Videos drehen? Dann ist unser Kurs genau richtig für Dich. Egal wie alt Du bist und ob Du tanzen kannst oder nicht. Wichtig ist nur, dass es Dir Spaß macht.

C201010 Anastasia Faludi
Sa, 29.4., 12 - 13.30 Uhr
22 € Abendakademie, Raum 605

Feel the Beat! Mach den Kopf ganz frei und los geht das. Bewegung auf Musik ist gerade für Kinder und Jugendliche wichtig und befreiend.

Tanzen ist nicht nur reines Vergnügen, sondern kann viel mehr. Tanzen fördert die körperliche Entwicklung, die Musikalität und Kreativität und verbessert kognitive Fähigkeiten.

Wenn Kinder mit anderen Kindern tanzen, stärkt das die soziale Kompetenz und das Selbstwertgefühl. Ob Hip Hop oder klassisches Ballett – wir haben bestimmt das Richtige in unserem Angebot.

Kleine Kinder tanzen übrigens ganz selbstverständlich und von alleine – eine Fähigkeit, die in allen Kulturen zu finden ist. Eine Fähigkeit, die wir bei größeren Kindern und Jugendlichen gerne wieder wecken möchten.

I LIKE TO MOVE IT MOVE IT

UNSERE TANZANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Weitere aktuelle
Kursangebote finden Sie
auf unserer Homepage



ATTITUDE/BURLESQUE

MÄRZ

Hot Chair Dance-Kurs - the power of being a woman

5 x ab Mo, 6. Mrz., 20.05 - 21.35 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, C201040

APRIL

Hot Chair Dance-Kurs - the power of being a woman

5 x ab Mo, 17. Apr., 20.05 - 21.35 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, C201042

★ Tanzen wie ein TikTok Star

Sa, 29. Apr., 12 - 13.30 Uhr, Abendakademie,
22 €, C201010

MAI

Lady Tanztage Paket

Sa, 20. Mai., 10.30 - 13.50 Uhr,
Abendakademie, **33 €**, C201001

★ Lady Bachata

Sa, 20. Mai., 10.30 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **14 €**, C201003

★ Lady Modern Tanz

Sa, 20. Mai., 11.40 - 12.40 Uhr,
Abendakademie, **14 €**, C201004

★ Hot Chair Dance-Workshop - Erwecke Deine Weiblichkeit!

Sa, 20. Mai., 12.50 - 13.50 Uhr,
Abendakademie, **14 €**, C201005

KLASSISCHES BALLETT

MÄRZ

Klassisches Ballett, Anfänger*innen

5 x ab Fr, 3. Mrz., 18.20 - 19.20 Uhr,
Abendakademie, **42 €**, C202121

Klassisches Ballett, Mittelstufe

5 x ab Fr, 3. Mrz., 19.20 - 20.20 Uhr,
Abendakademie, **42 €**, C202122

Klassisches Ballett - die Spitzenschuhe, Anfänger*innen

5 x ab Fr, 3. Mrz., 20.20 - 20.50 Uhr,
Abendakademie, **21 €**, C202123

★ Klassisches Ballett für Kinder, Anfänger*innen „Vorstufe“, 4 - 6 Jahre

6 x ab Mo, 6. Mrz., 15.45 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, C202435

★ Klassisches Ballett für Kinder, Anfänger*innen „Vorstufe“, 4 - 6 Jahre

6 x ab Mo, 6. Mrz., 16.45 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, C202437

★ Klassisches Ballett für Kinder, mit Vorkenntnissen im Ballett, 6 - 9 Jahre

6 x ab Mo, 6. Mrz., 17.45 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, C202439

Klassisches Ballett, Anfänger*innen, Kleingruppe

4 x ab Di, 7. Mrz., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **34 €**, C202230

Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe

4 x ab Di, 7. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **34 €**, C202253

Klassisches Ballett - die Spitzenschuhe, Anfänger*innen

4 x ab Di, 7. Mrz., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **18 €**, C202120

★ Klassischer Tanz, Mittelstufe (Ballett Basis und Elemente des Zeitgenössischen Tanzes)

Sa, 25. Mrz., 11 - 13 Uhr, Abendakademie,
20 €, C202100

APRIL

Klassisches Ballett, Anfänger*innen, Kleingruppe

4 x ab Di, 4. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **34 €**, C202232

Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe

4 x ab Di, 4. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **34 €**, C202255

Klassisches Ballett - die Spitzenschuhe, Anfänger*innen

4 x ab Di, 4. Apr., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **18 €**, C202124

Klassisches Ballett, Anfänger*innen

3 x ab Fr, 14. Apr., 18.20 - 19.20 Uhr,
Abendakademie, **26 €**, C202125

Klassisches Ballett, Mittelstufe

3 x ab Fr, 14. Apr., 19.20 - 20.20 Uhr,
Abendakademie, **26 €**, C202128

Klassisches Ballett - die Spitzenschuhe, Anfänger*innen

3 x ab Fr, 14. Apr., 20.20 - 20.50 Uhr,
Abendakademie, **13 €**, C202130

Back to Basics -

HipHop, Funk und Souldance

6 x ab Di, 18. Apr., 19.05 - 20.05 Uhr,
Abendakademie, **40 €**, C202708

Back to Basics -

HipHop, Funk und Souldance

6 x ab Fr, 21. Apr., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, C202712

★ Hip-Hop für Kinder - Workshop 7 - 10 Jahre

Sa, 22. Apr., 11.30 - 13 Uhr, Abendakademie,
22 €, C202725

★ Ballett-Workshop, Anfänger*innen Ausschnitt aus dem 4. Akt Schwanensee

Sa, 22. Apr., 14 - 16 Uhr, Abendakademie,
22 €, C202002

MAI

Klassisches Ballett, Anfänger*innen, Kleingruppe

5 x ab Di, 2. Mai., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **43 €**, C202234

Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe

5 x ab Di, 2. Mai., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **44 €**, C202257

Klassisches Ballett - die Spitzenschuhe, Anfänger*innen

5 x ab Di, 2. Mai., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, C202126

Klassisches Ballett, Anfänger*innen

4 x ab Fr, 5. Mai., 18.20 - 19.20 Uhr,
Abendakademie, **34 €**, C202127

Klassisches Ballett, Anfänger*innen

4 x ab Fr, 5. Mai., 19.20 - 20.20 Uhr,
Abendakademie, **34 €**, C202129

Klassisches Ballett - die Spitzenschuhe, Anfänger*innen

4 x ab Fr, 5. Mai., 20.20 - 20.50 Uhr,
Abendakademie, **18 €**, C202131

JUNI

Back to Basics -

HipHop, Funk und Souldance

6 x ab Di, 13. Jun., 19.05 - 20.05 Uhr,
Abendakademie, **40 €**, C202710

Back to Basics -

HipHop, Funk und Souldance

5 x ab Fr, 16. Jun., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, C202714

LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

MÄRZ

Bachata Ladystyling

6 x ab Mi, 1. Mrz., 17.45 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, **64 €**, C208401

Bachata Ladystyling, Anfänger*innen

6 x ab Mi, 1. Mrz., 19.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **43 €**, C208402

★ Bachata Paarkurs, Anfänger*innen

5 x ab Mi, 8. Mrz., 20.20 - 21.50 Uhr,
Abendakademie, **52 €**, C208005

APRIL

Bachata Ladystyling

6 x ab Mi, 19. Apr., 17.45 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, **64 €**, C208403

Bachata Ladystyling, Anfänger*innen

6 x ab Mi, 19. Apr., 19.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **43 €**, C208404

TÄNZE AUS ALLER WELT

FEBRUAR

Fit mit Samba

6 x ab Mo, 27. Feb., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, C209002

★ Verbinden mit Samba

6 x ab Mo, 27. Feb., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, C209004

MÄRZ

Bollywood Tanzfreude, Anfänger*innen

6 x ab Mi, 1. Mrz., 19.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **42 €**, C209210

★ Orientalischer Tanz, Open Level-Kurs

6 x ab Mi, 8. Mrz., 17.30 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **55 €**, C209805

★ Orientalischer Tanz - Workshop Einführungskurs für Neugierige und Anfänger*innen

Sa, 18. Mrz., 12 - 15 Uhr, Abendakademie,
20 €, C209844

★ Orientalischer Tanz, Aufbaukurs

Sa, 25. Mrz., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
20 €, C209846

APRIL

★ Persischer Tanz - Kereshmeh Workshop für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Sa, 1. Apr., 12 - 15 Uhr, Abendakademie,
20 €, C209845

★ Orientalischer Tanz, Aufbaukurs

Sa, 15. Apr., 12 - 15 Uhr, Abendakademie,
20 €, C209847

KÖRPERPFLEGE UND STYLING

MÄRZ

Farb- und Stilberatung für Frauen

Mi, 22. Mrz., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, C212306

Das perfekte Make-up

Sa, 25. Mrz., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
33 €, C212108

APRIL

Das perfekte Make-up

Fr, 21. Apr., 17 - 20 Uhr, Abendakademie,
33 €, C212104

Farb- und Stilberatung für Frauen

Sa, 22. Apr., 12 - 15 Uhr, Abendakademie,
50 €, C212323

Farb- und Stilberatung für Frauen

Di, 25. Apr., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
50 €, C212308

MAI

★ Wie werde ich zur Stilikone - Kleidercoaching

Sa, 6. Mai., 10 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
89 €, C212330

JUNI

Das perfekte Make-up

Sa, 24. Jun., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
33 €, C212110

ESSEN UND TRINKEN - SPECIALS

APRIL

★ Kulinarischer Stadtrundgang auf den Spuren der „cucina italiana“

Sa, 1. Apr., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, Mannheim,
Altes Rathaus, **15 €**, C215008

★ Kulinarischer Stadtrundgang auf den Spuren der „cucina italiana“

Sa, 29. Apr., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, Mannheim,
Altes Rathaus, **15 €**, C215010

SEPTEMBER

★ Pilze sammeln - aber richtig! Grundlagenseminar mit Exkursion

Mi, 27. Sep., 9.00 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, D215008

KOCH- UND BACKSCHULE

FEBRUAR

★ Schnelle Gerichte für den Alltag - auch für Kochanfänger*innen

Di, 28. Feb., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie,
30 €, C216114

MÄRZ

Frühlings-Fingerfood (neue Rezepte)

Sa, 4. Mrz., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie,
30 €, C216116

★ Saucen - kalt und warm für jedes Gericht

So, 5. Mrz., 11 - 16 Uhr, Abendakademie,
42 €, C216106

Kochen von Mann zu Mann, Einstiegerkochkurs

3 x ab Fr, 10. Mrz., 18 - 21.45 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, C216066

★ Süßes Glück im Glas

Mo, 20. Mrz., 18 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, C216120

★ Wildkräuter in der Küche

Do, 23. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, C216148

★ Allerlei Apfelkuchen - köstliche Grüße aus dem Ofen

Fr, 31. Mrz., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie,
30 €, C216330

APRIL

Backe, backe Kuchen, Kekse, Brote... vegan und vielseitig!

Mi, 5. Apr., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C216334

Pralinenkurs, Anfänger*innen

Sa, 15. Apr., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C216340

★ Frühling-Bowls

Do, 20. Apr., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, C216132

★ WECK - Einmachen im Frühling

Sa, 22. Apr., 12.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C216136

MAI

★ Kuchen im Glas

Sa, 6. Mai., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C216354

Kochen von Mann zu Mann: Schnitzel

Fr, 12. Mai., 18 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **32 €**, C216109

★ Wildkräuter in der Küche

Do, 25. Mai., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, C216150

JUNI

★ Allerlei Apfelkuchen - köstliche Grübe aus dem Ofen

Fr, 23. Jun., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, C216370

Schnelle Sommerrezepte

Mi, 28. Jun., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, C216170

JULI

Salate To Go

Sa, 8. Jul., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C216180

★ Cakesicles

(1 Erwachsener und 1 Kind 5 - 12 Jahre)

Sa, 15. Jul., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **33 €**, C216380

AUGUST

Vielfalt des Sommers (vegan und rohköstlich)

Fr, 4. Aug., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C216190

Sommer pur

Sa, 5. Aug., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C216192

GLOBAL COOKING

MÄRZ

★ Börek und Gözleme

Do, 16. Mrz., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C221908

★ Türkische Küche

(1 Erwachsener und 1 Kind 5 - 9 Jahre)

Sa, 18. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **25 €**, C221912

Indische Curries und Brot (vegan)

Fr, 24. Mrz., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, C221318

APRIL

★ Persisch-orientalische Küche mit neuen Rezepten des Kursleiters

So, 2. Apr., 10.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **50 €**, C221516

Essen wie in Peru

Fr, 14. Apr., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, C220412

Türkische Mezze

Mi, 19. Apr., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C221920

Indische Curries und Brot

Fr, 21. Apr., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, C221320

Vegetarische türkische Küche

Do, 27. Apr., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C221926

MAI

★ Sizilianische Arancini

Sa, 20. Mai., 11 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **46 €**, C220340

Vegane indische Küche

Fr, 26. Mai., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, C221328

Türkische Frühlingsgerichte

Fr, 26. Mai., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C221930

JUNI

Exotische Küche aus Peru

Fr, 16. Jun., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, C220420

Indische Gewürzmischungen,

Pasten und Curries

Mi, 21. Jun., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, C221332

Türkische Sommergerichte

Do, 22. Jun., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C221942

Vegetarische indische Küche

Fr, 23. Jun., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, C221334

★ Spanische Küche

Sa, 24. Jun., 11 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **46 €**, C220352

JULI

Uzbekistans duftiger Wirbelwind der Gewürze (vegane Küche)

Fr, 7. Jul., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C221550

Indische und pakistanische Küche

Fr, 21. Jul., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, C221338

Vegane indische Küche

Mi, 26. Jul., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, C221340

SEPTEMBER

Exotische Küche aus Peru

Fr, 15. Sep., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D220408

Curries aus Indien

Mi, 20. Sep., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, D221308

GETRÄNKEKUNDE

MÄRZ

Einführung in die japanische Teezeremonie

Sa, 18. Mrz., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **27 €**, C223020

GASTLICHKEIT

APRIL

★ Balkongestaltung mit Pflanzen

Fr, 21. Apr., 17 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, C225080

GESUNDHEITLICHES WISSEN/ TRAINING

MÄRZ

★ Digitale Dienste im Gesundheitswesen - Workshop

Sa, 4. Mrz., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **frei**, C230010

Eltern Coaching

6 x ab Mo, 6. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **49 €**, C230400

Ätherische Öle für den Alltag

Mi, 8. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **11 €**, C230210

Laufen und Leben - Physiologie der Hunde

Do, 9. Mrz., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C230110

Wenn der Stress den Körper und die Seele stresst

Di, 14. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, Saal, **frei**, C230004

★ Zusammen spazieren: Die Welt mit dem Hund genießen

2-tägiger Praxisworkshop
2 x ab Sa, 18. Mrz., 9.00 - 16 Uhr, Treff: Obststand Lampertheimer Str. 95, 68305 Mannheim, **85 €**, C230118

★ 24/7 always on Eltern fragen - Expert*innen antworten

Sexualisierte Gewalt im Internet
Mi, 22. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, Saal, **frei**, C230008

Intelligent in den Tag - Lernverhalten der Hunde

Do, 23. Mrz., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C230111

APRIL

Was machen wir heute - Beschäftigung für Hunde

Do, 6. Apr., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C230112

Kräuterwanderung im Waldpark

Sa, 15. Apr., 10 - 12.30 Uhr, Treff: Schwarzwaldstr. 65, Ecke Speyerer Str., Mannheim, **15 €**, C230332

Gute medizinische Informationen im Internet

Mi, 19. Apr., 18 - 19 Uhr, Online, **frei**, C230020

Hunde verstehen - Hundesprache

Do, 20. Apr., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C230113

★ Zusammen spazieren: Die Welt mit dem Hund genießen 2-tägiger Praxisworkshop

2 x ab Sa, 29. Apr., 9.00 - 16 Uhr, Treff: Obststand Lampertheimer Str. 95, 68305 Mannheim, **85 €**, C230119

MAI

Haus- und Reiseapotheke

Mi, 3. Mai., 18 - 19 Uhr, Online, **frei**, C230021

Groß werden auf 4 Pfoten - Welpen und junge Hunde

Do, 4. Mai., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C230114

Coronaimpfung - Update

Mi, 17. Mai., 18 - 19 Uhr, Online, **frei**, C230022

Die zweite Chance - Hunde aus dem Tierschutz

Do, 25. Mai., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C230115

JUNI

Hunde, die bellen, beißen nicht! Aggressionsverhalten

Do, 1. Jun., 19.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C230116

Gesetzliche Regelungen in der Pflege - was sollte ich wissen?

Mo, 12. Jun., 18 - 19 Uhr, Online, **frei**, C230023

Sturzprophylaxe

Mi, 14. Jun., 18 - 19 Uhr, Online, **frei**, C230024

Frühsommerlicher Kräuterspaziergang

Sa, 17. Jun., 14 - 16 Uhr, Treff: Parkplatz Rotlochweg, 68219 Mannheim, **22 €**, C230330

Verdacht auf Behandlungsfehler - Möglichkeiten und Beratung

Mo, 26. Jun., 18 - 19 Uhr, Online, **frei**, C230025

Ärger mit dem Pflegedienst

Mi, 28. Jun., 18 - 19 Uhr, Online, **frei**, C230026

PSYCHOLOGIE

MÄRZ

Brain-Gym® (Gehirngymnastik) Übungen zur Verbesserung der Gehirnfunktionen für alle Altersstufen

So, 5. Mrz., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **19 €**, C231101

Stress reduzieren durch Achtsamkeit

3 x ab Mo, 13. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **56 €**, C231107

Quick- Relief Box - 1. Hilfe & Methoden zur Stressreduktion

Sa, 25. Mrz., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **35 €**, C231046

Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder - Wie Kinder Liebe ausdrücken u. empfangen

Do, 30. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **17 €**, C231000

APRIL

Check your mind - Innere Blockaden erkennen und lösen

3 x ab Do, 20. Apr., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **49 €**, C231108

Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen in toxischen Beziehungen

Sa, 22. Apr., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **68 €**, C231200

MAI

Die weibliche Stärke - Werde Dir Deiner Schöpferkraft bewusst, Kompaktkurs
Di, 16. Mai., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **19 €**, C231035

Mental Load - Emotionale Belastung durch unsichtbare Aufgaben
2 x ab Di, 16. Mai., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **21 €**, C231110

Visionboard für Frauen. Entfessele deine Kraft!
Mo, 22. Mai., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **22 €**, C231037

Erwecke die innere Göttin in dir! Kompaktkurs für Frauen
Fr, 26. Mai., 17 - 21 Uhr, Abendakademie, **39 €**, C231032

JUNI

Die weibliche Stärke - Werde Dir Deiner Schöpferkraft bewusst, Kompaktkurs
4 x ab Di, 6. Jun., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **49 €**, C231036

★ Die fünf Sprachen der Liebe für Paare: Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt
Do, 15. Jun., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **17 €**, C231001

Quick-Relief Box - 1. Hilfe & Methoden zur Stressreduktion
2 x ab Fr, 23. Jun., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **35 €**, C231047

JULI

Friedvolle Kommunikation - Grundkurs in gewaltfreier Kommunikation
2 x ab Sa, 1. Jul., 10 - 18 Uhr, Abendakademie, **140 €**, C231041

Feedback geben und nehmen ohne zu bewerten - Nobody's perfect!
Sa, 8. Jul., 10.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **49 €**, C231109

STRESSBEWÄLTIGUNG, KOMBINATIONEN, SPECIALS

FEBRUAR

Gesundheitsübungen speziell für Frauen
10 x ab Di, 28. Feb., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **78 €**, C232108

MÄRZ

Augentraining
Sa, 4. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **26 €**, C232206

Dem Glück auf der Spur - Workshop
Sa, 4. Mrz., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, **26 €**, C232208

FEEL GOOD - Empathisch mit mir selbst
Di, 7. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €**, C232311

★ Entspannungszeit für mich (mit ätherischen Ölen)
4 x ab Do, 9. Mrz., 20 - 21 Uhr, Online, **35 €**, C232120

FEEL GOOD - wie ich meiner Intuition vertraue
Fr, 10. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €**, C232310

Waldbaden - Schnuppertag
Fr, 24. Mrz., 9.30 - 12 Uhr, Treff: Waldpark Mannheim; Haltestelle Strandbad, **22 €**, C232213

★ Chakrareise mit ätherischen Ölen
Sa, 25. Mrz., 10 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **27 €**, C232216

APRIL

Traum-Arbeit - Workshop für Führungskräfte
2 x ab Sa, 1. Apr., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C232019

★ Entspannungszeit für mich (mit ätherischen Ölen)
4 x ab Do, 20. Apr., 20 - 21 Uhr, Online, **35 €**, C232121

Effektives Stressmanagement durch Regulation des Nervensystems
Sa, 22. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **42 €**, C232313

MAI

Träume verstehen: Traum-Arbeit
Sa, 6. Mai., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **59 €**, C232020

Gesundheitsübungen speziell für Frauen
8 x ab Di, 16. Mai., 10.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **62 €**, C232110

★ Weibliche Kraftquelle Beckenboden - ein Workshop für Frauen
Mi, 17. Mai., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **19 €**, C232222

★ Frauentempel - Workshop für Frauen - ein Raum für spirituelles Wachstum
Mi, 24. Mai., 18.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **24 €**, C232218

JUNI

FEEL GOOD - wie ich meiner Intuition vertraue
Di, 6. Jun., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €**, C232315

FEEL GOOD - Empathisch mit mir selbst
Fr, 9. Jun., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €**, C232312

Effektives Stressmanagement durch Regulation des Nervensystems
Sa, 10. Jun., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **42 €**, C232314

★ Zeit für mich - Zeit für Entspannung
Sa, 10. Jun., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **43 €**, C232220

★ Entspannungszeit für mich (mit ätherischen Ölen)
4 x ab Do, 15. Jun., 20 - 21 Uhr, Online, **35 €**, C232122

JULI

Waldbaden - Achtsame Entschleunigung für Körper, Geist und Seele
Fr, 28. Jul., 16 - 19 Uhr, Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle „Käfertaler Wald“, **22 €**, C232210

FELDENKRAIS®

MÄRZ

Meditation für Anfänger*innen
2 x ab Sa, 4. Mrz., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **32 €**, C235060

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung
6 x ab Do, 16. Mrz., 16.30 - 18 Uhr, Online, **69 €**, C235004

APRIL

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung
6 x ab Do, 27. Apr., 16.30 - 18 Uhr, Online, **69 €**, C235006

JUNI

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung
6 x ab Do, 22. Jun., 16.30 - 18 Uhr, Online, **69 €**, C235008

MEDITATION

MÄRZ

Skanda-Meditation, Fortgeschrittene
3 x ab Do, 2. Mrz., 18.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **49 €**, C236230

★ Meditation zum Portaltag am 13. März
Mo, 13. Mrz., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **20 €**, C236053

★ Meditation zum Portaltag am 17. März
Fr, 17. Mrz., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **20 €**, C236054

★ Glücklich mit dem Neumond - Manifestiere Deine Wünsche! (Einstimmung zum Neumond am 21.3.2023)
Mo, 20. Mrz., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **10 €**, C236060

★ Mit Mantras, Mudras & Meditationen in den Frühling
3 x ab Do, 23. Mrz., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **78 €**, C236099

★ Gehmeditation und praktische Achtsamkeitsübung im Käfertaler Wald
2 x ab Sa, 25. Mrz., 15 - 16 Uhr, Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle „Käfertaler Wald“, **21 €**, C236097

APRIL

★ Chakra-Harmonie für Körper, Geist und Seele
So, 2. Apr., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **48 €**, C236015

★ Open Air Vollmondmeditation
Do, 6. Apr., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **10 €**, C236061

★ Dankbarkeitsübungen, Atemtechniken & Meditation
3 x ab Fr, 14. Apr., 18.45 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **49 €**, C236050

MAI

★ Mit Mantras, Mudras & Meditation im Käfertaler Wald
2 x ab Sa, 6. Mai., 16 - 17 Uhr, Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle „Käfertaler Wald“, **21 €**, C236098

★ Die Urkräfte der Weiblichkeit - Tanz - Atmung - Meditation
2 x ab Fr, 19. Mai., 18.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **42,50 €**, C236008

★ Neumondmanifestation - Erwecke deine Weiblichkeit
Fr, 19. Mai., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **10 €**, C236064

★ Erfahre den Mythos MUTTER - Mutter-Meditation
Sa, 20. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **25 €**, C236319

JULI

★ Open Air Vollmondmeditation
Mo, 3. Jul., 20 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **10 €**, C236062

★ Chakra-Harmonie für Körper, Geist und Seele
Sa, 8. Jul., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **48 €**, C236016

QIGONG UND TAI CHI CHUAN

MÄRZ

Qigong, Anfänger*innen und Übende
7 x ab Fr, 3. Mrz., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **55 €**, C238024

Qigong, Anfänger*innen
7 x ab Fr, 3. Mrz., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **68 €**, C238012

Tai Chi Chuan, Anfänger*innen und Übende
7 x ab Mi, 15. Mrz., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **82 €**, C238208

Bewegtes Qigong - Vertiefungskurs (Vorkenntnisse erforderlich)
4 x ab Mi, 15. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Schillerschule (Ne), **44 €**, C238040

Qigong, Anfänger*innen und Übende
7 x ab Mi, 15. Mrz., 19.05 - 20.35 Uhr, Abendakademie, **82 €**, C238026

★ Qigong am Morgen
5 x ab Di, 21. Mrz., 9.00 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **58 €**, C238060

Qigong-Gehen nach Frau Guo Lin am Rheinufer (Vormittags-Kurs)
5 x ab Di, 21. Mrz., 11 - 12.30 Uhr, Treff: Gasthaus am Fluss, Rheinpromenade 15, Lindenhof, **79 €**, C238072

Qigong-Gehen nach Frau Guo Lin am Rheinufer (Nachmittags-Kurs)
5 x ab Di, 21. Mrz., 16.30 - 18 Uhr, Treff: Gasthaus am Fluss, Rheinpromenade 15, Lindenhof, **79 €**, C238074

APRIL

Qigong, Anfänger*innen und Übende
10 x ab Di, 18. Apr., 20.15 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **116 €**, C238028

Bewegtes Qigong, Anfänger*innen und Übende
8 x ab Mi, 19. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Schillerschule (Ne), **88 €**, C238042

Qigong am Morgen
5 x ab Di, 25. Apr., 9.00 - 10.15 Uhr, Abendakademie, **58 €**, C238062

MAI

Qigong, Anfänger*innen

10 x ab Fr, 19. Mai., 17 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **97 €**, C238016

Qigong, Anfänger*innen und Üben

10 x ab Fr, 19. Mai., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **74 €**, C238030

JUNI

Tai Chi Chuan, Anfänger*innen und Üben

7 x ab Mi, 21. Jun., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **82 €**, C238216

Qigong, Anfänger*innen und Üben

7 x ab Mi, 21. Jun., 19.05 - 20.35 Uhr, Abendakademie, **82 €**, C238032

Bewegtes Qigong - Vertiefungskurs (Vorkenntnisse erforderlich)

4 x ab Mi, 28. Jun., 19 - 20.30 Uhr, Schillerschule (Ne), **44 €**, C238044

YOGA

FEBRUAR

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

5 x ab Mo, 27. Feb., 9.30 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, C240216

Yin Yoga

5 x ab Mo, 27. Feb., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **58 €**, C243004

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

10 x ab Di, 28. Feb., 9.15 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **97 €**, C240220

Yogawalking - entspannt in den Frühling

6 x ab Di, 28. Feb., 16.30 - 17.30 Uhr, Treff: Ecke Robert-Blum-Straße, 48er Platz Almenhof, **47 €**, C245004

MÄRZ

Sanftes Yoga, Anfänger*innen

5 x ab Mi, 1. Mrz., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **47 €**, C240008

Hatha Yoga, Fortgeschrittene

11 x ab Mi, 1. Mrz., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **107 €**, C240512

Hatha Yoga, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

5 x ab Di, 7. Mrz., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **58 €**, C240314

Late Night Spezial: Hatha Yoga, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

5 x ab Di, 7. Mrz., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, **58 €**, C240416

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

4 x ab Do, 9. Mrz., 18.15 - 19.30 Uhr, Online, **35 €**, C243020

Yoga für Übergewichtige

6 x ab Mo, 13. Mrz., 18.45 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **84 €**, C240290

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

6 x ab Mo, 13. Mrz., 19 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **44 €**, C240112

Yoga für den Rücken

6 x ab Mo, 13. Mrz., 20.30 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **44 €**, C244012

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

6 x ab Di, 14. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **47 €**, C240116

Yoga 50plus, Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Mi, 15. Mrz., 15.45 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **55 €**, C239420

Yoga für Frauen

7 x ab Mi, 15. Mrz., 17 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **82 €**, C243030

Lachyoga

Mo, 20. Mrz., 17 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C240000

Hatha Yoga für Damen und Herren ab 65, Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

8 x ab Mi, 22. Mrz., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **93 €**, C239408

Stimme trifft Yoga - Selbsterfahrungsworkshop

Sa, 25. Mrz., 11 - 14 Uhr, Abendakademie, **24 €**, C247016

APRIL

Kundalini Yoga Workshop - Selbstsicherheit und innere Stärke

Sa, 1. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **28 €**, C247026

Hatha Yoga, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Mo, 3. Apr., 16.30 - 18 Uhr, Online, **87 €**, C240324

Hatha Yoga, Fortgeschrittene

10 x ab Mo, 3. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Online, **87 €**, C240520

Hatha Yoga, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

8 x ab Di, 11. Apr., 17.15 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **116 €**, C240332

Late Night Spezial: Hatha Yoga, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

8 x ab Di, 11. Apr., 20.20 - 21.50 Uhr, Online, **93 €**, C240420

Swing Yoga

7 x ab Mi, 12. Apr., 20.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **60 €**, C239112

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

5 x ab Do, 13. Apr., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **58 €**, C240232

Swing Yoga

7 x ab Fr, 14. Apr., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **60 €**, C239114

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

5 x ab Mo, 17. Apr., 9.30 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, C240238

Yin Yoga

5 x ab Mo, 17. Apr., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **58 €**, C243006

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

5 x ab Mo, 17. Apr., 17.15 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **39 €**, C240240

Yogawalking - entspannt durch den Frühling

6 x ab Di, 18. Apr., 16.30 - 17.30 Uhr, Treff: Ecke Robert-Blum-Straße, 48er Platz Almenhof, **47 €**, C245006

Yoga für den Rücken

11 x ab Do, 20. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Waldorfschule, Eurythmieraum (B-Haus, 1.OG), **135 €**, C244020

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

4 x ab Do, 20. Apr., 18.15 - 19.30 Uhr, Online, **35 €**, C243022

Yoga für einen starken Beckenboden

11 x ab Do, 20. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Waldorfschule, Eurythmieraum (B-Haus, 1.OG), **135 €**, C244212

Sanftes Yoga, Anfänger*innen

5 x ab Mi, 26. Apr., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **47 €**, C240010

Hatha Yoga, meditativ - mit Achtsamkeit neue Energie und Kraft tanken, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

4 x ab Do, 27. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **35 €**, C240409

Yoga-Kurzworkshop

Sa, 29. Apr., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **19 €**, C247048

MAI

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

7 x ab Di, 16. Mai., 9.15 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **68 €**, C240250

Hatha Yoga für Damen und Herren ab 65 Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Mi, 17. Mai., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **82 €**, C239410

JUNI

Yoga auf dem Stuhl

4 x ab Do, 1. Jun., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **31 €**, C239460

Yoga für mehr Mut und Selbstvertrauen im Alltag

5 x ab Fr, 2. Jun., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **70 €**, C245050

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

8 x ab Mo, 5. Jun., 19 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **58 €**, C240128

Yoga für den Rücken

8 x ab Mo, 5. Jun., 20.30 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **58 €**, C244024

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

8 x ab Di, 6. Jun., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **62 €**, C240132

Yoga für die Mittagspause

9 x ab Mi, 7. Jun., 12.30 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **53 €**, C242812

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

8 x ab Mo, 12. Jun., 9.30 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **62 €**, C240258

Yin Yoga

8 x ab Mo, 12. Jun., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **93 €**, C243008

Hatha Yoga, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

5 x ab Mo, 12. Jun., 17.15 - 18.15 Uhr, Abendakademie, **39 €**, C240260

Yogawalking - entspannt in den Sommer

6 x ab Di, 13. Jun., 16.30 - 17.30 Uhr, Treff: Ecke Robert-Blum-Straße, 48er Platz Almenhof, **47 €**, C245008

Sanftes Yoga, Anfänger*innen

6 x ab Mi, 14. Jun., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **56 €**, C240012

Hatha Yoga, Fortgeschrittene

6 x ab Mi, 14. Jun., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **58 €**, C240532

Swing Yoga

6 x ab Mi, 14. Jun., 19.15 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **52 €**, C239118

Swing Yoga

6 x ab Mi, 14. Jun., 20.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **52 €**, C239120

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

4 x ab Do, 15. Jun., 18.15 - 19.30 Uhr, Online, **35 €**, C243024

Swing Yoga

6 x ab Fr, 16. Jun., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **52 €**, C239122

Hatha Yoga meditativ - mit Achtsamkeit neue Energie und Kraft tanken, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

6 x ab Do, 22. Jun., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **53 €**, C240410

FITNESS/PRÄVENTION

MÄRZ

Pilates mit Yoga-Elementen und einer Entspannung am Ende

5 x ab Do, 2. Mrz., 10.15 - 11.45 Uhr, Abendakademie, **49 €**, C254028

Aktive Mittagspause - mit entspanntem Rücken durch den Bürotag

5 x ab Do, 2. Mrz., 12 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **19 €**, C254001

Aktive Mittagspause - mit entspanntem Rücken durch den Bürotag

5 x ab Do, 2. Mrz., 12.35 - 13.05 Uhr, Abendakademie, **19 €**, C254002

Bodyfit ••/•••, Kleingruppe

6 x ab Do, 2. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **45 €**, C266150

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

6 x ab Do, 2. Mrz., 20.05 - 21.05 Uhr, Abendakademie, **40 €**, C267050

Freestyle-Formen-Workshop

So, 5. Mrz., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **19 €**, C273000

barre concept® - das Workout an der Ballettstange

4 x ab Di, 7. Mrz., 16.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, C258055

Bodyfit ••/•••

5 x ab Di, 7. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **33 €**, C258150

Bodyfit mit Schwerpunkt Rücken

5 x ab Di, 7. Mrz., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **33 €**, C259005

Pilates & Bauch, Beine, Po •

10 x ab Mo, 20. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie und Online, **67 €**, C258140

Bodyfit

8 x ab Mo, 20. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **54 €**, C254020

Pilates

10 x ab Mo, 20. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie und Online, **67 €**, C258145

Pilates & Faszien

8 x ab Mo, 20. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **54 €**, C255020

Funktionsgymnastik & Rückenfit 60+

11 x ab Di, 21. Mrz., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, **73 €**, C257057

★ Pilates, Einsteiger*innen bis Mittelstufe

11 x ab Di, 21. Mrz., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **73 €**, C257033

Bauch, Beine, Po & Rückenfit ●/●●

11 x ab Di, 21. Mrz., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **73 €**, C258013

Bodyworkout

11 x ab Di, 21. Mrz., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **73 €**, C258033

Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung und Bauchtraining

9 x ab Do, 23. Mrz., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, C266115

Pilates, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

9 x ab Do, 23. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, C267007

APRIL

barre concept® -

das Workout an der Ballettstange

4 x ab Di, 4. Apr., 16.30 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **34 €**, C258057

Bodyfit ●●/●●●

8 x ab Di, 11. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **54 €**, C258152

Bodyfit mit Schwerpunkt Rücken

8 x ab Di, 11. Apr., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **54 €**, C259007

★ Pilates mit Yoga-Elementen und einer Entspannung am Ende

6 x ab Do, 13. Apr., 10.15 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, C254030

★ Aktive Mittagspause - mit entspanntem Rücken durch den Bürotag

6 x ab Do, 13. Apr., 12 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, C254003

★ Aktive Mittagspause - mit entspanntem Rücken durch den Bürotag

6 x ab Do, 13. Apr., 12.35 - 13.05 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, C254004

Yoga für Fitness

6 x ab Do, 13. Apr., 17.45 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **40 €**, C266075

Bodyfit ●●/●●●

6 x ab Do, 13. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **40 €**, C266152

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

6 x ab Do, 13. Apr., 20.05 - 21.05 Uhr,
Abendakademie, **40 €**, C267052

Zumba®

10 x ab Mo, 17. Apr., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **76 €**, C254051

Zumba®

10 x ab Do, 20. Apr., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **76 €**, C254052

Yoga für Fitness

6 x ab Fr, 21. Apr., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, C270002

Faszientraining

Sa, 29. Apr., 13 - 18 Uhr, Abendakademie,
37 €, C267208

MAI

barre concept® -

das Workout an der Ballettstange

5 x ab Di, 2. Mai., 16.30 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **44 €**, C258059

★ Fit und flexibel mit Faszien-Pilates, Kleingruppe

10 x ab Do, 4. Mai., 18.15 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **97 €**, C262150

★ Liebscher & Bracht-Training - ein neues Bewegungsprogramm für verspannte Muskeln und steife Gelenke

Sa, 13. Mai., 13 - 18 Uhr, Abendakademie,
37 €, C267324

JUNI

Pilates mit Yoga-Elementen und einer Entspannung am Ende

6 x ab Do, 15. Jun., 10.15 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, C254032

★ Aktive Mittagspause - mit entspanntem Rücken durch den Bürotag

6 x ab Do, 15. Jun., 12 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, C254005

★ Aktive Mittagspause - mit entspanntem Rücken durch den Bürotag

6 x ab Do, 15. Jun., 12.35 - 13.05 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, C254006

Yoga für Fitness, Präsenzkurs

6 x ab Do, 15. Jun., 17.45 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **40 €**, C266080

Yoga für Fitness

6 x ab Fr, 16. Jun., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, C270004

KANU-TOUREN

APRIL

Kanu-Tagestour Neckar (ab Hirschhorn)

So, 23. Apr., 10.30 - 18 Uhr,
Treff: Einstiegstelle direkt am Fluss,
50 €, C278020

JUNI

Tagestour Altrhein (bei Karlsruhe)

So, 18. Jun., 10.30 - 18 Uhr,
Treff: Einstiegstelle direkt am Fluss,
50 €, C278025

SEPTEMBER

Kanu-Tagestour Neckar (ab Hirschhorn)

So, 10. Sep., 10.30 - 18 Uhr,
Treff: Einstiegstelle direkt am Fluss,
50 €, D278020

SELBSTVERTEIDIGUNG

MAI

★ Selbstverteidigung für Erwachsene

6 x ab Sa, 20. Mai., 15 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, C279230

ELTERNSCHULE

MÄRZ

📺 Familienleistungen rund um die Geburt in Zusammenarbeit mit pro familia

Mo, 6. Mrz., 17.30 - 19 Uhr, Online, **frei**,
C280081

Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)

So, 19. Mrz., 9 - 17.30 Uhr,
Johanniter Unfallhilfe e.V., **40 €**, C280250

MAI

📺 Familienleistungen rund um die Geburt in Zusammenarbeit mit pro familia

Mo, 8. Mai., 17.30 - 19 Uhr, Online, **frei**,
C280082

Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)

So, 14. Mai., 9 - 17.30 Uhr,
Johanniter Unfallhilfe e.V., **40 €**, C280252

JUNI

📺 Familienleistungen rund um die Geburt in Zusammenarbeit mit pro familia

Mo, 5. Jun., 17.30 - 19 Uhr, Online, **frei**,
C280083

JULI

📺 Familienleistungen rund um die Geburt in Zusammenarbeit mit pro familia

Mo, 3. Jul., 17.30 - 19 Uhr, Online, **frei**,
C280084

Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)

So, 16. Jul., 9 - 17.30 Uhr,
Johanniter Unfallhilfe e.V., **40 €**, C280254

SCHWANGERSCHAFT

FEBRUAR

Yoga für Schwangere Kleingruppe

5 x ab Mo, 27. Feb., 16.15 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, C281108

MÄRZ

📺 Yoga für Schwangere

4 x ab Mi, 8. Mrz., 12.15 - 13.30 Uhr, Online,
39 €, C281112

APRIL

Yoga für Schwangere, Kleingruppe

6 x ab Fr, 21. Apr., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **70 €**, C281114

Yoga für Schwangere, Kleingruppe

4 x ab Mo, 24. Apr., 16.15 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, C281116

JUNI

Yoga für Schwangere, Kleingruppe

4 x ab Fr, 16. Jun., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, C281130

Bauch, Beine, Po und Kopf

Hier gibt's täglich mehr:

▶ abendakademie-mannheim.de



RÜCKBILDUNG/ ENTSPANNUNG/FITNESS

MÄRZ

📺 Yoga für die Rückbildung (ab der 8. Woche nach der Entbindung)

5 x ab Fr, 3. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Online, **58 €**,
C282208

KRABBEL- UND SPIELGRUPPEN

MÄRZ

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 5 - 10 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil

5 x ab Fr, 24. Mrz., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, C286025

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 10 - 15 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil

5 x ab Fr, 24. Mrz., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, C286725

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 15 - 20 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil

5 x ab Fr, 24. Mrz., 11 - 12 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, C286385

MAI

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 10 - 15 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil

5 x ab Fr, 5. Mai., 9 - 10 Uhr, Abendakademie,
49 €, C286726

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 5 - 10 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil

5 x ab Fr, 5. Mai., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, C286026

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 15 - 20 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil

5 x ab Fr, 5. Mai., 11 - 12 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, C286386

JUNI

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 10 - 15 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil

4 x ab Fr, 16. Jun., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, C286727

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 5 - 10 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil

4 x ab Fr, 16. Jun., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, C286027

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 15 - 20 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil

4 x ab Fr, 16. Jun., 11 - 12 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, C286387

JULI

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 10 - 15 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil

4 x ab Fr, 14. Jul., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, C286728

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 5 - 10 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil

4 x ab Fr, 14. Jul., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, C286028

Krabbel- und Spielgruppe Alter der Kinder: 15 - 20 Monate, max. 10 Kinder + je ein Elternteil

4 x ab Fr, 14. Jul., 11 - 12 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, C286388

DEM GLÜCK AUF DER SPUR

Zwischen „Glück gehabt“ und „glücklich sein“ können Welten liegen. Was ist das Glück, das uns warm werden lässt ums Herz, das sich so wohligh und kuschelig anfühlt? Es ist ein subjektives Gefühl, das wir uns alle wünschen. Wir sind beständig auf der Suche danach. Zum einen geht es um die Gefühlslage im Moment: Sind wir jetzt gerade in dieser Minute glücklich? Da gibt es im Tagesdurchschnitt viele ups and downs. Oder aber das Wohlbefinden, das den Grad der Zufriedenheit mit dem Leben beschreibt. Eine Abwägung, zwischen dem, was man will und dem, was man hat.

Ein glücklicher Mensch ist mit seinem Leben zufrieden. Er verfolgt sinnvolle Ziele, hat soziale Kontakte, eine innere Haltung und persönliche Freiheit. Etwas für sein Glück zu tun, ist die wohl lohnendste

Anstrengung im Leben. Wer glücklich ist, fühlt sich besser, hat mehr Energie, ist kreativer und stärkt sein Immunsystem. Menschen, die glücklich sind, strahlen nach außen und wirken ansteckend.

Übrigens, dass Geld allein nicht glücklich macht, klingt nach einer Binsenweisheit. Es stimmt aber tatsächlich: Viele Menschen können sich heute mehr leisten, als noch vor wenigen Jahrzehnten. Glücklicher sind sie deswegen nicht.

Die gute Nachricht: Wir können lernen, glücklich zu sein. Wege dahin gibt es viele. Und Kurse in unserem Programm helfen bei der Suche nach dem passenden Glücksweg.

**Weltglückstag
20. März 2023**

mit vielen Aktionen bei uns
in der Abendakademie

Singen macht glücklich!

Mitsing-Karaoke

Kennen Sie das fantastische Gefühl mit vielen anderen zu singen, wenn der ganze Körper in Schwingung gerät? Das ist wie Doping und man fühlt sich hinterher topfit!

Mitsingen können alle, die Lust haben zu singen, die meinen, nicht singen zu können oder es mal ausprobieren wollen. Gesungen wird alles, was Spaß bringt. Die Sängerin Jeanette Giese wird von Peter Moss, dem „Groove-Spezialisten“ am Flügel begleitet.

Die beiden Profi-Musiker sorgen mit viel Können und noch mehr Temperament für Begeisterung und werden Ihnen Töne entlocken, die Sie nicht für möglich gehalten hätten.

Keine Notenkenntnisse nötig, Texte vorhanden. Ein Gesangserlebnis, das einfach glücklich macht!

C140000 Jeanette Giese, Sängerin
Mo, 20.3., 19 - 20 Uhr
5 € Abendakademie, Saal

A2-C2 Englisch „Happy Talk“ - Englische Konversation

Wir nehmen diesen Tag zum Anlass, um uns darüber klar zu werden, was uns glücklich und zufrieden macht. Die Gedanken und Erkenntnisse dienen uns als Gesprächsgrundlage für diesen Englisch-Konversationskurs. Also: „Let's go - talk happy“!

Unterrichtsmaterial wird gestellt!

C616450 Ulrike Ruoff-Raasch
Mo, 20.3., 19 - 21.15 Uhr
17 € Abendakademie, Raum 316

A2 - C2 Hablar con felicidad - Spanische Konversation

Wir nehmen diesen Tag zum Anlass, um uns darüber klar zu werden, was uns glücklich und zufrieden macht. Die Gedanken und Erkenntnisse dienen uns als Gesprächsgrundlage für diesen Spanisch-Konversationskurs. „Vamos - Hablar con felicidad“!

Unterrichtsmaterial wird gestellt!

C636450 Maria Luisa Jimenez de Middendorf
Mo, 20.3., 19 - 21.15 Uhr
17 € Abendakademie

Mitmach-Aktionen im Foyer

Glücksbringer gestalten
Mo, 20.3., Beginn 17.30 Uhr,
kostenfrei

Glückstafel
Erzähl uns, was dich glücklich
macht!
Mo, 20.3., kostenfrei

Lachyoga

Im Gegensatz zu anderen Yogaarten ist Lachyoga ein recht junger Yoga-Stil. Es hat die Welt aber längst im Sturm erobert: Mittlerweile gibt es auf der ganzen Welt Studios, in denen gemeinsam gelacht wird. Beim Lachyoga, auch Hasya Yoga genannt, geht es nicht primär um körperliche Anstrengung oder Meditation. Es geht, das ist nicht überraschend, vor allem um das Lachen. Dafür fangen die Teilnehmer zu Anfang künstlich an zu lachen, es gibt also keinen Auslöser. Und das geht in der Gruppe aber meist schnell, denn lachen steckt ja bekanntlich an.

C240000 Gabriela Kali Litwuschuh,
Lehrerin für Yoga,
Meditation und Tanz
Mo, 20.3., 17 - 18.45 Uhr
15 € Abendakademie, Raum 601

Süßes Glück im Glas

Fantasievolle süße Kleinigkeiten liebevoll angerichtet in Gläsern - dieser Kurs macht einfach glücklich!

Wir öffnen uns durch kalte Leckereien wie weiße Schoko-Mousse mit Himbeersauce, Ananas-Mango-Salat mit Ingwersahne. Und wir lassen uns warme Köstlichkeiten schmecken. Zum Beispiel Cappuccino-Küchlein mit Baiserhaube, Orangen-Quark-Soufflé und einen Limoncellokuchen im Glas.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Küchenschürze, eigene Getränke und verschließbare Dosen.

C216120 Petra Kunz,
Hauswirtschafterin
Mo, 20.3., 18 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Raum 07
zzgl. 15 €
30 € Lebensmittelkosten

Mannheimer
Abendakademie

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

Infos:
Funda Uzun
0621 1076-205
f.uzun@abendakademie-
mannheim.de

A2 - C2 - „Parla allegramente“ - Italienische Konversation

Wir nehmen diesen Tag zum Anlass, um uns darüber klar zu werden, was uns glücklich und zufrieden macht. Die Gedanken und Erkenntnisse dienen uns als Gesprächsgrundlage für diesen Italienisch-Konversationskurs. Andiamo - parla allegramente“!

Unterrichtsmaterial wird gestellt!

C646450 Dr. Mariateresa Cecalupo
Mo, 20.3., 19 - 21.15 Uhr
17 € Abendakademie

Glücklich mit dem Neumond - Manifestiere Deine Wünsche!

Am 21.3.23 erreicht der Mond seine Neumondphase. Zur Einstimmung auf dieses Event findet am vorhergehenden Abend eine geführte Meditation statt, in der wir uns auf eine Reise durch den Ursprung des Sonnensystems und des Kosmos begeben. Wir erweitern unser Bewusstsein auf das planetarische System - ein beständiger Verbindungsanker ist dabei die heilsame Mondkraft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

C236060 Michael Pyrtsch
Mo, 20.3., 20 - 21.30 Uhr
10 € Abendakademie, Raum 602

TIPPS ZUM LEBENSGLÜCK

Such nicht nach der Liebe, wenn es an der Zeit ist wird sie bei Dir anklopfen. Genieße in der Zwischenzeit die Geborgenheit Deines Freundeskreises und Deiner Familie. Soziale Kontakte geben Dir Wertschätzung und Aufmerksamkeit.

Lerne über Missgeschicke oder Pech zu lachen, dann wirst Du merken, dass Du auch schwierige Situationen besser meistern kannst. Setze realistische und sinnvolle Ziele. Das schenkt Dir Zuversicht und ein Gefühl der Handlungsfähigkeit.

Mach Dich locker! Wenn Du etwas nicht mehr willst, dann überleg Dir, wie Du Deine Situation ändern kannst und setzt Dein Vorhaben direkt um. Vermeide Vergleiche. Andere sind nicht glücklicher, auch wenn sie vielleicht reicher oder schöner sind.

Gib dem Glück eine Chance. Wenn Du eine offene Haltung gegenüber dem Leben einnimmst, stellen sich häufiger unerwartete Ereignisse ein, die Dein Leben zum Positiven wenden können.

Das gute Leben - Philosophie im Hochsommer

Im Hochsommer denken wir gemeinsam darüber nach, was ein gelingendes Leben ausmacht. Glück? Genuss? Pflichterfüllung? Wohlstand? Schmerzfreiheit? Sinn? Werte? Balance?

Dabei bedienen wir uns der vielen Antworten, welche die Philosophie (abendländisch, fernöstlich, arabisch, persisch) dazu zu sagen hatte und hat, werden aber auch und vor allem eigene Gedanken dazu entwickeln. Dies ist Philosophie, die mitten im Leben stattfindet.

C116011 Dr. Jochen König,
Philosophischer Praktiker
Mo, Mi u. Do,
15.15 - 17.30 Uhr,
3 x ab 31.7.

39 € Abendakademie, Raum 410

Die beste Version von mir selbst - Wie glückt persönliches Wachstum

In vielen herausfordernden Situationen unseres Lebens brauchen wir persönliches Wachstum. Das Wissen um unsere individuellen Stärken und Grenzen ist dabei ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg zu dieser Entwicklung. Häufig weichen Selbst- und Fremdbild dabei voneinander ab. Mit Hilfe von Screenings, durch Feedback und im gegenseitigen Austausch erkennen Sie Ihre individuellen Möglichkeiten, persönlich zu wachsen.

Geeignet für alle, die Freude an persönlicher Weiterentwicklung haben.

C445650 Dipl.-Psych. Ulrike Kärcher
Sa, 11.3., 10 - 15 Uhr
79 € Abendakademie, Raum 505

Check your mind, innere Blockaden erkennen und lösen

Weshalb reagiere ich bei Stress oder in typischen Alltagssituationen oder im Beruf oft angespannt, bin blockiert oder fühle mich unsicher? Der Zusammenhang zwischen Gedanken, Bewertungen und Gefühlen wird erarbeitet, ebenso der mögliche Umgang mit Stress. 12 Glaubenssätze, die in der Kindheit oft vermittelt werden - und daraus entstehende Antreiber - werden erklärt, ebenso die Auflösungsmethoden dazu.

C445640 Michaela Hauke
Sa, 10 - 13.45 Uhr,
2 x ab 18.3.
103 € Abendakademie, Raum 520

MACHT SCHOKOLADE GLÜCKLICH?

Liebeskummer? Schlechtes Wetter? Ein harter Tag? Schokolade ist immer wieder ein Tröster in der Not. Schmeckt lecker und tut gut. Und dann gibt es ja noch die legendären Inhaltsstoffe: Kakao, Zucker und der Stoff Tryptophan – eine Kombination, die im Körper das stimmungsaufhellende Serotonin bildet. Auch Glückshormon genannt.

Aber: Richtig gesund ist Schokolade leider doch nicht. Eine Banane wäre zum Beispiel die bessere Wahl und soll auch glücklich machen. Aber Schoggi ist halt Schoggi...

Eigentlich müssten wir Mannheimerinnen und Mannheimer ohnehin die glücklichsten Menschen sein. In einer Stadt, die nach Schokolade riecht.

Glückskekse mit weichem Schokoladenkern

von Brigitte Kromer

- Zutaten
- 125g Butter
 - 125g Puderzucker
 - Vanillemark von 1/2 Vanilleschote
 - Zitronenabrieb von 1/2 Zitrone
 - 1 Ei
 - 125g Mehl
 - 125g Stärke
 - 15 Teel. Backpulver
 - 30g Kakaopulver
 - 30ml Milch
 - 30ml Sahne
 - Dekoration: Puderzucker oder Kakao-Nibs

Zubereitung
Butter, Puderzucker, Vanillemark und Zitronenabrieb cremig, schaumig aufschlagen. Zunächst das Ei, anschließend die Milch und die Sahne unter die Masse rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Das Mehl sieben und mit der Stärke, dem Backpulver und dem Kakaopulver vermischen. Die trockenen Zutaten auf drei Portionen unter den Teig rühren. Die Glückskekse mit einer Spritztüte auf ein Backpapier aufspritzen und bei Bedarf mit Kakao-Nibs verzieren. Bei 180 °C für ca. 15 bis 20 Minuten bei Umluft im Ofen backen.

Die Glückskekse schmecken warm und kalt und haben in der Mitte einen weichen, schokoladigen Kern



Glückskekse mit weichem Schokoladenkern

https://www.abendakademie-mannheim.de/fileadmin/user_upload/PDF-Dokumente/Glueckskekse-Rezept.pdf



IT'S ALL ABOUT MUSIC

Musik ist mächtig! Sie beeinflusst unseren Herzschlag, unser Fühlen und Denken und verleiht manchmal auch Flügel. Sie trägt uns weit weg in andere Welten und verzaubert uns. Musik kann man einfach nur hören und genießen, man kann aber auch selbst musizieren.

Beide Möglichkeiten gibt es in der Abendakademie: Sie können ein Instrument lernen, Sie können gemeinsam mit Gleichgesinnten musizieren oder bei einem Konzert dabei sein.

Wir haben auch viele musikalische Angebote für Kinder und Jugendliche.

Bestimmt ist das Passende dabei, um auch Ihr Herz höher schlagen zu lassen!

ABYA YALA 2 - PACHAKAMAQ

Tanz, Musik u. Poesie aus Lateinamerika:
Musical + Lateinamerikanische Party

Auf der Reise in die Vergangenheit des lateinamerikanischen Kontinents, der von den präkolumbianischen Einwohnern ABYA YALA genannt wurde, huldigen wir dem Schöpfergott PACHAKAMAQ.

In Quechua, der Sprache der Ureinwohner, bedeutet dieser Name „Schöpfer der Erde“. PACHAKAMAQ wurde an der zentralen Küste des Inkareiches verehrt. Auch die Kulturen von Lima, Chancay, Ichma, Huari und Chincha erkannten den Gott Huiracocha unter dem neuen Namen PACHAKAMAQ an.

In diesem zweiten Musical der ABYA-YALA-Reihe stellen die Künstler:innen mit Tänzen, Musik und Poesie indigenen und afrikanischen Ursprungs die Verschmelzung von Mensch und Natur dar.

Konzept und Choreografie: Teo Bone

Moderation: Alejandra Kudo

Im Anschluss Party mit der Live-Musikgruppe Abya Yala und DJ Teo Bone!

Es gibt kleine typische Gerichte von Abya Yala.

C140004 Teo Bone
Sa, 15.7., 18 - 22.30 Uhr
20 € Abendakademie, Saal

Weltmusik - Workshop

Musik - die universelle Sprache der Menschheit! Haben Sie Lust gemeinsam zu musizieren? In diesem Workshop finden westliche, arabische und Perkussionsinstrumente im Ensemble zusammen und Sie sollten ein Instrument - sehr gern auch Percussions - spielen und mitbringen. Wenn Sie kein Instrument spielen, können Sie auch singen - Hauptsache, Sie machen aktiv mit! Die Songauswahl und Arrangements richten sich nach den anwesenden Personen und mitgebrachten Instrumenten. Der Dozent bringt Notenmaterial mit. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Instrument an.

Nawar Habil ist 1993 in Syrien geboren und ein Musiker durch und durch. Der seit 2011 in Mannheim lebende Solist ist Absolvent der Popakademie und unterrichtet an der Abendakademie Oud, eine Laute mit kurzem Knickhals und ein zentrales Instrument der arabischen Musik, sowie arabischen Gesang und E-Gitarre. An der Popakademie leitet er einen Vorbereitungskurs für den Studiengang ‚Weltmusik‘.

C149001 Nawar Habil, Oud, Weltmusik
Sa, 18.3., 15 - 17 Uhr
10 € Abendakademie, Raum 314

FlamenClassic - Flamenco meets Classic

Flamencotanz, Flamencogesang, Flamencogitarre und klassische spanische Musik verschmelzen bei dieser Aufführung zu einer wundervollen Einheit. Die Musik von Manuel de Falla und Joaquín Turina trifft auf den berühmten „Duen-de“ des Flamenco. Dabei ergeben sich zauberhafte Synergieeffekte!

Die Künstler Mercedes Pizarro (Flamencotanz), Alexandra Paulmichl (Mezzosopran), Anna Panagopoulos (Piano), Isabel Alvarez (Flamencogesang) und Diego Rocha (Flamencogitarre) beschreiten neue Wege und gehen sowohl auf eine harmonische Verbindung der beiden Welten als auch auf explosive Kontraste ein.

Lassen Sie sich ein auf dieses einmalige Experiment!

C140009 Anna Panagopoulos, Pianistin, Klavierlehrerin, Mercedes Pizarro Carvajal, Flamencotänzerin, Alexandra Paulmichl-Disch, Gesang, Diego Rocha, Flamencogitarre
Fr, 23.6., 19 - 21 Uhr
Abendakademie, Saal
20 € ermäßigt 18 €





STYLE DIR DEIN LEBEN

Wir haben die Freiheit, unser Leben selbst zu gestalten. Es in die Hand zu nehmen, wie wir mit den Problemen, Ängsten und Sorgen, die wir haben, umgehen. Wir können uns selbst stärken, aufrecht und aufrichtig durchs Leben gehen. Dazu gehört, wie wir aussehen, wie wir uns fühlen, was wir ausstrahlen. Schmink- und Stylingkurse mögen vielleicht an dieser Stelle banal wirken, aber unsere äußere Erscheinung bringt auch unser inneres Licht zum Strahlen. Wenn wir uns mögen, können wir uns von unserer besten Seite zeigen. Das heißt auch, gewappnet zu sein gegenüber toxischen Begegnungen und Ereignissen: Wir können das Gift draußen lassen. Das Leben findet

nicht einfach nur statt, sondern wir entscheiden. Dazu gehört auch, Prioritäten zu setzen: Wo sind unsere Ziele? Was ist wirklich wichtig? Welcher Moment, welches Erlebnis, welche Begegnung hat uns erfüllt? Es hilft, sich immer wieder aufzurappeln, auch wenn man eigentlich „keine Zeit“ hat, um etwas nur für sich zu tun. Wer sein inneres Licht zum Strahlen bringt und sich von seiner besten Seite zeigt, stylt nicht nur sein eigenes Leben, sondern auch ein klein wenig die Welt um sich herum. Gehen wir es aktiv an! Wir bieten viele Kurse an die helfen, ein Leben ganz nah an den eigenen Wünschen und Vorstellungen zu führen.

Style Dir Dein Leben 21/22. April 2023

mit vielen Aktionen bei uns in der Abendakademie

Das perfekte Make-up Ü50

Wollten Sie auch schon immer einmal wissen, wie Sie aussehen, wenn ein Profi die Farben für Sie zusammenstellt und Sie sich unter fachlicher Anleitung schminken? Benutzen Sie tatsächlich den perfekten Make-up-Ton für Ihren Teint oder könnten Sie mit ein paar kleinen Veränderungen noch mehr aus Ihrem Typ herausholen? Visagistin Sandra Röger lässt Sie in Ihren Schminktöpfen stöbern und zeigt Ihnen anhand eines Vorher/Nachher-Fotos welche Facetten noch in Ihnen schlummern. Ein spannender Freitagsabend speziell für Frauen Ü50, der Ihnen mit Sicherheit großen Spaß machen wird!

Bitte mitbringen: kleines Gästehandtuch, Schminkspiegel und Schminkmaterialien werden für den Kurs gestellt.

C212104 Sandra Röger, Visagistin
Fr, 21.4., 17 - 20 Uhr
Abendakademie, Raum 413
33 € inkl. 5 € Materialkosten

Farb- und Stilberatung für Frauen

Impulsvorträge

Eine Farb- und Stilberatung wird immer beliebter - ob beruflich oder privat. In diesem kostenlosen Impulsvortrag erfahren Sie, wie Sie die richtigen Werkzeuge für sich nutzen können, um bei jedem Anlass gut auszusehen - denn der erste Eindruck entscheidet.

C212320 Linda Scholz, Friseurin, Stilberaterin
Fr, 21.4., 15.30 - 16 Uhr
frei Abendakademie, Raum 413

C212321 Linda Scholz, Friseurin, Stilberaterin
Fr, 21.4.,
16.15 - 16.45 Uhr
frei Abendakademie, Raum 413

C212322 Linda Scholz, Friseurin, Stilberaterin
Sa, 22.4., 11 - 11.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 413

Balkongestaltung mit Pflanzen

Einige Balkonpflanzen mögen es sonnig, andere gedeihen im Schatten oder Halbschatten. In diesem Kurs gibt es Bepflanzungstipps für jeden Standort. Ideen für langlebige Blumen und Stauden, trockenheitsresistente Bepflanzung sowie zum Anbau von Gemüse und essbaren Wildpflanzen auf dem Balkon werden hier thematisiert.

Mit kleinen Skizzen kann die eigene Pflanzenkombination für Töpfe und Balkonkästen im Kurs geplant und zu Hause umgesetzt werden.

Kerstin Schmitz: Als ausgebildete Gärtnermeisterin im Garten- und Landschaftsbau und Gartenarchitektin interessiere ich mich seit jeher für Gärten und deren Gestaltung mit dem Schwerpunkt auf naturnahe Gärten sowie Selbstversorger-Gärten, die nicht nur schön aussehen sondern auch einen Mehrwert besitzen. Durch meine langjährige Erfahrung in der Gartenplanung und -gestaltung sowie in der Projektleitung kann ich Ihnen wertvolle Tipps für Ihre Balkon- und Terrassengestaltung vermitteln.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial, Zeichenblock und Schreibutensilien, wenn möglich Fotos von Ihrem Balkon/Terrasse und evtl. Inspirationen aus Gartenzeitschriften.

C225080 Kerstin Schmitz, Gärtnermeisterin Garten- und Landschaftsbau
Fr, 21.4., 17 - 19.30 Uhr
25 € Abendakademie, Raum 412

Handlettering

Schnupperkurs, Kleingruppe

Kalligraphie ist die „Kunst des schönen Schreibens“ mit Pinsel oder Stahlfeder. Neben klassischen Schriften wird in der modernen Kalligraphie mit ungewöhnlichen Werkzeugen geschrieben - und: die Lesbarkeit steht nicht im Vordergrund. Handlettering ist immer lesbar - Hierbei werden die Buchstaben entweder gezeichnet oder mit Schwüngen und Verzierungen geschrieben - Basis ist hierbei die Handschrift. Wir lernen die Grundlagen kennen, probieren unterschiedliche Brush-Pen aus und nehmen ein kleines Zitat als Ergebnis des Schnupperkurses mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Glattes Aquarellpapier (160 - 200 g), Bleistifte (weich, z.B. 2B, 3B, 4B), Radiergummi, Lineal, Fineliner, Brush Pen (z.B. Tombow, Ecoline oder Online).

Es werden verschiedene Brush Pen zum Testen zur Verfügung gestellt.

C166065 Gudrun Gratz-Fister, Kalligraphin u. Gestalterin von Papierarbeiten
Fr, 21.4., 17 - 20 Uhr
27 € Abendakademie, Raum 401

StrickCafé zum Schnuppern

Offenes Stricken für ALLE.

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bringen Sie gerne vorhandenes Strickzubehör - Nadeln, Wolle, Garne, begonnene Strickstücke mit.

C182002 Michaela Lächele-Frauenschuh
Sa, 22.4., 10 - 14 Uhr
frei Abendakademie, Café in U1



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

Style Dir Dein Leben

21/22. April 2023

mit vielen Aktionen bei uns in der Abendakademie

Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen in toxischen Beziehungen

Beziehungen haben in unserem Leben eine zentrale Bedeutung. Am glücklichsten fühlen wir uns dann, wenn wir in eine intakte Beziehung eingebettet sind, die uns bereichert, in der wir uns geliebt und geborgen fühlen. Allerdings gibt es auch Verbindungen im privaten, familiären oder beruflichen Umfeld, die uns einfach nicht gut tun, die dauerhaft Kraft kosten, uns klein halten, uns daran hindern uns voll zu entfalten und sogar manchmal krank machen. Das Leben in solchen Beziehungen gleicht einer Achterbahnfahrt der Gefühle, wobei die Zeiten des Leidens überwiegen. Wann allerdings ist eine Beziehung toxisch? Und wie schaffen wir es uns gegen ungesunde Beziehungsstrukturen zu behaupten? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Dynamik, die in einer solchen Beziehung wirksam ist und zeigen auf, mit welchen wesentlichen Schritten es möglich ist, Grenzen zu setzen, in die eigene Stärken zurückzufinden und bei sich selbst anzukommen.

Unsere Methoden sind:

- kreatives Collagieren (Spielerei mit Worten, Formen und Farben)
- Arbeit mit inspirierenden Bildkarten (ZRM Methode)
- Phantasiereisen/Entspannungsübungen
- kreative Coaching-Tools

Lassen Sie uns gemeinsam Mithilfe dieser kraftvollen Methoden daran arbeiten, Zusammenhänge zu verstehen, zu verändern und das zu verabschieden, was nicht zu Ihnen gehört!

Bitte mitbringen: Decke, Schreibzeug, Schere

C231200 Bettina Dengl, Kunsttherapeutische Beraterin, Christiane Helms
Sa, 22.4., 10 - 17 Uhr
68 € Abendakademie, Raum 415

Nähen - so klappt der Anfang!

für Anfänger*innen
max. 6 Teilnehmer*innen

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine und die wichtigsten Grundtechniken des Nähens, die Sie benötigen, um kleine Nähprojekte zu realisieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stecknadeln, Stoff-, Papierschere, Stoff - gerne Stoffreste, Markierstift, Handmaß.

C180000 Manfred Scholz
Sa, 22.4., 10 - 16 Uhr
61 € Abendakademie, Raum 411

Farb- und Stilberatung für Frauen Workshop

Die Zeit nach Corona und der Blick in den Kleiderschrank bringt so manche Schrankleichen hervor und Sie stellen fest, dass das Casual Friday nicht immer die richtige Wahl ist. Dann ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, Ihren Look neu zu definieren. Welche Farben, welche Formen, welcher Kleidungsstil wird in Zukunft meine Persönlichkeit ausdrücken? Wie schaffe ich es, diese Herausforderung nachhaltig stilvoll zu meistern und mich dabei gut zu fühlen? Der Workshop umfasst eine kleine Farbanalyse; Farbwirkungen und Kombinationen werden für alle Farbtypen allgemein erarbeitet. Das Erkennen von Körperformen, deren optimale Betonung und auch der Aufbau einer nachhaltigen Garderobe für jeden Anlass rundet den Workshop ab, so wie es der zeitliche Rahmen erlaubt. Ein Farbpass kann für 25 EUR im Kurs erworben werden.

Bitte erscheinen Sie nicht zu stark geschminkt, ein leichtes Make-up stört hier aber nicht.

C212323 Linda Scholz, Friseurin, Stilberaterin
Sa, 22.4., 12 - 15 Uhr
50 € Abendakademie, Raum 413

Mannheimer
Abendakademie

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

Infos:
Nelli Meng
0621 1076-115
n.meng@abendakademie-mannheim.de

Wohnaccessoires aus Holz

max. 8 Teilnehmer*innen

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

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

C175003 Bianca Wörns, Schreinerin
Sa, 22.4., 12 - 16.30 Uhr
Abendakademie, Raum 409
inkl. 20 € Materialkosten und Werkzeugnutzung
52 €

WECK - Einmachen im Frühling

DER Küchentrend - wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Vorratskammer bestücken können!

Wir wecken von Radieschen bis Silberzwiebeln Gemüse ein, stapeln Käse ins Glas und kochen Obst und Ketchup ein. Dabei lernen wir Einwecktechniken im Backofen, im Topf und im Einkochtopf.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Küchenschürze, eigene Getränke.

C216136 Petra Kunz, Hauswirtschafterin
Sa, 22.4., 12.30 - 16.30 Uhr
Abendakademie, Raum 07
zzgl. 20 € Kosten für Lebensmittel und Gläser
34 €

KULTUR UND KUNST

MAI

★ **Blickkontakte mit Alaska und Yukon**
Fr, 5. Mai., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **21 €**, C130000

JUNI

★ **Blickkontakte mit Nepal und Tibet**
Fr, 30. Jun., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **21 €**, C130001

SEPTEMBER

★ **Blickkontakte mit Dänemark und Schweden**
Fr, 22. Sep., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **21 €**, C130002

FRAUENKULTURKREISE UND MÄNNERFOREN

MÄRZ

Frauenkulturkreis Gartenstadt
9 x ab Mi, 1. Mrz., 9.30 - 11 Uhr,
Ausbildungszentrum der Bauindustrie,
59 €, C134006

Frauenkulturkreis Innenstadt
10 x ab Mi, 1. Mrz., 9.30 - 11 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, C134004

Frauenkulturkreis Feudenheim
10 x ab Di, 7. Mrz., 9.30 - 11 Uhr,
Epiphaniaskirche, **65 €**, C134002

Frauenkulturkreis Rheinau
10 x ab Mi, 8. Mrz., 9.30 - 11 Uhr,
Nachbarschaftshaus Rheinau, **65 €**, C134005

Männer-Forum Mannheim-Nord
8 x ab Mi, 8. Mrz., 10 - 11.30 Uhr,
Johanna-Geissmar-Schule, **52 €**, C134501

Frauenkulturkreis Schönau
8 x ab Mi, 15. Mrz., 15 - 16.30 Uhr,
Johanna-Geissmar-Schule, **52 €**, C134007

Frauenkulturkreis Vogelstang
11 x ab Do, 16. Mrz., 9.30 - 11 Uhr,
Vogelstanggemeinde, **72 €**, C134008

LITERATUR - FILM - SCHREIBEN

FEBRUAR

Deutsche Literatur nach 1945
5 x ab Di, 28. Feb., 18 - 20 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, C136002

MÄRZ

Das Literarische Quadrat - Schreibwerkstatt
20 x ab Do, 2. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, C137020

📖 **Das Literarische Quadrat - Schreibwerkstatt**
21 x ab Di, 7. Mrz., 17.30 - 19.30 Uhr,
Abendakademie und Online, **39 €**, C137021

📖 ★ **Literarisches Schreiben: Das Handwerk des Erzählens (Kleingruppe) Basismodul Literarisches Skizzieren**
2 x ab Sa, 11. Mrz., 11 - 16 Uhr, Online, **75 €**, C137010

★ **Hingehaucht und hingerissen Zum UNESCO Welttag der Poesie: Lesung von und mit den Literarischen Quadraten**
Di, 21. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **frei**, C135001

📖 📖 ★ **Okay - ich lass das jetzt einfach mal so!?! Kreative Übungen, ganz entspannt tolle Texte zu verfassen**
Mi, 22. Mrz., 17 - 18.45 Uhr, Online, **17 €**, C137001

APRIL

📖 📖 **OSTERFERIEN: Kreatives Schreiben für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**
2 x ab Do, 13. Apr., 9 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **51 €**, C137003

MAI

📖 ★ **Ratzfatz die richtigen Worte finden! Kreative Schreibübungen für Eilige**
Mi, 3. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Online, **15 €**, C137002

📖 ★ **Literarisches Schreiben: Das Handwerk des Erzählens (Kleingruppe) Modul Figuren**
2 x ab Sa, 13. Mai., 11 - 16 Uhr, Online, **75 €**, C137011

JUNI

Kindergeschichten - Schreiben für die Kleinen
Sa, 24. Jun., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **56 €**, C137012

JULI

Erfundene Welten - Fantasie und Science Fiction schreiben
Sa, 22. Jul., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **56 €**, C137013

MUSIK

FEBRUAR

🥁 **Trommeln bringt die Seele zum Schwingen und das Herz zum Singen! Kurs Percussions - alle Levels**
5 x ab Mo, 27. Feb., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, C148003

MÄRZ

Liedbegleitung Gitarre - Grundkurs Kleingruppe
10 x ab Do, 2. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **93 €**, C144000

Gitarre - Workshop Anfänger*innen oder mit geringen Vorkenntnissen
2 x ab Sa, 4. Mrz., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, **51 €**, C144050

🎷 **Papageno und die Zauberflöte Kinderoper ab 5 Jahre**
Sa, 4. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **14 €**, C140010

★ **3. Kammerkonzert Junge Preisträger*innen musizieren**
So, 5. Mrz., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **12 €**, C140001

Noten lesen lernen für Anfänger - Kompaktkurs Grundkurs
2 x ab Sa, 11. Mrz., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, C141000

Einführung in die Stimmschulung und Gesangsunterricht
Mi, 15. Mrz., 19.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **15 €**, C142000

Body-Percussions für Groß und Klein für Kinder ab 5 Jahren und eine erwachsene Begleitung

Sa, 18. Mrz., 14 - 15 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C148010

★ Weltmusik - Workshop

Sa, 18. Mrz., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **10 €**, C149001

★ Singen macht glücklich!

Mitsing-Karaoke zum Weltglückstag

Mo, 20. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **5 €**, C140000

Liedbegleitung Gitarre - Aufbaukurs Kleingruppe

10 x ab Di, 21. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **93 €**, C144001

Liedbegleitung Gitarre - Aufbaukurs Kleingruppe

10 x ab Di, 21. Mrz., 20 - 21 Uhr, Abendakademie, **93 €**, C144002

★ 2. Orchesterkonzert

So, 26. Mrz., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **12 €**, C140002

Noten lesen lernen Grundkurs

8 x ab Di, 28. Mrz., 18.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **65 €**, C141001

APRIL

🕒 Aida und der magische Zaubertrank Eine Kinderoper ab 5 Jahren

Sa, 1. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **14 €**, C140011

★ Gospel, Blues, Jazz und mehr

6 x ab Di, 4. Apr., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **72 €**, C142046

★ Stimmtraining für das Singen

3 x ab Sa, 8. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **72 €**, C142040

Singen macht süchtig!

10 x ab Mo, 17. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **125 €**, C142041

Singen macht süchtig!

10 x ab Mo, 17. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **125 €**, C142042

★ Weltmusik - Workshop

Sa, 22. Apr., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **10 €**, C149002

MAI

🎵 ★ Didgeridoo: Selbstbauen und spielen Kompaktkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

So, 7. Mai., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **75 €**, C143070

★ Weltmusik - Workshop

Sa, 13. Mai., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **10 €**, C149003

★ Gospel, Blues, Jazz und mehr

6 x ab Di, 16. Mai., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **72 €**, C142047

★ Von Sommer und Liebe Liederabend

Do, 25. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C140008

JUNI

★ Weltmusik - Workshop

Sa, 17. Jun., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **10 €**, C149004

★ FlamenClassic - Flamenco meets Classic

Fr, 23. Jun., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **20 €**, C140009

Tonarten und Harmonielehre - Das Beziehungsnetz in der Musik

5 x ab Sa, 24. Jun., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, **65 €**, C141002

JULI

★ Weltmusik - Workshop

Sa, 15. Jul., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **10 €**, C149005

★ ABYA YALA 2 - PACHAKAMAQ Tanz, Musik und Poesie aus Lateinamerika: Musical

Sa, 15. Jul., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C140005

★ ABYA YALA 2 - PACHAKAMAQ Tanz, Musik und Poesie aus Lateinamerika: Musical + Lateinamerikanische Party

Sa, 15. Jul., 18 - 22.30 Uhr, Abendakademie, **20 €**, C140004

★ ABYA YALA 2 - PACHAKAMAQ Tanz Musik und Poesie aus Lateinamerika: Lateinamerikanische Party

Sa, 15. Jul., 19.30 - 22.30 Uhr, Abendakademie, **7 €**, C140006

★ Open Stage - Offene Bühne für unsere Musikschüler*innen und Gäste

Fr, 21. Jul., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **frei**, C140007

★ 3. Orchesterkonzert/Serenadenkonzert

So, 23. Jul., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **12 €**, C140003

Sommerkurs:

Die Geschichte des Musiktheaters

5 x ab Mo, 31. Jul., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **129 €**, C141004

AUGUST

Sommerspecial: Klavier intensiv

6 x ab Mo, 21. Aug., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **260 €**, C146020

THEATER

APRIL

🎭 🕒 ★ Einmal als Schauspieler*in auf der großen Bühne stehen! Theaterworkshop für Kinder von 8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Sa, 22. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **20 €**, C150101

FOTOGRAFIE UND FILMEN

MÄRZ

Digitalfotografie für Spiegelreflex- und Bridgekameras - (Basiskurs 1) Lernen Sie Ihre Kamera zu beherrschen! Einsteiger*innen, Kleingruppe

3 x ab Sa, 18. Mrz., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, C155001

★ Der Blitz beim Porträtieren - fotografieren bis in die blaue Stunde hinein

2 x ab Fr, 24. Mrz., 16.30 - 19.30 Uhr, Treffpunkt: im Schlosshof, Mannheim, **89 €**, C158000

APRIL

🕒 Digitalfotografie für Spiegelreflex- und Bridgekameras - (Basiskurs 1) Vormittags-Kurs für ältere Menschen

5 x ab Di, 18. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **125 €**, C155003

Einführung in die Fotografie - (Basiskurs 2) Lernen Sie richtig fotografieren! Kleingruppe, Aufbaukurs

3 x ab Sa, 22. Apr., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, C156001

MAI

🕒 ★ Dein eigener Trickfilm

max. 8 Kinder, ab 7 Jahre
2 x ab Sa, 6. Mai., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **64 €**, C161000

Einstieg in die Street-Fotografie Lernen Sie, wie man das Treiben auf der Straße in einem fotografischen Moment festhalten kann! Kleingruppe

3 x ab Sa, 6. Mai., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, C157001

JUNI

Digitalfotografie für Spiegelreflex- und Bridgekameras - (Basiskurs 1) Lernen Sie Ihre Kamera zu beherrschen! Einsteiger*innen, Kleingruppe

3 x ab Sa, 17. Jun., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, C155002

JULI

Einführung in die Fotografie - (Basiskurs 2) Lernen Sie richtig fotografieren! Kleingruppe, Aufbaukurs

3 x ab Sa, 8. Jul., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, C156002

Einführung in die Reisefotografie Mal ganz anders!, Kleingruppe

3 x ab Sa, 15. Jul., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, C157002

★ Lost place - Fotoworkshop in „verlassenen“ Räumen

2 x ab Fr, 21. Jul., 15 - 18 Uhr, Treffpunkt: wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben (in Mannheim), **53 €**, C159000

ATELIER

FEBRUAR

Kalligraphie: Textur und Struktur Kleingruppe

6 x ab Mo, 27. Feb., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **69 €**, C166060

MÄRZ

Airbrush-Technik Anfänger*innen, Kleingruppe

2 x ab Sa, 4. Mrz., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **74 €**, C166045

Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht Kleingruppe

Sa, 4. Mrz., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **45 €**, C166021

Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht Intensiv-Workshop, Kleingruppe

2 x ab Sa, 4. Mrz., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **83 €**, C166020

Aquarell - Mischtechniken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Kleingruppe

8 x ab Mo, 6. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **98 €**, C166035

🕒 Zeichnen für Kids, 8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Fr, 10. Mrz., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C165030

Porträt- und figürliches Zeichnen Kleingruppe

9 x ab Fr, 10. Mrz., 19.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **74 €**, C165005

🎨 ★ Ausdrucksstarke Gouachemalerei für Anfänger*innen, Kleingruppe

Sa, 11. Mrz., 11 - 16 Uhr, Abendakademie, **9 €**, C166001

Kalligraphie: Die englische Schreibschrift, Kleingruppe

8 x ab Di, 14. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **69 €**, C166061

★ Kalligraphie: David und Goliath, Kleingruppe

2 x ab Fr, 17. Mrz., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **5 €**, C166063

★ Aktzeichnen im Künstleratelier, Kleingruppe

Fr, 17. Mrz., 18 - 21 Uhr, Atelier Trautmann, Friesenheimer Str. 14, Mannheim, **65 €**, C165013

🕒 ★ Collage mit Allem was Spaß macht, 9 - 12 Jahre, Kleingruppe

Sa, 18. Mrz., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **9 €**, C166040

★ Zeichnen am Vormittag für Anfänger*innen, Kleingruppe

5 x ab Fr, 24. Mrz., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **65 €**, C165000

Farbwelten - Monet, Kleingruppe

Sa, 25. Mrz., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **45 €**, C166008

APRIL

Manga und Comics zeichnen für Jugendliche und Erwachsene

Sa, 1. Apr., 9.30 - 16 Uhr, Abendakademie, **40 €**, C165008

Zeichnen - von Anfang an! kompakt und intensiv, Kleingruppe

2 x ab Sa, 1. Apr., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **83 €**, C165003

🕒 Zeichnen für Kids, 8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Fr, 21. Apr., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C165031

Handlettering Schnupperkurs, Kleingruppe

Fr, 21. Apr., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **27 €**, C166065

★ Urban Sketching, Kleingruppe

Sa, 22. Apr., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **36 €**, C165011

★ Was bewegt kann zum Ausdruck gebracht werden - Ein kreativer Kunstkurs

Sa, 22. Apr., 10.15 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **60 €**, C168010

★ Porträt in Aquarell, Kleingruppe

Sa, 29. Apr., 14.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **20 €**, C166024

MAI

Malen mit Acrylfarben, Kleingruppe

Sa, 6. Mai., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **45 €**, C166014

Malen mit Acrylfarben

Ein entspanntes Malwochenende für Anfänger*innen (und Fortgeschrittene)

Intensiv-Workshop, Kleingruppe

2 x ab Sa, 6. Mai., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **83 €**, C166013

★ Chinesische Kalligraphie und Tuschemalerei max. 8 Teilnehmer*innen

Sa, 6. Mai., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **38 €**, C166071

Ölmalerei nach Bob Ross

Tannen, Wiesen und Wasserfälle, Kleingruppe

So, 7. Mai., 10.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **42 €**, C166005

★ Acrylic Pouring / Acryl gießen max. 6 Teilnehmer*innen

2 x ab Sa, 13. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **55 €**, C166018

★ Einfache Grundlagenforschung mit Aquarell, Kleingruppe

Sa, 13. Mai., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **28 €**, C166010

🕒 Zeichnen für Kids

8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Fr, 19. Mai., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C165032

★ Malen für die Seele - wer bin ich?

max. 8 Teilnehmerinnen, Female Spirit

Sa, 20. Mai., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **55 €**, C166032

Zeichnen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

7 x ab Fr, 26. Mai., 19.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **58 €**, C165002

JUNI

Bleistift- und Graphit-Kalligraphie Kleingruppe

6 x ab Do, 15. Jun., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **69 €**, C166062

🕒 Zeichnen für Kids

8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Fr, 16. Jun., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C165033

Aquarell - Mischtechniken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

7 x ab Mo, 19. Jun., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **86 €**, C166036

★ Urban Sketching

Lockere und ausdrucksstarke Linien, Kleingruppe

Sa, 24. Jun., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **28 €**, C165012

JULI

Kalligraphie: Riesling - nicht nur ein Wein! Kleingruppe

2 x ab Sa, 1. Jul., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **45 €**, C166064

Ölmalerei nach Bob Ross

Berge, Meere und Blumen, Kleingruppe

So, 2. Jul., 10.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **2 €**, C166006

Zeichnen und Aquarellieren im Schwetzingen Schlossgarten, Kleingruppe

So, 2. Jul., 10.30 - 18 Uhr, Treff: Schwetzingen Schlossgarten, Haupteingang, **45 €**, C166030

★ SOMMERKURS:

Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Kleingruppe

4 x ab Mi, 5. Jul., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **49 €**, C166044

★ Acrylic Pouring / Acryl gießen max. 6 Teilnehmer*innen

2 x ab Sa, 8. Jul., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **55 €**, C166019

🕒 Zeichnen für Kids

8 - 12 Jahre, Kleingruppe

Fr, 14. Jul., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, C165034

Natur- und Objektzeichnen, Kleingruppe

Sa, 29. Jul., 9.30 - 16 Uhr, Abendakademie, **40 €**, C165006

AUGUST

★ Sommerkurs:

Urban Sketching in Farbe, Kleingruppe

Sa, 26. Aug., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **28 €**, C165014

SEPTEMBER

Aquarell - Mischtechniken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

8 x ab Mo, 18. Sep., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **98 €**, C166037

★ Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Kleingruppe

8 x ab Mi, 27. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **99 €**, C166031

Auch Sie sind ein Künstler

Lassen Sie sich inspirieren:

🎵 abendakademie-mannheim.de



KUNSTHALLE @ ABENDAKADEMIE

MÄRZ

🕒 ★ Guckloch Kunst (6-12 Jahre) Kunst für Kinder

Sa, 4. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, C196000

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 12. Mrz., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, C196030

🕒 ★ Guckloch Kunst (6-12 Jahre) Kunst für Kinder

Sa, 18. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, C196001

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 26. Mrz., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, C196031

vhs  Gemeinsam für mehr Bildung

Die Kunst wischt den Staub des Alltags von der Seele.

Pablo Picasso (1881-1973)

spanischer Grafiker, Maler und Bildhauer

APRIL

🕒 ★ Guckloch Kunst (6-12 Jahre) Kunst für Kinder

Sa, 1. Apr., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, C196002

🕒 ★ Guckloch Kunst (6-12 Jahre) Kunst für Kinder

Sa, 15. Apr., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, C196003

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 23. Apr., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, C196032

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 23. Apr., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, C196033

🕒 ★ Guckloch Kunst (6-12 Jahre) Kunst für Kinder

Sa, 29. Apr., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, C196004

MAI

Selbstbewusste Künstlerinnen in der Kunsthalle - Eine Führung zur Weiblichkeit in der Kunstgeschichte.

Female Spirit

Mi, 17. Mai., 18 - 19 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **frei**, C196140

KREATIVWERKSTATT

FEBRUAR

★ Schmuckstücke Kleingruppe

Di, 28. Feb., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **33 €**, B172007

MÄRZ

🕒 KreativWorkstatt für Groß und Klein für einen Erwachsenen und ein Kind, 5 - 8 Jahre, Kleingruppe

Fr, 3. Mrz., 15.30 - 18 Uhr, Abendakademie, **39 €**, C177002

Keramik glasieren - Glasuren und Keramikfarben, Kleingruppe

Sa, 4. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **25 €**, C171003

Gold- und Silberschmieden, Kleingruppe

So, 5. Mrz., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **70 €**, C172000

★ The pottery experiment

2 x ab Fr, 10. Mrz., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **48 €**, C171000

★ Die FaltBar - Faszinierendes aus Papier max. 8 Teilnehmer*innen

Sa, 18. Mrz., 11 - 14 Uhr, Abendakademie, **22 €**, C174005

Machen Sie Ihr Fahrrad jetzt selbst flott Fahrradreparatur-Workshop, Kleingruppe

Sa, 18. Mrz., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, **42 €**, C178001

📺 ★ Glücksbringer gestalten

Mit-Mach-Aktion zum Weltglückstag

Mo, 20. Mrz., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei**, C177004

🕒 Die Kinderschreinerei - Thema: Ostern max. 8 Kinder, 7 - 12 Jahre

Sa, 25. Mrz., 12 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **44 €**, C175010

Schreinerkurs, Kleingruppe

Fr, 31. Mrz., 15 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C175000

APRIL

Schreinerkurs, Kleingruppe

Sa, 1. Apr., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C175001

🕒 Mach Dein Fahrrad jetzt selbst flott Fahrradreparatur-Workshop für Kinder 8 - 15 Jahre, Kleingruppe

Sa, 1. Apr., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, **37 €**, C178003

Selbst gemacht- Geld gespart Reparaturen im Haushalt - kein Problem! Kleingruppe

So, 2. Apr., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C178000

🕒 ★ **OSTERFERIEN:**
Kreativ- & Upcycling-Ferienwerkstatt für Kinder von 8 - 12 Jahre, Kleingruppe
2 x ab Di, 11. Apr., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **52 €**, C177001

Offene Keramikwerkstatt, Kleingruppe
4 x ab Fr, 14. Apr., 15.30 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **76 €**, C171006

Keramik am Vormittag, Kleingruppe
7 x ab Do, 20. Apr., 10 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **140 €**, C171002

🕒 ★ **Schmuckdesign für Kinder ab 7 Jahre, max. 6 Teilnehmer*innen**
Sa, 22. Apr., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
29 €, C172009

★ **Wohnaccessoires aus Holz max. 8 Teilnehmer*innen**
Sa, 22. Apr., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
52 €, C175003

🕒 **Schmuckdesign für Groß und Klein für einen Erwachsenen und ein Kind, 5 - 10 Jahre, Kleingruppe**
Sa, 22. Apr., 13 - 15 Uhr, Abendakademie,
24 €, C172008

Keramik experimentell, Kleingruppe
6 x ab Di, 25. Apr., 18.30 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, C171015

Offene Keramikwerkstatt, Kleingruppe
4 x ab Do, 27. Apr., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **99 €**, C171008

MAI

★ **Die FaltBar - Faszinierendes aus Papier max. 8 Teilnehmer*innen**
Sa, 6. Mai., 11 - 14 Uhr, Abendakademie,
22 €, C174006

Machen Sie Ihr Fahrrad jetzt selbst flott Fahrradreparatur-Workshop, Kleingruppe
Sa, 13. Mai., 11 - 17 Uhr, Abendakademie,
42 €, C178002

JUNI

Offene Keramikwerkstatt am Wochenende, Kleingruppe
2 x ab Sa, 10. Jun., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, **75 €**, C171024

Keramik experimentell, Kleingruppe
6 x ab Di, 13. Jun., 18.30 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, C171016

Silberschmuck individuell, Kleingruppe
Mi, 14. Jun., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie,
45 €, C172003

Offene Keramikwerkstatt, Kleingruppe
4 x ab Do, 15. Jun., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **99 €**, C171009

★ **Sommerfloristik: Kräuterkränze**
Mi, 21. Jun., 17 - 21.30 Uhr,
Zentraler Lehrgarten Mannheim, **24 €**,
C173000

Keramik am Vormittag, Kleingruppe
5 x ab Do, 22. Jun., 10 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, **102 €**, C171004

★ **Die FaltBar - Faszinierendes aus Papier max. 8 Teilnehmer*innen**
Sa, 24. Jun., 11 - 14 Uhr, Abendakademie,
22 €, C174007

Der ich-wollte-schon-immer-mal-was-mit-Holz-machen-Tag max. 8 Teilnehmer*innen
Sa, 24. Jun., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
52 €, C175002

★ **An die Tassen, fertig - los! Töpfern mit Engobe, Kleingruppe**
3 x ab Mi, 28. Jun., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **74 €**, C171020

★ **Inspiration - Modellieren mit Ton, Kleingruppe**
3 x ab Fr, 30. Jun., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **125 €**, C171026

JULI

Gold- und Silberschmieden, Kleingruppe
So, 2. Jul., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
70 €, C172001

Offene Keramikwerkstatt für Anfänger*innen, Kleingruppe
3 x ab Mi, 12. Jul., 18.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, **62 €**, C171010

★ **The pottery experiment**
2 x ab Fr, 14. Jul., 18 - 21 Uhr, ,
Abendakademie, **48 €**, C171001

📖 **Speckstein für Anfänger*innen, Kleingruppe**
2 x ab Fr, 21. Jul., 18.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, C177010

★ **Die FaltBar - Faszinierendes aus Papier max. 8 Teilnehmer*innen**
Sa, 22. Jul., 11 - 14 Uhr, Abendakademie,
22 €, C174008

🕒 **KreativWerkstatt für Groß und Klein für einen Erwachsenen und ein Kind, 5 - 8 Jahre, Kleingruppe**
Sa, 22. Jul., 11 - 13.30 Uhr, Abendakademie,
39 €, C177003

Sommerfloristik: Sommersträuße
Mi, 26. Jul., 17 - 20.45 Uhr,
Zentraler Lehrgarten Mannheim, **22 €**,
C173001

🕒 ★ **Kreativ in den SOMMERFERIEN, ab 7 Jahre, Kleingruppe**
2 x ab Do, 27. Jul., 9 - 11 Uhr,
Abendakademie, **38 €**, C177005

SOMMERFERIEN: Spaß mit Ton, ab 8 Jahre, Kleingruppe
Fr, 28. Jul., 9 - 12 Uhr, Abendakademie,
26 €, C171037

AUGUST

🕒 **SOMMERFERIEN: Gold- und Silberschmieden für Teenies, Kleingruppe**
2 x ab Di, 1. Aug., 10 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, **70 €**, C172002

★ **Sommerkurs: Keramik erleben für Anfänger*innen, Kleingruppe**
Di, 22. Aug., 18.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, C171005

SEPTEMBER

★ **Sommerworkshop Floristik**
2 x ab Fr, 1. Sep., 17 - 21.30 Uhr,
Zentraler Lehrgarten Mannheim, **56 €**,
C173002

Offene Keramikwerkstatt am Wochenende für Anfänger*innen, Kleingruppe
2 x ab Sa, 9. Sep., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, **81 €**, C171025

★ **Die FaltBar - Faszinierendes aus Papier max. 8 Teilnehmer*innen**
Sa, 16. Sep., 11 - 14 Uhr, Abendakademie,
22 €, C174009

Herbstkränze
Mi, 20. Sep., 17 - 21.30 Uhr,
Zentraler Lehrgarten Mannheim, **24 €**,
C173003

★ **Wohnaccessoires aus Holz Thema: Herbst, max. 8 Teilnehmer*innen**
Sa, 23. Sep., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
52 €, C175004

★ **Herbstblumen-Sträuße**
Mi, 27. Sep., 17 - 20.45 Uhr,
Zentraler Lehrgarten Mannheim, **22 €**,
C173004

NÄHEN, MODE UND TRENDS

MÄRZ

Nähen - von Anfang an, Kleingruppe
7 x ab Mi, 1. Mrz., 9 - 12 Uhr, Abendakademie,
139 €, C181000

Stricken individuell, Kleingruppe
5 x ab Do, 2. Mrz., 17.30 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, C182001

★ **Makramee für Beginner*innen für Jugendliche und Erwachsene, Kleingruppe**
Sa, 4. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
29 €, C182010

Nähen für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe
7 x ab Mi, 8. Mrz., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **139 €**, C181003

Nähen, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe
7 x ab Fr, 24. Mrz., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **139 €**, C181004

Häkeln zum Kennenlernen, max. 6 Teilnehmer*innen
Sa, 25. Mrz., 11 - 16 Uhr, Abendakademie,
37 €, C182007

APRIL

🕒 ★ **OSTERFERIEN: Nähen für Kids, 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
4 x ab Di, 11. Apr., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **129 €**, C180010

★ **Makramee Aufbaukurs für Jugendliche und Erwachsene, Kleingruppe**
Mi, 19. Apr., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
20 €, C182011

Nähen - so klappt der Anfang! Anfänger*innen, max. 6 Teilnehmer*innen
Sa, 22. Apr., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
61 €, C180000

MAI

Nähen, Kleingruppe
7 x ab Mo, 8. Mai., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **139 €**, C181002

JUNI

★ **Nähen: Änderungen & Co. - schnell gelernt!! max. 6 Teilnehmer*innen**
Mi, 14. Jun., 17 - 21 Uhr, Abendakademie,
39 €, C181010

★ **Makramee Aufbaukurs für Jugendliche und Erwachsene, Kleingruppe**
Mi, 14. Jun., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
20 €, C182012

Sommerskurs: Nähen Basics max. 6 Teilnehmer*innen
4 x ab Di, 27. Jun., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **98 €**, C180002

SEPTEMBER

Nähen - so klappt der Anfang! für Anfänger*innen, max. 6 Teilnehmer*innen
Sa, 23. Sep., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
61 €, C180001

Nähen, Kleingruppe
7 x ab Mo, 25. Sep., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **141 €**, C181001

MANNHEIM UND REGION

MÄRZ

★ **Auf den Spuren von Nora Noés Roman „Mitten im Jungbusch“, Literarische Exkursion mit der Schriftstellerin**
Sa, 11. Mrz., 14 - 16.15 Uhr,
Treff: Kurpfalzbrücke, Anlegestelle
Museumsschiff, **16 €**, C185001

APRIL

★ **Führung: Dom zu Speyer**
So, 23. Apr., 14.30 - 16 Uhr, Treff: Dominfo,
südliche Seite des Domes, **19 €**, C185002

MAI

★ **Stadt - Wand - Kunst - Ein Kunst-Spaziergang durch die Neckarstadt West**
So, 7. Mai., 14.30 - 16 Uhr, Treff: F 6, 1-5,
10 €, C185003

★ **Führung in Ludwigshafen - Werksiedlung BASF**
So, 14. Mai., 14.30 - 16 Uhr, Treff: BASF, Tor 1,
10 €, C185004

JUNI

📖 ★ **Führung durch den Atomschutz-bunker, ein Relikt aus dem kalten Krieg**
Sa, 24. Jun., 13 - 14 Uhr, Treff: auf der
Empore, über dem Haupteingang vom
Stadthaus N 1, **16 €**, C185010



INTEGRATION WIRD BEI UNS GROSS GESCHRIEBEN

Darauf sind wir wirklich stolz: Wir haben beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) den 1000. Integrationskurs angemeldet. Mit der Gesamtzahl an Unterrichtseinheiten behauptet sich die Abendakademie bundesweit bei allen Volkshochschulen unter den ersten acht Anbietern. Mit dafür verantwortlich sind auch die Integrationskurse und deren Qualität „Uns geht es um mehr als nur Sprache“, sagt Mathias Ludwig, der als stellvertretender Geschäftsführer für den Bereich Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache verantwortlich ist. „In unseren Kursen lernen die Menschen, wie sie in Mannheim besser ankommen können; sie lernen, sich zurechtzufinden“, ergänzt Ludwig. Dabei ist es sehr wichtig, die individuellen Bedürfnisse zu sehen und den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen.

In Mannheim leben mittlerweile Menschen aus 167 Nationen. Die Abendakademie ist ein offenes Haus, ein wichtiger Anlaufpunkt für Menschen mit ganz unterschiedlichen Interessen und für viele auch ein erster Anker, um in einer fremden Stadt Halt zu finden. Derzeit bietet die Abendakademie 56 Integrationskurse an, die von über 1000 Teilnehmenden besucht werden. Davon sind über 300 Geflohene aus der Ukraine.

You are welcome!

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

Dieser allgemeine Sprachkurs umfasst 600 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, in denen Sprachfertigkeiten auf dem Sprachniveau B1 vermittelt werden. Das bedeutet, dass Sie sich im Alltag gut zurechtfinden und verständigen können.

Wenn Sie einen Berechtigungsschein zur Teilnahme an einem Integrationskurs haben, können Sie ebenfalls an diesem Kurs teilnehmen. Bitte kommen Sie zu uns in die Sprachberatung.

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 1“, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD zum Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-301081-0.

C301401 Achim Sorg, Bassam Kallop
Di, 9 - 13 Uhr, 20 x ab 2.5.
Abendakademie, Raum 103
bei vorliegendem Verpflichtungs-
oder Berechtigungsschein für
den Integrationskurs.
229 € 463 € für Selbstzahler

Jugendintegrationskurs Abschnitt 1

Sie sind höchstens 26 Jahre alt und möchten lernen, was Sie wirklich für Ihre Zukunft in Deutschland brauchen? Ein Jugendintegrationskurs könnte das Richtige für Sie sein.

Sie lernen Deutsch bis zum Sprachniveau B1 und darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über Schule und Ausbildung, Arbeiten und Beruf, Familie und Zusammenleben, Gesundheit und Vorsorge und Kultur und Freizeit.

C351001 DaF Kursleiter*innen
Mo, 9 - 12.15 Uhr, 25 x ab 13.3.
229 € S 3, 10, Raum 3

A1 Deutsch Modul 1 am Abend

Wir bieten unsere Deutschkurse am Abend (KEINE INTEGRATIONSKURSE) auf allen Niveaustufen von A1-B1 online an.

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 1“, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD zum Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-301081-0

oder

„Schritte plus Neu 1“, Interaktive digitale Ausgabe, Digitalisiertes Kursbuch + Arbeitsbuch mit integrierten Audio- und Videodateien + interaktive Übungen, ISBN: 978-3-19-321081-4

C373101 DaF Kursleiter*innen
Mo und Mi, 18 - 20.15 Uhr,
20 x ab 12.6.
280 € Online

B2 Deutsch am Abend

Der Deutschkurs B2 hat das Ziel, Ihnen eine kompetente und selbstständige Verwendung der deutschen Sprache zu ermöglichen.

Das B2-Zertifikat ermöglicht beispielsweise die Aufnahme einer Ausbildung in Deutschland und wird üblicherweise für ausländische Ärzte als Zulassungskriterium gefordert.

Wenn Sie über sehr gute Sprachkenntnisse auf B1-Niveau verfügen, melden Sie sich bitte online zu diesem Kurs an.

Nach erfolgter Anmeldung muss die Zuteilung durch individuelle Einstufung seitens unserer Berater*innen bestätigt werden, da eine Ihrem Niveau entsprechende Zuweisung Voraussetzung für einen qualitativen und erfolgreichen Kurs ist.

Erst nach Abschluss des gesamten Anmeldevorgangs erfolgt der Gebühreneinzug.

Nach regelmäßigem und erfolgreichem Besuch des Kurses können Sie die telc Deutsch B2-Prüfung ablegen. Bitte beachten Sie, dass die Prüfungsgebühr nicht in der Kursgebühr enthalten ist.

Lehrwerke: Aspekte neu B2: Lehrbuch mit DVD, Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-605024-1;

Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch / Arbeitsbuch mit Audio-CD, Klett Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-605026-5

C333001 DaF Kursleiter*innen
Mo, 18 - 21.15 Uhr,
40 x ab 27.3.
710 € Abendakademie, Raum 104

Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2

Zusatzmodul zu C333001 B2 Deutsch am Abend

Im Anschluss an den Kurs C333001 werden Sie in diesem optionalen Zusatzmodul intensiv auf die anerkannte Prüfung telc Deutsch B2 vorbereitet.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

C333002 DaF Kursleiter*innen
Mo, 18 - 21.15 Uhr, 9 x ab 10.7.
165 € Abendakademie, Raum 104



Weitere aktuelle
Kursangebote finden Sie
auf unserer Homepage



Culture Mapping: Mit interkultureller Kommunikation Fettnäpfchen vermeiden

Die besten Absichten reichen oft nicht aus, wenn man es mit Menschen aus anderen Kulturkreisen zu tun hat. Die Möglichkeiten, dass es ungewollt zu Missverständnissen in der interkulturellen Kommunikation kommt, sind vielfältig.

Aufbauend auf der Arbeit von Erin Meyer „Culture Map“ (2014) erläutern wir, bei welcher Art von Interaktionen Menschen kulturell bedingt ein unterschiedliches Verhalten zeigen. Denn in einer Kommunikationssituation, in der Menschen aus verschiedenen Kulturen miteinander interagieren, treffen automatisch auch unterschiedliche Entwürfe der Wirklichkeit und jeweils eigene Normen- und Wertesysteme aufeinander. Dies sorgt dafür, dass wir Erfahrungen unterschiedlich wahrnehmen und deuten sowie in der Folge jeweils anders dabei empfinden und reagieren.

Mit einer Gruppe von Personen aus unterschiedlichem kulturellem Hintergrund diskutieren wir, wie man verschiedene

Verhaltensmuster richtig interpretiert und Fettnäpfchen vermeidet. Das Publikum wird ermutigt, die Diskussion durch eigene Fragen und Erfahrungen zu bereichern.

Ziel des Workshops ist die Sensibilisierung der Teilnehmenden für interkulturelle Kompetenzen in der Kommunikation. Ein solches Verständnis ist die Grundlage für gegenseitiges Vertrauen und Respekt in einer multikulturellen Gesellschaft.

Auch als Livestream in YouTube verfolgbar.

C105050 Sandra Sudhoff
Vortrag
Di, 4.4., 18.30 - 20.30 Uhr
frei Abendakademie, Saal



Einwohner*innen mit Migrationshintergrund
Ausländer*innen, eingebürgerte Deutsche und Aussiedler*innen sowie Kinder, bei denen mindestens ein Elternteil einen Migrationshintergrund besitzt, gelten in der Kommunalstatistik der Stadt Mannheim als Einwohner*innen mit Migrationshintergrund.
In Mannheim leben Einwohner*innen aus 167 der 193 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen.

Einwohner mit Migrationshintergrund zum 31.12.2021

Einwohner	Anzahl	
Einwohner ohne Migrationshintergrund	172.947	53,7 %
Einwohner mit Migrationshintergrund	149.091	46,3 %
davon:		
mit ausländischer Staatsangehörigkeit	85.012	26,4 %
mit deutscher Staatsangehörigkeit	64.079	19,9 %
Gesamt	322.038	100 %

Zeitraum vom 1.1. bis 1.9.2023

Bei der Abendakademie sind in oben genanntem Zeitraum 1635 Teilnehmende folgender Nationalitäten zu unseren Integrationskursen angemeldet:

* Staatsangehörigkeiten der Ausländer*innen zum 31.12.2021
**prozentualer Anteil an 85.012 Einwohner*innen mit ausländischer Staatsangehörigkeit

Mannheim	Einwohner*	Anteil**	Abendakademie	TLN	Anteil
türkisch	15.683	18,5 %	türkisch	97	5,9 %
italienisch	8.061	9,5 %	italienisch	42	2,6 %
bulgarisch	7.394	8,7 %	bulgarisch	54	3,3 %
polnisch	6.447	7,6 %	polnisch	29	1,8 %
rumänisch	6.022	7,1 %	rumänisch	72	4,4 %
kroatisch	4.624	5,4 %	kroatisch	27	1,7 %
griechisch	3.349	3,9 %	griechisch	45	2,8 %
syrisch	1.962	2,3 %	syrisch	147	9 %
indisch	1.924	2,3 %	indisch	77	4,7 %
spanisch	1.762	2,1 %	spanisch	20	1,2 %
kosovarisch	1.256	1,5 %	kosovarisch	24	1,5 %
irakisch	939	1,1 %	irakisch	32	2 %
keine Vergleichszahlen für 2021			ukrainisch	333	20,4 %
keine Vergleichszahlen für 2021			afghanisch	84	5,1 %
SUMME	59.423	70 %	SUMME	1.083	66,1 %
Übrige	25.589	30 %	Übrige	552	33,9 %

Quelle:
www.mannheim.de/de/stadtgestalten/daten-und-fakten/bevoelkerung/einwohner-mit-migrationshintergrund

Das soziokulturelle Theaterprojekt „Schwarzweissbunt“ wurde vom „Bündnis für Demokratie und Toleranz – gegen Extremismus und Gewalt“ als vorbildlich bewertet und im Rahmen des Wettbewerbs „Aktiv für Demokratie und Toleranz“ mit einem Preis ausgezeichnet. „Schwarzweissbunt“ ist ein Gemeinschaftsprojekt der Abendakademie, dem Kunstkollektiv KM42 und dem Landesverband der Sinti und Roma in Baden-Württemberg.

„Durch diese Anerkennung auf Bundesebene durch die Bundeszentrale für politische Bildung werde über die Grenzen Mannheims hinaus ein Zeichen für Vielfalt und gegen Rassismus im Alltag gesetzt“, sagt Mathias Ludwig, stellvertretender Geschäftsführer der Abendakademie und Produktionsleiter des Projekts. Zudem erfahre die kaum messbare Arbeit aller Beteiligten eine Wertschätzung. Das Theaterstück, das im Juli 2022 in der Abendakademie uraufgeführt wurde, wurde bereits im Oktober mit dem Mannheimer Demokratiepreis in der Kategorie Sprache ausgezeichnet. „Schwarzweissbunt“ erzählt Geschichten von Menschen in Mannheim, von alltäglichem Rassismus und von der Vielfalt in einer multikulturellen Stadt. An dem Gemeinschaftsprojekt waren mehr als 30 Menschen aus 13 Ländern beteiligt. Die Idee entstand 2020, damals vor dem Hintergrund der Ereignisse in Deutschland wie den Anschlägen in Hanau und Halle. Das Theaterstück sollte zeigen, wie es den MannheimerInnen in ihrem alltäglichen Leben wirklich geht, vor allem, wenn sie nicht der vorherrschenden Norm zu entsprechen scheinen.

WEITERE AUSZEICHNUNG FÜR PROJEKT SCHWARZWEISSBUNT

Der Autor und Regisseur Stephan Rixecker vom Kunstkollektiv KM42 übernahm die künstlerische Leitung des Projekts. Über Monate wurden zahlreiche Interviews quer durch die Stadt und allen Bevölkerungsschichten mit über 80 Menschen geführt. Die Gespräche und Eindrücke fanden ihren Niederschlag nicht nur im Theaterstück, sondern wurden auch, sorgfältig redigiert und transkribiert, in einem begleitenden Buch gesammelt, das über die Abendakademie erworben werden kann. Diese Geschichten einer Stadt, mit vielen Fotomotiven aus Mannheim, zeigen ein eindrückliches Bild über Vielfalt und Zusammenleben in der Quadratestadt.

„Mit dem Projekt Schwarzweissbunt bekräftigen wir, wofür wir stehen“, sagt Susanne Deß, Geschäftsführerin der Abendakademie, „wir glauben an Bildung als Verständigung zwischen Kulturen, Generationen und Geschlechtern. Ungeachtet der Herkunft und des sozialen Status“.

ANDOCKEN AN DIE ARBEITSWELT

Ein berufsbezogener Deutschkurs der Abendakademie besucht den Betriebshof der Rhein-Neckar-Verkehr GmbH (rnv) in Mannheim.

Die Begeisterung ist spür- und sichtbar. „Ich hatte keine Ahnung, dass es bei der rnv so viele Berufsmöglichkeiten gibt“, sagt eine Teilnehmerin. Ihre Augen strahlen, als sie in einer echten Straßenbahn sitzt. Ganz vorne, in der Fahrerkabine. Spätestens im Fahrsimulator steht für sie fest: „Das will ich mal machen“! Sie hat, wie alle

anderen Kursbesucher*innen, den Integrationskurs sowie die Sprachprüfung B1 bereits erfolgreich absolviert.

Mit dem B2 Zertifikat qualifizieren sich die Teilnehmenden auch für den deutschen Arbeitsmarkt. Sie beherrschen die deutsche Sprache dann so gut, dass sie sich problemlos in die Arbeitswelt integrieren und beispielsweise auch eine Ausbildung beginnen können.

Viele der Teilnehmenden, die aus ganz verschiedenen Ländern kommen, sind sogar Akademiker*innen. Oft aber werden im Ausland erworbene Schul- und Universitätsabschlüsse in Deutschland nicht anerkannt.

Umso wichtiger ist es dann, auch im Rahmen eines Deutschkurses Alternativen aufzuzeigen und Exkursionen anzubieten.

Die berufsbezogenen Deutschkurse B2 werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Kooperationen mit Unternehmen und Einrichtungen

In den von der Abendakademie angebotenen Kursen werden in aller Regel drei Exkursionen in die Berufswelt angeboten. Kooperationen, wie zum Beispiel mit der rnv, spielen da eine wesentliche Rolle. Vor Ort können sich die Unternehmen oder Institutionen präsentieren und ganz konkret ihre Job-Angebote vorstellen.

Weitere Exkursionen gibt es bereits unter anderem zum BASF, dem Technoseum sowie dem Mannheimer Nationaltheater. Im Fall der Exkursion zur rnv scheint der Verkehrsbetrieb bereits eine neue Kollegin gefunden zu haben. Die Kursteilnehmerin will jedenfalls den Fahrsimulator auf dem Mannheimer Betriebshof gar nicht mehr verlassen. Zu spannend ist es, mit der Straßenbahn quer durch Mannheim zu fahren; am Rathaus vorbei und dann Richtung Wasserturm. „Sie macht das schon richtig gut“, schmunzelt ein Mitarbeiter der rnv.

Die Ausbildung zur Straßenbahnfahrerin dauert übrigens vier Monate – bei vollem Gehalt.

Berufsbezogener Deutschkurs B2 am Vormittag

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.

G494007 Kursleiter*innenteam
Di, 8.45 - 12.45 Uhr,
80 x ab 13.6.
Abendakademie, Raum 417

Mannheimer
Abendakademie

Deutsch für den Beruf Berufssprachkurse (DeuFö)

Sandra Rudolf
0621 1076-250
s.rudolf@abendakademie-
mannheim.de

Individuelle Deutsch- Trainings für Firmen

Julia Napolova
0621 1076-180
j.napolova@abendakademie-
mannheim.de



Weitere aktuelle
Kursangebote finden Sie
auf unserer Homepage

PRÜFUNG: DEUTSCH-TEST FÜR DEN BERUF (DTB) - B2

In der verbindlichen Zertifikatsprüfung am Schluss des Basisberufssprachkurses mit Zielsprachniveau B2 werden sprachliche Kompetenzen getestet, die die Teilnehmenden berufsfeldübergreifend in der deutschen Arbeitswelt benötigen. Mit der Prüfung weisen sie ihre allgemein berufsorientierten Deutschkenntnisse auf Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) nach.

Voraussetzungen: Sie müssen vorher an einem Berufssprachkurs mit dem Zielsprachniveau B2 teilgenommen haben. Eine Teilnahme als „Selbstzahler*in“ ist nicht möglich.

Abschluss: Als Nachweis Ihrer Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat der telc gGmbH oder einen Ergebnisbogen.

Dauer: Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen Teil von ca. 125 Minuten Dauer und einem mündlichen Prüfungsteil von ca. 16 Minuten. Zwischen den beiden Prüfungsteilen gibt es in der Regel eine Pause.



Infos:

Ugurcan Ürün
0621 1076-148
u.ueru@abendakademie-
mannheim.de

Monika Simikin
Tel. 0621 1076-160
m.simikin@abendakademie-
mannheim.de



Brückenkurs für Akademiker*innen mit Migrationshintergrund

Der Brückenkurs wendet sich an Akademiker*innen mit Migrationshintergrund, die einen qualifikationsadäquaten Arbeitsplatz suchen und sich dafür weiter qualifizieren möchten.

Der Kurs bietet Gruppen- und Einzelcoachings, Kurse zu Kommunikation, Arbeitsmarkt und Bewerbungsmanagement, Kompetenzerfassung sowie Unterstützung bei der Suche nach individuellen Qualifikationen.

Für die Coachings werden individuelle Termine vereinbart. Kursangebote finden in der Regel donnerstags und freitags statt. Wichtig: Auch Berufstätige können das Angebot nutzen, da wir individuelle Lösungen suchen. Zudem ist ein Einblick in die berufliche Praxis durch Unternehmensbesuche oder Praktika möglich.

Ziele:

- Erweiterung und Festigung der Fachkompetenz
- Schließen von Qualifizierungslücken
- Kennenlernen möglicher Arbeitsfelder
- Einstieg in qualifikationsadäquate Beschäftigung.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Frau Monika Simikin, Tel. 1076-160 oder Frau Ugurcan Ürün, Tel. 1076-148.

B496001 Kursleiter*innenteam
Individuelle Termine
nach Absprache

frei Einstieg jederzeit möglich



EINE BRÜCKE IN DIE NEUE WELT

Sandra Rudolf arbeitet seit 2019 als Sachbearbeiterin im Bereich „Berufsbezogene Deutschförderung und Firmenkurse“ und hat mittlerweile die Position als Teamleiterin für die Organisation übernommen. 2013 kam die Verwaltungsjuristin mit ihrem Mann und ihren drei Kindern aus Kroatien nach Deutschland. Neben der sprachlichen Barriere machte die Anerkennung ihres Abschlusses in Deutschland Probleme, so dass sie trotz 15jähriger Berufserfahrung anfangs als Lageristin arbeitete. Die Abendakademie lernte sie 2019 über das Brückenkurs-Angebot kennen, das in Kooperation mit dem IQ Netzwerk Baden-Württemberg stattfindet.

Rückblickend sagt Sandra Rudolf: „Die Abendakademie hat mir sehr geholfen, jetzt arbeite ich hier sogar! Das hätte ich mir am Anfang nicht vorstellen können. Die Weiterbildung ist super organisiert. Gefallen hat mir dabei vor allem die enge persönliche Betreuung, unter anderem beim Praktikum, beim Schreiben von Bewerbungen oder der Jobsuche.“

Auch Diana Ailoai, eine Lehrerin aus Moldawien, besuchte den Brückenkurs 2022. Sie arbeitete zunächst als Kursleiterin an Schulen in Mannheim im Rahmen des landesweiten Programms „Rückenwind“, mittlerweile ist auch sie bei der Abendakademie beschäftigt. „Der Brückenkurs war für mich der Start in ein neues Berufsleben.“

Jetzt startet das Projekt in die neue Förderperiode 2023 – 2025. Der Brückenkurs wendet sich an Akademiker*innen mit ausländi-

schem Studienabschluss in so genannten nicht regulierten Berufen. Das kann ein Studium der Psychologie, Pädagogik, Wirtschafts- oder Rechtswissenschaften sein, der Geistes- oder Sozialwissenschaften. (Bei regulierten Berufen gelten enge, festgelegte Kriterien z.B. bei medizinischen Berufen).

Der Kurs besteht aus Einzelcoachings und Gruppenangeboten zu Themen wie beispielweise Kommunikation, Arbeitsmarkt, Bewerbungsmanagement und Business Skills. Individuelle Qualifizierungsbausteine sind möglich. Eine wichtige Voraussetzung neben dem Studienabschluss sind Sprachkenntnisse auf mindestens B2-Niveau.

Der Kurs ist für die Teilnehmenden kostenlos!

Wussten Sie übrigens, dass jeder Bürger, jede Bürgerin Anspruch auf drei Stunden Bildungsberatung pro Halbjahr hat?

Vereinbaren Sie einen Termin!

KURSE MIT NORMALER LERNPROGRESSION

FEBRUAR

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Mo, 27. Feb., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, B301801

MÄRZ

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag
25 x ab Mo, 6. Mrz., 14 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C302001

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Mo, 27. Mrz., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C301001

APRIL

A1 Deutsch Modul 1 am Abend
25 x ab Mo, 3. Apr., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C303001

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag
25 x ab Di, 11. Apr., 14 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C302101

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Mo, 24. Apr., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C301101

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Mo, 24. Apr., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C301201

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Mo, 24. Apr., 9 - 13 Uhr,
S 3, 10, **229 €**, C301301

A1 Deutsch Modul 1 am Abend
25 x ab Mo, 24. Apr., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C303101

A1 Deutsch Modul 1 am Abend
25 x ab Mo, 24. Apr., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C303201

MAI

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Di, 2. Mai., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C301401

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
25 x ab Mo, 8. Mai., 9 - 12.15 Uhr,
S 3, 10, **229 €**, C301501

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag
25 x ab Mo, 15. Mai., 14 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, **234 €**, C302201

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag
25 x ab Mo, 22. Mai., 14 - 17.15 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C302301

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag
20 x ab Di, 30. Mai., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C301601

JUNI

A1 Deutsch Modul 1 am Abend
25 x ab Mo, 12. Jun., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C303301

A1 Deutsch Modul 1 am Abend
25 x ab Mo, 12. Jun., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C303401

A1 Deutsch Modul 1 am Abend
25 x ab Mo, 12. Jun., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **229 €**, C303501

KURSE MIT SCHNELLER LERNPROGRESSION

MÄRZ

NEU ★ **C1 Deutsch am Abend**
40 x ab Mo, 6. Mrz., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **710 €**, C343001

NEU ★ **B2 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen**
38 x ab Mo, 27. Mrz., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **840 €**, C331001

NEU ★ **C1 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen**
38 x ab Mo, 27. Mrz., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **840 €**, C341001

NEU ★ **B2 Deutsch am Abend**
40 x ab Mo, 27. Mrz., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **710 €**, C333001

MAI

NEU ★ **B2 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen**
40 x ab Di, 30. Mai., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **885 €**, C331002

NEU ★ **C1 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen**
40 x ab Di, 30. Mai., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **885 €**, C341002

JUNI

NEU ★ **Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule Zusatzmodul zu C1 Deutsch am Abend**
9 x ab Mo, 19. Jun., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **165 €**, C343002

JULI

NEU ★ **Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2 Zusatzmodul zu C333001 B2 Deutsch am Abend**
9 x ab Mo, 10. Jul., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **165 €**, C333002

SEPTEMBER

NEU ★ **B2 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen**
38 x ab Mo, 18. Sep., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **840 €**, C331003

NEU ★ **C1 Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber*innen und Schnellerner*innen**
38 x ab Mo, 18. Sep., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **840 €**, C341003

JUGENDKURSE

MÄRZ

Jugendintegrationskurs Abschnitt 1
25 x ab Mo, 13. Mrz., 9 - 12.15 Uhr, S 3, 10,
229 €, C351001

ABENDKURSE VON A1 BIS B1 (KEINE INTEGRATIONSKURSE)

MÄRZ

NEU ★ **A1 Deutsch Modul 1 am Abend**
20 x ab Mo, 20. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online,
280 €, C373001

NEU ★ **A1 Deutsch Modul 2 am Abend**
20 x ab Mo, 20. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online,
280 €, C373002

NEU ★ **A2 Deutsch Modul 1 am Abend**
20 x ab Mo, 20. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online,
280 €, C373003

NEU ★ **A2 Deutsch Modul 2 am Abend**
20 x ab Mo, 20. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online,
280 €, C373004

NEU ★ **B1 Deutsch Modul 1 am Abend**
20 x ab Mo, 20. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online,
280 €, C373005

NEU ★ **B1 Deutsch Modul 2 am Abend**
20 x ab Mo, 20. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online,
280 €, C373006

EINBÜRGERUNGSTESTS

APRIL

Einbürgerungstest April 2023
Fr, 21. Apr., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
25 €, C380002

JUNI

Einbürgerungstest Juni 2023
Fr, 2. Jun., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
25 €, C380004

Einbürgerungstest Juni II 2023
Fr, 30. Jun., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
25 €, C380006

JULI

Einbürgerungstest Juli 2023
Fr, 28. Jul., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
25 €, C380008

AUGUST

Einbürgerungstest August 2023
Fr, 25. Aug., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
25 €, C380009

PRÜFUNGEN

MÄRZ

Prüfung telc Deutsch B2
Sa, 25. Mrz., 9 - 18 Uhr, Abendakademie,
195 €, C380300

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 30. Mrz., 14 - 18 Uhr, Abendakademie,
115 €, C380101

APRIL

Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule
Sa, 1. Apr., 9 - 18 Uhr, Abendakademie,
225 €, C380401

MAI

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 4. Mai., 14 - 18 Uhr, Abendakademie,
115 €, C380102

Prüfung telc Deutsch B2
Sa, 6. Mai., 9 - 18 Uhr, Abendakademie,
195 €, C380301

JUNI

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 29. Jun., 14 - 18 Uhr, Abendakademie,
115 €, C380103

JULI

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 27. Jul., 14 - 18 Uhr, Abendakademie,
115 €, C380104

Du schaffst das!

Lernen leicht gemacht:

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



DEUTSCH FÜR DEN BERUF

JUNI

Berufsbezogener Deutschkurs C1 am Nachmittag, 400 Unterrichtseinheiten
80 x ab Do, 1. Jun., 13.45 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **frei**, C494017

Berufsbezogener Deutschkurs B2 am Vormittag
80 x ab Di, 13. Jun., 8.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **frei**, C494007

Berufsbezogener Deutschkurs B2 am Abend
100 x ab Mi, 14. Jun., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **frei**, C494012

Berufsbezogener Deutschkurs B2 am Nachmittag
80 x ab Do, 15. Jun., 13.45 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **frei**, C494011

Berufsbezogener Deutschkurs B2 mit Brückenelement am Vormittag
101 x ab Mi, 21. Jun., 8.45 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **frei**, C494013

DEUTSCH-FRANZÖSISCHE FREUNDSCHAFT



Die Abendakademie wird enger mit dem Institut Français zusammenarbeiten und unterzeichnet einen entsprechenden Kooperationsvertrag. In einem ersten Schritt stellt die Abendakademie Räume für die international anerkannten Sprachzertifikate DELF (Diplôme d'études de langue française) und DALF (Diplôme approfondi de langue française) zur Verfügung.

Mit einer immer größer werdenden Mobilität der Menschen in Europa sind Sprachzertifikate wie DELF und DALF zunehmend wichtig. Beide sind international anerkannt und werden sowohl beruflich als auch für ein Studium benötigt. Beide Einrichtungen verfolgen den gemeinnützigen Zweck, Bürgerinnen und Bürgern Bildung und Weiterbildung zu ermöglichen.

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen - Wie geht das?

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig? Ist das menschliche Gehirn für multilinguales Lernen ausgerichtet? Welche Vorteile kann so ein Unterricht haben? Kann man Sprachen noch schneller als gewöhnlich lernen? Was ist das Geheimnis der Polyglotten? Einige Volkshochschulen und Universitäten bieten seit mehreren Semestern erfolgreich die sog. Mehrsprachenkurse an. Malgorzata Müller, Sprachwissenschaftlerin und Autorin der Mehrsprachenkurse hat selbst mehr als ein 1000 Kurse unterrichtet und sie wird über ihre Erfahrungen in den Kursen sprechen. Sie wird Sie in die neue Methode einführen und Ihnen erläutern, worin die Vorteile des multilingualen Lernens liegen und worauf Sie beim Lernen besonders achten müssen. Auch unsere Volkshochschule bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Referentin schon bald die sog. Mehrsprachenkurse für romanische und/oder slawische sowie andere indoeuropäische Sprachen an. Wir freuen uns auf Sie!

Der Vortrag richtet sich auch an mehrsprachige Lehrkräfte.

Dieser Vortrag wird über die Plattform zoom.us/de angeboten.

Anmeldungen für diesen Kurs können nur bis Mittwoch, 1.3., 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.

C610010 Malgorzata Müller
Do, 2.3., 19.30 - 21 Uhr
frei Zoom

Stadtführung in Ludwigshafen - ab Sprachniveau B2

Französischsprachiger Stadtrundgang

Ludwigshafen est connue pour être la ville la plus laide de toute l'Allemagne. Mais qu'en est-il ? Ludwigshafen a été fondé en 1856. Ville industrielle dès sa fondation, son histoire est passionnante.

Partons à la découverte de cette ville, qui n'est pas si laide que ça.

Die Führung findet in französischer Sprache statt und eignet sich für Lernende des Französischen mit guten bis sehr guten Sprachkenntnissen.

C626742 Agnès Thuault-Pfahler
Stadtführung
So, 18.6., 10.30 - 12 Uhr
Treff: Berliner Platz, vor der
Touristen-Information
10 €

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
0621 1076-155
m.heil@abendakademie-mannheim.de



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage



„JOURNÉES NORMANDES“ IN MANNHEIM

Es war ein grandioser Abend in der Abendakademie mit Gästen aus der Normandie und aus Mannheim. Anlässlich des 60. Jahrestages der Unterzeichnung des Élysée-Vertrags und der Normannen-Ausstellung in den Reiss-Engelhorn Museen besuchte eine Delegation aus der Normandie die Quadratestadt. Krönender Abschluss war ein deutsch-französisches Dîner in unserem Saal und in der Lehrküche. Die Spitzenköche François Eustace aus Frankreich und Christian Kebbe aus der Pfalz zauberten ein her-

vorragendes „Flying Buffet“. Unsere Kolleginnen und Kollegen halfen in der Küche und im Service mit. Für unsere Mitarbeitenden war das ein spannendes Ereignis und einmal mehr konnten wir zeigen, was in der Abendakademie alles möglich ist. Organisiert wurden die „Journées Normandes“ von unseren Kooperationspartnern; dem Institut Français Mannheim und den Reiss-Engelhorn-Museen. Gemeinsam lässt sich vieles erreichen. Es lebe die deutsch französische Freundschaft!

Funfact #Frankreich

Nach einem Konzert, stand 2011 ein Klavier für einige Tage im Bahnhof von Montparnasse und wartete darauf, eingepackt zu werden. Passanten begannen plötzlich, darauf zu spielen. Das Ganze wurde so beliebt, dass sich die französische Bahn entschied, auch in anderen Bahnhöfen Klaviere zu platzieren. Heute gibt es etwa einhundert Bahnhofsklaviere überall in Frankreich.



ENGLISCH

FEBRUAR

★ **A1 Englisch Small Talk für Reisende - vhespresso Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, Kurs mit Durchführungsgarantie**
6 x ab Mo, 27. Feb., 11.15 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **224 €**, C616200

A2.2 Englisch für Reisende Kleingruppe
12 x ab Mo, 27. Feb., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **119 €**, C610310

B1.2 Englisch
12 x ab Mo, 27. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **119 €**, C610660

A1.3 Englisch
8 x ab Di, 28. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **78 €**, B610180

🎧 **A2.3 Englisch Auffrischkurs**
12 x ab Di, 28. Feb., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **119 €**, C614320

B1 Englisch - Grammatikwiederholung und Konversation
12 x ab Di, 28. Feb., 17.50 - 19.20 Uhr, Feudenheim-Gymnasium, **121 €**, C616560

🎧 **A2 Englisch - „Best Agers“ Wiedereinsteiger*innen, Konversationskurs**
12 x ab Di, 28. Feb., 17.50 - 19.20 Uhr, Feudenheim-Gymnasium, **119 €**, C616305

B1.3 Englisch
12 x ab Di, 28. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **119 €**, C610530

MÄRZ

A2.2 Englisch
10 x ab Do, 2. Mrz., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **99 €**, C610320

B2 Englisch - Reading and Talking Konversationskurs
12 x ab Do, 2. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **119 €**, C616725

🎧 ★ **Vortrag: Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen - Wie geht das?**
Do, 2. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, C610010

🎧 **B2 Englisch - Saturday Conversation, Konversationskurs**
5 x ab Sa, 4. Mrz., 9 - 12.15 Uhr, Online, **99 €**, C616745

🎧 **B2 Simple Business English**
10 x ab Di, 7. Mrz., 20 - 21 Uhr, Online, **82 €**, C618710

NEU ★ **A2-C2 Englisch „Happy Talk“ Konversationskurs am Weltglückstag**
Mo, 20. Mrz., 19 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **17 €**, C616450

🎧 **B1 Business English**
12 x ab Di, 21. Mrz., 18.30 - 19.30 Uhr, Online, **99 €**, C618510

NEU ★ **Bildungszeit: A2/B1 Everyday Business English**
Fr, 31. Mrz., 8.30 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **52 €**, C618470



Hello, Hola, Salut, Ciao

Oder doch lieber koreanisch?

▶ abendakademie-mannheim.de

APRIL

B2 Englisch - A New Start, Conversation and some Grammar, Konversationskurs
10 x ab Mi, 19. Apr., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **99 €**, C616780

NEU ★ **A1.1 Easy English Für zielstrebige Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Fr, 21. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **99 €**, C610130

JULI

★ **TELC-PRÜFUNG: Englisch Sprachniveau A2**
Fr, 21. Jul., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **135 €**, C619520

FRANZÖSISCH

FEBRUAR

B1.3 Französisch
15 x ab Mo, 27. Feb., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **150 €**, C620540

A2.3 Französisch Kleingruppe
12 x ab Mo, 27. Feb., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **119 €**, C620310

A2.4 Französisch - Conversation facile et révision de grammaire, Auffrischkurs, Kleingruppe
12 x ab Mo, 27. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **121 €**, C624420

B2 Französisch Konversationskurs
15 x ab Mo, 27. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **150 €**, C626710

🎧 **B2 Französisch - Conversation et lecture de textes actuels et littéraires... Konversationskurs, Kleingruppe**
12 x ab Di, 28. Feb., 10 - 11.30 Uhr, Jugendhaus Waldpforte, **121 €**, C626750

🎧 **A2/B1 Französisch, Konversationskurs**
10 x ab Di, 28. Feb., 16.30 - 18 Uhr, Online, **123 €**, C626460

B1 Französisch - Conversation facile, lecture et révision de grammaire Konversationskurs, Kleingruppe
12 x ab Di, 28. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **121 €**, C626430

MÄRZ

B2 Französisch - Voyage en France Konversationskurs
12 x ab Mi, 1. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **121 €**, C626760

B2 Französisch - Konversationskurs mit „Ecoute“ et „La Revue de la Presse“
15 x ab Mi, 1. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **150 €**, C626720

A2/B1 Französisch - Lecture facile et conversation Konversationskurs, Kleingruppe
13 x ab Mi, 1. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €**, C626470

B2 Französisch - Tour de France Konversationskurs, Kleingruppe
15 x ab Do, 2. Mrz., 11 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **150 €**, C626730

B1/B2 Französisch - Comprendre, lire, parler, Konversationskurs
12 x ab Do, 2. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **121 €**, C626665

B1 Französisch Auffrischkurs
12 x ab Fr, 3. Mrz., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **121 €**, C624510

A2.4 Französisch Auffrischkurs
12 x ab Fr, 3. Mrz., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **121 €**, C624435

B2 Französisch - Conversation en fin d'après-midi, Konversationskurs
15 x ab Mo, 20. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **150 €**, C626782

APRIL

NEU ★ **Domführung in Speyer - ab Sprachniveau B2 Französischsprachige Führung (Dom und Krypta)**
So, 23. Apr., 12 - 13.30 Uhr, Treff: Dominfo, südliche Seite des Domes, **19 €**, C626740

B1 Französisch - Konversation und Auffrischung Konversationskurs
6 x ab Sa, 29. Apr., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **148 €**, C626525

JUNI

NEU ★ **Stadtführung in Ludwigshafen - ab Sprachniveau B2 Französischsprachiger Stadtrundgang**
So, 18. Jun., 10.30 - 12 Uhr, Treff: Berliner Platz, vor der Touristen-Information, **10 €**, C626742

JULI

★ **TELC-PRÜFUNG: Französisch Sprachniveau A2**
Fr, 21. Jul., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **135 €**, C629520

SPANISCH

FEBRUAR

B2 Spanisch Intensivkurs
15 x ab Mo, 27. Feb., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **222 €**, C632705

B2 Spanisch - Konversation und Grammatik Konversationskurs
12 x ab Di, 28. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **121 €**, C636700

MÄRZ

NEU **A1.1 Spanisch Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**
9 x ab Do, 2. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **89 €**, C630145

🎧 **A1.1 Spanisch Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**
10 x ab Sa, 4. Mrz., 20.30 - 22 Uhr, Online, **123 €**, C630140

NEU ★ **A2 - C2 Hablar con felicidad - Spanische Konversation, Konversationskurs am Weltglückstag**
Mo, 20. Mrz., 19 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **17 €**, C636450

APRIL

🎧 **A1 Spanisch vhespresso mit Durchführungsgarantie, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**
10 x ab Mo, 17. Apr., 8.30 - 9.30 Uhr, Online, **370 €**, C636140

C1.4 Spanisch
11 x ab Mi, 19. Apr., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **109 €**, C630900

🎧 **A1.4 Spanisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**
11 x ab Mi, 19. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Online, **136 €**, C630200

A2 Spanisch - Lektüre und Konversation Konversationskurs
11 x ab Mo, 24. Apr., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **109 €**, C636455

🎧 **A2.4 Spanisch Intensiv, Intensivkurs**
9 x ab Mo, 24. Apr., 17 - 18.30 Uhr, Online, **111 €**, C632315

MAI

A1.4 Spanisch Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
9 x ab Fr, 5. Mai., 9 - 10.30 Uhr, Abendakademie, **89 €**, C630120

A1.3 Spanisch Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
9 x ab Fr, 5. Mai., 10.45 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **89 €**, C630130

JUNI

🎧 **B1.1 Spanisch Intensiv, Intensivkurs**
10 x ab Mo, 19. Jun., 17 - 18.30 Uhr, Online, **123 €**, C632320

★ **TELC-PRÜFUNG: Spanisch Sprachniveau A2**
Fr, 21. Jul., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **135 €**, C639520

ITALIENISCH

FEBRUAR

🎧 **B1 Italienisch für den Beruf**
7 x ab Mo, 27. Feb., 19 - 20.30 Uhr, Online, **87 €**, C648105

MÄRZ

A2.1 Italienisch
15 x ab Mi, 1. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **148 €**, C640325

A2.4 Italienisch
13 x ab Mi, 1. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **128 €**, C640360

B2 Italienisch - Leichte Konversation, Lektüre und Grammatik
15 x ab Mi, 1. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **150 €**, C646700

A1.4 Italienisch Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
13 x ab Do, 2. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr, Karl-Friedrich-Gymnasium, **128 €**, C640260

NEU **A1/A2 Italienisch Auffrischung Intensivkurs**
10 x ab Mo, 6. Mrz., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **99 €**, C642250

B1.2 Italienisch

10 x ab Di, 7. Mrz., 11 - 12.30 Uhr,
Online, **123 €**, C640440

A1.3 Italienisch

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Di, 7. Mrz., 16.15 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **69 €**, C640140

B1 Italienisch - Leichte Konversation, Lektüre und Grammatik

10 x ab Di, 7. Mrz., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **123 €**, C646520

A1.1 Italienisch

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Di, 7. Mrz., 19.30 - 21 Uhr,
Online, **123 €**, C640105

A2 Italienisch - Auffrischung, Grammatik und leichte Konversation

10 x ab Mi, 8. Mrz., 16 - 17.30 Uhr,
Online, **123 €**, C644300

A1 Italienisch vhespresso Kurs mit Durchführungsgarantie, Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

8 x ab Mi, 8. Mrz., 18.15 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **444 €**, C646150

B1 Italienisch - Auffrischung und Grammatik

10 x ab Do, 9. Mrz., 10.30 - 12 Uhr,
Abendakademie, **101 €**, C644500

A2.1 Italienisch

10 x ab Do, 9. Mrz., 17.45 - 19.15 Uhr,
123 €, C640205

A1.1 Italienisch für Touristen Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Do, 9. Mrz., 19.30 - 21 Uhr,
Online, **123 €**, C640100

B2/C1 Italienische Konversation Konversationskurs

10 x ab Fr, 10. Mrz., 9 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **101 €**, C646850

C2 Italienische Konversation Konversationskurs

10 x ab Fr, 10. Mrz., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **101 €**, C646900

A1.4 Italienisch

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

6 x ab Di, 18. Apr., 18.15 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, C640165

A2 - C2 - „Parla allegramente“ Italienische Konversation

Konversationskurs am Weltglückstag
Mo, 20. Mrz., 19 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **17 €**, C646450

La cucina italiana a Mannheim - italienischsprachiger Stadtrundgang

Sa, 25. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, Mannheim,
Altes Rathaus, **15 €**, C646500

JULI

TELC-PRÜFUNG:

Italienisch Sprachniveau A2

Fr, 21. Jul., 10 - 14 Uhr, Abendakademie,
135 €, C649520

SPRACHEN DER WELT

FEBRUAR

A2.1 Japanisch - Teil 1

15 x ab Di, 28. Feb., 17.50 - 19.20 Uhr,
Online, **148 €**, C666400

A1.4 Brasil-Portugiesisch Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

14 x ab Di, 28. Feb., 18.15 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **138 €**, C652155

A1.1 Brasil-Portugiesisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Di, 28. Feb., 20 - 21.30 Uhr,
Online, **123 €**, C652100

MÄRZ

A1.1 Thailändisch

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
10 x ab Mi, 1. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **101 €**, C683100

B1 Chinesisch für Fortgeschrittene Kleingruppe

15 x ab Mi, 1. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **148 €**, C654410

A1.2 Brasil-Portugiesisch Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

14 x ab Mi, 1. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **138 €**, C652110

A1.1 Brasil-Portugiesisch Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

14 x ab Mi, 1. Mrz., 19.45 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **138 €**, C652105

A2/B1 Brasil-Portugiesisch Konversationskurs

14 x ab Do, 2. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **138 €**, C652300

B2 Latein - Lektüre für Fortgeschrittene Konversationskurs

15 x ab Do, 2. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **148 €**, C671410

A1.3 Arabisch

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Fr, 3. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **99 €**, C651130

B1.3 Japanisch - Teil 2

5 x ab Fr, 3. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online,
58 €, C666460

A2/B1 Japanisch lernen durch Geschichten, Lesekurs

5 x ab Fr, 3. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online,
58 €, C666440

A1.1 Japanisch - Teil 1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs

10 x ab Sa, 4. Mrz., 10 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, **148 €**, C666210

A1.2 Japanisch - Teil 2 Small Talk und Grammatik, Intensivkurs

10 x ab Sa, 4. Mrz., 14 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **99 €**, C666230

A2.1 Kroatisch

12 x ab Mo, 6. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **119 €**, C669200

B1/B2 Kroatisch Konversation, Blended-Learning Kurs

15 x ab Di, 7. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **148 €**, C669390

A1.1 Kroatisch Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

12 x ab Fr, 10. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **119 €**, C669100

A1.3 Neugriechisch Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

15 x ab Mo, 13. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **148 €**, C661115

A1.2 Neugriechisch Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

15 x ab Mo, 13. Mrz., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **148 €**, C661110

A1.1 Neugriechisch Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

15 x ab Di, 14. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **148 €**, C661100

A1.1 Japanisch - Einstieg in die Sprache und Kultur, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

10 x ab Fr, 17. Mrz., 17 - 18.30 Uhr, Online,
123 €, C666110

A1.1 Koreanisch am Wochenende Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs

2 x ab Fr, 24. Mrz., 17 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **42 €**, C668010

A1.1 Koreanisch - Teil 1 Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

10 x ab Di, 28. Mrz., 18.15 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **99 €**, C668110

A1 Koreanisch Auffrischkurs, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Di, 28. Mrz., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **99 €**, C668200

A2.1 Brasil-Portugiesisch

10 x ab Do, 30. Mrz., 19.30 - 21 Uhr,
Online, **123 €**, C652310

APRIL

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 2 Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

12 x ab Mi, 19. Apr., 15 - 16.30 Uhr,
Online, **160 €**, C659115

B1.4 Japanisch - Teil 1

5 x ab Fr, 21. Apr., 18 - 19.30 Uhr,
Online, **58 €**, C666462

A2/B1 Japanisch lernen durch Geschichten, Lesekurs

5 x ab Fr, 21. Apr., 19.30 - 21 Uhr,
Online, **58 €**, C666442

MAI

A1.2 Türkisch Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

9 x ab Do, 4. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Online,
111 €, C685120

A1.2 Japanisch - Teil 1

10 x ab Fr, 5. Mai., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **101 €**, C666200

A1.1 Japanisch - Teil 2 Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

10 x ab Fr, 5. Mai., 17.45 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, **101 €**, C666160

A1.2 Türkisch Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

9 x ab Fr, 5. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Online,
111 €, C685125

A1.1 Philippinisch/Tagalog vhespresso Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse,

Kurs mit Durchführungsgarantie
3 x ab Sa, 13. Mai., 9 - 11.15 Uhr,
Abendakademie, **250 €**, C674720

JUNI

B1.4 Japanisch - Teil 2

5 x ab Fr, 30. Jun., 18 - 19.30 Uhr,
Online, **58 €**, C666464

A2/B1 Japanisch lernen durch Geschichten, Lesekurs

5 x ab Fr, 30. Jun., 19.30 - 21 Uhr,
Online, **58 €**, C666444

JULI

SOMMERKURS: A1.1 Neuhebräisch/Ivrit, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs

5 x ab Mo, 31. Jul., 17 - 20 Uhr, Online,
123 €, C663100

SOMMERKURS: A1.1 Chinesisch Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs

5 x ab Mo, 31. Jul., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **101 €**, C654130

AUGUST

SOMMERKURS: A1.1 Neugriechisch Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

4 x ab Mo, 21. Aug., 18 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **81 €**, C661130

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)



A1 – Anfänger*innen

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.



A2 – Grundlegende Kenntnisse

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.



B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.



B2 – Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.



C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.



C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

EIN HERZ UND EINE SEELE DIE GESCHICHTE EINER BESONDEREN FREUNDSCHAFT

Manchmal hört man ihn schon unten rufen, wenn er die Abendakademie betritt. „Steinbach“ schallt es dann durch die Flure. Unwillkürlich geht ein Lächeln über die Gesichter der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Hans-Günther Schmidt kommt. Seit Jahren besucht er Kurse, die im barrierefreien Kursprogramm angeboten werden. Seit Jahren ist er auch mit Gerhard Steinbach befreundet. Gerhard Steinbach ist Leiter des Programmbereichs „Karriere und Beruf“, der Lernförderung und des Barriere-frei-Programms. „Menschen mit Einschränkungen, wie beispielsweise Hans-Günther sind bei uns besonders willkommen“, sagt er, „wir als Abendakademie verstehen uns als offenes Haus, wir leben die Willkommenskultur und kümmern uns um unsere Gäste“.

Wenn Hans-Günther vorbeikommt, gibt es im Büro vom „Steinbach“ erstmal Kaffee. Manchmal gehen die Beiden dann noch in der Stadt spazieren. Eine ganz besondere Freude war für Hans-Günther der Besuch auf dem Mannheimer Weihnachtsmarkt. Wenn er davon erzählt, strahlen immer

seine Augen. Die Freundschaft begann 2014 – damals begegneten sich die Beiden zum allerersten Mal bei einem Lese- und Schreibkurs für Menschen mit Einschränkungen. Seitdem haben sie vieles gemeinsam unternommen.

Besonders prägend war die Zeit der Corona-Pandemie. Viele Angebote fielen aus, Veranstaltungen fanden nicht statt, die Abendakademie musste vorübergehend schließen. Für Hans-Günther war das eine besonders schwere Zeit, vor allem, weil es ihm in dem Heim für Menschen mit kognitiven Einschränkungen in Viernheim noch langweiliger wurde. Doch der Kontakt zu Gerhard Steinbach blieb. Und der „Steinbach“ half, wo es ging. Er vermittelte die Teilnahme an einem Zeichenkurs, der eigentlich schon ausgebucht war und stand Hans-Günther immer zur Seite.

Mittlerweile werden die inklusiven Kurse des Barriere-frei-Programms wieder ganz regulär angeboten. Mittendrin im kreativen Chaos eines inklusiven Gestaltungskurses: Hans-



nen. Das inklusive Angebot des Barriere-Frei-Programms bietet viele Kurse aus den Fachbereichen Kultur, Lernförderung, Lebensart und Gesundheit an. Man findet sie auf der Website oder in der Broschüre „Barriere-frei-Lernen“, die unter anderem im Foyer der Abendakademie ausliegt. Und vielleicht treffen sie dort auch eines Tages Hans Günther.

Günther. Dafür macht er sich auf den Weg; mehrmals in der Woche von Viernheim nach Mannheim und wieder zurück. Und dann ruft er wieder im Foyer: „Steinbach!“.

Vielen Menschen mit Einschränkungen geht es ähnlich wie Hans-Günther, sie finden in der Abendakademie eine zweite Heimat, einen Ort, wo sie regelmäßig hingehen können.



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

Die Freude ist groß: Das Gemeinschaftsprojekt „Akademie der Vielfalt“ hat den FUCHS-Förderpreis für soziales Engagement bekommen. „Diese Auszeichnung bedeutet uns viel“, sagt Gerhard Steinbach, Inklusionsbeauftragter an der Abendakademie. „Es bestärkt uns, dieses Projekt weiter auszubauen, mit dem Geld können wir neue Angebote schaffen“, so Gerhard Steinbach. Auch sei es ein wichtiges Signal, weiter Menschen zu fördern, die aufgrund ihrer Einschränkungen am Rand der Gesellschaft stehen.

AUSGEZEICHNET

DIE AKADEMIE DER VIELFALT

Die Akademie der Vielfalt wurde im Rahmen der Themeninsel „Zusammenhalt“ mit Unterstützung des Mannheimer Bündnisses wieder ins Leben gerufen. Das Projekt wurde ursprünglich von der Traum-Schmiede organisiert, mittlerweile gibt es eine Kooperation mit der Abendakademie. Ziel ist es, Menschen mit Einschränkungen zu befähigen, selbst Kurse zu leiten. Dazu durchlaufen sie zunächst Empowerment-Kurse der Traum-Schmiede und werden dann an die Programmbereiche der Abendakademie weitervermittelt. „Das ist gelebte Inklusion“, freut sich Gerhard Steinbach, „damit sind Menschen mit Einschränkungen nicht nur Teilnehmer*innen, sondern auch Leiter*innen von Kursen, wo sich die ganze Breite der Gesellschaft trifft“.

Von Näh- bis EDV-Kursen gibt es einige Angebote, die in diesem Rahmen entstanden sind. Künftig sollen zwei bis drei Kurse pro Quartal starten und langfristig weitergeführt werden. Der FUCHS-Förderpreis ist da eine wichtige Hilfe. Wer Interesse an diesem Projekt hat, es unterstützen will oder selbst einen Kurs leiten möchte, kann sich an Gerhard Steinbach wenden.



LESEN UND SCHREIBEN AM VORMITTAG

FEBRUAR

Schreibtraining und Grammatik
Lesen und Schreiben an 2 Vormittagen
27 x ab Di, 28. Feb., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, C560003

Wir lesen...
27 x ab Di, 28. Feb., 12 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, C560007

MÄRZ

Schreibwerkstatt
Lesen und Schreiben an 2 Vormittagen
27 x ab Do, 2. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, C560000

JULI

Schreibwerkstatt
Lesen und Schreiben an 2 Vormittagen
6 x ab Do, 6. Jul., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, C560001

LESEN UND SCHREIBEN AM ABEND

FEBRUAR

Schreibtraining und Grammatik
Lesen und Schreiben an 2 Abenden
27 x ab Di, 28. Feb., 17.30 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, C562024

Schreibwerkstatt
Lesen und Schreiben an 2 Abenden
27 x ab Di, 28. Feb., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, C562022

ERGÄNZUNGSANGEBOTE

MÄRZ

a-b-c Lerncafé
Offenes Lerncafé für Erwachsene
16 x ab Do, 2. Mrz., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **frei**, C564002

JUNI

★ **Wir schreiben Texte am Computer**
3 x ab Mo, 26. Jun., 9.30 - 11.45 Uhr,
Stadtbibliothek im Stadthaus N1, **25 €**,
C564000

Lesen und Schreiben:
Rezepte für jeden Tag
8 x ab Do, 29. Jun., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, C564004

Lesen und Schreiben:
Rezepte für jeden Tag
8 x ab Do, 29. Jun., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, C564005

GRUNDBILDUNG FÜR DEN BERUF

MÄRZ

Fit in Rechtschreibung und Grammatik!
- am Vormittag -
10 x ab Mo, 27. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, C566000

Fit in Rechtschreibung und Grammatik!
- am Abend -
10 x ab Mo, 27. Mrz., 17.30 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, C566020

KULTUR

FEBRUAR

Ausdrucksmalerei
6 x ab Mo, 27. Feb., 16.15 - 17.15 Uhr,
Diakoniewerkstatt Rhein-Neckar, Neckarau,
26 €, C570004

MÄRZ

Der Kreativkreis: Mal- und Bastelspaß,
Neckarau
10 x ab Mi, 1. Mrz., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-
Calvin-Haus, Rheingoldstraße 22-24, MA-Ne-
ckarau, **30 €**, C570001

Fotokurs: Mein Mannheim,
Innenstadt
4 x ab Fr, 3. Mrz., 17 - 19.30 Uhr, U 1, Raum,
34 € , B570021

Kreatives mit Stoff und mehr,
Neckarau
8 x ab Mi, 8. Mrz., 16.30 - 18 Uhr, Johannes-
Calvin-Haus, **30 €**, C570002

APRIL

Einführung in die digitale Fotografie
Ein Onlinekurs für hörende und gehörlose
Menschen - die Lernvideos sind auch mit
Gebärdensprache verfügbar
ab Mo, 17. Apr., Online, **55 €**, C570006

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

FEBRUAR

Kochkurs - Pizza und Pasta,
Neckarau
10 x ab Di, 28. Feb., 16.15 - 18.30 Uhr,
Gemeindehaus der Matthäuskirche, **36 €**,
C572001

JUNI

Kleine Kräuterkunde,
Neckarau
Sa, 17. Jun., 11 - 17 Uhr, Treff: Haltestelle
Neckarau West, **12 €**, C572004

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

FEBRUAR

Wurfspiele
10 x ab Di, 28. Feb., 16.15 - 17.15 Uhr, Dia-
koniewerkstatt Rhein-Neckar, Neckarau, **30 €**,
C576004

Lust auf Bewegung und Entspannung,
Neckarau
10 x ab Di, 28. Feb., 16.30 - 18 Uhr, Tagesför-
derzentrum Neckarau, **30 €**, C576001

MÄRZ

Spaß am Training,
Neckarau
10 x ab Fr, 3. Mrz., 15.30 - 17.30 Uhr, Dia-
koniewerkstatt Rhein-Neckar, Neckarau, **40 €**,
C576003

LERNEN

APRIL

Windows 10 -
besser kennenlernen und nutzen,
Innenstadt
4 x ab Di, 18. Apr., 17.30 - 19 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, C578010

Keine Angst vor dem Android-Smartphone
4 x ab Do, 20. Apr., 17.30 - 19 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, C578012

MAI

Windows 11 -
besser kennenlernen und nutzen
4 x ab Mi, 31. Mai., 17.30 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, C578011

BESONDERE ANGEBOTE

FEBRUAR

Gebärdencafé - spezial
Sa, 25. Mrz., 11 - 13 Uhr, Stadtbibliothek
im Stadthaus N1, **frei**, C580002

JULI

Gebärdencafé
Sa, 1. Jul., 11 - 13 Uhr, Gehörlosentreff
Mannheim, **frei**, C580003

SEPTEMBER

Gebärdencafé spezial zum Welttag
der Gebärdensprache
Sa, 23. Sep., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
Foyer, **frei**, C580004

mehrmalssechsmill ionenerwachsene könnennichtichtig lesenundschreiben Wir helfen!

Wenn Sie diesen Text lesen und verstehen können, sind Sie besser dran als 6,2 Millionen erwachsene Menschen in Deutschland. Diese haben Schwierigkeiten mit der alltäglichen Schriftsprache und sind häufig auf fremde Hilfe angewiesen.

Seit Juni 2019 sind wir das **Grundbildungszentrum Mannheim** und damit

Ansprechpartner für Betroffene und deren Vertrauenspersonen:

- Wir beraten - ergebnisoffen und auf Wunsch auch anonym.
- Wir bieten Kurse an - vom Erlernen der Buchstaben bis zum sicheren Lesen und Schreiben von Texten. Darüber hinaus haben wir zahlreiche ergänzende Angebote in den unterschiedlichen Bereichen der Grundbildung.
- Wir ermöglichen die Begegnungen von Menschen, die das gleiche Problem haben - und feststellen, dass sie mit ihren Lese- und Schreib-Schwächen nicht alleine sind.

Ansprechpartner für Einrichtungen, Betriebe, Entscheidungsträger, Behörden und Ämter:

- Wir informieren über das Thema „Menschen mit geringer Lese- und Schreibfähigkeit“
- Wir sensibilisieren zu den Kernfragen „Wie erkennen?“, „Wie ansprechen?“, „Wie helfen?“
- Wir schaffen Öffentlichkeit für das Thema und tragen so zur Enttabuisierung bei.
- Wir vernetzen die Institutionen – damit die Wege für Betroffene einfacher werden.
- Auf Wunsch richten wir passgenaue Grundbildungskurse für Ihre Einrichtung/Ihr Unternehmen ein.

**Sie möchten sich zum Thema informieren?
Sie kennen jemanden, der Probleme mit dem Lesen
und Schreiben hat? Oder Sie haben selbst Probleme damit?**

Rufen Sie uns an.

Ihr Grundbildungs-Team



Helga Hufnagel
☎ 0621 1076-185
✉ h.hufnagel@abendakademie-mannheim.de



Tanja Szymczak
☎ 0621 1076-187
✉ t.szymczak@abendakademie-mannheim.de

VON MONSTERN, MATHE UND MOTIVATION

EIN KURS FÜR ELTERN UND KINDER

In der Mathe-Spielewelt von Zahlandia lernen Kinder der zweiten Grundschulklasse mit ihren Eltern ganz spielerisch und unkompliziert, wie sie am besten gemeinsam Mathe üben können.

Ihr lernt die ZaMos (Zahlen-Monsterchen) und MaMos (Mal-Monsterchen) kennen, erkundet ihre Spielwelt und bekommt die Zahlandia-Spielebox zum direkt losspielen!

Von der Festigung der Grundlagen wie der Zahlzerlegung und des 10er-Übergangs bis hin zum Erlernen der Malreihen bekommt Ihr Spiele an die Hand.

In den vier Einheiten werden die einzelnen Spiele aufeinander aufbauend erklärt. Wir spielen gemeinsam vor Ort und beantworten Eure Fragen. Über das spielerische Lernen kann Mathe in einem entspannten und viel stressfreieren Setting stattfinden und erhält sogar einen spaßbringenden Kontext.

Der Kursleiter ist Grundschullehrer für Mathematik und Lerntherapeut.

„Ob Plutimikation oder Division - An manchen Tagen soll man sich überhaupt nicht mit „ions“ beschäftigen!“



Spielend Mathe üben für Kinder der 2. Klasse

(1 Erwachsener und 1 Kind)

Zahlandia und die Zahlenmonsterchen

Dein Grundschulkind benötigt Unterstützung in Mathematik?

Dein Kind ist von Arbeitsblättern und dem ständig extra Üben bereits genervt?

Ihr möchtet gemeinsam spielerisch Mathematik üben?

Dann seid Ihr in der Mathe-Spielewelt von Zahlandia genau richtig!

Als Lerntherapeut und Grundschullehrer für Mathematik arbeite ich mit dem aus der Lerntherapie bewährten spielerischen Konzept auch in meinem Unterricht und habe die Spielwelt von Zahlandia erfunden. Aus meiner praktischen Erfahrung weiß ich, wie sehr die Kinder die ZaMos und MaMos bereits nach kurzer Zeit lieben und Mathe noch einmal mit ganz anderen Augen sehen können. Über das spielerische Lernen kann Mathe in einem entspannteren und viel stressfreieren Setting stattfinden und erhält sogar einen spaßbringenden Kontext.

In der Teilnahmegebühr sind Kosten für Materialien enthalten. Die Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar

C510015 Timo Storz
Fr, 16 - 17.30 Uhr, 4 x ab 16.6.
79 € Abendakademie, Raum 503

Prüfungsvorbereitung: Tipps zum erfolgreichen Lernen

Welcher Lerntyp bin ich? Wie bereite ich mich am besten vor? Welche Unterstützung gibt es? Wann, wo, wie lerne ich am besten? Was gibt es drum herum zu beachten? Was hilft mir bei Prüfungsangst? Viele praktische Beispiele und anschauliche Sachinformationen.

C504005 Michaela Hauke
Sa, 13.5., 10 - 15.30 Uhr
49 € Abendakademie, Raum 503

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Voraussetzung: jPC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset.

C504002 Helmut Lange
Di, 21.3., 16 - 18 Uhr
24 € Online

Latein Intensivkurs: 10. - 12. Klasse OSTERFERIEN

Intensive Grammatik-Wiederholung (Konjugation, Deklination, semantische Kasusfunktionen, Gerundivum, konjunktivische Nebensätze), Satzglieder und Konstruktionen, Übungen zu Fehleranalyse und effektiven Lernstrategien. Kursschwerpunkt: Übersetzungstechniken an Seneca oder Cicero -Texten.

C516001 Margita Lipping, M.A.
Di - Sa, 14.30 - 17.30 Uhr,
5 x ab 11.4.
105 € Abendakademie, Raum 502

Mannheimer
Abendakademie

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

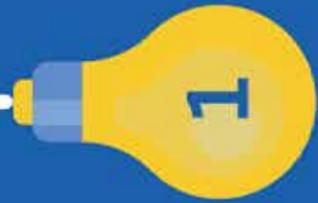
Infos:
Annia Lara-Ohr
0621 1076-174
a.lara@abendakademie-mannheim.de

Belgin Nişancı
0621 1076-181
b.nisanci@abendakademie-mannheim.de



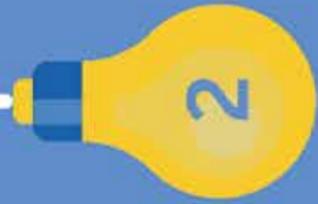
Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage

5 LERNTIPPS ZUM MITNEHMEN



Lernplan erstellen

Verschaffe Dir einen Überblick über den Lernstoff und unterteile diesen dann in kleinere Einheiten. Plane Dir für Deine Woche ganz konkret ein, wann Du welche Einheit lernen möchtest.



Ablenkungen vermeiden

Packe Dein Handy und alles was dich sonst noch so ablenken könnte weg, bevor Du mit dem Lernen beginnst. Idealerweise befindet sich Dein Handy sogar in einem anderen Zimmer, dann ist die Versuchung nicht so groß.



Karteikarten nutzen

Schreibe auf Karteikarten, was Du Dir merken möchtest (Vokabeln, Jahresdaten, Definitionen usw.). Beim Aufschreiben bleibt schon einiges hängen, für alles weitere kannst Du die Karten zur regelmäßigen Wiederholung nutzen.



Anderen erklären

Erkläre Freunden oder Deinen Eltern, was du gelernt hast. Wenn Du ein Thema erklären kannst, hast Du es verstanden. Falls nicht, wiederhole die Lerneinheit nochmals.



Pausen machen

Vergiss nicht, Pausen zu machen. Dein Gehirn braucht zwischenzeitlich Erholungsphasen. Plane Dir die Pausen am besten von Anfang an in den Lernplan ein.

LERNFÖRDERUNG UND NACHHILFE

Wir bieten Nachhilfe für Schüler*innen aller Schularten und Klassenstufen in allen Fächern an. Die Unterrichtsinhalte sind flexibel und können an die individuellen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler angepasst werden. Auf Anfrage richten wir Kurse für unterschiedlich große Gruppen, für Teile von Klassen oder auch für einzelne Schüler*innen ein.

Die Nachhilfekurse können unterrichtsbegleitend nachmittags, abends oder am Wochenende sowie kompakt in den Schulferien stattfinden. Wir bieten Ihnen ein ausführliches unverbindliches Beratungsgespräch. Es besteht keine Vertragsbindung. Wir setzen qualifizierte und erfahrene Lehrkräfte ein. Wir bieten lernpädagogische Zusatzangebote an. Wir arbeiten mit den Schulen zusammen.

Finanzierung

Mit dem Bildungs- und Teilhabepaket unterstützt die Bundesregierung Kinder aus sozial schwachen Familien. Sofern die Schule den Förderbedarf des Kindes bestätigt, können Familien, die eine der folgenden Leistungen beziehen, eine Übernahme der Nachhilfekosten beantragen: Leistungen nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld), Sozialhilfe nach dem SGB XII oder § 2 AsylbLG, Wohngeld oder Kinderzuschlag nach dem BKGG. Die Antragsformulare erhalten Sie bei uns.

Die Schule muss in diesem Formular den Nachhilfebedarf bestätigen. Die vollständigen Unterlagen müssen bei der Gemeinsamen Anlaufstelle Bildung und Teilhabe vom Fachbereich Arbeit und Soziales und dem Jobcenter in D 1, 4-8 abgegeben werden. Dabei helfen wir gerne.

Preise

Einzelunterricht: 30 € pro Unterrichtseinheit (à 45 Minuten)

Kleingruppenunterricht (bis 3 Personen): 15 € pro Unterrichtseinheit (à 45 Minuten)

Gruppenunterricht (bis 6 Personen): 8 € pro Unterrichtseinheit (à 45 Minuten)

Daneben können Sie die Nachhilfe auch mit dem im Familienpass plus enthaltenen Gutschein bezahlen.

Sollten Sie Fragen haben, beraten wir Sie gerne.

Unsere Beratungszeiten sind
Mo - Do 10 - 12 Uhr
Mo, Di und Do 14 - 16 Uhr





Mann lernt nie aus, sondern immer nur dazu!

Bei uns findest Du den passenden Kurs:

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

DAS AAKADEMISCHE MANIFEST

DAS DOPPEL-A ALS QUALITÄTSVERSPRECHEN

Wir glauben an Bildung als Verständigung zwischen Kulturen, Generationen und Geschlechtern. Ungeachtet Ihrer Herkunft und Ihres sozialen Status.

Unser AA steht für all das. Jede AAKademikerin, jeder AAKademiker kann sich darauf verlassen.

BIS DASS ALLE IHR ZIEL ERREICHEN:
BILDUNG IST EIN **MITEINANDER**. SIE IST DAS FUNDAMENT DIESER STADT.

AUF DASS SICH ALLE ÖFFNEN:
BILDUNG IST STARK. SIE ZERSTÖRT EGOISMUS, INTOLERANZ UND DUMMHEIT. DAFÜR, ZU **INTEGRIEREN**.

DAFÜR, MENSCHEN ZUSAMMENZUBRINGEN.
DAFÜR, SELBST DEM HASSER MIT RESPEKT ZU BEGEGNEN.

BILDUNG IST ZUKUNFT. SIE ÖFFNET TÜREN, MÖGLICHKEITEN, KÖPFE.

BILDUNG IST **ENTWICKLUNG**. SIE FÖRDERT, KLÄRT AUF UND BRINGT VORAN.

DAFÜR, **KEINE ANGST** ZU HABEN. DAFÜR, **FREIHEITEN** ERNST ZU NEHMEN.

BILDUNG IST **VERSCHIEDEN**. SIE IST PERSÖNLICH ODER DIGITAL, EINE FREMDSPRACHE ODER AUS TON.

BILDUNG IST UNBEQUEM. SIE FORDERT UND ECKT AN.

DAFÜR, ZU **UNTERSTÜTZEN**. DAFÜR, EIN OFFENES ZENTRUM IN MANNHEIM ZU SEIN.

BILDUNG IST STANDHAFT. SIE LÄSST SICH NICHT VERBIETEN.

BILDUNG IST **IHR RECHT**. WIR VERTEIDIGEN IHR RECHT AUF BILDUNG MIT JEDEM KURS.

DAFÜR, ZU **UNTERSTÜTZEN**. DAFÜR, EIN OFFENES ZENTRUM IN MANNHEIM ZU SEIN.

PRÜFUNGSVORBEREITUNGEN

APRIL

OSTERFERIEN:
Vorbereitung auf die Hauptschulprüfung Mathematik
4 x ab Mo, 3. Apr., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **84 €**, C524000

OSTERFERIEN:
Deutsch - Vorbereitung auf die schriftliche Realschulprüfung (Baden-Württemberg)
5 x ab Di, 11. Apr., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C528030

OSTERFERIEN:
Englisch - Vorbereitung auf die Realschulprüfung
5 x ab Di, 11. Apr., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C528045

OSTERFERIEN:
Mathematik - Vorbereitung auf die Fachhochschulreifeprüfung
5 x ab Di, 11. Apr., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C530000

OSTERFERIEN:
Top-fit ins Mathe-Abi 2023 - Leistungskurs Allgemeinbildendes Gymnasium
5 x ab Di, 11. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C532000

OSTERFERIEN:
Vorbereitung auf das Französisch-Abitur 2023 - Allgemeinbildendes Gymnasium
5 x ab Di, 11. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C532060

OSTERFERIEN:
Mathematik - Vorbereitung auf die Realschulprüfung
5 x ab Di, 11. Apr., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C528000

OSTERFERIEN:
Vorbereitung auf das Englisch-Abitur 2023 - Allgemeinbildendes Gymnasium
5 x ab Di, 11. Apr., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C532045

OSTERFERIEN:
Top-fit ins Mathe-Abi 2022 - Berufliches Gymnasium
5 x ab Di, 11. Apr., 13.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C534000

APRIL

OSTERFERIEN:
Rechtschreibung und Diktatübungen - 3. und 4. Klasse, 4 - 6 Teilnehmer*innen
4 x ab Mo, 3. Apr., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **86 €**, C508000

OSTERFERIEN:
Rechtschreibung und Diktatübungen - 5. und 6. Klasse, 4 - 6 Teilnehmer*innen
4 x ab Mo, 3. Apr., 9.30 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **86 €**, C508003

OSTERFERIEN:
Latein Intensivkurs: 6. bis 9. Klasse
5 x ab Di, 11. Apr., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C516000

OSTERFERIEN:
Latein Intensivkurs: 10. - 12. Klasse
5 x ab Di, 11. Apr., 14.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **105 €**, C516001

JUNI

NEU! **★ Spielend Mathe üben - Zahlendia und die Zahlenmonsterchen für Kinder der 2. Klasse (1 Erwachsener und 1 Kind)**
4 x ab Fr, 16. Jun., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C510015

SCHÜLERHILFEN

MÄRZ

Mathematik 6. Klasse samstags ab März
5 x ab Sa, 4. Mrz., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C510000

Mathematik 7. Klasse samstags ab März
5 x ab Sa, 4. Mrz., 11.45 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C510001

Mathematik 8. Klasse samstags ab März
5 x ab Sa, 4. Mrz., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C510002

Mathematik 9. Klasse samstags ab März
5 x ab Sa, 4. Mrz., 11.45 - 13.15 Uhr, Abendakademie, **79 €**, C510003

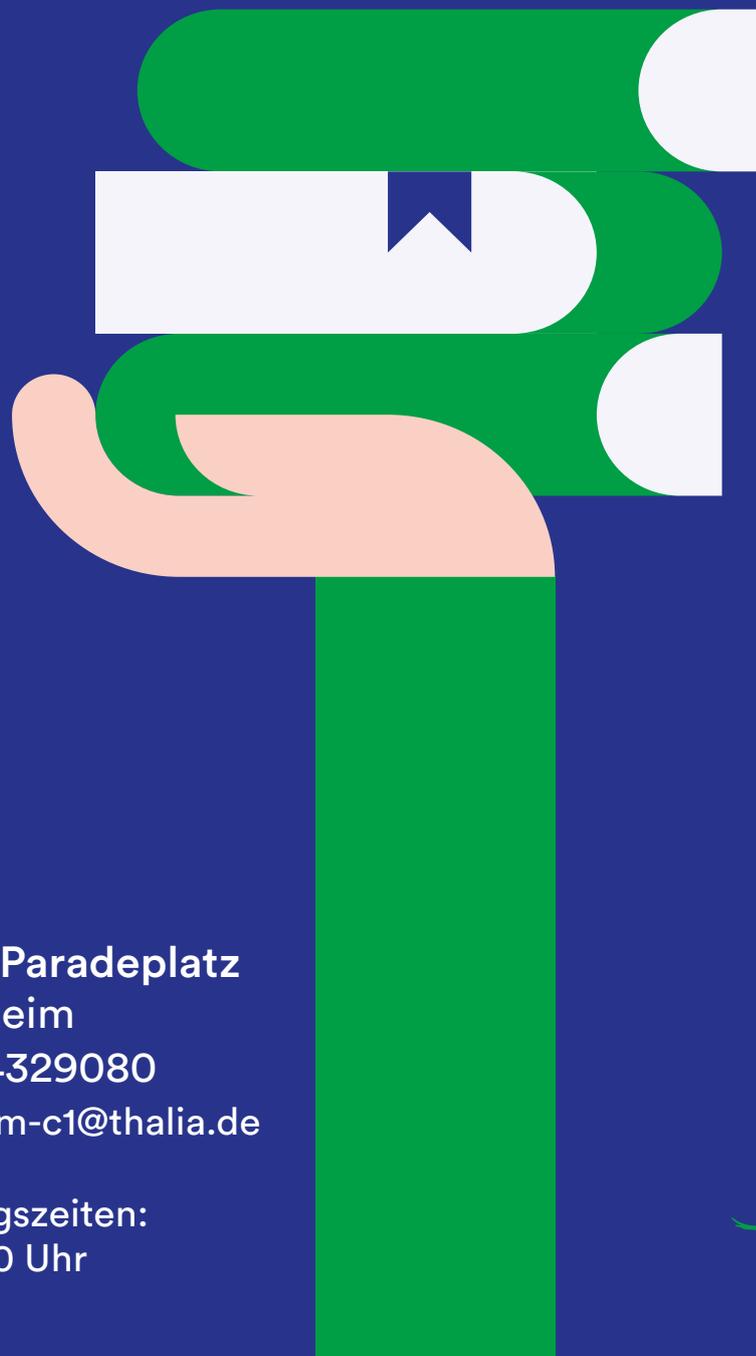
Superhirn - Kopfrechnen - schneller als mit Taschenrechner
Do, 9. Mrz., 19 - 21.30 Uhr, Online, **24 €**, C504000

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt
Do, 16. Mrz., 19 - 21.30 Uhr, Online, **24 €**, C504001

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)
Di, 21. Mrz., 16 - 18 Uhr, Online, **24 €**, C504002

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis
Sa, 25. Mrz., 9 - 16.30 Uhr, Online, **65 €**, C504003

Ihre Kursmaterialien bekommen Sie bei Thalia.



Thalia
C1, 6-7 – Am Paradeplatz
68159 Mannheim
Tel. +49 621 4329080
thalia.mannheim-c1@thalia.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo.–Sa. 10–20 Uhr

 **Thalia**