

März - September 2024

Mannheimer 
Abendakademie

MAAGAZIN

DU

HAST

DIE

WAHL

DEIN

LEBEN

DEINE

ENTSCHEIDUNG

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

EDITORIAL



Was tun, sprach Zeus. Eine berechtigte Frage in diesen Zeiten. Vieles was uns selbstverständlich schien, ist offenbar nicht mehr sicher. Unser Grundgesetz, unsere Verfassung, unsere Demokratie – die Pfeiler unserer Gesellschaft – werden von bestimmten politischen Kräften nicht nur hinterfragt, sondern bedroht. In braunen Hinterzimmern fallen wieder Worte wie „Remigration“; das lässt uns entsetzt aufhorchen. Unter dem Motto „Nie wieder ist jetzt“ gehen Hunderttausende in Deutschland auf die Straßen. Für Vielfalt, für Toleranz, für Respekt und ein friedvolles Miteinander. Auch die Abendakademie hat sich auf den Weg gemacht, zeigt Haltung und setzt sich für diese Werte ein.

Viele unserer Mitarbeitenden, unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen aus anderen Ländern oder haben, wie es offiziell heißt, Migrationshintergrund. Mit ihnen solidarisch zu sein und sie zu schützen ist uns Wunsch und Verpflichtung zugleich. Vieles macht uns in diesen Tagen sprachlos. Ratlos wie die alten Götter sind wir deswegen nicht. Es gibt Rat und Tat: Wir können aufstehen, wir können unsere Stimme erheben und wir können wählen! Zu wählen gibt es in diesem Jahr genug.

Wir entscheiden uns im Juni für Europa. Vielleicht denkt da der ein oder andere auch an den Mythos, an den griechischen Göttervater Zeus, wie er als Stier verwandelt die wunderschöne Prinzessin Europa nach Kreta entführt. Noch heute gilt diese sagenumwobene Geschichte als Geburtsstunde Europas und die Nachkommen dieser schicksalhaften Begegnung stehen für die Verbindung aller Völker unseres Kontinents. Ein geeintes, starkes und demokratisches Europa, eine Heimat für alle Menschen – das ist der Silberstreif am Horizont.

Wir können etwas tun, werfen wir Zeus mit seinen Blitzen entgegen. Wir können unser demokratisches Recht wahrnehmen, wir dürfen in einer geheimen Wahl abstimmen, wir haben das Wort. Wir mischen uns ein und mischen mit. Das tun wir am 9. Juni übrigens auch in Mannheim und stimmen ab über die Zusammensetzung des nächsten Gemeinderates. Also genau über die Menschen, die entscheiden, wie es in unserer Stadt weitergeht.

Wählen bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen. Für die Zukunft Europas, für Demokratie und Vielfalt, für andere, vor allem aber auch für uns selbst. Wir können entscheiden, was wir mit diesem Jahr 2024 anfangen wollen. Welche Ziele wir uns setzen, wofür wir uns Zeit nehmen, was wir weiter lernen wollen. Denn Bildung für alle Menschen, für kleine und große, Bildung in allen Bereichen, auch in der Politik, ist heute wichtiger denn je. Wir haben da viele Angebote für Sie. Auch ohne Blitz und Donner. Aber wenn Sie Lust haben, können wir es auch mal gemeinsam krachen lassen.

Sie haben die Wahl!

Herzlichst
Ihre Susanne Deß

© Владимир Солдатов/stock.adobe.com



Themen dieser Ausgabe

Gesellschaft, Mensch,
Nachhaltigkeit

4

20
Digitale Welt

Karriere und Beruf

24

36
Tanz & Lebensart

Gesundheit und Fitness

44

58
Kultur

Projekte

72

76
Deutsch für den Beruf

80
Fremdsprachen

90
Grundbildung

Barriere-frei lernen

94

Schulen

96

98
Lernförderung

Impressum

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

Weitere Mitarbeit:

Julia Knörzer
Leonie Lehmann
Christine Wichardt

Druck

Laub GmbH & Co. KG

Fotos

stock.adobe.com
Mannheimer Abendakademie



**Wie viele sind wir?
Zählt uns - Es gibt was
zu gewinnen!**

Nähere Infos auf Seite 71



Am 9. Juni sind wir aufgerufen zu wählen. Zum einen das Europäische Parlament, zum anderen den neuen Gemeinderat in Mannheim. Wahlberechtigt sind grundsätzlich alle Menschen, die die deutsche Staatsangehörigkeit oder die eines EU-Mitgliedstaates besitzen und 16 Jahre alt sind. Für die Kommunalwahl ist es zudem noch wichtig, dass der Wähler oder die Wählerin seit mindestens drei Monaten in Mannheim wohnt.

Freie, geheime und unabhängige Wahlen sind das Fundament unserer Demokratie. Es ist ein Privileg, wählen zu dürfen. In anderen Ländern und totalitären Staaten ist das nicht möglich. Hier gehen Menschen auf die Straße und riskieren ihre Freiheit und ihr Leben, um für freie Wahlen zu kämpfen.

Wählen heißt auch, Verantwortung zu übernehmen. Vor allem junge Menschen werden sich noch lange mit den heute von der Politik getroffenen Entscheidungen beschäftigen müssen. Wer nicht wählen geht, verzichtet auch darauf, seine eigene Zukunft mitzugestalten. Er lässt andere für sich entscheiden. In Deutschland haben wir die Freiheit, zur Wahl zu gehen. Niemand wird dazu gezwungen. Die Freiheit bedeutet aber auch, dass es eine Bürgerpflicht ist, seine Stimme abzugeben. Denn eine Demokratie kann nur dauerhaft bestehen, wenn sich die Bürgerinnen und Bürger an ihr beteiligen.

UNSERE STIMME FÜR MEHR DEMOKRATIE IN EUROPA UND IN MANNHEIM

GESTALTE DEIN MANNHEIM

In einer Zeit großer Verunsicherung ist es auch Aufgabe der Politik, dass jeder Einzelne seinen Platz in der Gesellschaft findet und diese mitgestaltet. Das sagt der neue Oberbürgermeister der Stadt, Christian Specht. Aktives und ehrenamtliches Engagement der Bürgerinnen und Bürger sind ihm ein besonderes Anliegen. Gesellschaftlichen Zusammenhalt und Demokratieförderung setzt er als Themen weit oben auf seine persönliche Agenda. Der gebürtige Mannheimer ist seit 2005 Bürgermeister in der Quadratesstadt, 2007 wurde er erstmals zum ersten Bürgermeister gewählt. Am 9. Juli 2023 wählten ihn die Mannheimerinnen und Mannheimer zum neuen Oberbürgermeister der Stadt. Leider sinkt die Wahlbeteiligung seit Jahren und lag bei der OB-Wahl nur bei rund 32 Prozent.

Was muss sich in der Politik ändern, damit Menschen wieder zur Wahl gehen und sich aktiv beteiligen?

„Es muss uns gelingen – und mit ‚uns‘ meine ich alle demokratischen Kräfte – wieder Menschen anzusprechen, die sich nicht laut zu Wort melden. Das bedeutet, wir müssen diejenigen stärken, die als gesellschaftliche Stabilisatoren maßgeblich zum Zusammenhalt beitragen und zum anderen aktiv auf diejenigen zugehen, die zwar unter uns, aber nicht sicht- oder hörbar sind. Wichtig ist auch, dass wir den Austausch der Menschen fördern. Es gilt, Orte zu identifizieren oder zu schaffen, an denen Gemeinschaft erlebbar wird, wo Raum und Rahmen stimmen, auch für politische Weiterbildung und Diskussionen. Die Mannheimer Abendakademie ist so ein Ort.“

Am 9. Juni wählen die Mannheimerinnen und Mannheimer einen neuen Gemeinderat, wie lautet da Ihr Appell?

„Ich rufe alle Wahlberechtigten auf, sich an dieser Wahl zu beteiligen. Gerade das baden-württembergische Kommunalrecht mit der Möglichkeit des Kumulierens und Panaschierens ermöglicht es, auch unabhängig von Parteilisten denjenigen Frauen und Männern die Stimme zu geben, zu denen man das größte Zutrauen hat. Durch ihre Teilnahme an der Kommunalwahl können die Bürgerinnen und Bürger ab dem 16. Lebensjahr direkt die lokale Politik in ihrem Sinne beeinflussen. Es ist ein Privileg, in freien, gleichen und geheimen Wahlen eine echte Wahlentscheidung treffen zu können. Das ist eine große Chance, die wirklich jeder unbedingt wahrnehmen sollte.“

Gleichzeitig wird an diesem Sonntag bundesweit das europäische Parlament gewählt. Viele sagen, was geht uns Europa an, was halten Sie dem entgegen?

„Ein geeintes, rechtsstaatliches und handlungsfähiges Europa mit einem starken Binnenmarkt ist im ureigenen Interesse der Stadt Mannheim und der Europäischen Metropolregion Rhein-Neckar. Über 50 Prozent der Exporte unserer Unternehmen gehen in den europäischen Binnenmarkt. Ich kann daher nur ganz dringend an alle Wahlberechtigten appellieren: Beteiligen Sie sich an der Wahl zum Europäischen Parlament! Spätestens seit dem völkerrechtswidrigen Angriff auf die Ukraine ist uns schmerzlich bewusst geworden, dass der Frieden in Europa keine Selbstverständlichkeit ist. Der Frieden in Europa bedarf unseres entschiedenen Engagements. Der Zusammenhalt in Europa, die Europäische Union sind auch in diesem Zusammenhang wichtiger denn je.“

Was sind Ihre Ziele für die Gestaltung der Mannheimer Gesellschaft?

„Für mich wird das Jahr 2024 das Jahr des ehrenamtlichen Engagements. Ich will die Menschen unterstützen, die sich in ganz unterschiedlichen Bereichen für andere Menschen und für das Gemeinwohl einsetzen. Wir müssen die vielen Freiwilligen fördern und wertschätzen. Hierzu brauchen wir eine bessere Infrastruktur für das bürgerschaftliche Engagement vor Ort. Ich will den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken.“

Dabei ist mir auch wichtig, dass wir wieder klar formulieren, welche Erwartungen Bürgerschaft, Ehrenamt und Unternehmen an die Verwaltung haben können bzw. welche Leistungen die Verwaltung in welcher Qualität und Quantität erbringen soll. Das heißt aber ausdrücklich nicht, dass der Einzelne die Verantwortung für das Gemeinwesen an die Verwaltung delegieren kann. Wir alle sind gefordert, Verantwortung für ein respektvolles Miteinander und die Einhaltung von Regeln selbst zu übernehmen.“

Das Interview mit Oberbürgermeister Christian Specht führte Frauke Kühnl



BESUCH IM RATSSAAL DER STADT MANNHEIM

MANNHEIM²

Gemeinsame Infoveranstaltung zum Thema Wahlen, Gemeinderat und städtisches Handeln



„Der Oberbürgermeister soll doch mal bitte dafür sorgen, dass eine neue Bushaltestelle gebaut wird, der Sportplatz an der Schule saniert wird und die Eintrittspreise im Luisenpark gesenkt werden. Doch kann er das überhaupt oder entscheidet das der Gemeinderat?“

Was darf ein Oberbürgermeister einer Stadt entscheiden? Was macht der Gemeinderat? Und wer entscheidet darüber, über welche Themen überhaupt diskutiert und Beschlüsse gefasst werden?

Wer wählt eigentlich den Gemeinderat? Und was hat es mit Leitbild 2030 auf sich? Expert:innen der Stadt Mannheim aus den jeweiligen Fachbereichen stehen Rede und Antwort und geben Einblicke über Struktur und Aufbau der Stadtverwaltung.

Gemeinsam mit der Stadt laden wir zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung am 24. April 2024 ab 17 Uhr im Ratssaal im Mannheimer Rathaus in E5, 68159 Mannheim, ein. 48 Mitglieder hat der Gemeinderat. Werden Sie selbst für eine Stunde zum gewählten Vertreter, werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, nehmen Sie auf den Stühlen der Stadträte im Ratssaal Platz und diskutieren Sie mit!

Bitte rechtzeitig anmelden.
Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt.

E105000 Kursleiter:innenteam
Mi, 24.4., 17 - 19 Uhr
frei Ratssaal der Stadt Mannheim

Wir können mischen und häufeln!

Offiziell heißt das kumulieren und panaschieren. Hört sich kompliziert an, ist aber ganz einfach: Auf den Listen zur Gemeinderatswahl in Mannheim stehen viele Kandidatinnen und Kandidaten. Wir können uns aussuchen, wen wir wählen wollen, ganz egal, auf welcher Liste und zu welcher Partei der- oder diejenige gehört. Es ist eine direkte Persönlichkeitswahl. Wir wählen die Menschen, die wir kennen oder von denen wir glauben, dass sie im Gemeinderat einen guten Job machen. Wir mischen also die Listen durch, machen es bunt und panaschieren.

Auf einer Liste steht nun jemand, den wir besonders unterstützen wollen. Dem geben wir mehr Stimmen als den anderen. Das bedeutet, wir häufen unsere Stimmen, wir kumulieren. Den „Fred Wichtig“ finden wir ganz toll – also bekommt er drei Stimmen. „Else Schnell“ ist auch eine gute Kandidatin, ihr geben wir zwei Stimmen. Der Mannheimer Gemeinderat hat 48 Sitze. Das bedeutet, wir können insgesamt 48 Stimmen vergeben.

ES IST DEIN ERSTES MAL?

JEDE STIMME ZÄHLT - ES IST DEIN RECHT UND DEIN PRIVILEG

Die EU nimmt Einfluss auf unser tägliches Leben: Migration, Klimaschutz, der Schutz von Menschenrechten und Daten oder die Diskussion um die Mitgliedserweiterung - beispielsweise bei der Ukraine - prägen nicht nur das Heute, sondern vor allem auch unsere Zukunft. Gerade junge Menschen sind es, die von diesen politischen Entscheidungen betroffen sind.

Da ist es eine coole Sache, dass ab diesem Jahr auch in Deutschland gilt: Bereits mit 16 Jahren kannst Du Deine Stimme zur Wahl des Europarlaments abgeben!

Die Absenkung des Wahlalters verschafft Jüngeren mehr Gehör, Mitsprache und stärkt die Einbindung im Hinblick auf die Ausrichtung politischer Prozesse. Und in diesem Fall nimmt Deine Abstimmung sogar konkret Einfluss darauf, wie das Europarlament Gesetze für uns alle gestaltet.

**Ändern können, was Dir wichtig ist!
Ein guter Grund, die Stimme, die Du hast, zu nutzen!**

Was Du dafür tun musst:

► **Informiere Dich im Vorfeld!**
Noch unsicher, wen Du wählen wirst? Standpunkte der Parteien oder die Vorstellung von Kandidaten – checke Internet- und Social Media-Auftritte, besuche Wahl- und Infoveranstaltungen und verfolge die allgemeine Berichterstattung in Presse und Fernsehen. Auch die Wahlomat-Nutzung ist ein guter Anhaltspunkt.

► **Wahlbenachrichtigung**
Du erhältst Anfang Mai von Deiner Wohnortgemeinde eine Wahlbenachrichtigung, der Du auch die Anschrift und Öffnungszeiten Deines Wahllokals entnehmen kannst.

► **Wahltag**
Gehe am 9. Juni 2024 zwischen 8 und 18 Uhr mit Deiner Wahlbenachrichtigung ins Wahllokal. Sie ist die Legitimation für die Aushändigung des Stimmzettels. Du vergibst Deine Stimme an eine Partei oder politische Vereinigung und wirfst den Stimmzettel in die Wahlurne. Fertig! Auch ohne Wahlbenachrichtigung ist Deine Stimmabgabe möglich. Bringe dazu einfach Ausweis oder Pass mit. Ausschlaggebend ist, dass Du im Wählerverzeichnis eingetragen bist. Natürlich ist auch eine Briefwahl möglich.

Jugendliche und Europawahl in der Straßenbahn

Hop on! Deine Stimme zählt!

Steig ein und fahr mit – für ein demokratisches Europa. Du bist zwischen 16 und 26 Jahren alt, stehst vor Deiner ersten europäischen Wahlentscheidung und hast noch keinen Schimmer, um was es geht? Wir werden vor der Europawahl am 9. Juni 2024 zusammen mit Euch, mit Kandidaten und Kandidatinnen sowie Fachleuten eine Tour durch die Region machen - in einer nostalgischen Straßenbahn der rnv! Im fahrenden Zug diskutiert und debattiert Ihr mit den Menschen, die Euch alle Fragen zur Europawahl beantworten können. Vor der Fahrt gibt einen Workshop zur Vorbereitung.

Genauere Infos im QR-Code.

E105001 Kursleiter:innenteam
Do, 16.5., 15 - 18 Uhr
frei Abendakademie, Foyer

Mannheimer
Abendakademie

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

Infos:
Sabrin Volz
0621 1076-105
s.volz@abendakademie-
mannheim.de



Endlich darf auch ich wählen gehen!
Jede Stimme ist wichtig!
Leonie, 16 aus Mannheim

Ich wusste ganz ehrlich nicht, dass Wahlen sind.
Jannik, 17 aus Mannheim



Ich finde es schon wichtig zu wählen, fühl' mich aber nicht genug informiert.
Noah, 16 aus Heidelberg



Es macht ja keinen großen Unterschied, ob ich wählen gehe oder nicht.
Hannah, 17 aus Ladenburg



Ich freu mich schon wählen zu gehen, und ich versuche, mich so viel zu informieren, wie es nur geht.
Hendrick, 17 aus Mannheim



Weitere Infos zur Veranstaltung
E105001



GESELLSCHAFT



DAS EUROPÄISCHE PARLAMENT IN STRASSBURG UND BRÜSSEL

Offizieller Sitz des Europäischen Parlaments ist Straßburg. Hier finden jährlich zwölf Plenarsitzungen an jeweils vier Tagen statt. Die Ausschüsse und Fraktionen des Parlaments tagen dagegen in Brüssel.

Das Europäische Parlament trifft sich jeden Monat zu Plenar- und Haushaltstagungen im Straßburg. Dieser Sitz hat einen historischen Hintergrund und eine entsprechende Bedeutung: Straßburg in Frankreich gilt als Symbol für den Frieden zwischen Deutschland und Frankreich, deswegen wurde es als Standort ausgewählt. Aber auch Brüssel ist eng mit der Geschichte der Europäischen Union verbunden. Hier hat nicht nur die EU selbst ihren Hauptsitz, sondern auch die NATO, die **N**orth **A**t-lantic **T**reaty **O**rganization, im Deutschen auch

als **A**tlantisches **B**ündnis oder als **N**ordatlantik-pakt bezeichnet, ist ein Verteidigungsbündnis von 31 europäischen und nordamerikanischen Staaten.

Um eng mit anderen Institutionen zusammenarbeiten zu können, befindet sich ein Arbeitsstandort des Europäischen Parlaments in Brüssel. Ein dritter Standort ist in Luxemburg: Das Generalsekretariat sowie dessen Dienststellen befinden sich dort.

Das Europäische Parlament ist die einzige Institution der EU, welche die europäischen Bürgerinnen und Bürger direkt vertritt. Deutschland stellt mit fast einem Siebtel die meisten der 705 Abgeordneten im Parlament.

Die gewählten Abgeordneten bilden Fraktionen. Dies geschieht auf Grundlage von gemeinsamen Werten und Überzeugungen. Vor der ersten Plenarsitzung halten sie ihre konstituierende Sitzung ab.

Zur ersten Plenarsitzung, auf der alle Abgeordneten zusammenkommen, wird durch das neue Parlament ein Präsident oder eine Präsidentin gewählt.

In einer weiteren Sitzung wird das Parlament die neue Präsidentin oder den neuen Präsidenten der Europäischen Kommission bestimmen. Seit 2019 ist das die deutsche Politikerin Ursula von der Leyen. Sie wurde für eine Amtszeit von fünf Jahren gewählt. Die Europäische Kommission hat ihren Hauptsitz in Brüssel.

UND WAS PASSIERT EIGENTLICH NACH DER WAHL?



EU 2024 eine Nachlese zu den Europawahlen

In Zusammenarbeit mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg.

Alle fünf Jahre finden Europawahlen statt. Dieses Jahr können wir die 720 Mitglieder des Europäischen Parlaments, dem einzigen direkt gewählten Organ der Europäischen Union, bestimmen.

Seine Arbeit hat Einfluss auf viele Bereiche wie Umweltschutz, Verbraucherrechte, Verkehr, Kapital, Waren und Dienstleistungen.

Diese Veranstaltung findet direkt nach der Wahl statt und versucht eine erste Analyse mit dem Politikwissenschaftler Professor i.R. Dr. Roland Sturm (Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg; Mitherausgeber der Fachzeitschriften Gesellschaft. Wirtschaft. Politik und Zeitschrift für Politik).

E104090 Prof. Dr. Roland Sturm
Vortrag
Mi, 12.6., 18.30 - 21 Uhr
frei Abendakademie, Saal

Europa zu Hause. Wie wirkt sich Europa auf Verbraucher:innen aus?

Eine Veranstaltung des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg auf Initiative des Bundesarbeitskreis Politik-Gesellschaft-Umwelt

Die Europäische Union (EU) schützt mit einer starken Verbraucherpolitik die Rechte und Interessen der Verbraucher:innen, die EU wird so im alltäglichen Leben sichtbar. Wenn wir Lebensmittel, Kleidung oder andere Dinge einkaufen, hat das immer mit der EU zu tun. Dies bringt viele Vorteile für die Verbraucher:innen, schürt aber auch Ängste, die EU würde viel verbieten und den Verbraucher:innen die Autonomie rauben. In diesem Vortrag gibt die Referentin direkt aus Brüssel Einblicke in die Geschichte und Struktur der europäischen Verbraucherpolitik, geht auf die Erfolge der europäischen Verbraucherpolitik ein, benennt aber auch Probleme und Schwierigkeiten. Und natürlich wird es auch um die zukünftige Entwicklung und die zukünftigen Schwerpunkte der Verbraucherpolitik der EU gehen.

E105002 Isabelle Buscke
Vortrag
Mi, 24.4., 19 - 20.30 Uhr
frei Online

Europa & Du: Alltagswissen zur Mitgestaltung der EU

Eine Veranstaltung des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg auf Initiative des Bundesarbeitskreis Politik-Gesellschaft-Umwelt

Die Europäische Union polarisiert: Viele ihrer Bürger:innen genießen Freiheiten und Möglichkeiten, die das Bündnis bietet. Einige schimpfen wiederum über kleinteilige Bevormundung und sehen sich in ihrer Freiheit eingeschränkt.

Aber auch dieser komplexe politische Apparat lässt Mitbestimmung und -gestaltung zu. In vielen Bereichen sogar mehr als in so manchem Mitgliedstaat, wie eine Studie der Bertelsmann Stiftung herausfand.

„Neuer Schwung für die Demokratie in Europa“ war immerhin in den vergangenen fünf Jahren eine Priorität der Kommission. Doch bislang handelt es sich bei den neuen Mitmachmöglichkeiten fast um Geheimwissen; nur wenige nehmen sie wahr. Deshalb wollen wir die Mitmachmöglichkeiten in der EU zu Deinem Alltagswissen machen.

E105003 Tamara Ehs
Vortrag
Di, 28.5., 19 - 20.30 Uhr
frei Online

EIN GUTES LEBEN FÜR ALLE MENSCHEN EIN GROSSES ZIEL

Die Frage ist nur: Wie kommen wir dorthin? Und was brauchen wir eigentlich für ein gesundes, glückliches und zufriedenes Leben?

„Machen“ ist die einfache, aber klare Antwort unseres Referenten Joachim Langer, der im Frühjahr einen dreiteiligen Workshop zum Thema **Gemeinwohl-Ökonomie** halten wird.

Hinter der Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung steht der Gedanke eines Wirtschaftsmodells der Zukunft. Dessen Selbstverständnis ist es, dass Unternehmen ihren Erfolg an dem Wohlergehen der Allgemeinheit und eben nicht mehr an der reinen Gewinnmaximierung ausrichten. Und natürlich zielt die Bewegung auch auf die gesellschaftliche

Ebene ab. Es geht um einen zukunftsorientierten, nachhaltigen Lebensstil, den wir in unseren unterschiedlichen Rollen, z.B. als Konsumenten, Nachbarn, Eltern oder allgemein als Bürgerinnen und Bürger einnehmen.

Auch einen gesetzlichen Rahmen gibt es in Teilen schon dafür – nicht nur auf deutscher, sondern auch auf europäischer Ebene. So ist die Gemeinwohl-Ökonomie ein wichtiges Instrument, wenn es um mehr Verbraucher-Transparenz geht.

Eine EU-Richtlinie sorgt beispielsweise seit 2017 dafür, dass Großunternehmen mehr Informationen in Bezug auf ihr Umwelt- und Sozialverhalten offenlegen müssen.

Aber: Wie geht man es am besten an – ohne zu lange zu warten?

Für weitere Informationen und Handlungsempfehlungen besuchen Sie gerne unsere Workshops.



Den sozial-ökologischen Umbau erproben

Eine ethische Wirtschaftsordnung entwerfen

Workshops in Zusammenarbeit mit der Werkstatt Ökonomie und der Gemeinwohlökonomie

Unser Lebensstil und unsere Art zu wirtschaften ist nicht nachhaltig. Wir sind gerade dabei, die Ökosysteme - und damit unsere Lebensgrundlage - zu zerstören. Parallel dazu nimmt die Spaltung der Gesellschaft zu.

Um einen nachhaltigen Lebensstil erreichen zu können, sind grundlegende Veränderungen - ein sozial-ökologischer Umbau (Transformation) - notwendig.

Wie dieser Prozess ablaufen könnte, soll in diesen Workshops erarbeitet werden. Das positive Veränderungspotenzial, das jeder und jede von uns hat und das mit zunehmender Anzahl der Beteiligten größer wird, soll sichtbar und verständlich werden.

Sie können sich, je nach Interessenlage, für das Gesamtpaket, welches alle drei Workshops umfasst, anmelden oder die folgenden Workshops einzeln buchen.

Es wird empfohlen, alle drei Workshops zu besuchen.

Wenn Sie sich für das Gesamtpaket entscheiden, sparen Sie zudem gegenüber der Einzelanmeldung.

Workshop 1

Entsprechend der Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) ist das Ziel: „Ein gutes Leben für alle.“ Anhand von allgemeinen Beispielen wird erarbeitet, was unter Transformation zu verstehen ist und wie sie wirkt. Was bedeutet es für die Bereiche Arbeit, Wohnen, Mobilität? Wo fallen Arbeitsplätze weg und wo entstehen neue?

Workshop 2

Wir übertragen den Prozess der Transformation auf die lokale Ebene. Welches Umbaupotenzial kann sich daraus ergeben?

Workshop 3

Mit Hilfe des ganzheitlichen, wertorientierten Ansatzes der Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) können wir aus unserem Vorgehen einen Entwurf für eine ethische Wirtschaftsordnung für die lokale Ebene ableiten. Einen Rahmen für Wirtschaft und Politik, um einen Lebensstil und eine Wirtschaftsordnung zu entwickeln, die die Ökosysteme schützen und ein soziales Miteinander auf Augenhöhe ermöglichen.

Ein gutes Leben für alle

Als Ergebnis der Workshops wird sichtbar und erfahrbar, dass mehr Lebensqualität, also ein gutes Leben für alle, ein gutes Leben für Mensch und Umwelt, möglich ist.

Global denken

Die Transformation ist eine Voraussetzung, um die historisch gewachsenen, extremen ökonomischen Machtasymmetrien zwischen dem globalen Norden und Süden aufzubrechen und die globalen Entwicklungsziele (SDGs) erreichen zu können.

Referent

Joachim Langer ist Geograph, Referent für Gemeinwohlökonomie und arbeitet bei der Werkstatt Ökonomie.

Melden Sie sich an

Interessierte aus allen gesellschaftlichen Bereichen sind eingeladen: Bürgerinnen und Bürger sowie Vertreterinnen und Vertreter aus Kirchengemeinden, Kommunen, Sozial-, Umwelt- und Wirtschaftsverbänden, NGOs, Politik, Stadtverwaltung und Unternehmen.

Themen und Termine:

Gesamtpaket (alle 3 Workshops)

3 x ab Do, 21. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **35 €**, E111010

Workshop 1

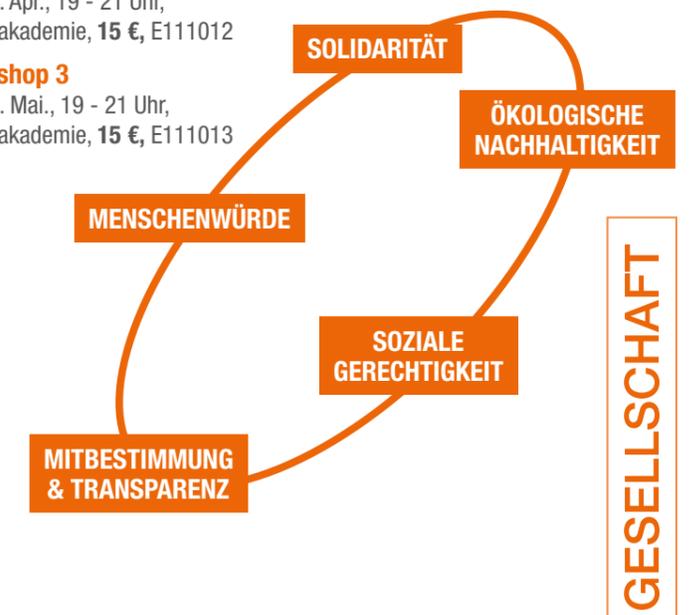
Do, 21. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E111011

Workshop 2

Do, 18. Apr., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E111012

Workshop 3

Do, 16. Mai., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E111013



„Ich bin fest davon überzeugt, dass unsere Zukunft nur funktionieren kann, wenn wir sie nachhaltig, fair, demokratisch und kooperativ gestalten.“

Joachim Langer
Geograph, Referent für
Gemeinwohlökonomie

WAS IST DEIN BEITRAG FÜR WELCHE ZUKUNFT?

EIN PROJEKT IN DER REGION FÜR DIE REGION

Zukunft entsteht unter den Bedingungen der Gegenwart. So denken wir Zukunft zunächst als Möglichkeitsraum zwischen bekannten Ideen. Der nächste Schritt: Wir sprengen die Grenzen konventionellen Denkens. So gelingt es uns, gemeinsam durch wechselseitige Inspiration neue Perspektiven zu schaffen. So entstehen zukunftsfähige Ideen, an die niemand vorher gedacht hat.

Auf diese Weise arbeiten wir in mehreren Zukunftsforen. Die Moderatoren sind: Michael Beilmann (WÜRDE Impulse) und Ingo Leipner (EcoWords). Am Freitagabend entwickeln wir einen **Offenen Praxisraum**, um Zukunftsimpulse aus der Region zu erleben. Dazu nutzen wir partizipative Formate, u. a. das World Café, damit alle Beteiligten auf Augenhöhe ins Gespräch kommen. Am Samstag öffnen wir einen **Freien Denkraum**, damit Inspirationen vom Vorabend Anstoß zu neuen Ideen geben.

In den einzelnen Themen versuchen wir, die ganze Bandbreite der aktuellen Diskussion abzubilden. Aus diesem Spannungsverhältnis könnten neue Ansätze für die Zukunft entstehen. Das liegt in der Hand der Teilnehmer:innen. Sie werden sich in einer offenen Atmosphäre austauschen, in der sich durch Selbstreflexion auch verfestigte Denkmuster lockern lassen. Das führt zu einem neuen Blick auf den Menschen und seine Rollen - sei es bei der Leitung von Unternehmen, sei es am einzelnen Arbeitsplatz. Viele Themen – so könnten wir unsere Zukunft gestalten.



Ökonomie

Erfolgreiche Wettbewerbswirtschaft / Gemeinwohlziele ohne Wachstumszwang

Die marktwirtschaftliche Wirtschaftsordnung hat viel Wohlstand geschaffen, stößt jedoch heute immer mehr hart an Grenzen. Wir laden Vertreter der aktuellen Ökonomie ein (z. B. FDP oder IHK) sowie Akteure alternativer Wirtschaftsideen (z. B. Gemeinwohlökonomie oder Almende). Welche Entwicklung sollte eine Ökonomie nehmen, die sich ernsthaft an einem Konzept für die Zukunft orientiert? Mit Vertretern der verschiedenen Denkrichtungen kommen wir gemeinsam ins Gespräch.

Offener Praxisraum

E105022 Ingo Leipner, Michael Beilmann
Vortragsreihe
Fr, 17.5., 18.30 - 20 Uhr
8 € Abendakademie, Saal

Freier Denkraum

E105023 Ingo Leipner, Michael Beilmann
Vortragsreihe
Sa, 18.5., 10 - 13 Uhr
32 € Abendakademie, Raum 06

Ernährung

Biologische Landwirtschaft / tradierte Agrarproduktion

Grundwasser verschmutzt, Böden degeneriert – die Landwirtschaft hat in Verbindung mit der Bevölkerungsentwicklung neue Prioritäten zu setzen. Es ist eine globale Welt zu ernähren, wodurch konventioneller Landbau, in-vitro-Ernährung und damit die Ernährungsindustrie kaum an Bedeutung verlieren. Oder doch? Sind nicht lokale Anbau- und Versorgungskonzepte sinnvoller? Helfen Fleischersatzprodukte bei der Ernährung für die Zukunft? Wir wollen einen intensiven Austausch erreichen, zusammen mit Vertretern der Industrie sowie Akteuren aus den Bereichen „Urban Gardening“, Mikrolandwirtschaft und „Slow Food“.

Offener Praxisraum

E105024 Ingo Leipner, Michael Beilmann
Vortragsreihe
Fr, 12.7., 18.30 - 20 Uhr
8 € Abendakademie, Saal

Freier Denkraum

E105025 Ingo Leipner, Michael Beilmann
Vortragsreihe
Sa, 13.7., 10 - 13 Uhr
32 € Abendakademie, Raum 06



AUFTAKT DES TERRORS

EINE AUSSTELLUNG DER ARBEITSGEMEINSCHAFT „GEDENKSTÄTTEN AN ORTEN FRÜHER KONZENTRATIONSLAGER“

Damit sich Geschichte nicht wiederholt, muss man Geschichte verstehen. Vom 20. März bis zum 30. April gibt die Abendakademie Raum für die Ausstellung „Auftakt des Terrors“. In Kooperation mit dem Lernort Kislau wird im Foyer an elf Stationen die Entwicklung der Konzentrationslager ab

dem Jahr 1933 nachvollzogen. Ein Weg unbarmherziger Gewalt bis zum Massenmord. Anhand zahlreicher Biografien von Verfolgten führt sie die Brutalität vor Augen, die bereits die frühe Phase des NS-Regimes prägte. Begleitet wird die Ausstellung von Führungen und Vorträgen.

Ausstellung

Vom 20. März bis zum 30. April 2024 zeigt die Mannheimer Abendakademie die Ausstellung „Auftakt des Terrors“.

E101010 Di, 10 - 18 Uhr, ab 19.3.
frei Abendakademie, Foyer

Vernissage zur Ausstellung

Am 19. März wird in der Mannheimer Abendakademie die Ausstellung „Auftakt des Terrors“ eröffnet. Das Team des Lernortes Kislau e. V. aus Karlsruhe hat die Ausstellung gemeinsam mit 16 weiteren Gedenkstätten und Bildungseinrichtungen in ganz Deutschland erarbeitet. Im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung führen Dr. Andrea Hoffend und Luisa Lehnen in die Thematik ein.

E101011 Dr. Dr. Andrea Hoffend,
Luisa Lehnen, M.A.
Di, 19.3., 18.30 - 20 Uhr
frei Abendakademie, Saal

Kuratorinnenführung zur Ausstellung

Luisa Lehnen, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Lernortes Kislau e. V. und Ko-Kuratorin der Ausstellung „Auftakt des Terrors“, informiert im Rahmen der Führung über den Entstehungsprozess, den Aufbau sowie die zentralen Inhalte der Schau.

E101012 Luisa Lehnen, M.A.,
Mo, 8.4., 18.30 - 20 Uhr
frei Abendakademie, Foyer

Kuratorinnenführung mit Vortrag

Luisa Lehnen informiert ab 17 Uhr im Rahmen der Führung über den Entstehungsprozess, den Aufbau sowie die zentralen Inhalte der Schau. Im Anschluss an die Führung folgt ab 18:30 Uhr ein Vortrag im Saal zum Thema „Widerstand und Verfolgung in Mannheim“.

E101013 Dr. Dr. Andrea Hoffend,
Luisa Lehnen, M.A.
Mi, 17.4., 17 - 20 Uhr
frei Abendakademie, Saal



LETZTE HILFE AM ENDE WISSEN, WIE ES GEHT

Unter dem Leitbild „Am Ende wissen, wie es geht“ vermitteln Letzte Hilfe-Kurse Grundlagenwissen zu den relevanten Themen des Lebensendes.

Letzte Hilfe setzt ein, wenn bei schwerer Erkrankung keine Hoffnung auf Heilung mehr in Aussicht steht. Wenn das Sterben absehbar ist, steht die Lebensqualität des betroffenen Menschen und seiner Angehörigen im Vordergrund der Bemühungen. Letzte Hilfe bedeutet, Sterbende am Ende ihres Lebens liebevoll zu begleiten, Leiden zu lindern und auf ihre Bedürfnisse einzugehen.

Entwickelt wurde der Letzte Hilfe-Kurs von einem internationalen Expertenteam um Dr. Georg Bollig. Der Kurs vermittelt kompakt und allgemein verständlich konkretes Wissen, das die eigene Handlungssicherheit stärkt. Er informiert über regionale Hilfsangebote und regt zur vertiefenden Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Themen an.

Der Letzte Hilfe-Kurs wird an einem Nachmittag oder Abend innerhalb von vier Stunden abgehalten.

In vier Modulen werden die folgenden Themen behandelt:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern
- Abschied nehmen

Der Ambulante Hospizdienst des Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e.V. Region Mannheim/Rhein-Neckar (ASB) begleitet seit 1997 schwer kranke und sterbende Menschen auf dem letzten Lebensweg. Jährlich werden Ehrenamtliche für die Sterbebegleitung qualifiziert.

Die einzelnen Kurse finden im Wechsel in den Räumlichkeiten des ASB in MA-Käfertal und der Mannheimer Abendakademie in der Innenstadt statt.



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

Infos:
Christiane Pröllochs
Doris Detering
0621 72707320
hospiz@asb-rhein-neckar.de
www.letztehilfe.info



Arbeiter-Samariter-Bund

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 14. Mrz., 16 - 20 Uhr, ASB BW e.V.
Region Mannheim, **20 €**, E105070

**Letzte Hilfe - Professionell:
Einführung in die Hospiz- und Palliativ-
arbeit für alle im Gesundheitswesen Tätige**
Do, 18. Apr., 9 - 18 Uhr, ASB BW e.V.
Region Mannheim, **80 €**, E105073

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 25. Apr., 15 - 19 Uhr, Abendakademie,
20 €, E105071

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 27. Jun., 16 - 20 Uhr, ASB BW e.V.
Region Mannheim, **20 €**, E105072

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 19. Sep., 16 - 20 Uhr, ASB BW e.V.
Region Mannheim, **20 €**, F105070

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 17. Okt., 15 - 19 Uhr, Abendakademie,
20 €, F105071

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 28. Nov., 16 - 20 Uhr, ASB BW e.V.
Region Mannheim, **20 €**, F105072

GESCHICHTE

FEBRUAR

**Jüdische Firmen in der NS-Zeit
Legalisierter Raub im Industriehafen**
Di, 27. Feb., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
frei, E101001

MÄRZ

**Lesung zum Weltfrauentag:
„Eine Frau muss schweigen können“**
Mi, 6. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
5 €, E101015

★ **Ausstellung „Auftakt des Terrors -
Lernort Kislau“**
37 x ab Di, 19. Mrz., 10 - 18 Uhr,
Abendakademie, **frei**, E101010

**Vernissage zur Ausstellung
„Auftakt des Terrors“**
Di, 19. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
frei, E101011

APRIL

**Kuratorinnenführung zur Ausstellung
„Auftakt des Terrors“**
Mo, 8. Apr., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
frei, E101012

**Kuratorinnenführung mit Vortrag
zur Ausstellung „Auftakt des Terrors“**
Mi, 17. Apr., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei**,
E101013

**Orakel - raffinierte Täuschung oder
ernsthafte Information?**
Sa, 20. Apr., 13 - 17 Uhr, Abendakademie,
23 €, E101021

JUNI

**Hetären - Gesellschaftsdamen
der europäischen Antike**
Sa, 1. Jun., 13 - 17 Uhr, Abendakademie,
23 €, E101022

Eine Zeitreise in das Alte Ägypten
4 x ab Mi, 5. Jun., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **36 €**, E101020

JULI

**„Wir schaffen das!“ -
Wieviel darf Politik riskieren?**
Sa, 6. Jul., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €**,
E101023

GEGEN VERGESSEN

APRIL

**Antifaschistischer Stadtrundgang
Mannheim: Arbeiterwiderstand
und Verfolgung 1933 - 1945**
Sa, 6. Apr., 10.30 - 13 Uhr,
Treff: Georg-Lechleiter-Platz, **5 €**, E102000

MAI

**Antifaschistischer Stadtrundgang
Mannheim: Arbeiterwiderstand
und Verfolgung 1933 - 1945**
Sa, 11. Mai., 10.30 - 13 Uhr,
Treff: Georg-Lechleiter-Platz, **5 €**, E102001

MONTAGSVORTRÄGE

MÄRZ

★ **Montagsvorträge - Gesamtpaket 24/1**
10 x ab Mo, 4. Mrz., 15 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, E103000

**Ligurien und die Riviera di Levante:
Landschaft und Kultur zwischen
Tradition und Moderne**
Mo, 4. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, E103001

**Der Mensch im Spiel: Ein historisch-
kunstgeschichtlicher Streifzug**
Mo, 18. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, E103002

Mykene - ein antikes Königreich
Mo, 25. Mrz., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, E103003

APRIL

**Von Rembrandt zum Selfie -
Selbstportraits in der Kunst**
Mo, 8. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, E103004

Orakel - Betrug oder seriöse Information?
Mo, 15. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, E103005

Geisterstädte und Vulkane in Chile
Mo, 22. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, E103006

Der Kurpfalz auf der Spur
Mo, 29. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, E103007

MAI

**Erich Kästner -
ein scharfer Beobachter der Gesellschaft**
Mo, 6. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, E103008

75 Jahre Grundgesetz
Mo, 13. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, E103009

Helden der Oper - von Aeneas bis Xerxes
Mo, 27. Mai., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
8 €, E103010



ZEITGESCHEHEN

FEBRUAR

📺 **Wie gestalten wir lebenswerte
Städte von morgen?**
Di, 27. Feb., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
E104024

MÄRZ

📺 **Geschichte und Zukunft der Mode**
Di, 5. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
E104025

📺 **Donald Trump und der Populismus
in den USA**
So, 10. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
E104026

📺 **Klimawandel und Wetterkatastrophen:
Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten
und wie gehen wir damit um?**
Di, 12. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
E104027

📺 **Die multiplen Krisen der Gegenwart**
Mi, 20. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
E104028

📺 **Tito - der ewige Partisan**
So, 24. Mrz., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
E104029

APRIL

📺 **Ein Zoo im 21. Jahrhundert:
Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz,
Bildung und Nachhaltigkeit**
Mi, 10. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
E104030

📺 **Philosophie in der islamischen Welt**
So, 14. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**,
E104031

★ Highlightangebot 🍷 junge vhs Angebot 🗺️ für Senior*innen 📺 Onlinekurs 📖 Blended-Learning-Kurs 📺 Hybridkurs 📖 Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

Antisemitismus:
Eine deutsche Geschichte
Do, 18. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, E104032

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit
Do, 25. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, E104033

Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken
Mo, 29. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, E104034

MAI

Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA
Do, 2. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, E104035

Die dunkle Seite der Antike
So, 12. Mai., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, E104036

JUNI

Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen
Mo, 3. Jun., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, E104037

Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops
Fr, 14. Jun., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, E104038

GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNGEN

MÄRZ

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 14. Mrz., 16 - 20 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim, **20 €**, E105070

Flucht als Verbrechen? - Kriminalisierung von Migration am Beispiel der Kampagne #Free Homayoun
Sa, 23. Mrz., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **frei**, E105010

APRIL

Letzte Hilfe - Professionell: Einführung in die Hospiz- und Palliativarbeit für alle im Gesundheitswesen Tätige
Do, 18. Apr., 9 - 18 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim, **80 €**, E105073

Infoveranstaltung zum Thema Wahlen, Gemeinderat und städtisches Handeln
Mi, 24. Apr., 17 - 19 Uhr, Ratssaal der Stadt Mannheim, **frei**, E105000

Europa zu Hause. Wie wirkt sich Europa auf Verbraucher:innen aus?
Mi, 24. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**, E105002

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 25. Apr., 15 - 19 Uhr, Abendakademie, **20 €**, E105071

MAI

Zukunftsforum - Ökonomie Offener Praxisraum
Fr, 17. Mai., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **8 €**, E105022

Zukunftsforum - Ökonomie Freier Denkraum
Sa, 18. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **32 €**, E105023

Europa & Du: Alltagswissen zur Mitgestaltung der EU
Di, 28. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**, E105003

JUNI

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 27. Jun., 16 - 20 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim, **20 €**, E105072

JULI

Zukunftsforum - Ernährung Offener Praxisraum
Fr, 12. Jul., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **8 €**, E105024

Zukunftsforum - Ernährung Freier Denkraum
Sa, 13. Jul., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **32 €**, E105025

SEPTEMBER

Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 19. Sep., 16 - 20 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim, **20 €**, F105070

Zukunftsforum - Energie Offener Praxisraum
Fr, 27. Sep., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **8 €**, F105026

Zukunftsforum - Energie Freier Denkraum
Sa, 28. Sep., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **32 €**, F105027

FERNWEH

APRIL

Der Weg ist das Ziel - Eindrücke einer Busreise entlang der Seidenstraßen von Hamburg nach Shanghai
Do, 25. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, E106000

IHR GUTES RECHT VON A-Z

MÄRZ

Einführung in das Betreuungsrecht (für ehrenamtliche Betreuer:innen, Familienangehörige und Interessierte)
Mi, 20. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, E109000

GESELLIGKEIT

MÄRZ

SpielTreff: Brett- und Kartenspiele
10 x ab Mi, 6. Mrz., 18.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **20 €**, E110501

DIE NATUR ERKUNDEN IN MANNHEIM UND UMGEBUNG

APRIL

Bilche und Gartenschläfer (Vortrag)
Do, 11. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Treff: D 4,12 Räumlichkeiten der Kapelle, **5 €**, E111020

Naturkundlicher Frühlingsspaziergang im Waldpark zur Blütezeit der Geophyten (Exkursion)
So, 14. Apr., 9 - 12 Uhr, Treff: Haltestelle Rheingoldhalle, **5 €**, E111021

Fledermäuse - die Schönen der Nacht (Exkursion)
Fr, 19. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Treff: Karlstern, Käfertaler Wald, **5 €**, E111022

Wildkräuter im Frühling entdecken - Kräuterspaziergang in den Riedwiesen Rheinau (Exkursion)
Do, 25. Apr., 17.30 - 19.30 Uhr, Treff: Riedwiesen Rheinau, **5 €**, E111023

MAI

Naturkundlicher Spaziergang in das Naturschutzgebiet Hirschacker (Exkursion)
So, 5. Mai., 9 - 12 Uhr, Treff: Bahnhof Rheinau, **5 €**, E111024



JUNI

Naturwissenschaftliche Dichtungen im 19. Jahrhundert - Franz von Kobells „Die Urzeit der Erde“
Do, 27. Jun., 18 - 19.30 Uhr, Treff: D 4,12 Räumlichkeiten der Kapelle, **5 €**, E111025

Solawi MA-Süd - Solidarische Landwirtschaft als Alternative für Mensch und Natur (Exkursion)
Sa, 29. Jun., 9 - 12 Uhr, Treff: Waldwinkel 31, 68219 Mannheim, **5 €**, E111026

JULI

Wildpflanzen erleben - Kräuterspaziergang in den Riedwiesen Rheinau (Exkursion)
Do, 11. Jul., 18 - 20 Uhr, Treff: Riedwiesen Rheinau, **5 €**, E111027

SEPTEMBER

Essig: Geschichte - Herstellung - Tausendsassa (Vortrag)
Do, 12. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Heinrich-Vetter-Stiftung, **5 €**, F111020

Das Braunkehlchen in Geschichte und Gegenwart (Vortrag)
Do, 19. Sep., 18 - 19.30 Uhr, Treff: D 4,12 Räumlichkeiten der Kapelle, **5 €**, F111021

Naturkunde am Sonntag - Die Stechmückenfauna im Wandel der Zeit unter besonderer Berücksichtigung der Tigermücke (Vortrag)
So, 29. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Reiss-Engelhorn-Museen, **frei**, F111022

OKTOBER

Aktionstag: Energie aus Sonne, Wind und Wasser forschend entdecken (Workshop)
Sa, 12. Okt., 11 - 15 Uhr, Umweltzentrum Mannheim, **5 €**, F111023

NOVEMBER

Naturkundlicher Spaziergang am Vogelstangsee (Exkursion)
So, 10. Nov., 11 - 12.30 Uhr, Vogelstangsee, **5 €**, F111024

KUNSTHALLE
MANNHEIM

BUCHEN SIE JETZT
IHRE FÜHRUNG
IN DER KUNSTHALLE
MANNHEIM!



ÖKOLOGIE UND UMWELT

MÄRZ

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Lebensräume schaffen - Nisthilfen am Haus und im Garten

Mi, 6. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Abendakademie und Online, **frei**, E111061

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Atomkraft, Kohle - nein danke! Was kostet unsere Bequemlichkeit?

Mi, 20. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**, E111062

★ **Den sozial-ökologischen Umbau erproben: Eine ethische Wirtschaftsordnung entwerfen - Gesamtpaket (drei Workshops)**

3 x ab Do, 21. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **35 €**, E111010

★ **Den sozial-ökologischen Umbau erproben: Eine ethische Wirtschaftsordnung entwerfen - Workshop 1**

Do, 21. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E111011

APRIL

Die faszinierende Welt der Permakultur (1. Workshop)

Sa, 6. Apr., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €**, E111015

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Migration- Flucht/Ursachen: Armut für viele - Reichtum für wenige?

Mi, 10. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**, E111063

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Schottergärten, nein danke! Wie gärteln in Zeiten des Klimawandels?

Di, 16. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**, E111064

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Balkonkraftwerke - Mini-Photovoltaik-anlagen für die individuelle Energiewende

Mi, 17. Apr., 18.30 - 20 Uhr, Online, **frei**, E111065

★ **Den sozial-ökologischen Umbau erproben: Eine ethische Wirtschaftsordnung entwerfen - Workshop 2**

Do, 18. Apr., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E111012

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Lieferketten - Ressourcen in der Heimat, aber Reichtum in den Schaufenstern

Mi, 24. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**, E111066

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Gesundheitliche Folgen der Klimakrise
Do, 25. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online, **frei**, E111067

MAI

🕒 ★ **Rundgang durch die Ausstellung „Die nachhaltige Musterwohnung“**

Do, 2. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Treff: Zeppelinstraße 47, **frei**, E111005

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Frauen - Die unsichtbaren Säulen der Zivilisation

Mi, 15. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**, E111068

★ **Den sozial-ökologischen Umbau erproben: Eine ethische Wirtschaftsordnung entwerfen - Workshop 3**

Do, 16. Mai., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E111013

Häufige Mitbewohner im Vor- und Gemüsegarten (für Kinder geeignet)

Mi, 29. Mai., 11 - 13 Uhr, Abendakademie, **frei**, E111031

JUNI

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Ernährung: Der Konsum verschlingt mich
Mi, 5. Jun., 19 - 20.30 Uhr, Online, **frei**, E111069

★ **Food Walk - Ernährungswandel in Mannheim**

Do, 13. Jun., 17 - 19.30 Uhr, Treff: Marktplatz, **frei**, E111006

Die faszinierende Welt der Permakultur (2. Workshop)

Sa, 22. Jun., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €**, E111016

NACHHALTIGKEITSAKADEMIE:

Elektrisch mobil in die Zukunft?

Di, 25. Jun., 18.30 - 20 Uhr, Online, **frei**, E111070

AUGUST

Unsere Neuen: vom asiatischen Marienkäfer bis zur Nosferatuspinne

Mi, 28. Aug., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **frei**, E111032

SEPTEMBER

Die faszinierende Welt der Permakultur (3. Workshop)

Sa, 28. Sep., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €**, F111010

NOVEMBER

Die faszinierende Welt der Permakultur (4. Workshop)

Sa, 30. Nov., 11 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €**, F111011

PHILOSOPHIE UND ETHIK

MÄRZ

Philosophie am Donnerstag - Denken, Lachen und Weinen - vom Humor in der Philosophie

5 x ab Do, 21. Mrz., 18.15 - 20 Uhr, Abendakademie, **72 €**, E116020

APRIL

 ★ **Was hat der Existenzialismus uns noch heute zu sagen?**

Mi, 10. Apr., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **16 €**, E116010

 ★ **Die Selbst(er)findung des Alters**

Mi, 17. Apr., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **16 €**, E116011

★ **Ehe und Familie im 21. Jahrhundert**

Mi, 24. Apr., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **16 €**, E116012

JUNI

 ★ **Philosophie mal ganz einfach**

Mi, 5. Jun., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **16 €**, E116013

★ **Corona- Politik: Bilanz und Bewertung**

Mi, 12. Jun., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **16 €**, E116014

★ **Ethik für das 21. Jahrhundert**

Mi, 19. Jun., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **16 €**, E116015

★ **Philosophie der Liebe**

Mi, 26. Jun., 18.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **16 €**, E116016

Willkommen in unserem Netzwerk.
Die Mannheimer Abendakademie freut sich auf Ihre Unterstützung.

Machen Sie mit!
Werden Sie Mitglied im VolkshochschulKuratorium e.V.

Der Verein

Das VolkshochschulKuratorium ist gemeinsam mit der Stadt Mannheim Träger unserer Volkshochschule als gemeinnützige GmbH.

Als Gesellschafter der Abendakademie ist der Verein Partner der politischen Gremien sowie der Verwaltung der Stadt Mannheim. Im Verwaltungsrat vertritt er die Stimme der Bürgerschaft.

Ziele

Die Mannheimer Abendakademie ermöglicht als leistungsstarker Bildungspartner nicht nur lebensbegleitendes Lernen für alle, sondern setzt sich auch für die Verständigung in der Stadtgesellschaft ein. Der Verein unterstützt und fördert die Abendakademie.

Ihr Interesse ist geweckt?

Violetta Stevanova, Tel. 0621 1076-112,
v.stevanova@abendakademie-mannheim.de



DIGITALER SCHNUPPERTAG IN DER ABENDAKADEMIE

Am 7. Juni feiert der europäische Digitaltag seinen fünften Geburtstag!

Das nehmen wir zum Anlass und laden Sie ein, in unser Online-Kursangebot gebührenfrei hinein zu schnuppern. Dafür stellen wir Ihnen am 7. Juni einen Tag lang verschiedene Schnupperangebote zusammen. Von Yoga über Fremdsprachen bis hin zum digitalen Schreibkurs, hier ist für alle was dabei!

Wie das funktioniert? Ganz einfach! Knapp vier Wochen vor dem Digitaltag veröffentlichen wir eine Übersicht über alle gebührenfreie Online-Schnupperangebote und die jeweiligen Zugangs-

daten. Mit den veröffentlichten Zugangsdaten gelangen Sie dann am Kurstag zum Startzeitpunkt in den jeweiligen Online-Kurs. Ganz ohne Anmeldung, einfach vorbeischaun!



Über diesen QR-Code finden Sie aktuelle Informationen, dort werden vor dem Digitaltag auch die Zugangsdaten veröffentlicht. Auch eine Anleitung zur Teilnahme finden Sie auf der Infoseite.

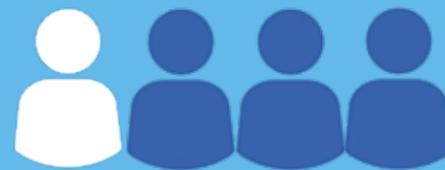
Hinter dem Digitaltag steht die Initiative „Digital für alle“. Das Bündnis von mehr als 25 Organisationen aus den Bereichen Zivilgesellschaft, Kultur, Wissenschaft, Wirtschaft, Wohlfahrt und öffentliche Hand vereint ein gemeinsames Ziel: Digitale Teilhabe in Deutschland zu fördern.

Der Digitaltag verfolgt dabei vier wesentliche Ziele:

- Digitale Spaltung überwinden
- Digitales Engagement stärken
- Digitale Kompetenzen in den Fokus rücken
- Digitalisierung überall erlebbar machen

Mehr Infos zum Digitaltag unter: www.digitaltag.eu

Künstliche Intelligenz (KI) in Deutschland und der EU



3 VON 4

Menschen in Deutschland
sehen KI als Chance

220 Millionen €

investiert die EU in
KI-Tests im Bereich
Gesundheitsversorgung,
Lebensmittel, Industrie
und Alltag



In Deutschland...



haben den Begriff KI
schon einmal gehört



nutzen KI-Produkte
im Alltag



wünschen sich sorgfältige
Prüfung von KI-Anwendungen

Die EU folgt den USA und China
auf dem dritten Platz
im Bereich KI.



#1 Erstes KI-Gesetz
der Welt

Auf EU-Ebene wurde Ende 2023 das erste
Gesetz zur Reglementierung von KI
weltweit abgestimmt. Dem müssen die
EU-Staaten noch zustimmen.



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

Infos:
Leonie Lehmann
0621 1076-215
l.lehmann@abendakademie-mannheim.de

ChatGPT - Risiken und Nutzen

In diesem Seminar wird anhand von Beispielen die Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz aufgezeigt. Die für Künstliche Intelligenz notwendigen technischen Grundlagen werden am Anfang des Seminars vorgestellt. Es wird allerdings auch über die Grenzen der Nutzung diskutiert und dies insbesondere unter ethischen Fragestellungen.

Inhalte:

- Beispiele Einsatz ChatGPT
- Technische Grundlagen Künstlicher Intelligenz
- Integration in vorhandene Lösungen (Cockpit von Microsoft)
- Grenzen der Nutzung - technisch
- Grenzen der Nutzung - ethisch

E447000 Gerd Armbruster
So, 10.3., 9 - 13 Uhr
59 € Abendakademie, Raum 305

E447002 Gerd Armbruster
Sa, 13.7., 9 - 13 Uhr
59 € Abendakademie, Raum 305

Texten mit ChatGPT

Das Seminar führt durch die vielfältigen Möglichkeiten, ChatGPT für das Texten einzusetzen.

Inhalte:

- Wie funktioniert ChatGPT - Ein Blick hinter die Kulissen
- Was ist Prompt Engineering?
- ChatGPT auf Ideensuche
- Zielgruppen ansprechen
- Erste Texte generieren

E429012 Dr. Gerd Theobald
Sa, 6.7., 9 - 16 Uhr
86 € Abendakademie, Raum 303

Mit ChatGPT & Co. Arbeitsprozesse optimieren

Im Workshop klären wir, wie ChatGPT funktioniert und effektiv in Geschäftsprozesse eingebunden werden kann. Zum anderen schauen wir uns noch weitere Alternativen im Bereich der KI-Chatbots an und die Teilnehmenden bekommen die Möglichkeit, selbst eigene Fragen an ChatGPT zu stellen.

E421012 Kamilla Nowicki
Do, 14.3., 18 - 22 Uhr
74 € Online

E421013 Kamilla Nowicki
Di, 30.4., 18 - 22 Uhr
74 € Online

KI-generierte Bilder im beruflichen Kontext

KI-generierte Bilder sind eine sich rasant entwickelnde Technologie, die gerade für den beruflichen Kontext sehr interessant sein kann. Mit einer Textanweisung können künstlerisch ansprechende Bilder erzeugt werden. Fotosessions können damit überflüssig werden und man spart viel Geld. Allerdings stellen sich in Bezug auf die Nutzung solcher Tools auch rechtliche Fragen, insbesondere im Hinblick auf das Urheberrecht.

Im Kurs schauen wir uns an, wie die Bildgenerierung funktioniert, welche Plattformen diese KI-Technologie anbieten und was man rechtlich beachten sollte.

E467072 Kamilla Nowicki
Fr, 5.4., 18 - 22 Uhr
74 € Online

E467073 Kamilla Nowicki
So, 9.6., 10 - 14 Uhr
74 € Online

Bildgenerierung mit Midjourney und Leonardo AI

Tauchen Sie in diesem Kurs ein in die faszinierende Welt der kreativen Bildschöpfung der beiden KIs „Midjourney“ und „Leonardo AI“ und setzen Sie Ihre kreativen Ideen direkt um. Erfahren Sie alles über die beiden Programme zur Bildgenerierung. Erfahren Sie, wie die Plattformen funktionieren und wie Sie mit den passenden Eingaben Ihre Kreativität in Bilder umwandeln. Setzen Sie Ihr neu erworbenes Wissen sofort in die Praxis um und probieren Sie sich direkt in „Midjourney“ und „Leonardo AI“ aus.

E159001 Christoph Behrmann, Fotograf
Sa, 6.4., 10 - 14 Uhr
70 € Abendakademie



EIN GANZ SCHÖN SCHLAUER ROBOTER, DER GANZ SCHÖN VIEL QUATSCHEN KANN

ChatGPT verwendet künstliche Intelligenz und funktioniert ähnlich wie eine Suchmaschine im Internet. Man kann das Programm mit so genannten **Prompts** füttern und es erstellt einen beliebigen Text. Der wirkt dann oft wie eine Plauderei oder ein Gespräch mit einem Menschen. ChatGPT ist nämlich ein „Chatbot“. „Chat“ steht für ein Gespräch und „Bot“ kommt von Roboter. Ein **Chatbot** ist also ein Roboter für Unterhaltungen.

ChatGPT kann so ziemlich alles schreiben; Aufsätze, Geschichten, formelle Texte oder sogar Witze. Dabei ist das Programm wie ein sprechendes Buch und wird immer schlauer, je mehr es mit Informationen gefüttert wird.

ChatGPT gibt es seit 2022 und mittlerweile wissen wir: Das Programm sagt nicht immer die Wahrheit. Der **Faktencheck** also bleibt menschlich.

Wie prompte ich richtig:

Ein Prompt kann ein ganzer Satz oder auch ein Schlagwort sein. Je genauer die Prompts, desto besser das Ergebnis.

Hier einige Tipps:

- Kurze Sätze verwenden die präzise und klar sind.
- Konkrete Fragen stellen und den Kontext der Frage erklären
- Wörter wählen, die leicht zu verstehen sind, kein Fachjargon verwenden
- Sehr allgemeine Fragen vermeiden

Hier einige Beispiele für gute Prompts:

- „Was sind die positiven und negativen Auswirkungen von Social Media?“
- „Erkläre die Unterschiede zwischen Benzin- und Elektroautos in Bezug auf ihre Umweltauswirkungen.“
- „Kannst du mir eine kurze Zusammenfassung des Buches geben?“





FINANZMÄRKTE UND EUROPA: WAS PASSIERT AM AKTIENMARKT?

Was ist ein ETF einfach erklärt?

ETFs sind börsengehandelte Indexfonds, die ganze Märkte abbilden – z. B. den DAX. Sie gelten als transparente, breit gestreute und kostengünstige Form der Geldanlage. ETFs bieten sich für den langfristigen Vermögensaufbau und die Altersvorsorge an. Angelegtes Geld ist als Sondervermögen bei Insolvenz des ETF-Anbieters geschützt.

Die Finanzmärkte in Europa sind bedeutend für die gesamte globale Wirtschaft; sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Gewinnmaximierung eines Unternehmens und dem gesamten wirtschaftlichen Wachstum. Aktienmärkte nehmen eine wichtige Position ein, da sie Unternehmen die Möglichkeit bieten, Kapital von Investoren zu erhalten und Investierenden die Chance offerieren, an den Gewinnen der Unternehmen teilzuhaben. Alle Verkaufs- und Kaufangebote laufen an den Kapitalmärkten, also den internationalen Börsen, zusammen.

Die Dynamik der Aktien- und Finanzmärkte wird von vielen Faktoren wie politischen Entwicklungen, wirtschaftlichen Indikatoren oder auch globalen Geschehnissen beeinflusst. Um an Finanzmärkten teilhaben zu können, ist daher ein Verständnis der Marktabläufe nötig. Unsere Kurse an der Abendakademie versetzen Sie in die Lage, grundlegende Funktionen und Abläufe von Aktienmärkten zu verstehen und mit Begriffen wie Angebot und Nachfrage, Emission von Aktien oder Trading umzugehen.

Bulle und Bär – ganz schön tierisch der Finanzmarkt

An der Börse wird zwischen Bulle und Bär unterschieden. Doch wer von den Beiden ist gut und wer kommt als schlechtes Zeichen daher?

Wenn sich der Bär aus seiner kalten Höhle bewegt und schlecht gelaunt mit seiner Tatze auf den Finanzmarkt schlägt, fällt der Kurs ab.

Der Bulle hingegen ist gut drauf. Er trabt bei Sonnenschein über die Weide und trägt mit seinen Hörnern den Markt wieder nach oben - er bringt Laune und Kurse zum Steigen.

Grundlagen der Geldanlage und Vermögensstrukturierung

Sie wollen eigene, fundierte Entscheidungen in Ihrer Vermögensanlage treffen? Sie brauchen dafür das nötige Rüstzeug und Fachkenntnisse? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie erhalten in diesem Online-Kurs die Grundkenntnisse der verschiedenen relevanten Bereiche, um zukünftig nicht dem Rat Ihres Bankberaters „ausgeliefert“ zu sein.

Inhalte:

- Aktien, Rohstoffe, Anleihen: Welche Beziehungen müssen beachtet werden
- Erstellen eines „Spielplans“; Systematische Vorgehensweise bei Investitionsentscheidungen
- Geldmanagement: Risikocontrolling, das A und O beim erfolgreichen Handel an der Börse
- Konzeption vor Kondition - Wichtigkeit der Vermögensstrukturierung
- Welche Anlageinstrumente gibt es? Unterschiede zwischen Aktien, Investmentfonds, ETF, Zertifikaten, Anleihen und Co.?
- Psychologie und Anlageentscheidung - Wann gehe ich rein und wann gehe ich raus?
- Geopolitik und wie hängt alles zusammen?

E441008 Markus Weber
Mo, 18 - 20.30 Uhr, 3 x ab 29.4.
79 € Online

Erfolgreich an der Börse - Grundlagen zur Aktienanalyse

Sie beschäftigen sich mit Aktien - wissen aber noch nicht, wie Sie die guten von den schlechten Aktien unterscheiden? Sie wissen noch nicht, was KGV, KCV, KBV bedeutet? Kurzum, Sie möchten gerne mehr über die Fundamentalanalyse von Aktien erfahren? Hinweis: Die Abendakademie haftet nicht für Kauf- oder Verkaufsentscheidungen, die von Kursteilnehmenden getroffen werden.

Inhalte:

- wie Sie Aktien kaufen und verkaufen und wie ein Limitorder funktioniert
- wie man eine Aktie mit ihrer Vergleichsgruppe (Peergroup) vergleicht und so die guten von schlechten unterscheidet
- was die ganzen Abkürzungen, wie KGV, RSI etc. bedeuten
- wo Sie diese Informationen bekommen und wie Sie sich auf Homepages zurecht finden

E441010 Markus Weber
Mo, 18 - 20.15 Uhr, 3 x ab 1.7.
79 € Online

Geld anlegen mit ETF für Einsteiger:innen

Wer nach attraktiveren Anlagealternativen zum Sparbuch sucht, stößt regelmäßig auf den Begriff ETF. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesen drei Buchstaben? In diesem Kurs wird Ihnen auf einfach und verständliche Weise erklärt, was Sie zu diesem Finanzprodukt wissen müssen. Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben und wie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden. Zudem erhalten Sie Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für Einsteiger:innen und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen können. Hinweis: Die Abendakademie haftet nicht für Kauf- oder Verkaufsentscheidungen, die von Kursteilnehmenden getroffen werden.

E441012 Holger Jünke, Dipl. Kaufmann
Fr, 22.3., 18 - 21 Uhr
29 € Online

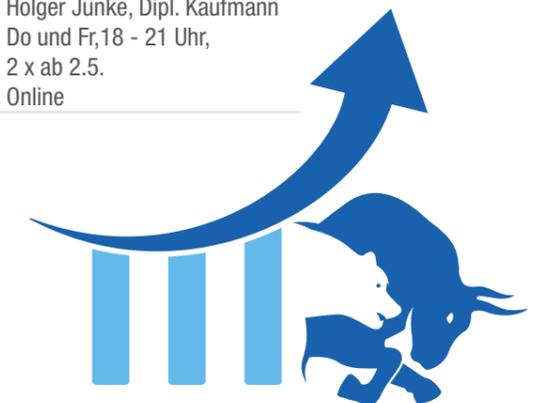
Finanzplanung für Frauen - so geht Vermögensaufbau!

Die Statistiken zeigen, dass Frauen besonders häufig von Altersarmut betroffen sind. Ihre Erwerbsbiografien sind durch Babypausen, Minijobs und Teilzeitarbeit häufiger unterbrochen, und sie verdienen immer noch rund 20% weniger als Männer. Das alles wirkt sich negativ auf die Rentenansprüche aus.

Daher liebe Frauen: Nehmen Sie Ihre Finanzen in die eigenen Hände und starten Sie frühzeitig mit dem Vermögensaufbau!

Auf lebhafte und leicht verständliche Weise bekommen Sie vermittelt, wie man strukturiert und effizient Vermögen aufbaut und welche Finanzprodukte man dazu verwendet. Wer profitiert von der betrieblichen Altersvorsorge und für wen lohnt sich die staatliche Förderung.

E441016 Holger Jünke, Dipl. Kaufmann
Do und Fr, 18 - 21 Uhr,
2 x ab 2.5.
58 € Online



KARRIERE UND BERUF



WIE AUS WUNDEN WUNDER WERDEN

Gisa Steeg macht sich gerne auf den Weg. So fährt sie mit ihrem Mini, vollgepackt bis unters Dach, in den Wintermonaten nach Mallorca. In Deutschland ist es ihr dann zu kalt und zu dunkel. Dieses Auswandern auf Zeit bringt ihr viel. Neue Impulse, neue Ideen, neue Kraft. Aber auch beruflich ist sie unterwegs. Die gelernte Handelsfachwirtin war jahrelang im Außendienst tätig. Erfolgreich. Doch dann kam ein gesundheitlicher und privater Break. Gisa Steeg beschäftigt sich seitdem intensiv mit körperlicher und seelischer Gesundheit, absolvierte unter anderem eine NLP-Ausbildung, und ist als Business-Coach und Kommunikationstrainerin deutschlandweit unterwegs. Sie gibt Seminare, schreibt Bücher und ist seit 16 Jahren Kursleiterin an der Abendakademie.



Was können wir selbst tun, damit auch aus unseren Wunden Wunder werden? Was können wir tun, um zufrieden zu sein?

„Da gibt es viele Wege und ganz sicher keine pauschale Antwort. Ganz wichtig ist die eigene innere Haltung. Wenn ich nicht selbst glaube, dass ich liebenswert bin, werden andere das auch nicht sehen. Wenn ich nicht daran glaube, dass ich es schaffen kann, werde ich scheitern. Das sind die inneren Glaubenssätze, das Mindset. Denk- und Verhaltensmuster überprüfen und sich auf Neues einlassen, sich selbst annehmen und lieben lernen – das ist ein wesentlicher Schritt.“

Manchmal sind Lebensumstände schwierig, das familiäre Umfeld, der Job, eine Trennung, eine Krankheit, vieles, was wir nicht direkt beeinflussen können...

Wir können lernen, damit umzugehen. Unsere eigenen Bedürfnisse zu sehen und zu benennen, unsere Fähigkeiten zu stärken und zu nutzen, in beruflichen Situationen selbstbewusster auftreten. Grenzen setzen, Nein sagen zu Menschen, die toxisch sind und unsere Energie rauben. Ja, die Zeiten sind rau geworden. Da braucht es viel Resilienz und emotionale Stärke. Und vor allem auch die eigene Gesundheit im Blick haben; Entspannungsübungen für stressige Phasen und für kurze Auszeiten im Alltag einbauen.

Das hört sich so einfach an, was wäre denn ein erster Schritt, wenn wir uns auf den Weg machen wollen?

Zum Beispiel die Macht der Dankbarkeit entdecken. Starten wir mit der Frage, wofür bin ich dankbar und was hat das mit Biochemie zu tun? Wissenschaftler haben entdeckt, dass Dankbarkeit eine Art Anti-depressivum sein kann und bestimmte Regionen des Gehirns aktiviert. Um es einfach auszudrücken: Je dankbarer wir sind, desto besser und glücklicher fühlen wir uns. Wir können mit einer relativ einfachen Übung anfangen und jeden Abend drei Dinge aufschreiben, für die wir dankbar sind. Das können auch Kleinigkeiten sein.

Wie gehe ich mit Ängsten um, zum Beispiel vor Prüfungen oder Bewerbungsgesprächen?

Angst ist eine Referenzerfahrung. Es lohnt sich, hinzuschauen: Wo kommt diese Angst her? Wo habe ich versagt und warum wirkt das noch immer nach? Oft sind diese Ängste ein emotionaler Rückfall in die Kindheit. Hier kann man sich einen neuen Anker schaffen, etwa, wenn man eine Prüfung denkt, die richtig gut gelaufen ist. Und dann sollte man sich realistische Ziele setzen und sich auf das Ereignis vorbereiten. Den Termin am besten in kleinen Häppchen zurückrechnen, und jeden Tag etwas erledigen. Dinge in eigene Worte fassen hilft und mit anderen darüber sprechen: Wo sind meine Lücken? Und vor allem: An sich selbst glauben und sich Zeit lassen.

Das Interview mit Gisa Steeg führte Frauke Kühnl

Selbstbewusst erfolgreicher

Mit Kraft und Durchsetzungsvermögen auftreten

Sie werden bei Besprechungen mundtot gemacht oder einfach übergangen? Sie möchten als kompetent wahrgenommen werden und in Konfliktsituationen gelassener reagieren können? Sie wünschen sich mehr Schlagfertigkeit und Durchsetzungsvermögen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie um Ihre Willenskraft zu stärken.

E445639 Gisa Steeg, wingwave-Coach und Business-Coach
Sa und So, 10 - 17 Uhr,
2 x ab 2.3.
164 € Online

Mehr Widerstandskraft (Resilienz) - weniger Burn-out und Stress

Resilienz nennt man die emotionale Widerstandskraft - und das brauchen wir im heutigen Berufsleben immer mehr. So mancher wünscht sich wieder mehr Gleichgewicht, um beruflich kraftvoll, stark und gelassener bleiben zu können. Als Resilienz bezeichnet man auch die Fähigkeit, schwierige und belastende Situationen zu bewältigen und gestärkt darauf hervorzugehen. Eine Person mit hoher Resilienz verfügt über eine innere Stärke und Flexibilität, um Herausforderungen zu meistern und Krisen zu überwinden.

Dieser Kurs ist eine Hybridveranstaltung.

E445648 Gisa Steeg, wingwave-Coach und Business-Coach
Sa, 4.5., 10 - 17 Uhr
96 € Abendakademie, Raum 404

Werden Sie schlagfertiger!

Kennen Sie das? Sie werden bei Besprechungen mundtot gemacht oder einfach übergangen? Sie möchten als kompetent wahrgenommen werden und in Konfliktsituationen gelassener reagieren können? Sie wünschen sich mehr Schlagfertigkeit und Durchsetzungsvermögen?

Dieser Kurs ist eine Hybridveranstaltung.

E445636 Gisa Steeg, wingwave-Coach und Business-Coach
Sa, 29.6., 10 - 17 Uhr
96 € Abendakademie, Raum 505

NLP in der beruflichen Kommunikation - nützlich in kniffligen Situationen

NLP - Neuro Linguistisches Programmieren - ist ein Werkzeugkasten mit Techniken und Methoden, die wir nutzen können, um wirkungsvoller zu kommunizieren. Sie lernen die Vorannahmen des NLP und die Meta-Programme - sogenannte Wahrnehmungsfiler kennen und einschätzen und so manchem Fettnäpfchen aus dem Weg zu gehen, da Sie Ihr Gegenüber in Zukunft besser verstehen und einschätzen können.

Dieser Kurs ist eine Hybridveranstaltung.

E445624 Gisa Steeg, wingwave-Coach und Business-Coach
Fr und Sa, 10 - 17 Uhr,
2 x ab 12.7.
164 € Abendakademie, Raum 404

Lernen Sie Nein sagen und Grenzen setzen

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus theoretischen Konzepten und praktischen Übungen, die Sie in Ihrem täglichen Leben anwenden können. Sie werden die Möglichkeit haben, sich mit anderen Kursteilnehmern auszutauschen und voneinander zu lernen. Ziel dieses Workshops ist es, mehr innere Stärke zu entwickeln, gelassener auf Kritik zu reagieren, schlagfertiger kontern zu können, selbstbewusster aufzutreten, um mehr Erfolg im Beruf zu haben.

Dieser Kurs ist eine Hybridveranstaltung.

E445637 Gisa Steeg, wingwave-Coach und Business-Coach
Sa, 1.6., 10 - 17 Uhr
96 € Abendakademie, Raum 404

Das beiden Bücher von Gisa Steeg bekommen Sie über ISBN-Nummer: 978-3347557840 bzw. 978-3347855724.



Tipps von Gina:
Wie isst man einen Elefanten?

In ganz kleinen Happen...





NEUE IMPULSE IM TEAM

GEMEINSAM LERNEN – GEMEINSAM ERFOLG HABEN

Weiterbildungen sind für jedes größere Unternehmen aber auch für kleinere Firmen ganz entscheidend. Ob es um **IT-Projekte**, das allgemeine Business oder um einen **Change-Prozess** geht. Ihr Team nimmt sich dem Thema **Future Skills** an und will gemeinsam erarbeiten, welche Fähigkeiten und welche Kommunikation in der Zukunft für ihr Unternehmen wichtig sein werden? Dann sind wir der perfekte Ansprechpartner! Ob bei uns vor Ort oder gleich direkt bei Ihnen in der Firma, wir bieten maßgeschneiderte Schulungen an, die genau zu Ihrem Unternehmen und Ihren Anforderungen passen. Jedes Team wird stark durch eine gute Zusammenarbeit, wenn es gemeinsam Erfahrungen

„Kopf oder Bauch - die Kunst zu entscheiden“

Egal, ob im Beruf oder Alltag, wer entscheidet führt!

Schnelle Entscheidungen zu treffen, wird in einer zunehmend komplexeren Welt immer schwerer. Sie erfahren etwas über die Arten von Entscheidungen und lernen, diese zu strukturieren und priorisieren.

Sie lernen Widerstände und Ängste vor Entscheidungen abzubauen - zudem Methoden und Techniken, um Optionen besser bewerten zu können und dadurch schneller und beruhigter Entscheidungen treffen zu können.

E445644 Marcus Boos
Di, 5.3., 18 - 21 Uhr
39 € Abendakademie, Raum 505

gen und Wissen sammelt. Buchhaltung, Zeitmanagement, ein neues Computerprogramm? Unsere Referent:innen orientieren sich im Seminar ganz individuell an Ihren Themen, Vorstellungen und Wünschen. Wir bieten Ihnen eine **professionelle Beratung** und eine **effektive Wissensvermittlung** an. Ihre Mitarbeitenden werden umfassend und individuell betreut. Lassen Sie uns gemeinsam lernen und gemeinsam Erfolg haben.

Mehr Informationen:
Anja Weiß
Tel. 0621 1076-146
a.weiss@abendakademie.mannheim.de

Manipulation - Dunkle Kommunikation und wie ich sie erkenne

Im Alltag und Beruf werden wir in verschiedensten Situationen manipuliert. Sei es im Supermarkt, beim Autohändler, im ganz normalen Miteinander.

Manipulation ist aus unserem Leben kaum wegzudenken - doch wie erkenne ich sie und was kann ich dagegen tun?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Manipulationsmethoden aus Verkauf, Partnerschaften und Verhandlungen. Außerdem gehen wir auf Gegenmaßnahmen und Vermeidungsstrategien ein.

E445621 Julien Appler
Sa, 8.6., 10 - 13 Uhr
59 € Abendakademie, Raum 505

LEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS

APRIL

Zertifizierte:r Immobilienverwalter:in IHK
18 x ab Do, 18. Apr., 8.30 - 16 Uhr,
Abendakademie, **1.990 €**, E405020

JULI

Bildungszeit: ADA - Ausbildung der Ausbilder:innen IHK
5 x ab Mo, 1. Jul., 8.30 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, **380 €**, E405030

SEPTEMBER

Kauffrau/Kaufmann für Büromanagement (IHK) - Vorbereitung auf die externe Prüfung
125 x ab Mo, 9. Sep., 17.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, **2.550 €**, F405000

RECHNUNGSWESEN, BILANZEN UND STEUERN



MÄRZ

Lohn- u. Gehaltsabrechnung Grundlagen Xpert Business LernNetz Webinar
24 x ab Di, 5. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Online,
445 €, E417114

Lohn- und Gehaltsabrechnung Aufbau Xpert Business LernNetz Webinar
22 x ab Di, 5. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
410 €, E417125

★ Personalwirtschaft Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 5. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
370 €, E417138

Kosten- und Leistungsrechnung Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 5. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
370 €, E417056

Controlling Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 5. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
370 €, E417074

Bilanzierung Xpert Business LernNetz Webinar
20 x ab Di, 5. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
370 €, E417084

Betriebliche Steuerpraxis Xpert Business LernNetz Webinar
22 x ab Di, 5. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
410 €, E417094

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) Xpert Business LernNetz Webinar
24 x ab Di, 5. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
445 €, E417010

Finanzbuchhaltung Aufbau (2) Xpert Business LernNetz Webinar
22 x ab Di, 5. Mrz., 18.30 - 20.30 Uhr, Online,
410 €, E417024

Zahlen im Griff: Finanzbuchhaltung

Effiziente Buchführung für klare Finanzen

abendakademie-mannheim.de



Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2) Prüfung vhs-Verband
Sa, 16. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, D417022

Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2) Prüfung vhs-Verband
Sa, 16. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, D417023

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung Xpert Business Modulares Kurssystem
Mi, 20. Mrz., Abendakademie, **1.192,50 €**, E417000

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1)
12 x ab Mi, 20. Mrz., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **375 €**, E417002

APRIL

Finanzbuchhaltung (3) mit DATEV
8 x ab Mi, 17. Apr., 17.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **290 €**, D417040

Lohn- u. Gehaltsabrechnung Aufbaukurs (2) Prüfung vhs-Verband
Sa, 20. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, D417122

MAI

Geprüfte Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung Xpert Business Modulares Kurssystem
Fr, 3. Mai., Abendakademie, **1.192,50 €**, E417110

Lohn- und Gehaltsabrechnung Grundlagen (1)
10 x ab Sa, 4. Mai., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **375 €**, E417111

JUNI

Finanzbuchhaltung Grundlagen (1) Prüfung vhs-Verband
Sa, 15. Jun., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, E417004

Finanzbuchhaltung (3) mit DATEV Prüfung vhs-Verband
Sa, 29. Jun., 9.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **95 €**, D417042

JULI

Finanzbuchhaltung Aufbaukurs (2)
12 x ab Mi, 3. Jul., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **375 €**, E417020

Lohn- u. Gehaltsabrechnung Grundlagen (1) Prüfung vhs-Verband
Sa, 27. Jul., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
95 €, E417112

BETRIEBSORGANISATION, ARBEITSTECHNIKEN UND PERSONAL

MÄRZ

Crash-Kurs Betriebswirtschaftslehre
2 x ab Sa, 9. Mrz., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **128 €**, E421005

Mit ChatGPT & Co.
Arbeitsprozesse optimieren
Do, 14. Mrz., 18 - 22 Uhr, Online, **74 €**,
E421012

Zeit im Griff:
Zeitmanagement & Arbeitsplatzstyling
Di, 26. Mrz., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
29 €, E421009

APRIL

Außenhandelsdokumente kompakt
4 x ab Mo, 8. Apr., 18 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, E421007

Mit ChatGPT & Co.
Arbeitsprozesse optimieren
Di, 30. Apr., 18 - 22 Uhr, Online, **74 €**,
E421013

MAI

**Wie schreibe ich eine
erfolgreiche Bewerbung?**
Sa, 4. Mai., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie,
60 €, E421020

**Das Vorstellungsgespräch -
Wie verkaufe ich mich erfolgreich?**
Sa, 11. Mai., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie,
60 €, E421022

JUNI

**Computerschreiben mit 10-Fingersystem
für Jedermann ab 10 Jahren**
4 x ab Mo, 3. Jun., 17 - 19.30 Uhr, Online,
119 €, E421062

Zeit im Griff:
Zeitmanagement & Arbeitsplatzstyling
Mi, 26. Jun., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
29 €, E421010

PÄDAGOGISCHE WEITERBILDUNGEN

JUNI

Leselust wecken bei Grundschulkindern
Di, 11. Jun., 13 - 16 Uhr, Stadtbibliothek
im Dalberghaus, Dalbergsaal, **59 €**, E425010

MARKETING UND SOCIAL MEDIA

APRIL

**SEO - Suchmaschinenoptimierung
für mehr Sichtbarkeit im Web**
2 x ab Fr, 12. Apr., 17 - 20 Uhr,
Abendakademie, **139 €**, E429020

LinkedIn Marketing für Freiberufler/KMU
Sa, 27. Apr., 9 - 16 Uhr, Abendakademie,
86 €, E429008

MAI

**Erste Kunden gewinnen -
ohne viel Geld zu investieren**
Fr, 17. Mai., 15.30 - 17 Uhr, Online, **19 €**,
E429004

JUNI

Online-Marketing
2 x ab Fr, 28. Jun., 17 - 20 Uhr,
Abendakademie, **139 €**, E429006

JULI

Texten mit ChatGPT
Sa, 6. Jul., 9 - 16 Uhr, Abendakademie,
86 €, E429012

RECHTS- UND FINANZWISSEN IM ALLTAG

MÄRZ

Energieanbieterwechsel einfach gemacht
Di, 12. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
E441051

**„Vermieten leicht gemacht“
Praktische Abrechnungsbeispiele
aus dem „Vermietalltag“**
2 x ab Di, 12. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Online,
72 €, E441007

Kostenfalle Fake-Shops
Mi, 13. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
E441052

„Clever in Rente! Früher, aber wie?“
Do, 14. Mrz., 17.30 - 19 Uhr, Abendakademie,
52 €, D441002

Energieanbieterwechsel einfach gemacht
Di, 19. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
E441050

Geld anlegen mit ETF für Einsteiger:innen
Fr, 22. Mrz., 18 - 21 Uhr, Online, **29 €**,
E441012

APRIL

**Smart Home & Digitale Assistenzsysteme
neue digitale Anwendungen im Wohnbereich**
Do, 4. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
E441053

**Immobilienverkauf privat -
was muss ich aktuell beachten?**
Di, 9. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
19 €, E441020

Energiewende gestalten. Anbieterwechsel leicht gemacht.

Optimieren Sie Ihre Energiekosten
[abendakademie-mannheim.de](https://www.abendakademie-mannheim.de)



JUNI

**Mobile und Digital Payment -
Digitale Bezahlmethoden**
Mi, 12. Jun., 18 - 21 Uhr, Online, **frei**,
E441055

**Immobilienverkauf privat -
was muss ich aktuell beachten?**
Di, 25. Jun., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
19 €, E441022

Steuererklärung leicht gemacht
2 x ab Di, 25. Jun., 18 - 20.30 Uhr, Online,
81 €, E441006

JULI

**Erfolgreich an der Börse -
Grundlagen zur Aktienanalyse**
3 x ab Mo, 1. Jul., 18 - 20.15 Uhr, Online,
79 €, E441010

Energieanbieterwechsel - so geht's
Di, 16. Jul., 18 - 19.30 Uhr, Online, **frei**,
E441060

Geld anlegen mit ETF, Fortgeschrittene
Mo, 22. Jul., 18 - 21 Uhr, Online, **29 €**,
E441014

RHETORIK, KOMMUNIKATION UND GESPRÄCHSFÜHRUNG

MÄRZ

Die Stimme, Ihre Visitenkarte
Sa, 2. Mrz., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
125 €, D445630

**Selbstbewusst erfolgreicher -
Mit Kraft und Durchsetzungsvermögen
auftreten**
2 x ab Sa, 2. Mrz., 10 - 17 Uhr, Online, **164 €**,
E445639

**„Kopf oder Bauch -
die Kunst zu entscheiden“**
Di, 5. Mrz., 18 - 21 Uhr, Abendakademie,
39 €, E445644

Steuererklärung leicht gemacht
2 x ab Di, 9. Apr., 18 - 20.30 Uhr, Online,
81 €, E441005

**Nachhaltige Geldanlage -
vom Investor zum Sinnvestor**
Do, 11. Apr., 18 - 21 Uhr, Online, **frei**, E441054

**Grundlagen der Geldanlage
und Vermögensstrukturierung**
3 x ab Mo, 29. Apr., 18 - 20.30 Uhr, Online,
79 €, E441008

MAI

**Finanzplanung für Frauen -
so geht Vermögensaufbau!**
2 x ab Do, 2. Mai., 18 - 21 Uhr, Online, **58 €**,
E441016

PRINT kann mehr. Fragen Sie uns – wir sind für Sie da.



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldförderung
FSC® C105806



Wir setzen uns für
Klimaschutz ein.
www.klima-druck.de

Mit einem Team von 60 qualifizierten
Mitarbeitern produzieren wir vom
Layout bis zum fertigen Produkt.

- Flyer
- Broschüren
- Plakate
- Etiketten
- Kataloge
- Mailings
- Bücher
- Kalender
- Zeitschriften
- Briefbogen uvm.



Ihre Druckerei im Neckar-Odenwald-Kreis

Laub KG
Brühlweg 28
74834 Elztal-Dallau
Telefon 06261 8003-0
info@laub.de · www.laub.de

Laub
drucken & binden

Aus Tradition geboren, in Innovation gewachsen:

Entdecken Sie unsere neue Produktionshalle und
modernisierte Website für Ihre
Printprodukte!



www.laub.de



★ Highlightangebot 🗣️ junge vhs Angebot 👤 für Senior*innen 📺 Onlinekurs 📖 Blended-Learning-Kurs 🔄 Hybridkurs 📝 Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

APRIL

Reden ohne Wenn und Aber - Rhetorik für Frauen

Di, 9. Apr., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **59 €**, E445619

★ Berufliche Orientierung 60+ in der Gesundheitsbranche

Fr, 26. Apr., 15.30 - 17 Uhr, Online, **19 €**, E445612

MAI

Mehr Widerstandskraft (Resilienz) - weniger Burn-out und Stress

Sa, 4. Mai., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €**, E445648

JUNI

Lernen Sie Nein sagen und Grenzen setzen

Sa, 1. Jun., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €**, E445637

★ Geschäfts-Knigge international

4 x ab Mo, 3. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **118 €**, E445615

★ Life Design

Sa, 8. Jun., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **79 €**, E445650

Manipulation - Dunkle Kommunikation und wie ich sie erkenne

Sa, 8. Jun., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **59 €**, E445621

Werden Sie schlagfertiger!

Sa, 29. Jun., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **96 €**, E445636

JULI

★ „Kopf oder Bauch - die Kunst zu entscheiden“

Di, 2. Jul., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **39 €**, E445646

NLP in der beruflichen Kommunikation - nützlich in kniffligen Situationen

2 x ab Fr, 12. Jul., 10 - 17 Uhr, Abendakademie, **164 €**, E445624

FÜHRUNG & ZUSAMMENARBEIT

APRIL

Neu als Führungskraft - und nun ?

Sa, 20. Apr., 11 - 14 Uhr, Abendakademie, **120 €**, E446310

MAI

Die Rolle der Führungskraft in einer sich verändernden Welt

2 x ab Mo, 6. Mai., 8.30 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **480 €**, E446312

★ Entdecke die Macht deiner Kreativität mit Design Thinking

Sa, 11. Mai., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **150 €**, E446307

JULI

Mitarbeiter motivieren und entwickeln

2 x ab Mo, 1. Jul., 8.30 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **480 €**, E446314

SEPTEMBER

In Teams arbeiten - Teams entwickeln, gemeinsam kreativ die Zukunft gestalten

2 x ab Mo, 16. Sep., 8.30 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **480 €**, E446316

NEUES AUS DER DIGITALEN WELT

MÄRZ

★ ChatGPT - Risiken und Nutzen

So, 10. Mrz., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **59 €**, E447000

JULI

★ ChatGPT - Risiken und Nutzen

Sa, 13. Jul., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **59 €**, E447002

PC-EINSTEIGER:INNEN

MÄRZ

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Mo, 4. Mrz., 17.15 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **118 €**, E449010

PC-Sprechstunde:

Bringen Sie Ihre Fragen mit!

Di, 12. Mrz., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **39 €**, E449025

APRIL

PC-Sprechstunde:

Bringen Sie Ihre Fragen mit!

Di, 16. Apr., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **39 €**, E449026

MAI

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Mo, 6. Mai., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **118 €**, E449012

Computer-Grundkurs - für Frauen

3 x ab Mo, 6. Mai., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **108 €**, E449023

PC-Sprechstunde:

Bringen Sie Ihre Fragen mit!

Di, 7. Mai., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **39 €**, E449027

JULI

PC-Sprechstunde:

Bringen Sie Ihre Fragen mit!

Di, 2. Jul., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **39 €**, E449028

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Di, 2. Jul., 14 - 17:15 Uhr, Abendakademie, **118 €**, E449014

SEPTEMBER

PC-Einstieg, Windows, Word und Internet

4 x ab Mo, 2. Sep., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **118 €**, E449016

BETRIEBSSYSTEME

MAI

Apple Mac OS X - Umfassender Einstieg mit vielen Profitipps

Sa, 11. Mai., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **110 €**, E452006



SMARTPHONE & TABLET

APRIL

Smartphone Kompakt - Android

3 x ab Mo, 8. Apr., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **98 €**, E461004

Tablet und/oder Smartphone für Einsteiger:innen

Sa, 27. Apr., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **20 €**, E461000

MAI

Tablet und/oder Smartphone für Fortgeschrittene

Sa, 11. Mai., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E461002

JUNI

Smartphone Kompakt - Android

3 x ab Di, 4. Jun., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **98 €**, E461005

Apple iPhone für Einsteiger:innen

2 x ab Mi, 26. Jun., 17 - 21 Uhr, Abendakademie, **84 €**, E461015

AUGUST

Smartphone Kompakt - Android

3 x ab Mo, 26. Aug., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, **98 €**, E461007

SEPTEMBER

Smartphone Kompakt - Android

3 x ab Mo, 23. Sep., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **98 €**, E461009

MICROSOFT OFFICE

FEBRUAR

Microsoft Excel Aufbaukurs

2 x ab Mo, 26. Feb., 9 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, D464143

MÄRZ

Bildungszeit: Microsoft Office kompakt - gerüstet in den Arbeitsalltag

4 x ab Mo, 11. Mrz., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **475 €**, D464013

Microsoft Excel Grundkurs

3 x ab Mo, 11. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, D464138

Microsoft Excel Einführung in VBA für Anfänger:innen

Do, 14. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, E464227

Microsoft Excel - Varianten der Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen

Do, 21. Mrz., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**, E464150



Monika Thiele: Ihre Expertin für Mannheim und Umgebung

Immer an Ihrer Seite – von der Erstberatung bis zum Notartermin und darüber hinaus! Lernen Sie uns und unser Rundum-Sorglos-Paket kennen.

Sie wollen über uns Ihre Immobilie verkaufen? Fordern Sie eine kostenlose und unverbindliche Verkaufswertermittlung Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung durch Monika Thiele an.

Monika Thiele
Niederlassungsleiterin Mannheim
Bankfachwirtin
Immobilienmaklerin aus Leidenschaft
IHK-Prüferin

thiele@kuthan-immobilien.de

K KUTHAN
IMMOBILIEN



T 0621 - 54 100 · www.kuthan-immobilien.de

Word Excel Outlook

Keine Angst vorm
PC oder Mac:



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



APRIL

Microsoft Excel Grundkurs
2 x ab Sa, 6. Apr., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, E464130

Microsoft Word Grundkurs
3 x ab Mo, 8. Apr., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **120 €**, E464105

**Microsoft Excel - Grundlagen,
Standardformeln und Diagramme**
Di, 16. Apr., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464156

**Microsoft Outlook - Mail-
und Terminmanagement**
Fr, 19. Apr., 9 - 15 Uhr, Abendakademie,
110 €, E464260

**Bildungszeit: Microsoft Office kompakt -
gerüstet in den Arbeitsalltag**
4 x ab Di, 23. Apr., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, E464005

**Microsoft Word - Serienbriefe
und automatisierte Verzeichnisse**
Di, 23. Apr., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464124

**Microsoft Excel Pivottabellen -
Ein weiteres Auswertungstool**
Do, 25. Apr., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464162

Microsoft Excel Aufbaukurs
2 x ab Sa, 27. Apr., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, E464140

MAI

**Microsoft PowerPoint
& Präsentationstechnik**
Fr, 10. Mai., 9 - 15 Uhr, Abendakademie,
110 €, E464230

Microsoft Excel VBA Programmierung
2 x ab Sa, 11. Mai., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, E464226

**Bildungszeit: Microsoft Excel -
Vom Anfänger zum Profi**
4 x ab Mo, 13. Mai., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, E464145

Microsoft Excel Grundkurs
3 x ab Mo, 13. Mai., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, E464132

**Bildungszeit: Microsoft Office kompakt -
gerüstet in den Arbeitsalltag**
4 x ab Di, 21. Mai., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, E464007

JUNI

**Microsoft Excel - Varianten der
Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen**
Di, 4. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464151

Microsoft Word Grundkurs
2 x ab Mo, 10. Jun., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **120 €**, E464109

**Microsoft Excel
Einführung in VBA für Anfänger:innen**
Di, 18. Jun., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464229

Microsoft Word - Fortgeschrittene
2 x ab Mo, 24. Jun., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **148 €**, E464111

JULI

Microsoft Excel Grundkurs
2 x ab Mo, 1. Jul., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, E464134

**Microsoft Excel - Grundlagen,
Standardformeln und Diagramme**
Do, 4. Jul., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464157

**Microsoft Outlook -
Mail- und Terminmanagement**
Fr, 5. Jul., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €**,
E464262

Microsoft Excel Aufbaukurs
2 x ab Mo, 8. Jul., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, E464143

**Microsoft Excel Pivottabellen -
Ein weiteres Auswertungstool**
Do, 11. Jul., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464164

**Microsoft Word - Serienbriefe
und automatisierte Verzeichnisse**
Fr, 12. Jul., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464126

**Bildungszeit: Microsoft Office kompakt -
gerüstet in den Arbeitsalltag**
4 x ab Mo, 22. Jul., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, E464009

**Bildungszeit: Microsoft Excel -
Vom Anfänger zum Profi**
4 x ab Mo, 29. Jul., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, E464147

AUGUST

**Microsoft PowerPoint
& Präsentationstechnik**
Fr, 2. Aug., 9 - 15 Uhr, Abendakademie, **110 €**,
E464234

Microsoft Word Grundkurs
3 x ab Mo, 26. Aug., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **120 €**, E464110

Microsoft Excel Grundkurs
2 x ab Do, 29. Aug., 9 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, E464136

SEPTEMBER

**Bildungszeit: Microsoft Office kompakt -
gerüstet in den Arbeitsalltag**
4 x ab Di, 3. Sep., 9 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **475 €**, E464011

**Microsoft Excel - Varianten der
Wenn-Funktionen und Verweisfunktionen**
Mi, 4. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464152

**Microsoft Excel - Grundlagen,
Standardformeln und Diagramme**
Mi, 11. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464158

**Microsoft Excel Pivottabellen -
Ein weiteres Auswertungstool**
Di, 24. Sep., 18 - 20.15 Uhr, Online, **39 €**,
E464166

**Microsoft Outlook -
Mail- und Terminmanagement**
Fr, 27. Sep., 9 - 15 Uhr, Abendakademie,
110 €, E464264

Microsoft Excel Grundkurs
3 x ab Mo, 30. Sep., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **142 €**, E464138

MEDIEN & BILDBEARBEITUNG

MÄRZ

Info-Abend Bildbearbeitungsprogramme
Di, 5. Mrz., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **39 €**,
E467000

**Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC -
Grundlagen**
2 x ab Di, 12. Mrz., 17.45 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, E467020

APRIL

**KI-generierte Bilder
im beruflichen Kontext**
Fr, 5. Apr., 18 - 22 Uhr, Online, **74 €**, E467072

Adobe Photoshop CC - Aufbaukurs
4 x ab Di, 9. Apr., 17.45 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **190 €**, E467040

**Bildbearbeitung mit
Adobe Photoshop CC - Grundlagen**
2 x ab Sa, 13. Apr., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, **98 €**, E467080

JUNI

Bildbearbeitung mit Affinity Photo
2 x ab Di, 4. Jun., 17.30 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, E467010

**KI-generierte Bilder
im beruflichen Kontext**
So, 9. Jun., 10 - 14 Uhr, Online, **74 €**, E467073

Adobe InDesign - DTP
2 x ab Sa, 29. Jun., 9 - 17 Uhr,
Abendakademie, **180 €**, E467061

JULI

**Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC -
Grundlagen**
2 x ab Di, 16. Jul., 17.45 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, E467022

PROGRAMMIERUNG & WEBDESIGN

APRIL

Python Grundkurs
4 x ab Di, 9. Apr., 17.45 - 21 Uhr,
Abendakademie, **128 €**, E473035

WordPress für Einsteiger
Sa, 20. Apr., 9 - 17 Uhr, Abendakademie,
118 €, E473010

**HTML/CSS - Grundlagen
zur Entwicklung einer Homepage**
Sa, 27. Apr., 9 - 17 Uhr, Abendakademie,
128 €, E473041

JUNI

**WordPress für Fortgeschrittene -
Professionelles Erstellen von Webseiten**
Sa, 29. Jun., 9 - 17 Uhr, Abendakademie,
118 €, E473012

JULI

Python Grundkurs
4 x ab Di, 2. Jul., 17.45 - 21 Uhr,
Abendakademie, **128 €**, E473037

EDV-FERIEN

JUNI

**Schnupperkurs Scratch
ab etwa 10 Jahren (5. Klasse)**
Sa, 8. Jun., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie,
49 €, E479011

**Programmieren lernen: Kunstwerke und
optische Täuschungen programmieren**
Sa, 22. Jun., 10 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, E479012

JULI

**Programmieren lernen -
Zahlenrätsel durch Programmieren lösen**
Sa, 6. Jul., 9.30 - 16 Uhr, Abendakademie,
66 €, E479010

**Social Media - sicher im Netz
unterwegs sein (ab 9 bis 14 Jahren)**
Sa, 6. Jul., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
32 €, E479015

**Sommerferien: Schnupperkurs Scratch
ab etwa 10 Jahren (5. Klasse)**
Do, 25. Jul., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie,
49 €, E479008

**Sommerferien: Programmieren lernen:
Kunstwerke und optische Täuschungen**
Fr, 26. Jul., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie,
49 €, E479009



WIENER SCHMÄH GEWÜRZTER HUMOR UND LECKERES ESSEN

Der SchmäH gilt als typisch österreichische Freundlichkeit mit charmanter Grundhaltung. Scherze und Sprüche werden auf freundliche Art verpackt. Nur deppert darf es halt nicht sein. Sonst sagen die Wiener ganz schnell: „Hoit de Goschn!“ Zum SchmäH gehört unbedingt ein lockeres und gemütliches Ambiente und leckeres Essen. Da darf es dann alles sein: Vom Wiener Schnitzel über die Sachertorte bis zum Strudel und herzhaften Klassikern. Beim Essen wird dann auch mal über gesellschaftliche oder politische Entwicklungen diskutiert – aber niemals so, dass es auf den Magen schlägt. Gemütlich muss es nämlich schon bleiben!

Wien, die Hauptstadt Österreich im Herzen Europas ist international aufgestellt. Mit einem europäischen Parlament und einem der vier Hauptsitze der Vereinten Nationen. Europa ist ohne Wien nicht vorstellbar – wir erinnern uns zum Beispiel an den Wiener Kongress.

Denken wir an Europa denken wir auch an Wien. An Kaiserin Sissi und den legendären Wiener Opernball. Ach wie schön! Wir feiern den SchmäH, das Essen und den Walzer – gibt es alles bei uns in der Abendakademie.

Kochen von Mann zu Mann: Wiener Schnitzel

Ein Schnitzel ist ein Schnitzel? Weit gefehlt. Wir widmen uns an diesem Abend dem klassischen Wiener Schnitzel, das wir fachmännisch aus Kalbfleisch zubereiten und zusammen mit selbst gemachten Kartoffelsalat genießen werden.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Dosen für evtl. übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke.

E216108 Matthias Dengel
Fr, 8.3., 18 - 21.45 Uhr
Abendakademie, Küche
32 € zzgl. 25 € Lebensmittelkosten

Das Beste aus der österreichischen Küche (herzhaft und süß)

Neben berühmten Hauptspeisen wie Tafelspitz, Gulasch oder Käsespätzle gibt es auch eine Vielzahl an typisch österreichischen Süßspeisen wie Apfelstrudel oder Kaiserschmarrn. Wir zaubern die Landesspezialitäten auf unseren Küchentisch. Denn ob Hauptspeise oder Nachtisch - die österreichische Küche bietet viele schmackhafte Gerichte.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Dosen für evtl. übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke.

E216140 Ursula Kidon-Pohlner,
Ernährungsberaterin BTB
Mi, 8.5., 18 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Küche
30 € zzgl. 9 € Lebensmittelkosten

Sachertorte - der Wiener Klassiker

„Dass er mir aber keine Schand' macht, heut' Abend!“ – Mit dieser Ermahnung von Fürst Metternich im Jahr 1832 begann die Erfolgsgeschichte der Original Sachertorte. Als am Hof des Fürsten in Wien ein Dessert kreiert werden sollte, sprang der 16-jährige Kocheleve Franz Sacher für den erkrankten Küchenchef ein. Und er schuf eine Kreation, die köstlicher nicht sein konnte - die Original Sachertorte. Die berühmteste Torte der Welt ist übrigens einfacher zu backen, als man glaubt.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Tortenbehälter, eigene Springform, Küchenschürze, eigene Getränke.

E216326 Ursula Kidon-Pohlner,
Ernährungsberaterin BTB
Di, 16.4., 18 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Küche
zzgl. 4 - 9 € Lebensmittelkosten,
je nach Teilnehmeranzahl
30 €

Strudel - die tolle Rolle

Der Strudel ist aus der Küche Österreichs nicht wegzudenken. Es gibt ihn in allen möglichen Formen zu ganz unterschiedlichen Anlässen. Mit einem Strudel lässt sich vieles zaubern. Wir widmen uns dieser kulinarischen Spezialität aus unserem Nachbarland und probieren einige Varianten aus. Zum Beispiel bereiten wir den Topfen-Tomaten-Strudel zu, den Bergkäse-Spargel-Strudel, einen Schinken-Chicoree-Strudel, den traditionellen Kraut-Strudel und den Gemüse-Strudel zu. Als süßen Abschluss gibt es einen Topfen-Kirsch-Strudel.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Dosen für evtl. übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke.

E216132 Petra Kunz, Hauswirtschafterin,
Heilpraktikerin
Sa, 6.4., 10.30 - 14.30 Uhr
Abendakademie, Küche
34 € zzgl. 17 € Lebensmittelkosten

Wiener Walzer Workshop

Wir drehen uns im Dreivierteltakt und träumen uns auf den legendären Wiener Opernball. Der Wiener Walzer ist ein Klassiker, der auch heute noch auf Hochzeiten, Veranstaltungen und Bällen getanzt wird. Unser großer Ballettsaal im sechsten Stock bietet beim Tanzen nicht nur einen nahezu königlichen Blick auf Mannheim sondern auch viel Raum, um sich den Drehungen des Walzers ganz hinzugeben. Der Opernball wird es vielleicht nicht sein, aber es finden sich bestimmt Gelegenheiten, mit dem Wiener Walzer zu glänzen. Für Paare, die den traditionellen Tanz neu lernen wollen oder einfach nochmal üben möchten.

E206140 Kristóf Zsolt
Sa, 4.5., 15.30 - 17 Uhr
Abendakademie, Raum 605
28 € Gebühr pro Paar



Kulinarischer Stadtrundgang auf den Spuren der „cucina italiana“

Wo gibt es das leckerste Essen in ganz Europa? Viele antworten da ganz spontan: Italien! Ein Land, das kulinarisch weit mehr zu bieten hat als nur Pizza und Pasta. Auch bei uns hat die italienische Küche schon längst Einzug gehalten. Aber wo gibt es in Mannheim authentische Zutaten für die „original italienische“ Küche? Wo findet man frische hausgemachte Pasta? Wo die köstlichen Cedrat-Zitronen und die süßen Tropea-Zwiebeln? Wo kann man am besten Salsiccia mit Fenchel oder Burrata kaufen? Und wo gibt es die frischesten sizilianischen Nachspeisen und Arancini? Wir gehen gemeinsam auf Entdeckungstour auf dem Wochenmarkt und in kleinen Läden in den Mannheimer Quadraten.

E215004 Cinzia Fenoglio
Stadtführung
Sa, 9.3., 9.30 - 11.45 Uhr
15 € Treff: Marktplatz G 1, Altes Rathaus

Europäische Eintopfgerichte

Ob deftig und herzhaft, mit viel Fleisch oder vegetarisch - Eintöpfe werden überall in Europa geschätzt und gelten oft als Spezialität eines Landes – denken wir nur an die ungarische Gulaschsuppe. Eintöpfe kann man gut vorbereiten und eignen sich hervorragend, um sie als warme Mahlzeit bei Festen oder Veranstaltungen anzubieten. Man kann sie auch gut noch einen Tag später genießen. Viele behaupten ja, dann schmecken Eintöpfe am besten. Wir schauen in die Töpfe Europas und bereiten schmackhafte und abwechslungsreiche Varianten zu.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, gut schließbare Dosen für evtl. übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke.

E216124 Ursula Kidon-Pohlner,
Ernährungsberaterin BTB
Mo, 18.3., 18 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Küche
30 € zzgl. 10 € Lebensmittelkosten

Italienisches Streetfood

Der Geschmack Italiens liegt auf der Hand und wenn wir über Streetfood reden, ist das durchaus wörtlich zuzunehmen. Italien steht nicht nur für Spaghetti mit Tomatensoße oder Pizza. Die Italienische Küche bietet so viel mehr und ist nicht umsonst so beliebt und in aller Munde. Ich entführe Sie in die Geschmacksvielfalt der italienischen Straßen. Von Mailand über Rom, weiter nach Apulien, über Kalabrien bis nach Sizilien. Wir schlendern in diesem Kurs gedanklich durch die wunderschönen Städte Italiens und genießen die kleinen kulinarischen Köstlichkeiten, die es an der nächsten Ecke gibt. Den Geschmack von frischer Pasta, Arancini und Polpetta vergisst man nie. Wir lernen, wie man diese leckeren Köstlichkeiten schnell und einfach selbst herstellen kann. Ideal für Geburtstage und Feste. Eine Geschmacksexplosion ohne viel Schnickschnack.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Dosen für evtl. übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke.

E220332 Manuela Bonelli
Sa, 20.4., 11 - 16.30 Uhr
Abendakademie, Küche
46 € zzgl. 18 € Lebensmittelkosten

Spanische Küche

Nach den Rezepten meines Vaters kochen wir: Spanische Paella, selbstgemachtes Brot und Aioli, sowie Tortilla, Patatas Bravas, Asadillo und zum krönenden Abschluss einen leckeren Nachtisch. In diesem Kurs holen wir uns den Urlaub nach Hause!

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Dosen für evtl. übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke.

E220312 Manuela Bonelli
Sa, 9.3., 11 - 16.30 Uhr
Abendakademie, Küche
46 € zzgl. 25 € Lebensmittelkosten

Kulinarische Reise durch Europa

Europa ist vielfältig! Jedes Land hat seine kulinarischen Spezialitäten, die man im Urlaub genießen oder auch in diesem Kurs selbst zubereiten kann: Wir bereiten Speisen aus verschiedenen europäischen Ländern zu. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Dosen für evtl. übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke.

E216164 Ursula Kidon-Pohlner,
Ernährungsberaterin BTB
Mi, 5.6., 18 - 21.30 Uhr
Abendakademie, Küche
30 € zzgl. 10 € Lebensmittelkosten

Quiche und Tarte - zu Gast in Frankreich

Bonjour! Die Quiche Lorraine ist quasi die Mutter aller deftigen Tartes und wohl eines der bekanntesten klassisch französischen Rezepte weltweit. Die berühmten und sehr beliebten Tartes gibt es in vielen Varianten, mal herzhaft oder süß, mal als Vorspeise oder Hauptgericht oder als Snack zwischendurch - Quiche und Tarte sind vielfältig und meist einfach zuzubereiten. In unserem Kurs gibt es vegetarische Quiche (bunte Gemüse-Quiche, grüner Spargel-Ei-Quiche, Kartoffelquiche mit Artischocken) oder auch welche mit Fleisch und Fisch (Quiche Lorraine, Lachs-Spinat-Quiche). Ein süßer Klassiker (Birnen-Tarte Tatin) zum krönenden Abschluss darf natürlich nicht fehlen. Bon appétit!

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Dosen für evtl. übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke.

E220304 Petra Kunz, Hauswirtschafterin
Sa, 13.7., 10.30 - 14.30 Uhr
Abendakademie, Küche
34 € zzgl. 15 € Lebensmittelkosten



ZU TISCH BITTE!

EINE KULINARISCHE REISE DURCH EUROPA

Vom fangfrischen Fisch an den Küsten Europas bis hin zu gedecktem Apfelkuchen, Schmorbraten und leckerem Eintopf – die europäische Küche ist so vielfältig und bunt wie Europa selbst und die Menschen, die hier leben. Jede Nation hat ihre kulinarischen Eigenheiten, die von Kultur, Geschichte und Geografie geprägt werden. Ob herzhaft Winterwärmer aus Skandinavien oder mediterrane Leckerbissen aus sonnenverwöhnten Produkten.

Die vielfältige kulinarische Landschaft Europas ist ein Paradies für Feinschmecker und steht für eine einzigartige Mischung aus Aromen und Traditionen. Europa mit seiner großen Vielfalt an

Geschichten bietet eine aufregende und abwechslungsreiche kulinarische Erfahrung. Ob herzhaftes Gerichte, üppige Süßspeisen oder intensive Gewürze aus dem Mittelmeerraum; jede Region hat ihre eigenen, einzigartigen Spezialitäten.

Begleiten Sie uns hier auf dieser kulinarischen Reise durch Europa, bei der Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen wird. **Wie viele dieser Leibspeisen haben Sie schon probiert?**

KLASSISCHES BALLETT, ETC.

MÄRZ

★ **Klassisches Ballett, Anfänger:innen**
4 x ab Fr, 1. Mrz., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E202205

★ **Klassisches Ballett, Mittelstufe**
4 x ab Fr, 1. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E202140

★ **Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen**
4 x ab Fr, 1. Mrz., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **19 €**, E202131

★ **Klassisches Ballett, Anfänger:innen**
4 x ab Di, 5. Mrz., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E202202

★ **Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe**
4 x ab Di, 5. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E202250

★ **Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen**
4 x ab Di, 5. Mrz., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **19 €**, E202120

★ **Power of Life Dance - Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper**
Sa, 23. Mrz., 12 - 14 Uhr, Abendakademie,
25 €, E202068

★ **OSTARA Tanzworkshop**
Sa, 23. Mrz., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
24 €, E202003

APRIL

★ **Klassisches Ballett, Anfänger:innen**
7 x ab Di, 2. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, E202204

★ **Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe**
7 x ab Di, 2. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, E202252

★ **Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen**
7 x ab Di, 2. Apr., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **33 €**, E202122

★ **Klassisches Ballett, Anfänger:innen**
7 x ab Fr, 5. Apr., 18 - 19 Uhr, Abendakademie,
59 €, E202207

Klassisches Ballett, Mittelstufe
7 x ab Fr, 5. Apr., 19 - 20 Uhr, Abendakademie,
59 €, E202142

★ **Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen**
7 x ab Fr, 5. Apr., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **33 €**, E202133

★ **Contemporary Modern Erwachsene, Anfänger:innen**
6 x ab Mo, 8. Apr., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E202548

Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance
5 x ab Di, 9. Apr., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **52 €**, E202702

Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance
5 x ab Fr, 12. Apr., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **52 €**, E202704

★ **„High Spirit“ - Tempeltanz, Yoga, Mudras, Mandras, Meditation**
Sa, 13. Apr., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
24 €, E202001

👧 **★ Ballett für Kinder 5-8 Jahre, Anfänger:innen**
10 x ab Do, 25. Apr., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **71 €**, E202570

★ **Jazz Dance/Contemporary, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**
10 x ab Do, 25. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **73 €**, E202590

★ **Danza „Finde deine Bewegungssprache“**
10 x ab Do, 25. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **70 €**, E202574

★ **Power of Life Dance - Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper**
Sa, 27. Apr., 12 - 14 Uhr, Abendakademie,
25 €, E202072

★ **Ballettworkshop zum Thema / Schwerpunkt Balance**
Sa, 27. Apr., 14 - 15 Uhr, Abendakademie,
14 €, E202022

★ **Ballettworkshop zum Thema / Schwerpunkt Drehungen**
Sa, 27. Apr., 15 - 16 Uhr, Abendakademie,
14 €, E202020

👧 **★ Ballett für Kinder 4-5 Jahre, Anfänger:innen**
10 x ab Mo, 29. Apr., 17.15 - 18 Uhr,
Abendakademie, **53 €**, E202571

Jazz Dance/Contemporary, absolute Anfänger:innen
10 x ab Mo, 29. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **73 €**, E202580

MAI

★ **BELTANE Tanz und Lebensfreude**
Sa, 4. Mai., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
24 €, E202005

🎭 **★ Tanzimprovisation**
Sa, 4. Mai., 14 - 16 Uhr, Abendakademie,
24 €, E202560

★ **„High Spirit“ - Tempeltanz, Yoga, Mudras, Mandras, Meditation**
3 x ab Mi, 15. Mai., 17.30 - 19 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, E202002

★ **Power of Life - Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper**
Sa, 18. Mai., 12 - 14 Uhr, Abendakademie,
25 €, E202055

JUNI

★ **Klassisches Ballett, Anfänger:innen**
4 x ab Di, 4. Jun., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E202206

★ **Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe**
4 x ab Di, 4. Jun., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E202254

Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance
7 x ab Di, 4. Jun., 19 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **68 €**, E202706

★ **Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen**
4 x ab Di, 4. Jun., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **19 €**, E202124

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
4 x ab Fr, 7. Jun., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E202209

Back to Basics - HipHop, Funk und Souldance
7 x ab Fr, 7. Jun., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **68 €**, E202708

Klassisches Ballett, Mittelstufe
4 x ab Fr, 7. Jun., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E202144

★ **Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen**
4 x ab Fr, 7. Jun., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **19 €**, E202135

★ **Tanz der Deva Dasis - der göttliche Tanz**
3 x ab Mi, 12. Jun., 17.30 - 19 Uhr,
Abendakademie, **33 €**, E202061

★ **„High Spirit“ - Tempeltanz, Yoga, Mudras, Mandras, Meditation**
Sa, 15. Jun., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
24 €, E202008

★ **Power of Life Dance - Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper**
Sa, 22. Jun., 12 - 14 Uhr, Abendakademie,
25 €, E202065



JULI

★ **Klassisches Ballett, Anfänger:innen**
5 x ab Di, 2. Jul., 18 - 19 Uhr, Abendakademie,
41 €, E202208

★ **Klassisches Ballett, Mittelstufe, Kleingruppe**
5 x ab Di, 2. Jul., 19 - 20 Uhr, Abendakademie,
41 €, E202256

★ **Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen**
5 x ab Di, 2. Jul., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **24 €**, E202126

Klassisches Ballett, Anfänger:innen
5 x ab Fr, 5. Jul., 18 - 19 Uhr, Abendakademie,
41 €, E202211

Klassisches Ballett, Mittelstufe
5 x ab Fr, 5. Jul., 19 - 20 Uhr, Abendakademie,
41 €, E202146

★ **Klassisches Ballett die Spitzenschuhe, Anfänger:innen**
5 x ab Fr, 5. Jul., 20 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **24 €**, E202137

★ **Power of Life Dance - Raus aus dem Kopf - Rein in den Körper**
Sa, 13. Jul., 12 - 14 Uhr, Abendakademie,
25 €, E202071

STEPTANZ

MÄRZ

Steptanz-Club
7 x ab Mi, 6. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, E204070

MAI

Steptanz-Club
5 x ab Mi, 8. Mai., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **34 €**, E204072

JUNI

Steptanz-Club
5 x ab Mi, 19. Jun., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **34 €**, E204074

GESELLSCHAFTSTÄNZE

MÄRZ

★ **Kompaktkurs Gesellschaftstänze: Tanzfit für Hochzeit, Ball, Tanz in den Mai und andere Events (Paarkurs)**
2 x ab Sa, 2. Mrz., 10 - 14 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, E206050

APRIL

★ **Linke Füße mit Humor, Tanzworkshop für Paare (Anfänger:innen)**
Sa, 27. Apr., 11 - 14 Uhr, Abendakademie,
25 €, E206060

🆕 **★ Fit für den „Tanz in den Mai“, Paarkurs für alle Tanzniveaus**
Sa, 27. Apr., 14 - 17 Uhr, Abendakademie,
25 €, E206065

MAI

★ **Wiener Walzer Workshop**
Sa, 4. Mai., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie,
28 €, E206140

LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

MÄRZ

★ **Salsa Cubana, Anfänger:innen**
8 x ab Mo, 11. Mrz., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **62 €**, E208010

APRIL

★ **Salsa Cubana Workshop, Anfänger:innen**
Sa, 6. Apr., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie,
28 €, E208460

★ **Salsa Cubana/Bachata, Einsteiger:innen**
8 x ab Fr, 19. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **53 €**, E208030

MAI

Bachata Ladystyling, Intermediate
7 x ab Mi, 8. Mai., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **77 €**, E208406

Bachata Ladystyling, Beginner
7 x ab Mi, 8. Mai., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **53 €**, E208407

TÄNZE AUS ALLER WELT

FEBRUAR

★ **Tanz der Schamanen - Kleingruppe, max. 10 Teilnehmer:innen**
3 x ab Mo, 26. Feb., 20.10 - 21.40 Uhr,
Abendakademie, **30 €**, D210036

Bollywood Tanzfreude
7 x ab Di, 27. Feb., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **55 €**, E209210

MÄRZ

Line Dance, Anfänger:innen
6 x ab Sa, 9. Mrz., 9 - 10 Uhr, Abendakademie,
41 €, E209602

Line Dance, Fortgeschrittene (ab Novice Level)
6 x ab Sa, 9. Mrz., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, E209610

★ **Orientalischer Tanz: Starke Frau, starker Tanz - It's Shaabi Time!**
Sa, 9. Mrz., 15 - 17 Uhr, Abendakademie,
20 €, E209805

MAI

★ **Line Dance, Anfänger:innen Workshop**
Sa, 18. Mai., 9 - 11 Uhr, Abendakademie, **20 €**, E209600

★ **Tanz der Schamanen, Kleingruppe, max. 10 Teilnehmer:innen**
3 x ab Mo, 27. Mai., 20.10 - 21.40 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E210030

JUNI

Line Dance, Anfänger:innen
4 x ab Sa, 1. Jun., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, **29 €**, E209604

Line Dance, Fortgeschrittene (ab Novice Level)
4 x ab Sa, 1. Jun., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **40 €**, E209612

JULI

★ **Line Dance, Anfänger:innen Workshop**
Sa, 13. Jul., 9 - 11 Uhr, Abendakademie, **20 €**, E209608

KÖRPERPFLEGE UND STYLING

MÄRZ

Farb- und Stilberatung für Frauen
Di, 12. Mrz., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **50 €**, E212308

Das perfekte Make-up Ü50
Sa, 13. Apr., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **33 €**, E212116

APRIL

Farb- und Stilberatung für Frauen
Di, 16. Apr., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **50 €**, E212310

Wie werde ich zur Stilikone - Kleidercoaching
Sa, 20. Apr., 10 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **89 €**, E212330

MAI

Farb- und Stilberatung für Frauen
Do, 16. Mai., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **50 €**, E212312

JUNI

Farb- und Stilberatung für Frauen
Do, 13. Jun., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **50 €**, E212314

Das perfekte Make-up
Sa, 15. Jun., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **33 €**, E212110

JULI

Farb- und Stilberatung für Frauen
Do, 11. Jul., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **50 €**, E212316

Wie werde ich zur Stilikone - Kleidercoaching
Sa, 13. Jul., 10 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **89 €**, E212332

KOCH- UND BACKSCHULE

FEBRUAR

Kochen von Mann zu Mann - Einsteigerkochkurs
3 x ab Di, 27. Feb., 18 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **89 €**, D216088

Vegan...geschmackvoll in Szene gesetzt
Sa, 6. Jul., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E216250

MÄRZ

Vegan und vollwertig backen
So, 3. Mrz., 10.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E216308

★ **Kochen von Mann zu Mann: Wiener Schnitzel**
Fr, 8. Mrz., 18 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **32 €**, E216108

Teigtaschen aus verschiedenen Ländern
Mo, 11. Mrz., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E216114

Vegan und vollwertig unterwegs - praktische Meal Prep-Rezepte
Fr, 15. Mrz., 17.45 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E216120

Hefeteig - einfach, aber vielseitig!
Sa, 16. Mrz., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **42 €**, E216310

★ **Europäische Eintopfgerichte**
Mo, 18. Mrz., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E216124

★ **Vegetarische Ideen zu Ostern**
Mi, 20. Mrz., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E216128

APRIL

★ **Strudel - die tolle Rolle**
Sa, 6. Apr., 10.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E216132

★ **Sachertorte - der Wiener Klassiker**
Di, 16. Apr., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E216326

Veggie Wednesday - Fit in den Frühling
Mi, 17. Apr., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E216136

Kochen von Mann zu Mann: Gerichte für Frühjahr und Sommer
Mo, 22. Apr., 18 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **32 €**, E216110

★ **Klassiker der österreichischen Küche**
Di, 23. Apr., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E216148

★ **Brot und Brötchen backen mit dem vollen Korn - mit Bäckermeister Döringer**
Sa, 27. Apr., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **40 €**, E216318

MAI

★ **Das Beste aus der österreichischen Küche (herzhaft und süß)**
Mi, 8. Mai., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E216140

★ **Wildkräuter in der Küche**
Fr, 17. Mai., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **32 €**, E216150

Veggie Wednesday - Frische Frühlingsküche
Mi, 22. Mai., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E216154

JUNI

★ **Fingerfood - nicht nur zur Fußball-EM**
Sa, 1. Jun., 10.30 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E216160

★ **Kulinarische Reise durch Europa**
Mi, 5. Jun., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E216164

★ **Knödelvariationen (als Hauptspeise und Beilage)**
Do, 20. Jun., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E216174

Cakesicles (1 Erwachsener und 1 Kind 5 - 12 Jahre)
Sa, 22. Jun., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **33 €**, E216380

★ **Veggie Wednesday - Ideen für den Veggie-Grill**
Mi, 26. Jun., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E216180

JULI

★ **Veggie Wednesday - Summer in the City - Leichte vegetarische Sommerküche**
Mi, 17. Jul., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E216270

GLOBAL COOKING

MÄRZ

Vegane indische Küche
Fr, 1. Mrz., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, D221390

Vegetarische indische Küche
Fr, 15. Mrz., 17 - 19.30 Uhr, Online, **19 €**, E221312

★ **Persische Genussküche mit vielen neuen Rezepten**
Sa, 23. Mrz., 10.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **50 €**, E221540

APRIL

★ **Brasilianische Küche**
Di, 2. Apr., 18 - 22 Uhr, Abendakademie, **32 €**, E220472

★ **Wrap & Roll - vietnamesisch**
Fr, 12. Apr., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E220808

Türkische Frühlingserichte
Mo, 15. Apr., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E221916

★ **Kreativ vegan kochen - vietnamesisch**
Do, 18. Apr., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E220809

★ **Italienisches Streetfood**
Sa, 20. Apr., 11 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **46 €**, E220332

MAI

Moderne Alltagsküche aus Peru
Fr, 3. Mai., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E220420

Ukrainische Küche
Fr, 10. Mai., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E220108

Uzbekistans duftiger Wirbelwind der Gewürze (vegane Küche)
Sa, 18. Mai., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E221554

★ **Street Food aus Nordvietnam**
Fr, 24. Mai., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E220810

★ **Peru: das Beste von der Küste**
Fr, 31. Mai., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E220422

JUNI

Peruanische Alltagsküche
Fr, 14. Jun., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E220424

Ukrainische Küche (vegetarisch)
Sa, 15. Jun., 12.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E220110

★ **Italienische Küche**
Mo, 17. Jun., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E220342

★ **Vietnamesische Küche - Meeresfrüchte**
Fr, 21. Jun., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **38 €**, E220818

Türkische Sommergerichte (vegetarisch)
Fr, 28. Jun., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E221922

★ **Türkische Küche (1 Erwachsener und 1 Kind 5 - 9 Jahre)**
Sa, 29. Jun., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **25 €**, E221952

JULI

★ **Peruanische Lieblingsgerichte**
Fr, 5. Jul., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E220428

Türkische Sommergerichte
Mo, 8. Jul., 17.30 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E221926

★ **Quiche und Tarte - zu Gast in Frankreich**
Sa, 13. Jul., 10.30 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **34 €**, E220304

AUGUST

★ **Pho - die traditionelle vietnamesische Suppe mit Huhn**
Fr, 2. Aug., 17 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **38 €**, E220822

Moderne peruanische Alltagsküche
Fr, 30. Aug., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E220432

GARTEN UND PFLANZEN

MÄRZ

★ **Lebendige Staudenbeete gestalten**
4 x ab Fr, 15. Mrz., 17 - 19 Uhr, Abendakademie, **76 €**, E225082

★ **Die große Lilienfamilie - Blütenträume von Februar bis November**
Mi, 20. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E224084

APRIL

★ **Balkongestaltung mit Pflanzen**
Fr, 12. Apr., 17 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, E225086

★ **Schattengärten - von der Problemzone zum Traumgarten**
Mi, 17. Apr., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E224088

JUNI

★ **Orchideen: Exotische Schönheiten auf der Fensterbank**
Mi, 12. Jun., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E224094

GASTLICHKEIT

JUNI

★ **Kniggekurs für Kinder 8 - 12 Jahre**
Sa, 22. Jun., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **24 €**, E225132

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

Infos:
Natalija Kolarevic
0621 1076-128
n.kolarevic@abendakademie-
mannheim.de

Feiern Sie mit uns das Fest der Farben!

Am 26. April gibt es in der Abendakademie bunte Angebote aus ganz unterschiedlichen Bereichen. Ob Yoga, Tanz, Farb- und Stilberatung; ob Psychologie oder seelische Gesundheit: Tauchen Sie mit uns in das Meer der Farben.

Von 17 - 20 Uhr können Sie mit einer einmaligen Gebühr von 15 € in alle Kurse reinschnuppern.
Kurs-Nr. E230000

Um 20 Uhr treffen wir uns auf der wunderbaren Dachterrasse der Abendakademie im sechsten Stock und genießen bei einem Cocktail gemeinsam die Farben des Abendhimmels über den Dächern Mannheims.



Mehr Infos zu unserem
Aktionstag „Fest der Farben“

Ein Fest der Farben in der Abendakademie

Yoga durch die bunten Chakren

Wir erfahren und erleben die Vielfalt des Regenbogens: Mit Chakra-Yoga beschreiben wir Wege der Selbsterkenntnis, verbunden mit Freude und Neugierde. Wir entdecken die Bedeutung der Farben der Chakren. Ein kräftiges Rot beispielsweise steht für das Wurzelchakra und damit unter anderem für Materie, Urvertrauen, Stabilität und Sicherheit.

Gabriela Kali Litwuschuh,
Lehrerin für Yoga und Meditation

► 17 - 17.50 Uhr

Impulsvortrag - Was Farben für Sie tun können

Eine Farb- und Stilberatung wird immer beliebter - ob beruflich oder privat. In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, wie Sie die richtigen Werkzeuge für sich nutzen können, um bei jedem Anlass gut auszusehen - denn der erste Eindruck entscheidet.

Linda Scholz, Stilberaterin

► 17 - 17.50 Uhr

Impulsvortrag: Gestaltung von energetischem Schmuck - mit den Farben des Regenbogens

Wir Frauen lieben Schmuck, ob Gold, Silber oder auch bunt. Wir tragen die schönen Stücke, weil sie auch unsere Seele nach außen zeigen. Schmuck kann auch ein Schutz sein oder eine Erinnerung, vielleicht an einen bestimmten Menschen. Oder wir tragen die Ohrringe, einfach, weil sie uns gut gefallen.

Welche Möglichkeiten gibt es, Schmuck mit Farb- und Heilsteinen zu gestalten? Ein Schmuckstück, das sich mit uns verbindet, mit unserer wahren Essenz. Ein Ring der schützt, eine Kette, die Klarheit bringt oder die eigene Lebensfreude wiederentdecken lässt. Zofia Liwenz stellt verschiedene Farbsteine und ihre Wirkung vor.

Zofia Liwenz

► 18 - 18.50 Uhr

Farbreise durch die Chakren

Die sieben Hauptchakren werden den sieben Regenbogenfarben zugeordnet und befinden sich entlang der Wirbelsäule. Die Chakren sind Energiezentren im feinstofflichen Körper. Sind sie im Einklang, geht es uns gut und wir sind gesund.

Wir reisen mit Farben, Klängen und aktiver Meditation einmal durch sieben Chakren, um diese zu harmonisieren, und erleben gleichzeitig Entspannung und ganzheitliche Harmonie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

Nina Pfister, Farb- und Stilberaterin,
Entspannungstrainerin

► 19 - 19.45 Uhr

Fantasiereise durch die Welt der Farben

Entspannen Sie bei einer Fantasiereise und tauchen Sie in die Welt der Farben ein. Wir durchwandern in Gedanken alle Regenbogenfarben und lassen verschiedene Bilder und Szenarien in uns entstehen. Mit der Fantasiereise können Sie den hektischen Alltag abschütteln, ruhiger werden, in Harmonie von Körper, Geist und Seele kommen und gelassen ins Wochenende starten.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Es handelt sich um eine ruhige Entspannungsart, vorwiegend im Liegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

Nina Pfister, Farb- und Stilberaterin,
Entspannungstrainerin

► 18 - 18.45 Uhr

Das Gelbe vom Ei!

Gelb ist die Farbe der Sonne. Sie strahlt besonders intensiv und auffällig. Gelb steht für Wärme, gute Laune, Heiterkeit und Spontaneität. Deswegen sind Smileys gelb. :-) Gelb ist ideal gegen depressive Verstimmungen und kann sogar die Konzentrationsfähigkeit steigern. In Japan steht Gelb für Mut.



DIE KRAFT DER FARBEN



Farben sind nicht einfach nur bunt. Sie haben eine enorme Wirkung auf uns – sie können ganz unterschiedliche Gefühle auslösen. Positive oder negative. Farben haben die Macht, Entscheidungen zu beeinflussen oder sogar unser Gedächtnis zu verbessern. Oft ist uns das gar nicht bewusst. Das gilt für Marketing und Werbung genauso wie für unsere Kleidung oder die Farben in der Natur.

Rot ist beispielsweise eine Warn- oder Signalfarbe genau wie die Kombination Schwarz-Gelb (wie bei Wespen).

Zu welchem Anlass wir welche Farben wählen kann entscheidend sein: In Deutschland ist Schwarz eine typische Farbe der Trauer. Weiß dagegen symbolisiert Reinheit, weshalb die Braut Weiß trägt. In China ist es umgekehrt: Dort trägt man zur Beerdigung Weiß. In Südafrika wiederum steht Rot für Trauer, in China ist es die Farbe für großes Glück. Frauen in roten Kleidern haben angeblich eine besonders große Anziehungskraft auf Männer.

Blau ist nicht nur die weltweite Lieblingsfarbe. Studien in Schottland und Japan zeigten, dass eine blaue Straßenbeleuchtung die Kriminalitäts- und Selbstmordrate senken kann. Eine Microsoft-Studie konnte nachweisen, dass ein bestimmtes Blau bei Links im Internet besonders häufig geklickt wird. Das Unternehmen nennt es seitdem das „80-Millionen-Dollar-Blau“. Im Job kreativer macht wiederum die Farbe Grün. Die Bedeutung der Farben zu kennen ist ein wesentlicher Schlüssel dazu, Entscheidungen besser zu verstehen und sich weniger manipulieren zu lassen.

KOBRA, KATZE-KUH* ODER DOCH LIEBER DAS KAMEL? WIR HABEN DEN PASSENDEN YOGA-STIL FÜR JEDEN GESCHMACK

Yoga. Allein schon der Klang des Wortes führt bei uns zu einem kurzen Innehalten und wir schweifen gedanklich ab hin zu Ruhe und Entspannung. Zu Recht! Denn Yoga ist eine echte Unterstützung, wenn es um Stressabbau und mehr Achtsamkeit im Leben geht. Der Begriff stammt im Übrigen aus der altindischen Sprache - dem Sanskrit - und bedeutet so viel wie „Einheit“ – also die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Verschiedene Techniken helfen bei schmerzenden Muskelpartien und steifem Nacken, brennenden Augen, Einschlafstörungen, allgemeiner Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten und Magenverstimmungen. Yoga baut Adrenalin ab, macht den Kopf frei von negativen Gedanken und Emotionen und lässt den Atem fließen.

Das Wichtigste aber: Yoga ist nahezu für alle Menschen machbar. Unabhängig von Alter, Lebenssituation, Zeitfenstern, Räumlichkeiten und persönlicher Fitness.

Welche Yoga-Form passt am besten? Und welcher Yoga-Typ bist Du?

Hier ist unser ultimativer Yoga Check!

* Wir haben recherchiert: Diese Figur im Yoga heißt wirklich so :-)



Was ist Faszien-Yoga?

Faszien sind ein netzartiges und elastisches Bindegewebe, welches Muskeln umhüllt und Organe durchdringt. Für Knochen wirken Faszien wie ein Stoßdämpfer – alles bleibt an seinem Platz.

Verlieren Faszien aber ihre Geschmeidigkeit oder verkleben sogar, sind Schmerzen und Verspannungen die Folge. Hier setzt Faszien-Yoga an und kombiniert klassisches Faszientraining mit Yogaelementen. Der typische Ablauf umfasst Achtsamkeits- und Atem-Übungen zu Beginn, Übungen zur Mobilisierung und zum Aufwärmen, ausgewählte Asanas, die speziell das Fasziengewebe ansprechen und Ausgleichsübungen und Entspannung zum Abschluss.

Was Du davon hast:

Bessere Durchblutung, mehr Stabilität, Beweglichkeit, mehr Vitalität und Wohlbefinden. Reduzierung von Rückenschmerzen und muskulären Verspannungen, leistungsstärkerer Bewegungsapparat, schnellere Regeneration, Prävention allgemein.

Geeignet für:

Alle, die ihre Gesundheit bis ins hohe Altern fördern und erhalten möchten. Sportler, die ihre Flexibilität schulen möchten. Für Menschen mit Verspannungen und Blockaden.

Faszienyoga (Hybridkurs)

7 x ab Di, 19. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie, Thuy Dao, Yogalehrerin, **E243030**, 82 €

Faszienyoga (Hybridkurs)

5 x ab Di, 7. Mai., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie, Thuy Dao, Yogalehrerin, **E243032**, 58 €

Faszienyoga (Hybridkurs)

8 x ab Di, 11. Jun., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie, Thuy Dao, Yogalehrerin, **E243034**, 93 €

Faszienyoga (Onlinekurs)

5 x ab Mi, 13. Mrz., 20 - 21.30 Uhr, Thuy Dao, Yogalehrerin, **E243040**, 58 €

Faszienyoga (Onlinekurs)

5 x ab Mi, 17. Apr., 20 - 21.30 Uhr, Thuy Dao, Yogalehrerin, **E243042**, 58 €

Faszienyoga (Onlinekurs)

5 x ab Mi, 29. Mai., 20 - 21.30 Uhr, Thuy Dao, Yogalehrerin, **E243044**, 58 €

Faszienyoga (Onlinekurs)

5 x ab Mi, 3. Jul., 20 - 21.30 Uhr, Thuy Dao, Yogalehrerin, **E243046**, 58 €



Was ist Yin-Yoga?

Eine Kombination aus dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Hatha-Yoga-Übungen. Ziel ist es, dass die Lebensenergie (das Qi) in die Meridiane, also in die Energie-Kanäle des Körpers frei und harmonisch fließt. Durch Körperwahrnehmung, Nachspüren und Loslassen wird eine tiefe Einheit zwischen Geist, Atmung und Körper geschaffen.

Die Übungen werden überwiegend im Sitzen und Liegen praktiziert. Dabei werden Asanas bis zu 10 Minuten gehalten, damit Bänder, Muskeln und Faszien in der Tiefe beansprucht und anschließend ausgeruht werden.

Was Du davon hast:

Förderung von Organfunktionen, Flexibilität, Entspannung, Loslassen können, mehr innere Ruhe. Das statische Halten von Positionen erleichtert das In sich-Hineinhören bzw. auf den eigenen Körper hören. Abbau von Verspannungen, mehr Bewegungsfreiheit.

Geeignet für:

Anfänger und Fortgeschrittene, insbesondere auch ältere Menschen und zur Rehabilitation nach Unfällen und Krankheiten. Für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen.

Yin Yoga

5 x ab Mo, 8. Apr., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, Isabell Auch, Yogalehrerin, **E243008**, 58 €

Yin Yoga

9 x ab Mo, 3. Jun., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, Isabell Auch, Yogalehrerin, **E243016**, 105 €

Yin und Yang Flow Yoga

5 x ab Do, 7. Mrz., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, Thuy Dao, Yogalehrerin, **E243002**, 58 €

Yin und Yang Flow Yoga

6 x ab Do, 11. Apr., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, Thuy Dao, Yogalehrerin, **E243003**, 70 €

Yin und Yang Flow Yoga

3 x ab Do, 6. Jun., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, Thuy Dao, Yogalehrerin, **E243004**, 35 €

Yin und Yang Flow Yoga

5 x ab Do, 27. Jun., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, Thuy Dao, Yogalehrerin, **E243005**, 58 €

Yin Yoga mit ätherischen Ölen (Onlinekurs)

8 x ab Do, 2. Mai., 18.15 - 19.30 Uhr, Abendakademie, Sabrina Hölzl, DTB-Kursleiterin Yoga, **E243020**, 94 €



Was ist klassisches Hatha-Yoga?

Kraftvoll, körperorientiert, statisch oder dynamisch: Kaum ein Yogastil ist so bekannt wie Hatha-Yoga. Es sind bewusste, ruhige, entspannte und langsame Übungen, die im Sitzen, Liegen und Stehen ausgeführt werden. Ein ganzheitlicher Ansatz, der nicht nur Asanas (Körperhaltungen), sondern auch immer Pranayama (Atemübungen) und Meditation beinhaltet. Die Unterrichtsstunden widmen sich jeweils einzelnen Themen und bestehen meistens aus den Elementen: Aufwärmen, einzelne Haltungen, Atemübungen und tiefe Entspannung.

Was Du davon hast:

Mehr Kraft, Vitalität und gleichzeitig mehr Gelassenheit, Ruhe, Entspannung. Hatha-Yoga sorgt für Stressabbau, einen besseren Gleichgewichtssinn, mehr Beweglichkeit und dient der Muskelstärkung.

Geeignet für:

Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters

Hatha Yoga

Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
8 x ab Di, 5. Mrz., 18 - 19.15 Uhr, Abendakademie,
Marianne Ohlsen, Yogatherapeutin, **E240110**, 58 €

Hatha Yoga

Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 9. Apr., 9.15 - 10.30 Uhr, Abendakademie,
Debbie Marley, Yoga Acharya, **E240220**, 58 €

Hatha Yoga (Onlinekurs)

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
10 x ab Mo, 8. Apr., 16.30 - 18 Uhr, Beate Surathi Düvel,
Yogalehrerin im Klassischen Yoga, **E240320**, 87 €

Hatha Yoga meditativ - mit Achtsamkeit neue Energie und Kraft tanken

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
4 x ab Do, 11. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
Nadja Göldenboth, Yogalehrerin (BYV), **E240406**, 35 €

Hatha Yoga und Meditation

für Fortgeschrittene
4 x ab Mi, 10. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
Debbie Marley, Yoga Acharya, **E240512**, 47 €

Yoga 60plus

Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Mi, 6. Mrz., 15.45 - 17 Uhr, Abendakademie,
Renate Jakob-Taraba, Yogalehrerin nach EYU, **E239420**, 68 €

Yoga im Käfertaler Wald

3 x ab So, 23. Jun., 12 - 13.30 Uhr, Treff: Mannheim Käfertal,
Gabriela Kali Litwischuh, Lehrerin für Yoga, **E240012**, 42 €

KURSE ZUM WOHLFÜHLEN UND ENTSPANNEN

Was wünschen wir uns gegenseitig zum Geburtstag? Natürlich: „Vor allem Gesundheit!“ Das bedeutet: Bloß keine Grippe, keine schlimmere Krankheit und keine Verletzung. Was aber ist mit den Krankheiten und Verletzungen, die mit dem bloßen Auge nicht gesehen werden?

Gesundheit beschreibt laut Weltgesundheitsorganisation einen Zustand des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Es geht also darum, dass es uns gut geht. Dazu gehört unsere Fähigkeit zu denken, zu fühlen, zu lernen, zu arbeiten, Beziehungen zu führen und am Leben der Gesellschaft teilzuhaben. Sich rundum wohlfühlen in seiner Haut, mit sich selbst zufrieden sein, das sind wichtige Voraussetzungen für ein gesundes Leben.

Harmonie im Duett - eine erfüllende Beziehung auf Augenhöhe gestalten

In entspannter Atmosphäre unter Gleichgesinnten erlebt ihr wertvolle Momente der emotionalen Berührung. Durch gezielte Übungen und Gespräche könnt Ihr Euch auf einer tieferen Ebene kennenlernen, fernab von Stress und Alltagslärm. Unter Anleitung von Übungen, die ganz einfach im Alltag wiederholt werden können, sammelt Ihr gemeinsame Erfahrungen der Verbundenheit und der bedingungslosen Annahme. Ihr erhaltet Inspirationen für wertschätzende Rituale, die eure Beziehung nachhaltig bereichern können.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, Trinkwasser

E231310 Pia Achilles, Julian Schmitt
Sa, 8.6., 10 - 14 Uhr
39 € Abendakademie, Raum 415

Schnell zu einem entspannten Zustand und freien Kopf

Der Kurs vermittelt unterschiedliche Methoden zur schnellen Entspannung und Fokussierung in Stresssituationen. Die Methoden sind eine bunte Sammlung aus verschiedenen Strömungen. Enthalten sind westliche und fernöstliche Entspannungsmethoden, von denen manche auf altem Wissen und andere auf modernen Erkenntnissen beruhen. Alle Methoden haben eines gemeinsam: Sie lassen sich schnell, unauffällig und ohne Hilfsmittel im Moment der Belastung anwenden, sorgen für Entspannung und geben Klarheit und Kraft.

E231160 Ariane Lott
Mi und Do, 17 - 20 Uhr,
2 x ab 3.4.
33 € Abendakademie, Raum 412

„JA“ sagen und „NEIN“ meinen Gesunde Grenzen setzen und halten - Interaktiver Impulsvortrag

Hörst Du Dich häufig „Ja“ sagen, obwohl du eigentlich absagen oder ablehnen möchtest? Dieses Phänomen wird „People Pleasing“ genannt und beschreibt den Drang, Dinge zu tun oder Meinungen zu vertreten, die Dir nicht entsprechen, nur um anderen Menschen zu gefallen. Geprägt wird diese Verhaltensweise durch eine starke Sehnsucht nach Anerkennung und Zugehörigkeit. „People Pleasern“ fällt es oftmals schwer, gesunde Grenzen zu setzen. Wir werden dem Ursprung von „People Pleasing“ auf dem Grund gehen, um zu erkennen, was Dir dabei helfen kann, mehr zu Dir zu stehen und authentisch zu handeln.

E231045 Pia Achilles
Fr, 14.6., 18.30 - 19.45 Uhr
20 € Online

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

Infos:
Birgit Brux
0621 1076-108
b.brux@abendakademie-
mannheim.de

Natalija Kolarevic
0621 1076-128
n.kolarevic@abendakademie-
mannheim.de

„Geh Du vor“, sagte die Seele zum Körper, „auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf Dich.“ „Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben“, sagte der Körper zur Seele.

Ulrich Schaffer



Was ist Kriya-Yoga?

Kriya wird auch „Yoga des Handelns“ genannt und fußt auf einer langen Tradition und Praxis. Entgegen gängiger Yoga-Formen stehen hier Meditation und Atmung im Vordergrund. Selbstverwirklichung heißt das Ziel und die Technik basiert auf verschiedenen Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen, die innerhalb einer Stunde stets mit geschlossenen Augen praktiziert werden. Die Sinneswahrnehmung richtet sich auf das Innere und diszipliniert den Geist.

Was Du davon hast:

Geduld, Vertrauen, Ruhe und Gelassenheit in Alltagssituationen, Kraft für Selbstanalyse, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

Geeignet für:

Fortgeschrittene, die die Yogapraxis vertiefen möchten, um Yoga umfassender zu leben und erleben.

Kriyas - reinigende Yogaübungen

nur für Fortgeschrittene

3 x ab Fr, 5. Apr., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie,
Gabriela Kali Litwischuh, Lehrerin für Yoga, **E243080**, 47 €

Yoga für mehr Mut und Selbstvertrauen im Alltag

4 x ab Fr, 3. Mai., 18 - 20 Uhr, Abendakademie,
Gabriela Kali Litwischuh, Lehrerin für Yoga, **E243088**, 59 €

GESUNDHEITLICHES WISSEN/ TRAINING

APRIL

★ **Menschen mit Demenz verstehen lernen mit „hands on dementia“: Ein Kurs für An- und Zugehörige von Demenzkranken**
Sa, 27. Apr., 9.30 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **21 €**, E230022

JUNI

Kräuterspaziergang entlang des Neckars
So, 9. Jun., 14 - 16 Uhr, Treff: Haltestelle
Seckenheim OEG-Bahnhof, **11 €**, E230340

SEPTEMBER

★ **Menschen mit Demenz verstehen lernen mit „hands on dementia“: Ein Kurs für An- und Zugehörige von Demenzkranken**
Sa, 28. Sep., 9.30 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **21 €**, F230025

PSYCHOLOGIE

MÄRZ

Workshop: Leben mit Hochsensibilität: Stärken erkennen, Herausforderungen meistern
Sa, 2. Mrz., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **25 €**, E231011

Friedvolle Kommunikation - Ein Grundkurs in Gewaltfreier Kommunikation

2 x ab Sa, 2. Mrz., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **140 €**, E231135

Mentale Resilienz - wie kommen wir geistig mit all den Belastungen gut klar?
3 x ab Mo, 4. Mrz., 18.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E231100

Kinderwunsch, Fruchtbarkeit und weibliche Hormone

Sa, 6. Apr., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **22 €**, E231035

Schnell zu einem entspannten Zustand und freien Kopf

Sa, 9. Mrz., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **33 €**, E231050

Göttinnenreise -

Entfessele die Macht deiner Weiblichkeit
Sa, 16. Mrz., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **39 €**, E231120

Hilfe mein Herzensmensch hat Depressionen - Vortrag und Austauschrunde

Fr, 22. Mrz., 18.30 - 19.45 Uhr, Online, **20 €**, E231010

★ **Märchenhafte Entspannung - Entspannungstraining und Märchen**

Sa, 23. Mrz., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E231405

APRIL

Schnell zu einem entspannten Zustand und freien Kopf

2 x ab Mi, 3. Apr., 17 - 20 Uhr,
Abendakademie, **33 €**, E231160

Heute schon „richtig“ gestresst? Stress Mythen und was wir daraus lernen können - Impulsvortrag und Austauschrunde

Fr, 19. Apr., 18.30 - 19.45 Uhr, Online, **20 €**, E231020

Bin ich traumatisiert? Impulsvortrag und Selbsteinschätzung
Do, 25. Apr., 19 - 20.30 Uhr, Online, **20 €**, E231033

MAI

„Mit dem Herzen sprechen“, Aufbaukurs in Gewaltfreier Kommunikation

2 x ab Sa, 4. Mai., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **140 €**, E231140

Schnell zu einem entspannten Zustand und freien Kopf

Sa, 4. Mai., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **33 €**, E231055

★ **Achtsamkeitsmeditation mit Märchen**

Fr, 17. Mai., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **17 €**, E231425

JUNI

Hilfe mein Herzensmensch hat Depressionen - Vortrag und Austauschrunde

Mo, 3. Jun., 18.30 - 19.45 Uhr, Online, **20 €**, E231015

Harmonie im Duett - eine erfüllende Beziehung auf Augenhöhe gestalten

Sa, 8. Jun., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **39 €**, E231310

„JA“ sagen und „NEIN“ meinen Gesunde Grenzen setzen und halten - Interaktiver Impulsvortrag

Fr, 14. Jun., 18.30 - 19.45 Uhr, Online, **20 €**, E231045

Deine Gesundheit startet mit Dir

Harmonie finden

abendakademie-mannheim.de



JULI

Friedvolle Kommunikation - Ein Grundkurs in Gewaltfreier Kommunikation

2 x ab Sa, 6. Jul., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **140 €**, E231145

Göttinnenreise - Entfessele die Macht deiner Weiblichkeit
Sa, 6. Jul., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **39 €**, E231240

Bin ich traumatisiert? Impulsvortrag und Selbsteinschätzung
Do, 25. Jul., 19 - 20.30 Uhr, Online, **20 €**, E231030

STRESSBEWÄLTIGUNG, KOMBINATIONEN, SPECIALS

MÄRZ

Älter werden und dabei jung und gesund bleiben

Sa, 2. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **26 €**, E232208

APRIL

Gesundheitsübungen speziell für Frauen
5 x ab Di, 9. Apr., 10.30 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, E232110

Waldbaden - Achtsame Entschleunigung für Körper, Geist und Seele

Sa, 13. Apr., 10 - 13 Uhr, Treff: Mannheim Käfertal, **17 €**, E232420

Vortrag: Traum-Arbeit: Träume interpretieren und verstehen

Mi, 17. Apr., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **20 €**, E232031

Entspannte Augen am Bildschirmarbeitsplatz

Sa, 27. Apr., 9.30 - 11.30 Uhr, Online, **12 €**, E232232

MAI

Zeit für mich (mit ätherischen Ölen)
8 x ab Do, 2. Mai., 20 - 21 Uhr, Online, **94 €**, E232120

Waldbaden für Brillentragende - besonders geeignet für Kurzsichtige

Sa, 4. Mai., 10 - 13 Uhr, Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle „Käfertaler Wald“, **17 €**, E232242

Waldbaden - Achtsame Entschleunigung für Körper, Geist und Seele

Sa, 18. Mai., 10 - 13 Uhr, Treff: Mannheim Käfertal, Haltestelle „Käfertaler Wald“, **17 €**, E232430

Entspannung am Morgen: der perfekte Start in den Tag

6 x ab Do, 23. Mai., 9.30 - 10.15 Uhr, Online, **39 €**, E232130

★ **Entspannen Sie in Ihrer Mittagspause!**
6 x ab Do, 23. Mai., 12.30 - 13 Uhr, Online, **26 €**, E232132

Gesundheitsübungen speziell für Frauen

7 x ab Di, 28. Mai., 10.30 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **55 €**, E232112

Entspann Dich mal!

Entspannungskurse findest Du hier:

abendakademie-mannheim.de



AUTOGENES TRAINING, PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

GANZJÄHRIG

Entspannen mit Autogenem Training - für mehr Gelassenheit im Alltag
Flexibler Kursbeginn, Online, **39 €**, E234002

FELDENKRAIS



FEBRUAR

Feldenkrais® kennen lernen, Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen
4 x ab Do, 29. Feb., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, D235006

MÄRZ

Feldenkrais für die Wirbelsäule
So, 3. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **24 €**, E235050

JULI

★ **Stress lass nach - innere und äußere Verspannungen aufspüren und lösen mit der Feldenkraismethode**
So, 7. Jul., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **24 €**, E235058

MEDITATION

MÄRZ

★ **Kreative Auszeit**
Sa, 2. Mrz., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **33 €**, E236070

Erwecke das Innere Kind in Dir - Meditation
2 x ab Do, 14. Mrz., 19 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, E236120

APRIL

Skanda-Meditation, Fortgeschrittene
3 x ab Do, 18. Apr., 19.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **33 €**, E236110

JUNI

★ **Tanzmeditation**
Sa, 1. Jun., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E236010

Lichtmeditation & Gayatri
2 x ab Do, 20. Jun., 19 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, E236023

JULI

Dynamische Chakrameditation nach Osho, Fortgeschrittene
3 x ab Do, 4. Jul., 19 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E236022

Lilith-Meditation - Die Urkraft der Weiblichkeit
2 x ab Do, 25. Jul., 19 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, E236005

QIGONG UND TAI CHI CHUAN

MÄRZ

Qigong, Anfänger:innen und Übende
6 x ab Fr, 1. Mrz., 15.45 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, E238020

Qigong, Anfänger:innen
6 x ab Fr, 1. Mrz., 17 - 18.15 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, E238006

★ Qigong zum Kennenlernen
Sa, 23. Mrz., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie,
18 €, E238108

APRIL

Tai Chi Chuan, Anfänger:innen
10 x ab Mo, 8. Apr., 18.40 - 19.55 Uhr,
Abendakademie, **97 €**, E238212

Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Übende
5 x ab Di, 9. Apr., 9 - 10.15 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, E238026

Bewegtes Qigong, Anfänger:innen und Übende
10 x ab Mi, 10. Apr., 19 - 20.30 Uhr,
Diesterwegschule, **106 €**, E238040

Tai Chi Chuan, Anfänger:innen
7 x ab Mi, 17. Apr., 19.05 - 20.35 Uhr,
Abendakademie, **82 €**, E238218

Tai Chi Chuan, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Mi, 17. Apr., 17.30 - 19 Uhr,
Abendakademie, **82 €**, E238230

JUNI

Qigong am Morgen, Anfänger:innen und Übende
5 x ab Di, 4. Jun., 9 - 10.15 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, E238032

Qigong, Anfänger:innen und Übende
5 x ab Di, 4. Jun., 16.15 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **70 €**, E238033

Qigong, Anfänger:innen
6 x ab Fr, 7. Jun., 17 - 18.15 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, E238008

Qigong, Anfänger:innen und Übende
6 x ab Fr, 7. Jun., 15.45 - 16.45 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, E238036

SWING YOGA

MÄRZ

Swing Yoga
9 x ab Mi, 13. Mrz., 20.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **77 €**, E239110

Swing Yoga
8 x ab Fr, 15. Mrz., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **69 €**, E239116

JUNI

Swing Yoga
8 x ab Mi, 5. Jun., 19.15 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **69 €**, E239106

Swing Yoga
8 x ab Mi, 5. Jun., 20.30 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **69 €**, E239112

YOGA FÜR SENIOR:INNEN

MÄRZ

Yoga 50plus, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
7 x ab Mi, 6. Mrz., 15.45 - 17 Uhr,
Abendakademie, **68 €**, E239420

APRIL

★ Yoga auf dem Stuhl
3 x ab Fr, 5. Apr., 16.45 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **24 €**, E239460

★ Hatha Yoga für Damen und Herren ab 65 Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
8 x ab Mi, 10. Apr., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **93 €**, E239406

MAI

★ Yoga auf dem Stuhl
4 x ab Fr, 24. Mai., 16.45 - 17.45 Uhr, Abend-
akademie, **31 €**, E239462

JUNI

★ Hatha Yoga für Damen und Herren ab 65 Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
8 x ab Mi, 12. Jun., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **93 €**, E239408

★ Yoga auf dem Stuhl
4 x ab Fr, 28. Jun., 16.45 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **31 €**, E239464

Entspannung pur

Die Kraft des Yoga erleben

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



HATHA YOGA

MÄRZ

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
8 x ab Mo, 4. Mrz., 19 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **78 €**, E240106

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
8 x ab Di, 5. Mrz., 18 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, E240110

Hatha Yoga meditativ - mit Achtsamkeit neue Energie und Kraft tanken, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
3 x ab Do, 7. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **27 €**, E240404

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
5 x ab Di, 19. Mrz., 17.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, E240312

Late Night Spezial: Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 19. Mrz., 20.20 - 21.50 Uhr, Online,
58 €, E240416

APRIL

★ Yoga im Käfertaler Wald
3 x ab So, 7. Apr., 12 - 13.30 Uhr,
Treff: Mannheim Käfertal, **42 €**, E240008

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Mo, 8. Apr., 9.30 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **39 €**, E240216

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Mo, 8. Apr., 17.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **49 €**, E240218

Late Night Spezial: Hatha Yoga Fortgeschrittene
10 x ab Mo, 8. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Online,
87 €, E240508

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 9. Apr., 9.15 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, E240220

Hatha Yoga und Meditation für Fortgeschrittene
4 x ab Mi, 10. Apr., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, E240512

Hatha Yoga meditativ - mit Achtsamkeit neue Energie und Kraft tanken, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
4 x ab Do, 11. Apr., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E240406

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
5 x ab Di, 23. Apr., 17.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, E240328

Late Night Spezial: Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 23. Apr., 20.20 - 21.50 Uhr, Online,
58 €, E240418

MAI

★ Yoga im Käfertaler Wald
3 x ab So, 26. Mai., 15 - 16.30 Uhr,
Treff: Mannheim Käfertal, **42 €**, E240010

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
5 x ab Di, 28. Mai., 17.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, E240342

Late Night Spezial: Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 28. Mai., 20.20 - 21.50 Uhr, Online,
58 €, E240420

JUNI

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
9 x ab Mo, 3. Jun., 9.30 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **70 €**, E240268

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6 x ab Mo, 3. Jun., 17.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, E240270

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6 x ab Di, 4. Jun., 9.15 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **70 €**, E240272

Hatha Yoga und Meditation, Fortgeschrittene
6 x ab Mi, 5. Jun., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, E240516

★ Yoga im Käfertaler Wald
3 x ab So, 23. Jun., 12 - 13.30 Uhr,
Treff: Mannheim Käfertal, **42 €**, E240012

JULI

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
5 x ab Di, 2. Jul., 17.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **58 €**, E240370

Late Night Spezial: Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 2. Jul., 20.20 - 21.50 Uhr, Online,
58 €, E240422

Yoga für alle

Inspiration für ein ausgeglichenes Leben

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



YOGA FÜR DIE MITTAGSPAUSE

MÄRZ

Yoga für die Mittagspause
7 x ab Mi, 6. Mrz., 12.30 - 13.15 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E242804

★ Yoga für Schultern, Nacken und Rücken - Erfrischung für Körper und Geist in der Mittagspause
5 x ab Do, 7. Mrz., 12.15 - 13 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, E242822

APRIL

Yoga für die Mittagspause
5 x ab Mo, 8. Apr., 12.15 - 13 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, E242808

★ Yoga für Schultern, Nacken und Rücken - Erfrischung für Körper und Geist in der Mittagspause
6 x ab Do, 11. Apr., 12.15 - 13 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E242824

JUNI

Yoga für die Mittagspause
9 x ab Mo, 3. Jun., 12.15 - 13 Uhr,
Abendakademie, **53 €**, E242814

★ Yoga für Schultern, Nacken und Rücken - Erfrischung für Körper und Geist in der Mittagspause
3 x ab Do, 6. Jun., 12.15 - 13 Uhr,
Abendakademie, **38 €**, E242826

★ Yoga für Schultern, Nacken und Rücken - Erfrischung für Körper und Geist in der Mittagspause
5 x ab Do, 27. Jun., 12.15 - 13 Uhr,
Abendakademie, **29 €**, E242828

VERSCHIEDENE YOGASTILE

MÄRZ

Yoga-Mantras-Mudras-Meditationen durch die Chakren, Fortgeschrittene

4 x ab Fr, 1. Mrz., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **78 €**, E243078

★ Yin und Yang Flow Yoga

5 x ab Do, 7. Mrz., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **58 €**, E243002

★ Faszienyoga

5 x ab Mi, 13. Mrz., 20 - 21.30 Uhr, Online, **58 €**, E243040

★ Faszienyoga

7 x ab Di, 19. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **82 €**, E243030

APRIL

★ Kriyas - reinigende Yogaübungen, Fortgeschrittene

3 x ab Fr, 5. Apr., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **47 €**, E243080

★ Yin Yoga

5 x ab Mo, 8. Apr., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **58 €**, E243008

★ Yin und Yang Flow Yoga

6 x ab Do, 11. Apr., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **70 €**, E243003

★ Faszienyoga

5 x ab Mi, 17. Apr., 20 - 21.30 Uhr, Online, **58 €**, E243042

MAI

★ Yin Yoga mit ätherischen Ölen

8 x ab Do, 2. Mai., 18.15 - 19.30 Uhr, Online, **94 €**, E243020

Yoga für mehr Mut und Selbstvertrauen im Alltag

4 x ab Fr, 3. Mai., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **59 €**, E243088

★ Faszienyoga

5 x ab Di, 7. Mai., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **58 €**, E243032

★ Faszienyoga

5 x ab Mi, 29. Mai., 20 - 21.30 Uhr, Online, **58 €**, E243044

★ Mit Yoga durch die 7 Chakren, Fortgeschrittene

7 x ab Fr, 31. Mai., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **109 €**, E243092

Sonnengruß und Kobra

Ihr Weg zum Wohlbefinden

abendakademie-mannheim.de



JUNI

Yin Yoga

9 x ab Mo, 3. Jun., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **105 €**, E243016

★ Yin und Yang Flow Yoga

3 x ab Do, 6. Jun., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **35 €**, E243004

★ Faszienyoga

8 x ab Di, 11. Jun., 15.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **93 €**, E243034

★ Yin und Yang Flow Yoga

5 x ab Do, 27. Jun., 10.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **58 €**, E243005

JULI

★ Faszienyoga

5 x ab Mi, 3. Jul., 20 - 21.30 Uhr, Online, **58 €**, E243046

YOGA FÜR DEN RÜCKEN/BECKENBODEN

MÄRZ

★ Yoga für den Rücken

8 x ab Mo, 4. Mrz., 20.30 - 21.45 Uhr, Abendakademie, **78 €**, E244006

APRIL

★ Yoga für einen starken Beckenboden

12 x ab Do, 11. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Waldorfschule, **153 €**, E244214

YOGA WORKSHOPS

MÄRZ

★ Stress loslassen, neue Energie einladen mit Kundalini Yoga

Sa, 16. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **28 €**, E247016

APRIL

★ Lebenskräfte aufbauen mit Yoga

Sa, 20. Apr., 11 - 15 Uhr, Abendakademie, **29 €**, E247040

MAI

Raja Yoga Seminar, Yogaerfahrene

So, 5. Mai., 9.30 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **36 €**, E247050



MASSAGE

APRIL

★ Entspannungsmassage für den Rücken, Paarkurs

So, 7. Apr., 13.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **31 €**, E249014

Wohltuende Berührung, Paarkurs

Sa, 20. Apr., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **23 €**, E249050

JUNI

Wohltuende Berührung, Paarkurs

Sa, 22. Jun., 13 - 16 Uhr, Abendakademie, **23 €**, E249052

AQUA-KURSE

MÄRZ

Aquafitness

10 x ab Di, 12. Mrz., 18.30 - 19.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **80 €**, E251202

Aquafitness

10 x ab Di, 12. Mrz., 19.30 - 20.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **80 €**, E251208

Aquafitness

10 x ab Di, 12. Mrz., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **80 €**, E251214

Aquafitness

9 x ab Do, 14. Mrz., 19.30 - 20.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **72 €**, E251222

Aquafitness

9 x ab Do, 14. Mrz., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **72 €**, E251228

Aquakonditionstraining

8 x ab Fr, 15. Mrz., 19 - 20 Uhr, Hallenbad Neckarau, **64 €**, E251246

JUNI

Aquafitness

8 x ab Di, 4. Jun., 18.30 - 19.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **64 €**, E251204

Aquafitness

8 x ab Di, 4. Jun., 19.30 - 20.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **64 €**, E251210

Aquafitness

8 x ab Di, 4. Jun., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **64 €**, E251216

★ Aqua-Kurse 8er-Karte

Flexibel trainieren im Sommer

24 x ab Di, 4. Jun., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **64 €**, E251262

Aquafitness

8 x ab Do, 6. Jun., 19.30 - 20.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **64 €**, E251224

Aquafitness

8 x ab Do, 6. Jun., 20.30 - 21.30 Uhr, Hallenbad Neckarau, **64 €**, E251230

Aquafitness

8 x ab Fr, 7. Jun., 18 - 19 Uhr, Hallenbad Neckarau, **64 €**, E251242

Aquakonditionstraining

8 x ab Fr, 7. Jun., 19 - 20 Uhr, Hallenbad Neckarau, **64 €**, E251248

FITNESS/PRÄVENTION

FEBRUAR

★ Wirbelsäulengymnastik 60+ für Damen und Herren kleine Gruppe

4 x ab Mi, 28. Feb., 14.30 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **36 €**, D269037

MÄRZ

Yoga für Fitness

9 x ab Fr, 1. Mrz., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **50 €**, E270002

Bodyfit

4 x ab Mo, 4. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **28 €**, E254020

★ Pilates & Bauch Beine Po

10 x ab Mo, 4. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie und Online, **72 €**, E258140

★ Pilates

10 x ab Mo, 4. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie und Online, **72 €**, E258149

★ Funktionsgymnastik & Rückenfit 60+

5 x ab Di, 5. Mrz., 9 - 10 Uhr, Abendakademie, **35 €**, E257050

Pilates Einsteiger:innen bis Mittelstufe

5 x ab Di, 5. Mrz., 10 - 11 Uhr, Abendakademie, **35 €**, E257030

★ Bauch Beine Po & Rückenfit

5 x ab Di, 5. Mrz., 17 - 18 Uhr, Abendakademie, **35 €**, E258010

Bodyworkout

5 x ab Di, 5. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **35 €**, E258030

Bodyfit ••/•••

4 x ab Di, 5. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **28 €**, E258150

Bodyfit mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Di, 5. Mrz., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **28 €**, E259003

★ barre concept® -

das Workout an der Ballettstange

4 x ab Do, 7. Mrz., 15.30 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **45 €**, E258078

★ barre concept® -

das Workout an der Ballettstange

4 x ab Do, 7. Mrz., 16.30 - 17.30 Uhr, Abendakademie, **45 €**, D258062

Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung und Bauchtraining

5 x ab Do, 7. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **35 €**, E266110

Pilates, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

5 x ab Do, 7. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €**, E267003

Bodyfit ••/•••

4 x ab Do, 7. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **28 €**, E266150

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Do, 7. Mrz., 20.05 - 21.05 Uhr, Abendakademie, **28 €**, E267050

★ Pilates

6 x ab Di, 12. Mrz., 20.30 - 21.30 Uhr, Online, **37 €**, E262125

Yoga für Fitness

9 x ab Do, 14. Mrz., 17.45 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **62 €**, E266070

★ Aerobic-Tag

Sa, 16. Mrz., 13.20 - 17 Uhr, Abendakademie, **27 €**, E273030

★ Aerobic Basic (Teil 1)

Sa, 16. Mrz., 13.20 - 14.20 Uhr, Abendakademie, **10 €**, E273031

★ Dance Aerobic (Teil 2)

Sa, 16. Mrz., 14.40 - 15.40 Uhr, Abendakademie, **10 €**, E273032

★ Dance Aerobic (Teil 3)

Sa, 16. Mrz., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **10 €**, E273033

APRIL

Bodyfit ••/•••

5 x ab Di, 2. Apr., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **35 €**, E258152

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

5 x ab Di, 2. Apr., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **35 €**, E259005

Bodyfit ••/•••

4 x ab Do, 4. Apr., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **28 €**, E266152

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Do, 4. Apr., 20.05 - 21.05 Uhr, Abendakademie, **28 €**, E267052

★ Slow Running

5 x ab Mi, 10. Apr., 17 - 18 Uhr,
Treff: Eingang unterer Luisenpark, **33 €**, E262130

★ Bewege dich frei:

Schmerz und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht

Sa, 13. Apr., 12 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **24 €**, E267320

Zumba®

12 x ab Mo, 15. Apr., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **91 €**, E254050

Zumba®

11 x ab Do, 18. Apr., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **84 €**, E254054

Bodyfit

7 x ab Mo, 29. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, E254022

Pilates & Faszien

7 x ab Mo, 29. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, E255022

🌀 Funktionsgymnastik & Rückenfit 60+

8 x ab Di, 30. Apr., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **54 €**, E257052

Pilates Einsteiger bis Mittelstufe

8 x ab Di, 30. Apr., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **54 €**, E257032

Bauch Beine Po & Rückenfit

8 x ab Di, 30. Apr., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **54 €**, E258012

Bodyworkout

8 x ab Di, 30. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **54 €**, E258032

MAI

Wirbelsäulengymnastik/Rückenstärkung und Bauchtraining

6 x ab Do, 2. Mai., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E266112

Bodyfit ●●/●●●

4 x ab Do, 2. Mai., 18.55 - 19.55 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, E266154

Pilates, Anfänger:innen und Fortgeschrittene

6 x ab Do, 2. Mai., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E267005

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Do, 2. Mai., 20.05 - 21.05 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, E267054

Bodyfit ●●/●●●

5 x ab Di, 7. Mai., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E258154

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

5 x ab Di, 7. Mai., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **35 €**, E259007

🛏️ Pilates & Bauch Beine Po●

9 x ab Mo, 27. Mai., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie und Online, **65 €**, E258145

🛏️ Pilates

9 x ab Mo, 27. Mai., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **65 €**, E258151

JUNI

★ Slow Running

5 x ab Mi, 5. Jun., 17 - 18 Uhr,
Treff: Eingang unterer Luisenpark, **33 €**, E262132

Yoga für Fitness

8 x ab Do, 6. Jun., 17.45 - 18.45 Uhr,
Abendakademie, **55 €**, E266072

Yoga für Fitness

6 x ab Fr, 7. Jun., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **33 €**, E270004

Bodyfit ●●/●●●

4 x ab Di, 11. Jun., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, E258156

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Di, 11. Jun., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, E259009

Bodyfit ●●/●●●

4 x ab Do, 13. Jun., 18.55 - 19.55 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, E266156

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Do, 13. Jun., 20.05 - 21.05 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, E267056

🌀 Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule 60+

7 x ab Fr, 14. Jun., 9.30 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **51 €**, E269007

🌀 Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule 60+

7 x ab Fr, 14. Jun., 10.30 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **51 €**, E269009

🌀 Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule 60+

7 x ab Fr, 14. Jun., 11.30 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **51 €**, E269011

Bodyfit

6 x ab Mo, 24. Jun., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E254024

Pilates & Faszien

6 x ab Mo, 24. Jun., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E255024

Funktionsgymnastik & Rückenfit 60+

6 x ab Di, 25. Jun., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E257054

Pilates, Einsteiger bis Mittelstufe

6 x ab Di, 25. Jun., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E257034

Bauch Beine Po & Rückenfit

6 x ab Di, 25. Jun., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E258014

Bodyworkout

6 x ab Di, 25. Jun., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E258034

Wirbelsäulengymnastik/ Rückenstärkung und Bauchtraining

6 x ab Do, 27. Jun., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E266114

Pilates für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

6 x ab Do, 27. Jun., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, E267007

JULI

Bodyfit ●●/●●●

4 x ab Di, 9. Jul., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **28 €**, E258158

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Di, 9. Jul., 20.10 - 21.10 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, E259011

Bodyfit ●●/●●●

4 x ab Do, 11. Jul., 18.55 - 19.55 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, E266158

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

4 x ab Do, 11. Jul., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **28 €**, E267058

SPORTARTEN

APRIL

★ Bogenschießen, Schnupper Workshop

Sa, 20. Apr., 10 - 13 Uhr, Feldbogen und Blasrohrschützen Mannheim 2014 e.V., **34 €**, E278030

MAI

★ Bogenschießen, Schnupper Workshop

Sa, 18. Mai., 10 - 13 Uhr, Feldbogen und Blasrohrschützen Mannheim 2014 e.V., **34 €**, E278032

JUNI

★ Bogenschießen, Schnupper Workshop

Sa, 15. Jun., 10 - 13 Uhr, Feldbogen und Blasrohrschützen Mannheim 2014 e.V., **34 €**, E278034

JULI

★ Bogenschießen, Schnupper Workshop

Sa, 20. Jul., 10 - 13 Uhr, Feldbogen und Blasrohrschützen Mannheim 2014 e.V., **34 €**, E278036

SEPTEMBER

★ Bogenschießen Schnupper Workshop

Sa, 21. Sep., 10 - 13 Uhr, Feldbogen und Blasrohrschützen Mannheim 2014 e.V., **34 €**, E278030

DEESKALATION/ SELBSTVERTEIDIGUNG/ KAMPFKUNST/AIKIDO

MÄRZ

★ Selbstverteidigung für Erwachsene

Sa, 2. Mrz., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E279225

★ Boxen zum Kennenlernen

Sa, 2. Mrz., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E279250

APRIL

★ Thai Boxen zum Kennenlernen

Sa, 13. Apr., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E279252

MAI

★ Selbstverteidigung für Erwachsene

Sa, 4. Mai., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E279229

★ Thai Boxen zum Kennenlernen

Sa, 4. Mai., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E279254

JUNI

🕒 ★ Selbstverteidigung für Jugendliche, Workshop

Sa, 8. Jun., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E279231

★ Boxen zum Kennenlernen

Sa, 8. Jun., 12 - 14 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E279256

ELTERNSCHULE

MÄRZ

Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)

Sa, 2. Mrz., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **60 €**, E280250

Familienleistungen rund um die Geburt

Mo, 4. Mrz., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei**, E280080

APRIL

Familienleistungen rund um die Geburt

Mo, 8. Apr., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei**, E280082

Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)

Sa, 20. Apr., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **60 €**, E280252

MAI

Familienleistungen rund um die Geburt

Mo, 6. Mai., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei**, E280084

JUNI

Familienleistungen rund um die Geburt

Mo, 3. Jun., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei**, E280086

Erste Hilfe am Kind (Kurs ohne Kind)

Sa, 22. Jun., 9 - 17 Uhr, Abendakademie, **60 €**, E280254

JULI

Familienleistungen rund um die Geburt

Mo, 1. Jul., 17.30 - 19 Uhr,
Pro Familia Mannheim, **frei**, E280088

SCHWANGERSCHAFT

MÄRZ

Yoga für Schwangere

4 x ab Fr, 1. Mrz., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **38 €**, E281108

APRIL

Yoga für Schwangere

4 x ab Fr, 5. Apr., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **38 €**, E281110

JUNI

Yoga für Schwangere

6 x ab Fr, 7. Jun., 16 - 17 Uhr,
Abendakademie, **56 €**, E281112

RÜCKBILDUNG/ENTSPANNUNG

MÄRZ

Yoga für die Rückbildung ab der 8. Woche nach der Entbindung, Kurs mit Baby

7 x ab Mi, 6. Mrz., 13.30 - 15 Uhr,
Abendakademie, **90 €**, E282104

BABYMASSAGE

MÄRZ

Babymassage nach Leboyer (0 - 6 Monate)

5 x ab Fr, 8. Mrz., 14.15 - 15.15 Uhr,
Abendakademie, **47 €**, E283030



**AM 20. MÄRZ
IST WELT-
GLÜCKSTAG**

GLÜCKLICHSEIN ALS ZENTRALES MENSCHENRECHT

Das ist der Kerngedanke des Internationalen Tag des Glücks, der seit 2013 immer am 20. März gefeiert wird. Dieser Tag wird von der UNO organisiert. Alljährlich soll damit der Anstoß gegeben werden, über das Glück nachzudenken und Wege zu finden, mehr Menschen auf dieser Welt Glück zu ermöglichen. Und gerade in Zeiten von Krisen, Unsicherheit und Schnelllebigkeit ist es wichtiger denn je, den Blick auf das Positive zu richten!

Von der Prävention im Bereich der seelischen Gesundheit bis hin zum Zusammenhalt in der Gesellschaft - Es macht nicht nur Sinn, sondern auch Spaß, sich mit diesem wichtigen Thema auseinanderzusetzen!

Weil auch schon Albert Einstein wusste, dass „Glück das Einzige ist, was sich verdoppelt, wenn man es teilt“ – lassen Sie uns nicht lange fackeln – sondern zusammen das Glück feiern!



Haben wir ein Schwein!

Die Faustregel zum Glück - Wie wir das gute Leben selbst gestalten können

Auch 2024 ist Gina Schöler, Jahrgang 1986 und waschechte „Monnemerin“ als Glückministerin in der Abendakademie zu Gast.

Die leidenschaftliche Trainerin, Speakerin und Autorin im Bereich Glück, Zufriedenheit und Lebensgestaltung weiß, wie man kreative Lösungen generiert und komplexe Themen bearbeitet. Da liegt es nahe, dass sie die bundesweite Initiative „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“ leitet und seit Jahren europaweit tausende Menschen, Unternehmen, Bildungseinrichtungen und sogar Bundesministerien fasziniert. Vielfältig und originell regt sie zum Umdenken und Handeln an: Wie wollen wir leben? Was zählt wirklich und was macht uns glücklich?

Wie wichtig Zufriedenheit und ein wertschätzendes Miteinander für ein gutes und gelingendes Leben sind und dass man dieses wortwörtlich selbst in der Hand hat, zeigt sie an unserem interaktiven Impulsabend, welcher zum Schmunzeln, Nachdenken und vor allem Nachahmen und Aktivwerden einlädt. Auf spielerische und unkonventionelle Art werden Erkenntnisse, Zahlen und Fakten aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie nahe gebracht. Durch die Interaktion und kreative Impulse wird mit einer guten Portion Spaß aufgezeigt, wie Glück in den Alltag integriert werden kann.

E130000 Gina Schöler
Mo, 18.3., 19 - 21 Uhr
Abendakademie, Saal
15 €



Schreiben für die Seele

Kreatives Schreiben mit Entspannungstechniken

In diesem Workshop setzen wir uns auf sprachspielerische Weise mit unserem Leben auseinander: Was sind unsere besonderen Stärken? Welche Werte prägen unser Handeln? Welche Helfer stehen uns zur Seite? Neue kreative Schreibmethoden und Entspannungstechniken wie Mediationen und Traumreisen helfen uns, einen tiefen Zugang zu unseren Gefühlen und inneren Bildern zu finden. Diese bringen wir zu Papier - poetische Texte entstehen dabei ganz nebenbei. Keine Vorerfahrung notwendig.

Bettina Koch befasst sich seit vielen Jahren beruflich und privat mit den vielfältigen Aspekten unserer Sprache und der Wirkung von Worten auf Geist und Seele. In ihren Kursen möchte sie den Teilnehmer:innen neue Wege zum spielerischen Umgang mit Schreiben als kreativer Ausdrucksform eröffnen.

Bitte mitbringen: Schreibheft oder Block (möglichst DIN A4), Stifte

E137000 Bettina Koch, Schreibpädagogin
Mi, 19 - 20.30 Uhr, 6 x ab 13.3.
72 € Abendakademie, Raum 101

E137003 Bettina Koch, Schreibpädagogin
Mi, 19 - 20.30 Uhr, 6 x ab 22.5.
72 € Abendakademie, Raum 101

E137009 Bettina Koch, Schreibpädagogin
Sa, 13.4., 10 - 16 Uhr
48 € Abendakademie, Raum 06

E137012 Bettina Koch, Schreibpädagogin
Sa, 20.7., 10 - 16 Uhr
48 € Abendakademie, Raum 406

Malen für die Seele

max. 8 Teilnehmer:innen

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

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.

Liz Helmecke ist Diplom-Psychologin und Kunst-Therapeutin, und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Kunst und Kreativität. Sie hat ein eigenes Atelier in Ludwigshafen, wo sie persönliche Kunstprojekte umsetzt.

Sie gibt Workshops für Menschen, die ihr kreatives Potential entdecken und für ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung nutzen wollen.

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

Malen für die Seele: Wer bin ich?

E166032 Elizabeth Helmecke
Sa, 25.5., 9 - 16 Uhr
Abendakademie, Raum 403
59 € inkl. 10 € Materialkosten

Malen für die Seele: Was will ich?

E166033 Elizabeth Helmecke
Sa, 20.7., 9 - 16 Uhr
Abendakademie, Raum 401
59 € inkl. 10 € Materialkosten

Sage „Ja“ zu dir - Achtsamkeit im Alltag finden durch Journaling/Handlettering, Kleingruppe

Journaling - als praktische Umsetzung zum Handlettering, aber vor allem für die direkte Anwendung zur Resilienz im Alltag. Nur wer sich selbst wirklich kennt, kann Grenzen setzen und seinen Energiehaushalt managen. Im Kurs gibt es neben dem Handlettering praktische Tipps zum Gespräch mit sich selbst. Zum Träumen, Loslassen, Quatsch und Frust abbauen.

Bitte mitbringen: Aquarellkasten mit mind. 3 Farben Ihrer Wahl (keine Schul-Wasserfarben), Aquarell fähiges Skizzenbuch oder -block, Malerkittel oder ähnliches.

Wird von der Kursleiterin gestellt: Pinsel, Paletten, Lappen, Wasserbehälter

E166070 Sarah Schmidt, bildende Künstlerin
Sa, 13.4., 9 - 12 Uhr
27 € Abendakademie, Raum 401



Weitere aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage



KULTUR AM ABEND

MÄRZ

★ **Die zwei Leben der Catharina Elisabeth Goethe (1731-1808)**
Di, 12. Mrz., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **7 €**, E130001

★ **Zum Weltglückstag: Die Faustregel zum Glück - Wie wir das gute Leben selbst gestalten können**
Mo, 18. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E130000

APRIL

Info-Abend zur Studienreise Kultur pur in Weimar mit Vortrag
Mi, 10. Apr., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei**, E130004

★ **Blickkontakte mit Alaska und Yukon**
Fr, 26. Apr., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **21 €**, E130011

MAI

★ **Wandrer's Nacht - Eine literarisch-musikalische Reise zu Ehren des weltberühmten Gedichtes von Johann Wolfgang von Goethe „Wandrer's Nachtlid“**
Di, 28. Mai., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E130002

JUNI

★ **Blickkontakte mit Nepal und Tibet**
Fr, 28. Jun., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **21 €**, E130012

SEPTEMBER

★ **Blickkontakte mit Australien**
Fr, 20. Sep., 18.30 - 21 Uhr, Abendakademie, **21 €**, E130013

FRAUENKULTURKREISE

FEBRUAR

Frauenkulturkreis Schönau
8 x ab Mi, 28. Feb., 15 - 16.30 Uhr, Johanna-Geissmar-Schule, **52 €**, E134007

MÄRZ

Frauenkulturkreis Feudenheim
10 x ab Di, 5. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Epiphaniaskirche, **65 €**, E134002

Frauenkulturkreis Innenstadt
10 x ab Mi, 13. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **65 €**, E134004

Frauenkulturkreis Gartenstadt
10 x ab Mi, 13. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Ausbildungszentrum der Bauindustrie, **65 €**, E134006

Frauenkulturkreis Rheinau
10 x ab Mi, 20. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Nachbarschaftshaus Rheinau, **65 €**, E134005

SEPTEMBER

Frauenkulturkreis Innenstadt
10 x ab Mi, 18. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Abendakademie, **52 €**, F134004

Frauenkulturkreis Schönau
8 x ab Mi, 18. Sep., 15 - 16.30 Uhr, Johanna-Geissmar-Schule, **52 €**, F134007

Frauenkulturkreis Vogelstang
10 x ab Do, 19. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Vogelstanggemeinde, **65 €**, F134008

Frauenkulturkreis Gartenstadt
10 x ab Mi, 25. Sep., 9.30 - 11 Uhr, Ausbildungszentrum der Bauindustrie, **65 €**, F134006

MÄNNER-FOREN

FEBRUAR

Männer-Forum Mannheim-Nord
8 x ab Mi, 28. Feb., 10 - 11.30 Uhr, Johanna-Geissmar-Schule, **52 €**, E134501

SEPTEMBER

Männer-Forum Mannheim-Nord
8 x ab Mi, 11. Sep., 10 - 11.30 Uhr, Johanna-Geissmar-Schule, **52 €**, F134501

LESUNGEN

MÄRZ

📖 ★ **Weeschd, wie isch mään? - Mannheimer Geschichten und Anekdoten Literarisches Abendessen im Restaurant „Spiegelschlössl“ mit Nora Noé**
Do, 14. Mrz., 19 - 22 Uhr, Treff: Restaurant Spiegelschlössl, **45 €**, E135000

★ **Avocado, blauer Flausch, Jonglieren. Macht Geschichten!**
Zum UNESCO Welttag der Poesie: Lesung von und mit den Literarischen Quadraten
Do, 21. Mrz., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **frei**, E135001

LITERATURGESCHICHTE

FEBRUAR

Deutsche Literatur nach 1945
5 x ab Di, 27. Feb., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **65 €**, E136002

MÄRZ

Literarisches X-tett
9 x ab Mi, 6. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **104 €**, E136000

SEPTEMBER

Literarisches X-tett
9 x ab Mi, 11. Sep., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **104 €**, F136000

Deutsche Literatur nach 1945
5 x ab Di, 17. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **65 €**, F136001

Deutsche Literatur nach 1945
5 x ab Di, 24. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **65 €**, F136002

SCHREIBEN

MÄRZ

Kindergeschichten - Schreiben für die Kleinen
Sa, 9. Mrz., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **56 €**, E137007

★ **Schreiben für die Seele - Kreatives Schreiben mit Entspannungstechniken**
6 x ab Mi, 13. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **72 €**, E137000

APRIL

📖 **Das Literarische Quadrat Schreibwerkstatt**
12 x ab Di, 9. Apr., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, E137021

👤 **Autobiografisches Schreiben für Seniorinnen und Senioren**
10 x ab Do, 11. Apr., 10 - 11.30 Uhr, Abendakademie, **55 €**, E137013

Das Literarische Quadrat am Donnerstag - Schreibwerkstatt
10 x ab Do, 11. Apr., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, E137023

★ **Schreiben für die Seele - Workshop - Kreatives Schreiben mit Entspannungstechniken**
Sa, 13. Apr., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **48 €**, E137009

📖 ★ **Okay - ich lass das jetzt einfach mal so!?! Kreative Übungen, ganz entspannt tolle Texte zu verfassen**
Mi, 17. Apr., 18 - 19.45 Uhr, Online, **17 €**, E137001

📖 ★ **Kreatives Schreiben: Literarisches Skizzieren Das Handwerk des Erzählens, Kleingruppe**
2 x ab Sa, 20. Apr., 11 - 16 Uhr, Online, **75 €**, E137002

MAI

📖 **Erfundene Welten - Fantasie und Science Fiction schreiben**
So, 12. Mai., 10 - 16 Uhr, Online, **56 €**, E137005

★ **Schreiben für die Seele - Kreatives Schreiben mit Entspannungstechniken**
6 x ab Mi, 22. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **72 €**, E137003

📖 ★ **Ratzfatz die richtigen Worte finden! Kreative Schreibübungen für Eilige**
Mi, 29. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Online, **15 €**, E137004

JUNI

📖 ★ **Digitaler Schreibkurs - Digitaler Schnuppertag**
Fr, 7. Jun., 13 - 14 Uhr, Online, **frei**, E137011

JULI

📖 **Das Literarische Quadrat - Schreibwerkstatt**
12 x ab Di, 2. Jul., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, E137022

Das Literarische Quadrat am Donnerstag Schreibwerkstatt
11 x ab Do, 4. Jul., 18.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **22 €**, E137024

Autofiktionales Schreiben
So, 7. Jul., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **56 €**, E137006

★ **Schreiben für die Seele - Workshop - Kreatives Schreiben mit Entspannungstechniken**
Sa, 20. Jul., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **48 €**, E137012

SEPTEMBER

★ **Schreiben für die Seele - Kreatives Schreiben mit Entspannungstechniken**
6 x ab Mi, 25. Sep., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **72 €**, F137000

Klangvolle Meisterwerke

Konzerte klassischer Eleganz

▶ abendakademie-mannheim.de



KONZERTE

MÄRZ

★ **2. Orchesterkonzert**
So, 17. Mrz., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **12 €**, E140002

APRIL

👤 **Edgar, das gruselige Schlossgespenst Eine Kinderoper ab 5 Jahren**
So, 7. Apr., 15 - 16.30 Uhr, Abendakademie, **14 €**, E140010

JUNI

★ **Durch Blumen gesungen - Konzertprogramm mit Liedern und Klavierstücken**
Do, 6. Jun., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E140004

JULI

★ **3. Orchesterkonzert/Serenadenkonzert**
So, 21. Jul., 16 - 17 Uhr, Abendakademie, **12 €**, E140003

GESANG

FEBRUAR

**Von der Dusche zur Bühne:
Entdecke Dein stimmliches Potenzial
mit unserem Einzelunterricht
Gesang von Klassik bis Pop**
5 x ab Mi, 28. Feb., 17 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, E142000

**Von der Dusche zur Bühne:
Entdecke Dein stimmliches Potenzial
mit unserem Einzelunterricht
Gesang von Klassik bis Pop**
5 x ab Mi, 28. Feb., 17.45 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, E142001

MÄRZ

★ **Gospel, Blues, Jazz und mehr**
7 x ab Di, 5. Mrz., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **84 €**, E142040

**Einführung in die Stimmschulung
und Chorsingen**
Sa, 16. Mrz., 11.30 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, E142050

**Termine für Einzelunterricht Gesang, Klavier und andere
Instrumente können auf Anfrage individuell vereinbart werden.**

Informationen: Funda Uzun, Tel. 0621 1076-205

APRIL

**Gesang Einzelunterricht,
Anfänger*innen und Fortgeschrittene**
5 x ab Mi, 10. Apr., 13 - 13.45 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, E142010

**Von der Dusche zur Bühne:
Entdecke Dein stimmliches Potenzial
mit unserem Einzelunterricht
Gesang von Klassik bis Pop**
10 x ab Mi, 10. Apr., 17 - 17.45 Uhr, Abend-
akademie, **330 €**, E142002

**Von der Dusche zur Bühne:
Entdecke Dein stimmliches Potenzial
mit unserem Einzelunterricht
Gesang von Klassik bis Pop**
10 x ab Mi, 17. Apr., 17.45 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **330 €**, E142003

★ **Gospel, Blues, Jazz und mehr**
7 x ab Di, 23. Apr., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **84 €**, E142041

JUNI

★ **Gospel, Blues, Jazz und mehr**
7 x ab Di, 11. Jun., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **84 €**, E142042

**Einführung in die Stimmschulung
und Chorsingen**
Sa, 15. Jun., 11.30 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, E142051



BLASINSTRUMENTE

APRIL

★ **Fujara: Obertonflöte selbst bauen,
spielen und bemalen,
auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet**
Sa, 27. Apr., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
65 €, E143050

MAI

**Mundharmonika for everybody,
Einstiegsworkshop**
So, 5. Mai., 10 - 16 Uhr, Abendakademie,
58 €, E143060

★ **Didgeridoo: Selbstbauen und spielen,
Kompaktkurs, Anfänger:innen
und Fortgeschrittene**
So, 5. Mai., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
75 €, E143070

ZUPFINSTRUMENTE

MÄRZ

**Liedbegleitung Gitarre,
Aufbaukurs Kleingruppe**
10 x ab Di, 19. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **94 €**, E144000

**Liedbegleitung Gitarre,
Aufbaukurs, Kleingruppe**
10 x ab Di, 19. Mrz., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **94 €**, E144001

MAI

Workshop für Ukulele und Gitarre
Sa, 4. Mai., 14 - 17 Uhr, Abendakademie,
18 €, E144020

Ukulele, Fortgeschrittene, Kleingruppe
8 x ab Do, 16. Mai., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **76 €**, E144010

Ukulele, Fortgeschrittene
8 x ab Do, 16. Mai., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **76 €**, E144011

**Liedbegleitung Gitarre,
Aufbaukurs, Kleingruppe**
10 x ab Di, 28. Mai., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **94 €**, E144002

**Liedbegleitung Gitarre,
Aufbaukurs Kleingruppe**
10 x ab Di, 28. Mai., 20 - 21 Uhr,
Abendakademie, **94 €**, E144003

KLAVIER

MÄRZ

**Klavier (Einzelunterricht),
Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen**
5 x ab Di, 12. Mrz., 18.15 - 19 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, E146001

**Klavier (Einzelunterricht),
Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen**
5 x ab Di, 12. Mrz., 19 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, E146002

**Klavier (Einzelunterricht),
Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen**
5 x ab Di, 12. Mrz., 19.45 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **185 €**, E146003

RHYTHMUSINSTRUMENTE

APRIL

**Workshop Percussions für Groß und Klein -
Kinder ab 5 Jahren und eine erwachsene
Begleitung**
Sa, 13. Apr., 11 - 13 Uhr, Abendakademie,
26 €, E148000

MAI

**Schlagzeug-Workshop - auch für Kinder!,
Einsteiger:innen**
Sa, 4. Mai., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
14 €, E148001

JUNI

**Workshop Percussions für Groß und Klein -
Kinder ab 5 Jahren und eine erwachsene
Begleitung**
Sa, 15. Jun., 11 - 13 Uhr, Abendakademie,
26 €, E148003

SEPTEMBER

**Schlagzeug-Workshop - auch für Kinder!,
Einsteiger*innen**
Sa, 28. Sep., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie,
14 €, E148002

ENSEMBLE-SPIEL/ IMPROVISATIONEN ETC.

MÄRZ

Irish Sessions - Workshop
Sa, 9. Mrz., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
25 €, E149003

JUNI

Irish Sessions - Workshop
Sa, 22. Jun., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
25 €, E149004

SEPTEMBER

Irish Sessions - Workshop
Sa, 21. Sep., 13 - 16 Uhr, Abendakademie,
25 €, E149005

THEATER ERLEBEN

MÄRZ

**Workshop Improvisationstheater,
Anfänger:innen und Fortgeschrittene,
Kleingruppe**
2 x ab Fr, 1. Mrz., 18 - 21 Uhr,
Abendakademie, **52 €**, E150100

🎭 ⚡ ★ **Theaterluft schnuppern - Workshop
für Groß und Klein, für einen Erwachsenen
und ein Kind 4 - 7 Jahre**
Sa, 16. Mrz., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
22 €, E150114

🎭 ⚡ ★ **Theaterworkshop:
Einmal als Schauspieler:in auf der
großen Bühne stehen!
für Kinder von 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
Sa, 16. Mrz., 12.30 - 15 Uhr, Abendakademie,
19 €, E150112

🎭 ⚡ ★ **OSTERFERIEN:
Einmal als Schauspieler:in auf der
großen Bühne stehen!
für Kinder von 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
4 x ab Mo, 25. Mrz., 9 - 12 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, E150110

capitol

EWIG JUNG

MusikKultKomödie

25.02. | 17.05. | 05.07.2024

www.capitol-mannheim.de

★ Highlightangebot ⚡ junge vhs Angebot 🗺️ für Senior*innen 📺 Onlinekurs 📖 Blended-Learning-Kurs 📺 Hybridkurs 📖 Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

JUNI

📺 Ⓜ️ ★ **Theaterluft schnuppern - Ein Workshop für Groß und Klein für einen Erwachsenen und ein Kind, 4 - 7 Jahre**
Sa, 8. Jun., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **22 €**, E150115

📺 Ⓜ️ ★ **Theaterworkshop: Einmal als Schauspieler:in auf der großen Bühne stehen! für Kinder von 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
Sa, 8. Jun., 12.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **19 €**, E150113

JULI

Workshop Improvisationstheater, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
2 x ab Fr, 5. Jul., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **52 €**, E150101

FOTOGRAFIE-GRUNDLAGEN

MÄRZ

Digitalfotografie für Spiegelreflex- und Bridgekameras - (Basiskurs1) Lernen Sie Ihre Kamera zu beherrschen!, Einsteiger:innen, Kleingruppe
3 x ab Sa, 2. Mrz., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, E155002

FOTOGRAFIE-AUFBAUKURSE

MÄRZ

Einführung in die Fotografie - Aufbaukurs (Basiskurs2), Kleingruppe Lernen Sie richtig fotografieren!
3 x ab Sa, 16. Mrz., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, E156002

PORTRAITFOTOGRAFIE

JULI

★ **Einführung in die Porträt- und Fashion-Fotografie, Kleingruppe**
3 x ab Sa, 6. Jul., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, E158001

FOTOGRAFIE-SPECIALS

APRIL

📺 **Bildgenerierung mit Midjourney und Leonardo AI**
Sa, 6. Apr., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **70 €**, E159001

★ **Fokus-Stacking: natürlich wirkende Fotos mit durchgängiger Schärfe - Aufnahme und digitale Ausarbeitung, Kleingruppe**
2 x ab Fr, 19. Apr., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **61 €**, E159000

★ **Einführung in die digitale Schwarz-Weiß-Fotografie, Kleingruppe**
3 x ab Sa, 27. Apr., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, E159005

JUNI

Einführung in die Landschaftsfotografie, Kleingruppe
3 x ab Sa, 29. Jun., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, E159003

JULI

Einführung in die Reisefotografie Mal ganz anders!, Kleingruppe
3 x ab Sa, 20. Jul., 10 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **150 €**, E159002

SEPTEMBER

★ **Fotos, Plakate, Malerei... Reproduktionen mit der Digitalkamera, Kleingruppe**
2 x ab Fr, 20. Sep., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **61 €**, E159000

ZEICHNEN

FEBRUAR

Zeichnen und Skizzieren, Grundlagen, Kleingruppe
8 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Abendakademie, **101 €**, E165001

MÄRZ

★ **Zeichnen am Vormittag, Anfänger:innen, Kleingruppe**
6 x ab Fr, 1. Mrz., 10 - 12.15 Uhr, Abendakademie, **80 €**, E165000

Professionelles Zeichnen, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
9 x ab Fr, 1. Mrz., 19.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **76 €**, E165003

Natur- und Objektzeichnen, Kleingruppe
Sa, 2. Mrz., 9.30 - 16 Uhr, Abendakademie, **41 €**, E165006

📺 **Zeichnen für Kids 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
Fr, 8. Mrz., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E165030

Manga und Comics zeichnen für Jugendliche und Erwachsene, Kleingruppe
Sa, 16. Mrz., 9.30 - 16 Uhr, Abendakademie, **41 €**, E165008

📺 **OSTERFERIEN: Manga zeichnen ab 9 Jahre, Kleingruppe**
4 x ab Mo, 25. Mrz., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **75 €**, E165020

APRIL

Zeichnen - von Anfang an! kompakt und intensiv, Kleingruppe
2 x ab Sa, 6. Apr., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **85 €**, E165002

Manga/Comic Zeichnen Figurenentwicklung, Kleingruppe
5 x ab Di, 9. Apr., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **80 €**, E165009

★ **Kawaii! Lustige, niedliche Chibifiguren und Tierwesen zeichnen Manga-Basic / Figurenentwicklung, Kleingruppe**
Sa, 13. Apr., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E165007

📺 **Zeichnen für Kids 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
Fr, 19. Apr., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E165031

★ **Urban Sketching - Lockere und ausdrucksstarke Linien, Kleingruppe**
Sa, 20. Apr., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E165012

MAI

★ **Urban Sketching, Kleingruppe**
Sa, 4. Mai., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **45 €**, E165011

📺 **Zeichnen für Kids 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
Fr, 17. Mai., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E165032

Porträt- und figürliches Zeichnen, Kleingruppe
8 x ab Fr, 17. Mai., 19.15 - 20.45 Uhr, Abendakademie, **69 €**, E165004

JUNI

★ **Modedesign/Modeillustration, Anfänger*innen, Kleingruppe**
2 x ab Sa, 1. Jun., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **69 €**, E165021

★ **Zeichnen und Skizzieren, Kleingruppe**
Sa, 22. Jun., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E165005

★ **Urban Sketching - Perspektive, Kleingruppe**
Sa, 29. Jun., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E165013

JULI

📺 **Zeichnen für Kids 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
Fr, 19. Jul., 16.30 - 18.45 Uhr, Abendakademie, **15 €**, E165033

MALEN



FEBRUAR

Kalligrafie: Moderne Kursive mit Feder und Brush Pen, Kleingruppe
6 x ab Mo, 26. Feb., 10 - 12 Uhr, Abendakademie, **69 €**, E166060

MÄRZ

Intensiv-Workshop: Malen mit Acrylfarben, Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe
2 x ab Sa, 2. Mrz., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **85 €**, E166013

Malen mit Acrylfarben, Kleingruppe
Sa, 2. Mrz., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **48 €**, E166014

Kalligrafie mit ungewöhnlichen Schreibwerkzeugen, Kleingruppe
2 x ab Sa, 2. Mrz., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **52 €**, E166066

★ **Schnelle Experimente in Aquarell, Kleingruppe**
Sa, 2. Mrz., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E166023

RNF.DE ▶

WIR SIND FERNSEHEN

UND NOCH VIEL MEHR.

rnf.de/mehr-als-fernsehen



MEHR ERFAHREN

★ Highlightangebot 📺 junge vhs Angebot 📺 für Senior*innen 📺 Onlinekurs 📺 Blended-Learning-Kurs 📺 Hybridkurs 📺 Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

Aquarell - Mischtechniken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

8 x ab Mo, 11. Mrz., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **101 €**, E166030

★ Einfache Grundlagenforschung mit Aquarell, Kleingruppe

Sa, 16. Mrz., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E166028

★ Tulpentraum in Aquarell, Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene, Kleingruppe

Sa, 16. Mrz., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E166025

Farbwelten - Monet, Kleingruppe

Sa, 23. Mrz., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **47 €**, E166008

APRIL

Offener Maltreff, Kleingruppe

5 x ab Do, 4. Apr., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **109 €**, E166050

★ Flower Power in Aquarell, Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene, Kleingruppe

Sa, 6. Apr., 14 - 17 Uhr, Abendakademie, **28 €**, E166026

Ma(h)lzeit - Kreative Mittagspause, Kleingruppe

6 x ab Di, 9. Apr., 12 - 13.30 Uhr, Abendakademie, **74 €**, E166052

★ Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Kleingruppe

6 x ab Di, 9. Apr., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **89 €**, E166034

★ Sage „Ja“ zu dir - Achtsamkeit im Alltag finden durch Journaling / Handlettering, Kleingruppe

Sa, 13. Apr., 9 - 12 Uhr, Abendakademie, **27 €**, E166070

Chinesische Kalligrafie: Shodo-Kunst max. 8 Teilnehmer:innen, Kleingruppe

Sa, 20. Apr., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **45 €**, E166071

Einfache Grundlagenforschung mit Acryl, Kleingruppe

Sa, 27. Apr., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **50 €**, E166015

MAI

Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht, Intensiv-Workshop, Kleingruppe

2 x ab Sa, 4. Mai., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **85 €**, E166020

Aquarell Basics - Wasser, Farbe, Licht, Kleingruppe

Sa, 4. Mai., 9.30 - 17 Uhr, Abendakademie, **48 €**, E166021

★ Landschaften in Frankreich: Die Provence in Aquarell, Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene, Kleingruppe

Sa, 4. Mai., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, E166027

🎨 ★ Malen mit Pflanzenfarben, Kleingruppe

Sa, 4. Mai., 11 - 14 Uhr, Abendakademie, **37 €**, E166000

Kalligrafie: Grün - die Farbe der Mitte und Lapidar-Antiqua Varianten, Kleingruppe

6 x ab Do, 16. Mai., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **69 €**, E166062

★ Malen für die Seele - wer bin ich? max. 8 Teilnehmer:innen, Kleingruppe

Sa, 25. Mai., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **59 €**, E166032

Die Collage - ein Spiel des Zufalls und wahrlich ein Gedicht!, Kleingruppe

Sa, 25. Mai., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **45 €**, E166040

JUNI

Offener Maltreff, Kleingruppe

4 x ab Di, 4. Jun., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **87 €**, E166051

★ Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Kleingruppe

6 x ab Mi, 5. Jun., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **89 €**, E166036

★ Kalligrafie: Von der Handschrift zur kreativen Gestaltung, Kleingruppe

2 x ab Fr, 7. Jun., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **52 €**, E166064

★ Meer, Strand und Aquarell, Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene, Kleingruppe

Sa, 8. Jun., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, E166041

🕒 ★ Mal-Experimente mit Pflanzenfarben Ein Workshop für Groß und Klein für einen Erwachsenen und ein Kind, 5 - 9 Jahre, Kleingruppe

Sa, 8. Jun., 11 - 14 Uhr, Abendakademie, **39 €**, E166001

★ Einfache Grundlagenforschung mit Aquarell, Kleingruppe

Sa, 15. Jun., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **30 €**, E166029

★ Chinesische Kalligrafie u. Tuschkmalerei, max. 8 Teilnehmer:innen, Kleingruppe

Sa, 15. Jun., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **45 €**, E166072

🎨 Kalligrafie: Die Farben der Sonne, Kleingruppe

2 x ab Fr, 21. Jun., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **52 €**, E166067

JULI

Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Kleingruppe

4 x ab Di, 2. Jul., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **59 €**, E166035

★ Porträt in Aquarell, Kleingruppe

Sa, 6. Jul., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie, **39 €**, E166024

Zeichnen und Aquarellieren im Schwetzingen Schlossgarten, Kleingruppe

So, 7. Jul., 10.30 - 18 Uhr, Treff: Schwetzingen Schlossgarten, **45 €**, E166022

Handlettering Schnupperkurs, Kleingruppe

Fr, 12. Jul., 17 - 20 Uhr, Abendakademie, **27 €**, E166065

Einfache Grundlagenforschung mit Acryl, Kleingruppe

Sa, 13. Jul., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **50 €**, E166016

Malen für die Seele - was will ich? max. 8 Teilnehmer:innen, Kleingruppe

Sa, 20. Jul., 9 - 16 Uhr, Abendakademie, **59 €**, E166033

Landschaften in Aquarell, Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene, Kleingruppe

Sa, 27. Jul., 10 - 15 Uhr, Abendakademie, **45 €**, E166042

AUGUST

Aquarell - Mischtechniken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

4 x ab Mo, 19. Aug., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **52 €**, E166031

★ SOMMER SPECIAL - Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Intensivmalkurs, Kleingruppe

4 x ab Mo, 19. Aug., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **59 €**, E166038

SEPTEMBER

Aquarell - Mischtechniken, Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Kleingruppe

8 x ab Mo, 16. Sep., 18 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **101 €**, E166039

Lassen Sie Pinsel und Stift spazieren gehen, Kleingruppe

6 x ab Mi, 18. Sep., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **89 €**, E166037

★ Chinesische Kalligrafie u. Tuschkmalerei, Fortgeschrittene, max. 8 Teilnehmer:innen, Kleingruppe

2 x ab Sa, 21. Sep., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **90 €**, E166073

ATELIER IN DER KUNSTHALLE

MÄRZ

🕒 ★ Guckloch Kunst MINI Kunst für Kinder von 4 - 6 Jahren

Sa, 2. Mrz., 11 - 12.30 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196009

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 3. Mrz., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196030

🕒 ★ Guckloch Kunst für Groß und Klein Kunst für einen Erwachsenen und Kind/er

Sa, 9. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196000

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 17. Mrz., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196031

🕒 ★ Guckloch Kunst (6 - 12 Jahre) Kunst für Kinder

Sa, 23. Mrz., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196001

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 31. Mrz., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196032

APRIL

🕒 ★ OSTERFERIEN: Frühling kommt bald! Farben und Formen einer Jahreszeit Ferienworkshop für Kinder von 6 bis 7 Jahren

2 x ab Di, 2. Apr., 10 - 15 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **75 €**, E196050

🕒 ★ Guckloch Kunst (6-12 Jahre) Kunst für Kinder

Sa, 6. Apr., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196002

🕒 ★ Guckloch Kunst MINI Kunst für Kinder von 4 - 6 Jahren

Sa, 13. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196010

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 14. Apr., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196033

🕒 ★ Guckloch Kunst (6-12 Jahre) Kunst für Kinder

Sa, 20. Apr., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196003

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 28. Apr., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196034

MAI

🕒 ★ Guckloch Kunst für Groß und Klein Kunst für einen Erwachsenen und Kind/er

Sa, 4. Mai., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196007

🕒 ★ Guckloch Kunst MINI Kunst für Kinder von 4 - 6 Jahren

Sa, 11. Mai., 11 - 12.30 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196011

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 12. Mai., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196035

🕒 ★ Guckloch Kunst (6-12 Jahre) Kunst für Kinder

Sa, 18. Mai., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196004

🕒 ★ PFINGSTFERIEN: Kinetische Kunst - Unsere Kunst kann laufen, Ferienworkshop für Kinder von 8 - 10 Jahren

2 x ab Mi, 22. Mai., 10 - 15 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **75 €**, E196051

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 26. Mai., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196036

JUNI

🕒 ★ Guckloch Kunst (6-12 Jahre) Kunst für Kinder

Sa, 1. Jun., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196005

🕒 ★ Guckloch Kunst MINI Kunst für Kinder von 4 - 6 Jahren

Sa, 8. Jun., 11 - 12.30 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196012

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 9. Jun., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196037

🕒 ★ Guckloch Kunst (6-12 Jahre) Kunst für Kinder

Sa, 15. Jun., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196006

🕒 ★ Familienführung Kunstreise - Alle einsteigen!

So, 23. Jun., 15 - 16 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196038

🕒 ★ Guckloch Kunst für Groß und Klein Kunst für einen Erwachsenen und Kind/er

Sa, 29. Jun., 15.30 - 17 Uhr, Kunsthalle Mannheim, **5 €**, E196008

KERAMIK/PORZELLAN

FEBRUAR

Keramik experimentell, Kleingruppe
9 x ab Di, 27. Feb., 18.30 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **171 €**, E171012

★ **Töpfern an der Drehscheibe**
max. 8 Teilnehmer*innen
6 x ab Mi, 28. Feb., 15 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **222 €**, E171050

MÄRZ

★ **Töpfern an der Drehscheibe**
max. 8 Teilnehmer*innen
5 x ab Di, 5. Mrz., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, **217 €**, E171051

Offene Keramikwerkstatt, Kleingruppe
5 x ab Fr, 15. Mrz., 15.30 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **136 €**, E171010

**Glasuren und Keramikfarben -
Tonwerke farbig gestalten**
Fr, 15. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie,
17 €, D171028

**Glasuren und Keramikfarben -
Tonwerke farbig gestalten**
Fr, 15. Mrz., 20 - 21 Uhr, Abendakademie,
17 €, D171034

APRIL

**Keramik selber machen:
Töpfern am Wochenende,
Anfänger*innen, Kleingruppe**
So, 7.4., 10 - 15 Uhr und So, 5.5., 10 - 14 Uhr,
Abendakademie, **84 €**, E171031

Keramik am Vormittag, Kleingruppe
6 x ab Do, 11. Apr., 10 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **128 €**, E171002

**Töpfern - Kreative Ideen und Techniken
für den Einstieg,
Anfänger:innen, Kleingruppe**
4 x ab Fr, 12. Apr., 19 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **99 €**, E171004

**Offene Keramikwerkstatt am Wochenende,
Kleingruppe**
2 x ab Sa, 13. Apr., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, **84 €**, E171022

MAI

★ **Keramik bemalen, Kleingruppe**
Di, 14. Mai., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie,
25 €, E171024

**Töpfern - Kreative Ideen und Techniken
für den Einstieg,
Anfänger:innen, Kleingruppe**
3 x ab Fr, 17. Mai., 19 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **75 €**, E171005

JUNI

Keramik experimentell, Kleingruppe
8 x ab Di, 4. Jun., 18.30 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **158 €**, E171013

Keramik am Vormittag, Kleingruppe
7 x ab Do, 13. Jun., 10 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **150 €**, E171003

**Töpfern - Kreative Ideen und Techniken
für den Einstieg,
Anfänger:innen, Kleingruppe**
7 x ab Fr, 14. Jun., 19 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **150 €**, E171006

**Keramik selber machen:
Töpfern am Wochenende,
Anfänger*innen, Kleingruppe**
2 x ab Sa, 22. Jun., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, **84 €**, E171029

JULI

**Keramik selber machen:
Töpfern am Wochenende,
Anfänger*innen, Kleingruppe**
2 x ab Sa, 13. Jul., 10 - 15 Uhr,
Abendakademie, **84 €**, E171030

SEPTEMBER

★ **Keramikworkshop: Aufbautechnik und
Drehen an der Scheibe Für Interessierte,
max. 6 Teilnehmer:innen**
Sa, 28.9., 10 - 16 Uhr, Mo, 14.10.,
18.30 - 20.30 Uhr, Heidelberg-Weststadt,
Kaiserstr. 61, **199 €**, F171050

SCHMUCK

MÄRZ

Gold- und Silberschmied, Kleingruppe
Sa, 9. Mrz., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
73 €, E172003

APRIL

Gold- und Silberschmied, Kleingruppe
So, 7. Apr., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
73 €, E172000



JULI

Gold- und Silberschmied, Kleingruppe
So, 7. Jul., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
73 €, E172001

Schmuck aus Silber Clay, Kleingruppe
Sa, 20. Jul., 10 - 14.30 Uhr, Abendakademie,
49 €, E172002

AUGUST

🕒 **SOMMERFERIEN:
Gold- und Silberschmied für Teenies,
Kleingruppe**
2 x ab Mi, 28. Aug., 10 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, **70 €**, E172005

FLORISTIK

MÄRZ

★ **Frühlingsfloristik,
max. 8 Teilnehmer:innen**
Fr, 1. Mrz., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
39 €, E173000

★ **Frühlingsfloristik,
max. 8 Teilnehmer:innen**
Fr, 8. Mrz., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
39 €, E173001

★ **Frühlingsfloristik,
max. 8 Teilnehmer:innen**
Fr, 15. Mrz., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
39 €, E173002

★ **Frühlingsfloristik,
max. 8 Teilnehmer:innen**
Fr, 22. Mrz., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie,
39 €, E173003

NEU ★ **Floristikdekoration mit Kirschblüten
für Ihr Zuhause, max. 8 Teilnehmer:innen**
Mi, 27. Mrz., 17 - 20 Uhr, Abendakademie,
45 €, E173004

PAPIER

APRIL

★ **Bookogami Falte Kunst aus alten Büchern,
Kleingruppe**
Sa, 6. Apr., 10 - 12 Uhr, Abendakademie,
15 €, E174000

★ **Geschenkkarten in Aquarell, Kleingruppe**
Sa, 6. Apr., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie,
30 €, E174003

★ **Die FaltBar - Faszinierendes aus Papier,
max. 8 Teilnehmer*innen**
Sa, 13. Apr., 11 - 14 Uhr, Abendakademie,
22 €, E174006

MAI

🕒 ★ **PFINGSTFERIEN:
Ich falt dich zusammen,
max. 8 Kinder, 8 - 12 Jahre**
Mo, 27. Mai., 10 - 13 Uhr, Abendakademie,
22 €, E174004

JUNI

★ **Die FaltBar - Faszinierendes aus Papier,
max. 8 Teilnehmer*innen**
Sa, 22. Jun., 11 - 14 Uhr, Abendakademie,
22 €, E174007

AUGUST

🕒 ★ **SOMMERFERIEN:
Ich falt dich zusammen,
max. 8 Kinder, 8 - 12 Jahre**
2 x ab Do, 29. Aug., 10 - 13 Uhr,
Abendakademie, **43 €**, E174005

HOLZ

APRIL

**Der ich-wollte-schon-immer-mal-was-mit-
Holz-machen-Tag, max. 8 Teilnehmer:innen**
Sa, 20. Apr., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
54 €, E175002

MAI

Schreinerkurs, Kleingruppe
Sa, 4. Mai., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
79 €, E175001

JUNI

★ **DIY Holz-Deko, max. 8 Teilnehmer:innen**
Sa, 22. Jun., 12 - 16.30 Uhr, Abendakademie,
54 €, E175004

Selbstgebautes aus Holz

Handwerkliche Meisterstücke
abendakademie-mannheim.de



OBJEKTKUNST

MÄRZ

Speckstein, Anfänger*innen, Kleingruppe
2 x ab Fr, 1. Mrz., 18.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, **79 €**, D177020

APRIL

★ **Kintsugi - Lebensrisse vergolden,
max. 8 Teilnehmer:innen**
Sa, 20. Apr., 10 - 14 Uhr, Abendakademie,
45 €, E177011

JUNI

★ **Kintsugi - Lebensrisse vergolden,
max. 8 Teilnehmer:innen**
Sa, 1. Jun., 10 - 14 Uhr, Abendakademie,
45 €, E177012

🕒 ★ **Bunte Abenteuer mit Siebdruck
für Groß und Klein für einen Erwachsenen
und ein Kind, 6 - 10 Jahre, Kleingruppe**
Sa, 29. Jun., 10 - 13.30 Uhr, Abendakademie,
49 €, E177001

JULI

★ **Kintsugi - Lebensrisse vergolden,
max. 8 Teilnehmer:innen**
Sa, 6. Jul., 10 - 14 Uhr, Abendakademie,
45 €, E177013

★ **SOMMERFERIEN:
Bunte Drucke selbst gemacht -
Siebdruck für Kids,
von 8 - 12 Jahre, Kleingruppe**
Mo, 29. Jul., 9 - 14 Uhr, Abendakademie,
49 €, E177000

REPARATUREN & CO.

MAI

**Machen Sie Ihr Fahrrad jetzt selbst flott
Fahrradreparatur-Workshop, Kleingruppe**
Sa, 4. Mai., 11 - 17 Uhr, Abendakademie,
45 €, E178003

**Selbst gemacht- Geld gespart Reparaturen
im Haushalt - kein Problem!, Kleingruppe**
So, 5. Mai., 10 - 17 Uhr, Abendakademie,
79 €, E178000

NÄHEN - BASICS

APRIL

🌟 **OSTERFERIEN:**
Nähen für Kids 8 - 12 Jahre, Kleingruppe
4 x ab Di, 2. Apr., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **139 €**, E180010

MAI

Nähen - so klappt der Anfang!, Anfänger:innen, max. 6 Teilnehmer:innen
Sa, 4. Mai., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **63 €**, E180003

JULI

Nähen - so klappt der Anfang!, Anfänger:innen, max. 6 Teilnehmer:innen
Sa, 6. Jul., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **63 €**, E180004

AUGUST

🌟 **SOMMERFERIEN:**
Nähen für Kids, max. 6 Kinder, 8 - 12 Jahre
3 x ab Mo, 26. Aug., 9.30 - 13 Uhr, Abendakademie, **115 €**, E180011

SEPTEMBER

Nähen - so klappt der Anfang!, Anfänger:innen, max. 6 Teilnehmer:innen
Sa, 21. Sep., 10 - 16 Uhr, Abendakademie, **63 €**, E180005

NÄHEN / TEXTILES

MÄRZ

Nähen, Kleingruppe
7 x ab Di, 5. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **141 €**, E181006

Nähen individuell, Anfänger*innen, Kleingruppe
7 x ab Mo, 11. Mrz., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **141 €**, E181000

Nähen, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, Kleingruppe
7 x ab Fr, 15. Mrz., 9.30 - 12.30 Uhr, Abendakademie, **141 €**, E181002

MAI

Nähen, Kleingruppe
5 x ab Di, 7. Mai., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **101 €**, E181007

JUNI

NEU **Sommer, Sonne, Sommerkleid**
Nähen Sie Ihre Sommergarderobe, max. 6 Teilnehmer:innen
3 x ab Di, 11. Jun., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **84 €**, E181010

STRICKEN & CO.

FEBRUAR

Stricken individuell, max. 8 Teilnehmer:innen
5 x ab Do, 29. Feb., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **65 €**, E182007

MÄRZ

Stricken, Anfänger:innen, Kleingruppe
Sa, 9. Mrz., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **28 €**, E182000

APRIL

★ **Makramee und Boho Vibes für Jugendliche und Erwachsene, Kleingruppe**
3 x ab Mi, 10. Apr., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **55 €**, E182010

Stricken individuell, max. 8 Teilnehmer:innen
5 x ab Do, 25. Apr., 17.30 - 19.30 Uhr, Abendakademie, **65 €**, E182008

MANNHEIM UND REGION

MÄRZ

★ **Führung durch den Atomschutzbunker, ein Relikt aus dem kalten Krieg**
Sa, 16. Mrz., 11 - 12 Uhr, Treff: Stadthaus N1, **18 €**, E185010

APRIL

NEU **Mannheimtypisches: Stadt an zwei Flüssen, unterschätzt im Quadrat**
Sa, 13. Apr., 10 - 11.30 Uhr, Treff: Eingang Mannheimer Schloss, **19 €**, E185011

★ **Führung durch den Stadtteil Waldhof (nicht nur für Fußballfans): Vom Spiegelschlössl bis zum Schlammloch Auf den Spuren von Sepp Herberger, Otto Siffling und des SV Waldhof**
So, 14. Apr., 14 - 16 Uhr, Treff: Spiegelfabrik, **11 €**, E185003

MAI

NEU **Storchentour in Bornheim**
Di, 14. Mai., 15 - 17 Uhr, Treff: Storchenzentrum Bornheim, **12 €**, E185001

★ **Auf den Spuren von Nora Noés Roman „Mitten im Jungbusch“ Literarische Exkursion mit der Schriftstellerin**
So, 26. Mai., 14 - 16.15 Uhr, Treff: Anlegestelle Museumsschiff, **16 €**, E185004

AUGUST

NEU **Wandern mit Wein durch Dürkheims schönste Lagen**
Sa, 24. Aug., 15.30 - 18.30 Uhr, Treff: Haus der guten Weine, **36 €**, E185002

SEPTEMBER

NEU **Mannheim, ein städtebauliches Projekt, Architekturbeispiele im Stadtbild aus gut 400 Jahren bewegter Stadtgeschichte**
Sa, 14. Sep., 11 - 12.30 Uhr, Treff: Blumenpeter Denkmal, **16 €**, E185012

★ **Auf den Spuren von Nora Noés Roman „Mitten im Jungbusch“ Literarische Exkursion mit der Schriftstellerin**
So, 22. Sep., 14 - 16.15 Uhr, Treff: Anlegestelle Museumsschiff, **16 €**, E185005

TAGESTOUREN/ MEHRTÄGIGE TOUREN

MÄRZ

NEU **HOLLYWOOD: 100 Jahre Disney VHS Online TOUR**
So, 17. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Online, **8 €**, D187013

APRIL

NEU **Mainz: Blicke hinter die Kulissen - Das ZDF Studio und die Kupferberg Sektkellerei**
Sa, 20. Apr., 8.45 - 19.30 Uhr, Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), **87 €**, E187000

MAI

NEU **BERLIN: Das Berliner Schloss/ Humboldt Forum - 1443 bis heute VHS Online TOUR**
So, 5. Mai., 16 - 17.30 Uhr, Online, **8 €**, D187011

NEU **Unbekannte Burgen im Königsland Sprengelburg, Alt- und Neu-Wolfstein und die Tiefburg Reipoldskirchen und die Tiefburg Reipoldskirchen**
Sa, 25. Mai., 8.15 - 19.30 Uhr, Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), **70 €**, E187001

JUNI

NEU **Auf den Spuren von Hermann Hesse in Gaienhofen am Bodensee**
2 x ab Mi, 12. Jun., 8 - 21.30 Uhr, Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), **288 €**, E188000

JULI

NEU **Bad Wildbad im Schwarzwald mit Jahrhunderte alter Badtradition Stadtführung und Baumwipfelpfad**
Sa, 13. Jul., 8.30 - 19 Uhr, Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), **82 €**, E187003

SEPTEMBER

NEU **Kultur pur in Weimar: Goethe, Schiller, Wieland und Bach - Schloss Friedenstein 4-tägige Studienreise**
4 x ab Di, 17. Sep., 8 - 18 Uhr, Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), **591 €**, F188000

Phryge gelten als internationales Freiheitssymbol und verkörpern darüber hinaus französische Werte. In Frankreich findet man sie auf Alltagsgegenständen wie Briefmarken oder auch häufig als Kopfbedeckung der Marianne-Skulptur.

GEWINNSPIEL

Sie sind leuchtend rot, haben kullerrunde Plüschtieraugen und tragen Sneakers. Und nein: Es sind keine Vögel, sondern Mützen!

Die Maskottchen der diesjährigen Olympischen und Paralympischen Sommerspiele in Paris sind den traditionellen phrygischen Mützen nachempfunden.

Ihr Motto „Allein ist man schneller, zusammen kommt man weiter“ finden wir richtig gut und haben deshalb einige von ihnen in dieser Ausgabe versteckt!

Zählen Sie nach, wie viele Mützen Sie in diesem Magazin finden. Dabei zählt jede Mütze einzeln.

Schreiben Sie die richtige Antwort an: marketing@abendakademie-mannheim.de und schon haben Sie die Chance auf einen unserer attraktiven Gewinne!

1. Preis: Kursgutschein 100 €
2. Preis: Kursgutschein 50 €
3. Preis: Kursgutschein 30 €

*Mitarbeitende der Mannheimer Abendakademie und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Bundesweite Anerkennung für Theaterstück und Buch
„Schwarzweissbunt“ wurde bereits mehrfach ausgezeichnet: Auf Bundes-
ebene durch die Bundeszentrale für politische Bildung in Berlin sowie mit
dem Mannheimer Demokratiepreis. In der Begründung der Jury hieß es
unter anderem, das Projekt setze über die Grenzen Mannheims hinaus ein
Zeichen für Toleranz und gegen Rassismus im Alltag.

**Mehr als Theater –
ein Bekenntnis für Vielfalt und Verständigung**

**Wir brauchen
Ihre Hilfe!**

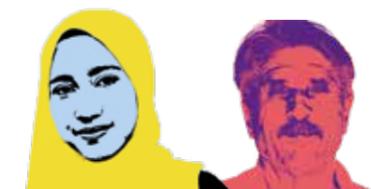
Wir freuen uns, wenn Sie das
Projekt „Schwarzweissbunt“ mit
ihrer Spende unterstützen

Spendenkonto:
Mannheimer Abendakademie
und Volkshochschule GmbH
Sparkasse Rhein Neckar Nord
Betreff: Schwarzweissbunt
IBAN DE14 6705 0505 0030 2571 54
BIC MANSDE 66XXX

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 Bevölkerung-
schichten mit über 80 Menschen ge-
führt. Die Gespräche und Eindrücke
fanden ihren Niederschlag nicht nur
im Theaterstück, sondern wurden
auch in einem begleitenden Buch
gesammelt. Diese Geschichten ei-
ner Stadt, mit vielen Fotomotiven
aus Mannheim, zeigen ein eindrück-
liches Bild über Vielfalt und Zusammen-
leben in der Quadratestadt.

„Schwarzweissbunt“ erzählt Ge-
schichten von Menschen in Mann-
heim, von alltäglichem Rassismus
und von der Vielfalt in einer Stadt, in
der rund 170 Nationen zusammenle-
ben. An dem Gemeinschaftsprojekt
waren mehr als 30 Menschen aus 13
Ländern beteiligt. Das Theater von
Menschen für Menschen sollte zei-
gen, wie es den Mannheimerinnen
und Mannheimern in ihrem alltäg-
lichen Leben wirklich geht, vor allem,
wenn sie nicht der vorherrschenden
Norm zu entsprechen scheinen.

„Mit dem Projekt Schwarzweissbunt
bekräftigen wir, wofür wir stehen“,
sagt Susanne Deß, Geschäftsfüh-
rerin der Mannheimer Abendaka-
demie, „wir glauben an Bildung als
Verständigung zwischen Kulturen,
Generationen und Geschlechtern.
Ungeachtet der Herkunft und des
sozialen Status“. Die Mannheimer
Abendakademie wird das Projekt
auch weiterhin unterstützen.



Wir sehen uns!

Termine:
22. Februar 2024
Mannheimer Abendakademie
Wiederaufnahme des Theaterstücks „Schwarzweissbunt“

12. März 2024
Nationaltheater Mannheim
(Studio Werkhaus): Ein Gastspiel

Die genauen Uhrzeiten und ein weiterer Termin werden rechtzeitig
auf unserer Homepage bekannt gegeben.

SCHWARZWEISSBUNT
EROBERT DIE BÜHNE ZURÜCK

Das soziokulturelle Theaterprojekt nimmt 2024 einen neuen Anlauf und plant weitere Auftritte. Mit dem
7. Platz bei dem Wettbewerb „Mensch miteinander“ der Bürgerstiftung Mannheim und dem damit ver-
bundenen Gewinn von 1000 Euro wurde ein erstes finanzielles Fundament geschaffen. Für die Wie-
deraufnahme des außergewöhnlichen Theaterstücks an verschiedenen Spielstätten in Mannheim sind
jedoch weitere Mittel nötig.

„Wir freuen uns sehr, dass unser Gemeinschafts-
projekt mit dem Kunstkollektiv KM42 und dem
Landesverband der Sinti und Roma in Baden-
Württemberg von der Bürgerstiftung Mannheim
bedacht wurde“, sagt Mathias Ludwig, stellvertre-
tender Geschäftsführer der Mannheimer Abend-
akademie und früherer Produktionsleiter des Pro-
jekts. Gemeinsam mit Regisseur Stephan Rixecker
vom Kunstkollektiv KM42 habe er die erneute Aus-
zeichnung des Projekts zum Anlass genommen,
um über eine Fortführung nachzudenken. Um das
zu realisieren, sammelt „Schwarzweissbunt“ wei-
tere Spenden.

Die neuen Aufführungen sind an der Abendakade-
mie, an einer Berufsschule sowie bereits im Mann-
heimer Nationaltheater geplant. „Die Chance,
am Mannheimer Nationaltheater auftreten
zu dürfen ist für unser Ensemble
natürlich eine ganz große Auszeichnung
und Wertschätzung“, freut sich
Regisseur Stephan Rixecker.





Schon gewusst?

**Allen Menschen stehen jedes Halbjahr
drei Stunden kostenlose Bildungsberatung zu.***

Alle Bereiche haben wir hier für Sie zusammengefasst:

Berufliche Weiterbildung	Allgemeine Weiterbildung	Schulabschluss nachholen
Finanzierung einer Weiterbildung	Sprache lernen	Qualifizierung für das Ehrenamt
Stellenwechsel	Beruflicher Wiedereinstieg	Selbstständigkeit
Berufsabschluss nachholen	Anerkennung eines ausländischen Abschlusses	Ausstieg aus dem Beruf/Umorientierung
Studium beginnen	Teilselbstständigkeit neben dem Beruf	Grundbildung/Alphabetisierung

* Gilt nur für Bürger:innen des Landes Baden-Württemberg.

NEUE WEGE ERÖFFNEN NEUE HORIZONTE

**DER ARBEITSMARKT BIETET VIELE MÖGLICHKEITEN,
OFT FEHLEN DIE INFORMATIONEN**

Jeder kann vor einem Wendepunkt stehen und muss oder möchte sich neu orientieren. Dann heißt es, darüber nachzudenken, wie die berufliche Zukunft aussehen soll. Beispielsweise wenn Sie nach einer langen Elternzeit wieder in den Job einsteigen möchten. Vielleicht geht es auch um eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder Sie haben einfach Lust auf einen Tapetenwechsel? Andere haben vor längerer Zeit schon die Schule oder die Ausbildung abgebrochen und wagen einen Neuanfang.

Menschen mit Einschränkungen, Arbeitssuchende, Jugendliche aus prekären Verhältnissen oder Ge-

flüchtete aus anderen Ländern, die zwar einen akademischen Abschluss haben, der aber in Deutschland nicht anerkannt wird: Es gibt viele Gründe, sich neu zu orientieren. Der erste Schritt ist oft der schwerste und es ist gut, dann um Rat zu fragen und sich Unterstützung zu holen.

Etwa, um Fragen zu klären wie: Was will ich eigentlich? Was kann ich? Was darf ich? Welcher Job passt zu mir? Was viele nicht wissen: Sie haben Anspruch auf eine kostenlose Beratung.

Die Mannheimer Abendakademie ist Mitglied im Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung (LN WBB), das von der Landesregierung gefördert wird.

Mehr Informationen unter: www.lnwbb.de

**Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen Termin.
Tel. 0621 1076-148.**



MEHR ALS NUR THEATER! BRETTER, DIE DIE WELT BEDEUTEN

Ein berufsbezogener Deutschkurs der Abendakademie besucht kurz vor seinem Abschluss das Werkhaus des Nationaltheaters Mannheim und lernt die Berufe vor und hinter der Bühne kennen.

Die Kursteilnehmenden werden durch das Haus geführt und man merkt schnell, das Interesse ist groß. „Im Werkhaus sind alle Werkstätten, die man für eine Inszenierung braucht, vertreten“, erklärt Lena Andres, die die Führung im Nationaltheater leitet.

Die Schneiderei hat es dabei besonders vielen Teilnehmenden angetan. „Wie lange dauert die Ausbildung?“ „Macht der Beruf auch Spaß?“ „Kann man die Ausbildung direkt im NTM machen?“

Die Schnitte, die Stoffe, fantasievoll und mit viel Liebe zum Detail. Eine Teilnehmerin ist besonders begeistert: „Das ist ein Beruf, den ich mir vorstellen kann!“ Kein Wunder, schließlich werden im Kostümfundus rund eine halbe Million Kostüme von allen vier Unterarten des NTM - Schauspiel, Oper, Tanz, junges NTM - aufbewahrt.

Aber auch die anderen Werkstätten, wie die Dekorations- und Polsterwerkstatt, die Schreinerei, Schlosserei, Malerei und schließlich auch die Montagehalle, in der das Bühnenbild probeweise zusammengebaut wird, werden besichtigt.

Eine weitere Teilnehmerin interessiert sich besonders für die Malwerkstatt, während andere Teilnehmende die Arbeiten in der Schreinerei für sich entdeckt haben.

Julia Napolova, die die Teilnehmenden als Programm-Managerin der Abendakademie begleitet, ist mehr als zufrieden: „Diese Exkursionen sind immer wieder ein wichtiger Aspekt unseres Kursangebots der Abendakademie. Sie geben den Teilnehmenden neue Impulse und realistische Ideen für die Berufswahl nach der Prüfung. Sie zeigen auch alternative Chancen am Arbeitsmarkt auf. Schließlich kommen viele Teilnehmende aus verschiedenen Ländern und die Schul- und akademischen Abschlüsse werden in Deutschland nicht immer anerkannt. Für unsere Kooperationspartner ist es dagegen eine prima Möglichkeit, sich und ihre Stellenangebote zu präsentieren.“

So auch das Nationaltheater Mannheim. Mit über 800 Mitarbeiter:innen ist es ein großer Arbeitgeber, der viele Berufsgruppen beschäftigt: Schneider:innen, Schreiner:innen, Metallbauer:innen, Maler:innen, Schauspieler:innen, Musiker:innen usw.

Alles in allem ist der „Ausflug“ ein voller Erfolg. Die strahlenden Augen sprechen Bände! Das Nationaltheater Mannheim hat mit seiner Vielfältigkeit die Teilnehmenden überzeugt. Nun wissen sie, was sie nach der Prüfung machen, und zwar: sich um einen Praktikums- oder Ausbildungsplatz bei NTM bewerben.



Eintrittskarte in die Arbeitswelt

Die Teilnehmenden der Exkursion besuchen derzeit einen Basisberufssprachkurs an der Mannheimer Abendakademie und stehen kurz vor ihrer verbindlichen Zertifikatsprüfung mit dem Zielsprachniveau B2.

Das B2-Zertifikat ist sozusagen ihre „Eintrittskarte“ für den deutschen Arbeitsmarkt. Denn nach dem Abschluss beherrschen sie die deutsche Sprache so gut, dass sie sich problemlos verständigen und integrieren können, auch im Rahmen ihres zukünftigen Jobs oder einer möglichen Ausbildung.

Die berufsbezogenen Deutschkurse B2 werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

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.



Weitere aktuelle
Kursangebote finden Sie
auf unserer Homepage



DEUTSCH-/INTEGRATIONS-KURSE AM VORMITTAG VON A1 BIS B1 (5 UE TÄGLICH)

APRIL

NEU A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

20 x ab Mo, 29. Apr., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **229 €**, E301001

NEU A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

20 x ab Mo, 29. Apr., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **229 €**, E301101

MAI

NEU A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Vormittag

20 x ab Mo, 27. Mai., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **229 €**, E301201

DEUTSCH-/INTEGRATIONS-KURSE AM NACHMITTAG VON A1 BIS B1 (4 UE TÄGLICH)

MÄRZ

A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag

25 x ab Mo, 11. Mrz., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, E302001

NEU A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag

25 x ab Mo, 11. Mrz., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, E302101

APRIL

NEU A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag

25 x ab Mo, 15. Apr., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, E302201

NEU A1 Deutsch-Intensiv Modul 1 am Nachmittag

25 x ab Mo, 22. Apr., 14 - 17.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, E302301

DEUTSCH-/INTEGRATIONS-KURSE AM ABEND VON A1 BIS B1 (4 UE TÄGLICH, 3X PRO WOCHE)

MÄRZ

NEU A1 Deutsch Modul 1 am Abend

25 x ab Mo, 4. Mrz., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **229 €**, E303001

DEUTSCHKURSE AM VORMITTAG B2 (5 UE TÄGLICH)



APRIL

NEU ★ B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner

40 x ab Di, 2. Apr., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **1.080 €**, E331001

JUNI

NEU ★ B2 (Präsenz) Deutsch-Intensiv-Kurs für Studienbewerber und Schnellerner

40 x ab Mo, 3. Jun., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **1.080 €**, E331002

DEUTSCHKURSE AM ABEND B2 (4 UE TÄGLICH, 2X ODER 3X PRO WOCHE)

JUNI

NEU ★ B2 Deutsch am Abend

40 x ab Mo, 3. Jun., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **864 €**, E333001

SEPTEMBER

NEU ★ Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2 Zusatzmodul zu E333001 B2 Deutsch am Abend

9 x ab Mo, 30. Sep., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **195 €**, E333002

Sprachvielfalt

Deutschkurse für eine starke Gemeinschaft

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



DEUTSCHKURSE AM ABEND C1 (4 UE TÄGLICH, 3X PRO WOCHE)

JUNI

NEU ★ C1 Deutsch am Abend

40 x ab Mo, 3. Jun., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **864 €**, E343001

SEPTEMBER

NEU ★ Prüfungsvorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule Zusatzmodul zu C1 Deutsch am Abend

9 x ab Mo, 30. Sep., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **195 €**, E343002

DEUTSCHKURSE AM ABEND VON A1 BIS B1 (3 UE TÄGLICH, 2X PRO WOCHE)

FEBRUAR

NEU ★ A1 Deutsch Modul 2 am Abend
20 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, D373202

NEU ★ A2 Deutsch Modul 1 am Abend
20 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, D373203

NEU ★ A2 Deutsch Modul 2 am Abend
20 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, D373204

NEU ★ B1 Deutsch Modul 1 am Abend
20 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, D373205

NEU ★ B1 Deutsch Modul 2 am Abend
20 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, D373206

MAI

NEU ★ A1 Deutsch Modul 1 am Abend
20 x ab Mo, 13. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, E373001

NEU ★ A1 Deutsch Modul 2 am Abend
20 x ab Mo, 13. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, E373002

NEU ★ A2 Deutsch Modul 1 am Abend
20 x ab Mo, 13. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, E373003

NEU ★ A2 Deutsch Modul 2 am Abend
20 x ab Mo, 13. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, E373004

NEU ★ B1 Deutsch Modul 1 am Abend
20 x ab Mo, 13. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, E373005

NEU ★ B1 Deutsch Modul 2 am Abend
20 x ab Mo, 13. Mai., 18 - 20.15 Uhr, Online, **280 €**, E373006

EINBÜRGERUNGSTESTS

MAI

Einbürgerungstest Mai 2024

Fr, 24. Mai., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, E380004

JUNI

Einbürgerungstest Juni 2024

Fr, 21. Jun., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, E380006

JULI

Einbürgerungstest Juli 2024

Fr, 19. Jul., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, E380008

AUGUST

Einbürgerungstest August 2024

Fr, 30. Aug., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **25 €**, E380010

PRÜFUNGEN VON A1 BIS C2

MÄRZ

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 21. Mrz., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, **115 €**, E380101

APRIL

Prüfung telc Deutsch B2

Di, 2. Apr., 9 - 18 Uhr, Abendakademie, **195 €**, E380300

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Di, 30. Apr., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, **115 €**, E380102

Ankommen leicht gemacht

Deutsch lernen für eine erfolgreiche Integration

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



MAI

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Di, 28. Mai., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, **115 €**, E380103

JUNI

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 27. Jun., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, **115 €**, E380104

JULI

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 25. Jul., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, **115 €**, E380105

DEUTSCH FÜR DEN BERUF

MÄRZ

BSK B2 am Nachmittag 400 UE
80 x ab Di, 5. Mrz., 13.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **frei**, E494008

BSK B2 am Abend 400 UE

100 x ab Mo, 11. Mrz., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **frei**, E494010

MAI

BSK B2 am Vormittag mit Brückenelement 500 UE

100 x ab Di, 7. Mai., 9 - 13 Uhr, Abendakademie, **frei**, E494003

BSK B2 am Nachmittag 400 UE

80 x ab Mi, 22. Mai., 13.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **frei**, E494011

JUNI

BSK C1 am Vormittag 400 UE

80 x ab Di, 4. Jun., 8.45 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **frei**, E494017

BSK B2 am Vormittag mit Brückenelement 500 UE

100 x ab Do, 6. Jun., 8.45 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **frei**, E494013

BSK C1 am Abend 400 UE

100 x ab Mo, 10. Jun., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **frei**, E494019

JULI

BSK C1 am Nachmittag, 400 UE

70 x ab Di, 2. Jul., 13.45 - 17.45 Uhr, Abendakademie, **frei**, E494018

BSK B2 am Vormittag 400 UE

80 x ab Di, 16. Jul., 8.45 - 12.45 Uhr, Abendakademie, **frei**, E494007

BSK B2 am Abend 400 UE

100 x ab Mi, 17. Jul., 18 - 21.15 Uhr, Abendakademie, **frei**, E494012

SEPTEMBER

Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1
Do, 19. Sep., 14 - 18 Uhr, Abendakademie, **115 €**, F380101

„ICH BIN EIN ECHTER EUROPÄER“

Domenico Rubino wurde in Frankreich geboren. Seine Eltern stammen aus Sizilien. Mit seiner Familie zog er von Frankreich nach Italien nach Deutschland und wieder zurück: Angekommen sind er und seine ganze Familie letztlich in Mannheim. Hier hat er Abitur gemacht und studiert. Er ist Musiker, Schriftsteller, Lebenskünstler und Lehrer: Seit über 30 Jahren unterrichtet er an der Mannheimer Abendakademie Italienisch.

Wie lebt es sich als Europäer in Mannheim?

„Mannheim hat uns damals sehr gut aufgenommen. Mein Vater war 1969 alleine hier und hat auf einer Baustelle gearbeitet. Dann gab es auf Sizilien ein großes Erdbeben, so wie viele andere Männer auch nahm mein Vater den ersten Zug nach Italien um nach uns und seiner Familie zu schauen. Wir waren alle wohlauf und meine Eltern haben damals beschlossen, dass wir alle zusammen nach Mannheim gehen. Vor allem mein Vater hat den europäischen Gedanken gelebt. Eigentlich wollten wir nur zwei Jahre bleiben, aber dann wurde es ein ganzes Leben. Mittlerweile sind meine Eltern hier begraben. Mannheim wurde unsere Heimat; die Stadt hat damals schon viel für Integration getan und tut es bis heute.“

Wie haben sie Mannheim als Kind und Jugendlicher erlebt?

„Angekommen sind wir als italienische Familie mit vier kleinen Kindern erstmal in der Filsbach. Dann sind wir in den Jungbusch gezogen. Das hat vor allem meinem Zwillingbruder und mir sehr gut gefallen. Auf den Straßen war Tag und Nacht was los, es herrschte ein buntes Sprachengewirr, italienisch, spanisch, griechisch, türkisch – es gab Musik und Tanz. Das war Europa! Mein Vater wollte dann aber in ein Viertel ziehen, in dem mehr Deutsche wohnten. Also landeten wir in Käfertal. Ganz ehrlich, mein Bruder und ich fanden es dort ziemlich langweilig. Es war so ruhig und sauber - aber meine Eltern waren begeistert.“

Sie sind auch oder vielmehr vor allem Musiker und wollten damals mit ihrem Bruder eine große Karriere starten...

„Mein Vater hat mir damals ein Akkordeon geschenkt und meinem Bruder eine Gitarre. Das war eigentlich ziemlich ungerecht, weil die schönen Mädchen immer mein Bruder bekam, er war der lässige Typ mit der Gitarre. Bei mir blieben die Tanten und Omas hängen. Aber das waren unsere ersten Jobs, wir haben vor allem auf italienischen Hochzeiten Musik gemacht. Musik ist meine große Liebe und bis heute sehr wichtig für mich. Auf meinem Album „Destinazione Sud“ erzähle ich die Geschichte der europäischen Wanderschaft meines Vaters. Ich wollte den Weg, den er vor über 50 Jahren ging, sichtbar, hörbar und spürbar machen.“

Und auf welchem Weg landeten Sie dann bei der Abendakademie?

„Mir war immer klar, dass ich ein zweites Standbein brauche. Da habe ich der Volkshochschule viel zu verdanken. Ich habe in Mannheim Romanistik und Anglistik studiert und immer Kurse in Italienisch gegeben. Das war großartig, ich war zeitlich flexibel und die Arbeit hat mir immer sehr viel Spaß gemacht. Das ist bis heute so, ich habe sehr viele treue Schülerinnen und Schüler. Die meisten sind schon etwas älter, aber sie sind sehr fleißig und interessiert. Auch an der italienischen Geschichte und Kultur. Die VHS bietet Möglichkeiten, auch für wenig Geld an Sprachkursen teilzunehmen. Das ist eine großartige Chance für alle Menschen, sich weiterzubilden. Es ist wichtig, dass sich die Leute das leisten können.“

Was bedeutet Europa für Sie?

„Europa ist wie eine große Familie, wir müssen zusammenhalten, denn nur gemeinsam sind wir stark. Da geht es auch nicht nur um die Währung, sondern auch um die Sicherheit und Stärke Europas. Wir brauchen viel mehr Einigkeit und Zusammenhalt. Ich beneide manchmal etwas die Amerikaner, wenn die gefragt werden, woher sie kommen antworten sie ganz spontan: „Ich bin Amerikaner“. Vielleicht sagen wir ja in 30 Jahren auch so spontan „Ich bin Europäer“, so wie ich das heute schon tue. Ich hoffe da auf die Jugend. Der europäische Gedanke muss in die Köpfe und dort verinnerlicht werden. Auch dafür ist die VHS eine gute Anlaufstelle. Sprache ist ganz wichtig, sie ist die Tür für gegenseitiges Verstehen und das Tor zur Welt.“

Das Interview mit Domenico Rubino führte Frauke Kühnl

VHESPRESSO SCHNELL UND INDIVIDUELL

Was macht einen guten Espresso aus? Klein, stark, schwarz – und Zack! Wir sind wieder auf Zack. Ganz ähnlich sind unsere vhespresso-Kurse. Das Englisch ist schon ganz schön eingerostet, wie bestelle ich noch mal was auf Französisch und wie frage in Italien nach dem Weg? Kein Problem mit einem maßgeschneiderten Training in der Sprache Ihrer Wahl. Sie bestimmen Zeit, Umfang und Ort. Ob digital oder in Präsenz. Ob ganz allein oder in einer Gruppe mit maximal drei Teilnehmenden.

Unser Angebot:

- schnelles und effektives Lernen
- Inhalte mit Ihnen abgestimmt
- flexible Stundenplanung
- für alle Sprachniveaus
- Kursbeginn nach Vereinbarung
- Beispiel: 6 Termine à 60 Minuten kosten 248 €



Und Zack sind Sie wieder auf Zack!

B1/B2 Italienisch - Auffrischung und Grammatik

Auffrischungskurs

Dieser Italienischkurs eignet sich, um eigene Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Im Gespräch werden Hörverständnis und Ausdrucksfähigkeit verbessert. Der Schwerpunkt liegt auf der Festigung grammatischer Strukturen auf B1/B2-Niveau sowie dem Ausbau von Wortschatz und Konversationsfähigkeiten. Durch praxisnahe Übungen und Anwendungsbeispiele vertiefen Sie Ihr Verständnis für die italienische Sprache und verbessern gleichzeitig Ihre kommunikativen Fähigkeiten auf fortgeschrittenem Niveau.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

E644695 Domenico Rubino
Do, 10.30 - 12 Uhr, 10 x ab 11.4.
110 € Abendakademie, Raum 308

A1.4 Italienisch für Reisende

Online-Kurs

Die beste Art, den Italien-Urlaub zu beginnen, ist dieser Italienischkurs. Egal ob im Restaurant, im Hotel oder beim Einkauf. Geübt wird anhand von lebendigen Dialogen. Sie lernen grundlegende Sprachkenntnisse, um sich auf Ihrer Reise durch das Land zurechtzufinden. Die Themen umfassen einfache Unterhaltungen, grundlegende Vokabeln für Alltagssituationen sowie das Verständnis von Schildern und Wegbeschreibungen. Praktische Übungen helfen Ihnen, sich im täglichen Leben auf Italienisch zu verständigen.

Unterrichtsmaterial wird digital gestellt.

E640280 Domenico Rubino
Do, 19.30 - 21 Uhr, 10 x ab 11.4.
135 € Online



Leseprobe aus „Joe Colpevole - Tagebuch einer Vendetta“ von Domenico Rubino

„Heute Morgen wurde die Leiche eines jungen Mannes am Badestrand der Marina di Callia in der Provinz Agrigento gefunden. Er ist wahrscheinlich ertrunken. Laut den Ermittlungen der Landespolizei, die durch einen anonymen Anruf informiert wurde, handelt es sich um einen etwa 20- bis 25-jährigen Mann aus Callia. Der Leichnam wurde zur Untersuchung in die Gerichtsmedizin der Poliklinik San Giovanni von Agrigento gebracht. Sobald neue Erkenntnisse vorliegen werden wir Sie informieren.“

Das Buch bekommen Sie über ISBN: 979-8749893250



Unsere Kursangebote im
Bereich vhespresso finden
Sie auf unserer Homepage



PARIS

XXXIII. OLYMPISCHE SOMMERSPIELE

B1-C2 Französisch - Paris et les Jeux Olympiques

Konversationskurs

Un évènement qui rassemble le monde entier et fait briller le pays et la ville qui l'organisent : Les Jeux Olympiques à Paris.

Retrouvons nous pour parler des différents aspects liés à cette grande fête du sport.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

E626550 Michel Collet
Sa, 14.30 - 16 Uhr, 2 x ab 8.6.
24 € Abendakademie, Raum 417

B2-C2 Französisch - Les Jeux Olympiques de Paris, parlons-en!

Konversationskurs

Nous vous proposons une soirée pour venir vous informer et discuter des enjeux de ces Jeux et de leurs multiples aspects, positifs et négatifs pour les Français.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

E626790 Valérie Serin
Do, 20.6., 18 - 21.15 Uhr
24 € Abendakademie, Raum 304

„MADE FOR SHARING“

Unter diesem Motto teilt Paris die olympische Leidenschaft mit der Welt

Lasst die Spiele beginnen! Am 26. Juli geht es los mit einer gigantischen Eröffnungsfeier mitten in der Stadt auf der Seine. Auf mehr als 160 Booten sollen Athletinnen und Athleten, Funktionäre und andere Würdenträger über sechs Kilometer auf dem Fluss fahren. Das Organisationsteam rechnet mit mindestens 600 000 Gästen vor Ort.

Viele Wettbewerbe werden direkt im Herzen der französischen Metropole ausgetragen. Zum Beispiel am Grand Palais, am Eiffelturm, auf dem Place de la Concorde oder dem Hotel de Ville. Doch nicht alle Sportarten sind in Paris, gesegelt wird in Marseille, Handball gibt es in Lille und - besonders spektakulär - die Surferinnen und Surfer sind in Tahiti im Einsatz.

Über 10.000 Sportlerinnen und Sportler treten in insgesamt 32 Sportarten und 48 Disziplinen an. Insgesamt gibt es 329 Goldmedaillen. Neu bei den Spielen ist die Kategorie Breakdance.

Übrigens: Bereits zum dritten Mal in der Olympia-Geschichte ist Paris Gastgeber der Sommerspiele. Die Premiere war im Jahr 1900; 20 Jahre später war die Stadt erneut Austragungsort. Zu den großen Zielen der dritten Sommerspiele in Paris zählen die vollständige Geschlechtergleichheit sowie die komplette CO₂-Neutralität.

B2 Französisch - Voyage en France

Konversationskurs

Pour vous préparer à votre séjour en France, nous lirons et discuterons des textes de magazines et journaux sur la vie quotidienne, la culture, l'histoire de la France et sur certaines régions du pays. Divers exercices oraux nous aideront à améliorer notre compréhension du français, sans oublier nos connaissances linguistiques et grammaticales.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

E626710 Ulrike Baumann
Mi, 16.15 - 17.45 Uhr,
14 x ab 28.2.
Abendakademie, Raum 313
154 € entfällt am 27.3. und 29.5.

B2 Altgriechisch - Anfangslektüre

Xenophons Anabasis:

Ein Abenteuer wird zum Albtraum

Statt reichlicher Entlohnung sieht sich eine Abteilung griechischer Söldner nach dem Tod ihres Auftraggebers unvermutet in lebensbedrohlicher Situation: allein in den Weiten des persischen Großreichs, das plötzlich zum Feind geworden ist. Wie überlebt man in dieser Lage?

Anhand dieser Griechisch-Lektüre nähern wir uns der Lebenswirklichkeit der dargestellten Zeit und nutzen die Ansatzpunkte um kreative Auseinandersetzung zu starten.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

E662410 Günter Klement,
Altphilologe
Di, 18 - 19.30 Uhr,
15 x ab 5.3.
Abendakademie, Raum 304
164 € entfällt in den Ferien + 7.5.

B1/B2 Spanisch - Tarde bohemia de conversación con poemas de Pablo Neruda

Konversationskurs

En este curso nos reuniremos en una tarde bohemia. Los temas están relacionados con poemas de Pablo Neruda. Conversaremos sobre anécdotas para disfrutar de una convivencia literaria en idioma español.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

E636696 Erika Valdovinos-Schneider
Di, 19.30 - 21 Uhr,
10 x ab 5.3.
Karl-Friedrich-Gymnasium
110 € entfällt in den Schulferien

A2-B2 Spanisch - Vamos a cenar!

Konversationskurs

Das Motto des Kurses lautet: „Hablando y comiendo se aprende mejor!“ Bei gemütlichem Tapas-Essen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse.

Jeder der vier Termine findet in einem anderen spanischen Restaurant statt. Am ersten Tag legen wir auch gemeinsam die Gesprächsthemen fest. Daraufhin erhalten Sie rechtzeitig vor den jeweiligen Folgeterminen den passenden Wortschatz und die dazu gehörige Grammatik. So können Sie sich rechtzeitig auf das jeweilige Gesprächsthema vorbereiten.

Hier wird Lernen zum Genuss!

Kosten für Essen und Getränke sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Eine einzigartige Art Spanisch zu lernen.

Unterrichtsmaterial wird gestellt

E636687 Maria Luisa Sepúlveda
García de la Torre
Fr, 18.30 - 20 Uhr,
4 x ab 26.4.
Treff: Abendakademie
Haupteingang
44 €

A2 Italienisch am Esstisch - „paese che vai, usanze che trovi“

Konversationskurs

„Andere Länder - andere Sitten“

Ein wahrer Spruch, besonders wenn es um Essen geht und Essen ist ein wichtiges Thema in Italien und direkt verbunden mit der Kultur und der Sprache. Bezogen auf diese Thematik verbindet dieser Kurs italienische Konversation und Grammatik. Dieser Kurs ist geeignet, für alle Teilnehmende, die das A1-Sprachniveau abgeschlossen haben. Vertiefen Sie Ihre erworbenen Sprachkenntnisse und lernen Sie dabei mehr über die Essenskultur Italiens.

Am Ende dieses Kurses werden Sie in der Lage sein:

- Lebensmittel in Italien oder im italienischen Supermarkt zu kaufen
- Italienische Rezepte zu lesen und zu verstehen (und hoffentlich auch zu kochen)
- „Il galateo“ (die gute Manier) am Tisch nach italienischem Kultur anzuwenden
- Mythen und Tabus am Esstisch zu erkennen bzw. zu vermeiden

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

E646492 Francesco Chiavi
Mi, 16.15 - 17.45 Uhr,
6 x ab 8.5.
Abendakademie, Raum 509
67 € entfällt in den Schulferien



ENGLISCH: STANDARDKURSE

APRIL

A2.1 Englisch - Teil 1

8 x ab Di, 2. Apr., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **87 €**, E610330

ENGLISCH: INTENSIVKURSE

MAI

A1.2 Englisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

8 x ab Do, 16. Mai., 18 - 20.15 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **130 €**, E612140

ENGLISCH: AUFFRISCHUNGSKURSE/GRAMMATIKKURSE

MÄRZ

★ A2/B1 Improve your English skills at prime time, Auffrischkurs

8 x ab Do, 7. Mrz., 20.30 - 21.30 Uhr, Online,
73 €, E614451

APRIL

A2/B1 Englisch, Auffrischkurs

4 x ab Sa, 6. Apr., 12.45 - 16 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, E614452

B1 Englisch, Auffrischkurs

10 x ab Mi, 24. Apr., 14 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, E614520

MAI

A2/B1 Englisch, Auffrischkurs

4 x ab Sa, 11. Mai., 12.45 - 16 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, E614454

JUNI

A2/B1 Englisch, Auffrischkurs

4 x ab Sa, 22. Jun., 12.45 - 16 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, E614456

ENGLISCH: KONVERSATIONSKURSE

MÄRZ

★ B2+ Englisch (KURSREIHE) - Saturday Conversation, Konversationskurs

5 x ab Sa, 2. Mrz., 9 - 12.15 Uhr, Online,
108 €, E616850

★ B2+ Englisch - Saturday Conversation (1. Termin), Konversationskurs

Sa, 2. Mrz., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**,
E616852

★ B1/B2 English Conversation - vhespresso mit Durchführungsgarantie

4 x ab Mo, 11. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online,
248 €, E616660

B2-C2 Intensive Small Talk

„Reading between the Lines“,
Intensiver Konversationskurs

10 x ab Mo, 25. Mrz., 19.45 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, E616702

APRIL

B1 English Conversation, Konversationskurs

8 x ab Di, 2. Apr., 13.30 - 15 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, E616570

★ B2+ Englisch - Saturday Conversation (2. Termin), Konversationskurs

Sa, 6. Apr., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**,
E616854

B2 Englisch - A New Start, Conversation and some Grammar, Konversationskurs

10 x ab Mi, 17. Apr., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, E616710

B2/C1 English Reading and Conversation, Konversationskurs

10 x ab Mi, 24. Apr., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, E616870

B1/B2 English Conversation - Around the world in 10 weeks, Konversationskurs

10 x ab Di, 30. Apr., 18.30 - 19.30 Uhr,
Online, **90 €**, E616680

MAI

★ B2+ Englisch - Saturday Conversation (3. Termin), Konversationskurs

Sa, 4. Mai., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**,
E616856

JUNI

★ B2+ Englisch - Saturday Conversation (4. Termin), Konversationskurs

Sa, 1. Jun., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**,
E616858

B2-C2 Intensive Small Talk

„Reading between the Lines“,
Intensiver Konversationskurs

10 x ab Mo, 3. Jun., 19.45 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, E616704

JULI

★ B2+ Englisch - Saturday Conversation (5. Termin), Konversationskurs

Sa, 6. Jul., 9 - 12.15 Uhr, Online, **27 €**,
E616860

FRANZÖSISCH: STANDARDKURSE

MÄRZ

A2.3 Französisch - Teil 2

15 x ab Di, 5. Mrz., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E620380

B1 Französisch

15 x ab Mo, 11. Mrz., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, E620540

APRIL

A2.3 Französisch

12 x ab Do, 11. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Online,
162 €, E620400

MAI

A1.3 Französisch

10 x ab Di, 7. Mai., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, E620200

Weltweit verbinden

Fremdsprachen lernen mit Leidenschaft

 abendakademie-mannheim.de



FRANZÖSISCH: AUFFRISCHUNGSKURSE/GRAMMATIKKURSE

FEBRUAR

A2 Französisch - Conversation facile et exercices de grammaire, Auffrischkurs

14 x ab Mo, 26. Feb., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **154 €**, E624320

A2/B1 Französisch - Conversation facile et révision de grammaire, Auffrischkurs

14 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **154 €**, E624430

MÄRZ

A2.4 Französisch, Auffrischkurs

14 x ab Fr, 1. Mrz., 14 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **154 €**, E624440

FRANZÖSISCH: KONVERSATIONSKURSE



FEBRUAR

A2/B1 Französisch - Lecture et conversation, Konversationskurs

14 x ab Mo, 26. Feb., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **154 €**, E626420

B1 Französisch - Conversation facile, lecture et révision de grammaire, Konversationskurs

14 x ab Di, 27. Feb., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **154 €**, E626540

B1/B2 Französisch, Konversationskurs

14 x ab Mi, 28. Feb., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **154 €**, E626650

B2 Französisch - Voyage en France, Konversationskurs

14 x ab Mi, 28. Feb., 16.15 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **154 €**, E626710

B1/B2 Französisch - Comprendre, lire, parler, Konversationskurs

14 x ab Do, 29. Feb., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **154 €**, E626660

MÄRZ

B2 Französisch - Conversation et lecture de textes actuels et littéraires..., Konversationskurs, Kleingruppe

15 x ab Di, 5. Mrz., 10 - 11.30 Uhr,
Jugendhaus Waldpforte, **164 €**, E626755

B2 Französisch, Konversationskurs

15 x ab Mo, 11. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, E626770

B2 Französisch mit „Ecoute“ et „La Revue de la Presse“, Konversationskurs

15 x ab Mi, 13. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, E626775

B2 Französisch - Tour de France, Konversationskurs

12 x ab Do, 21. Mrz., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, E626780

APRIL

B1 Französisch - Konversation und Auffrischung, Konversationskurs

5 x ab Sa, 20. Apr., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **137 €**, E626534

JUNI

B1 Französisch - Konversation und Auffrischung, Konversationskurs

5 x ab Sa, 8. Jun., 9 - 13 Uhr,
Abendakademie, **137 €**, E626538

★ B1-C2 Französisch - Paris et les Jeux Olympiques, Konversationskurs

2 x ab Sa, 8. Jun., 14.30 - 16 Uhr,
Abendakademie, **24 €**, E626550

★ B2-C2 Französisch - Les Jeux Olympiques de Paris, parlons-en!, Konversationskurs

Do, 20. Jun., 18 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **24 €**, E626790

SPANISCH: STANDARDKURSE

MÄRZ

A1.1 Spanisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

12 x ab Mo, 4. Mrz., 20 - 21.30 Uhr, Online,
162 €, E630130

A1.3 Spanisch

10 x ab Di, 5. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, E630215

A1.4 Spanisch

10 x ab Mi, 6. Mrz., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, E630253

A1.1 Spanisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

12 x ab Mi, 6. Mrz., 20 - 21.30 Uhr, Online,
162 €, E630140

A1.4 Spanisch für Menschen mit Zeit

15 x ab Fr, 8. Mrz., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, E630255

B1.1 Spanisch - Teil 1

15 x ab Mi, 13. Mrz., 10.45 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E630515

A2.2 Spanisch

15 x ab Mi, 20. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online,
203 €, E630360

APRIL

A1.2 Spanisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Fr, 12. Apr., 9 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, E630190

MAI

A1.2 Spanisch - ohne Eile, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

7 x ab Fr, 10. Mai., 10.45 - 12.15 Uhr,
Abendakademie, **76 €**, E630145



SPANISCH: INTENSIVKURSE

MÄRZ

🇪🇸 B1.4 Spanisch, Intensiv

15 x ab Mo, 18. Mrz., 17 - 18.30 Uhr, Online,
203 €, E632655

JUNI

🇪🇸 B2.1 Spanisch, Intensiv

15 x ab Mi, 5. Jun., 17 - 18.30 Uhr, Online,
203 €, E632710

SPANISCH: AUFRISCHUNGSKURSE/GRAMMATIKKURSE

MÄRZ

A2/B1 Spanisch, Auffrischkurs

12 x ab Mo, 4. Mrz., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, E634490

B2 Spanisch, Auffrischkurs

12 x ab Mo, 4. Mrz., 20 - 21.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, E634890

A2/B1 Spanisch, Auffrischkurs

12 x ab Fr, 8. Mrz., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, E634492

SPANISCH: KONVERSATIONSKURSE

FEBRUAR

B1/B2 Spanisch Konversation und Grammatik

12 x ab Do, 29. Feb., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, E636694

MÄRZ

A2 Spanisch - Lektüre und Konversation

15 x ab Mo, 4. Mrz., 10.30 - 12 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E636490

B2 Spanisch - Konversation und Grammatik, Konversationskurs

12 x ab Di, 5. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, E636897

★ B1/B2 Spanisch - Tarde bohemia de conversación con poemas de Pablo Neruda, Konversationskurs

10 x ab Di, 5. Mrz., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **110 €**, E636696

B1 Spanisch - Konversation und Grammatik, Konversationskurs

12 x ab Mi, 6. Mrz., 10 - 11.30 Uhr,
Abendakademie, **132 €**, E636690

C1 Spanisch - Conversacion en espanol, Konversationskurs

15 x ab Mi, 6. Mrz., 10.30 - 12 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E636930

NEU ★ A2/B1 Spanisch - Curso de lectura y conversación desde el Corazón de América, Konversationskurs

10 x ab Mi, 6. Mrz., 19.30 - 21 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **108 €**, E636492

🇪🇸 B1 Spanisch „El Club de los Cansados“ Konversation und Grammatik, Konversationskurs

15 x ab Do, 7. Mrz., 18.30 - 20 Uhr, Online,
203 €, E636689

APRIL

NEU ★ A2-B2 Spanisch - Vamos a cenar!, Konversationskurs

4 x ab Fr, 26. Apr., 18.30 - 20 Uhr,
Treff: Mannheimer Abendakademie, **44 €**,
E636687

ITALIENISCH: STANDARDKURSE

FEBRUAR

A1.4 Italienisch - Teil 2 für Teilnehmende mit Zeit

14 x ab Do, 29. Feb., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **152 €**, E640260

APRIL

A1.4 Italienisch - Teil 1

10 x ab Mo, 8. Apr., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, E640275

🇪🇸 A2.1 Italienisch

10 x ab Di, 9. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online,
135 €, E640340

🇪🇸 A1.2 Italienisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Do, 11. Apr., 17.45 - 19.15 Uhr,
Online, **135 €**, E640190

🇪🇸 A1.4 Italienisch für Reisende

10 x ab Do, 11. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online,
135 €, E640280

🇪🇸 A1.3 Italienisch

10 x ab Fr, 12. Apr., 16 - 17.30 Uhr, Online,
135 €, E640240

ITALIENISCH: INTENSIVKURSE

APRIL

C1 Italienisch, Intensiv-Konversationskurs

8 x ab Sa, 13. Apr., 9.30 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **175 €**, E642930

JUNI

NEU ★ A1.1 Italienisch - Teil 1, Intensivkurs, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

2 x ab Fr, 7. Jun., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, E642145

ITALIENISCH: AUFRISCHUNGSKURSE/GRAMMATIKKURSE

FEBRUAR

A2 Italienisch, Auffrischkurs

14 x ab Mi, 28. Feb., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **152 €**, E644489

MÄRZ

NEU ★ A2-C2 Italienische Präpositionen, Crashkurs

Sa, 9. Mrz., 9 - 12.30 Uhr, Abendakademie,
26 €, E644498

NEU ★ A1 Italienisch, Auffrischkurs

2 x ab Sa, 9. Mrz., 14 - 17 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, E644290

APRIL

B1/B2 Italienisch - Auffrischung und Grammatik, Auffrischkurs

10 x ab Do, 11. Apr., 10.30 - 12 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, E644695

ITALIENISCH: KONVERSATIONSKURSE

MÄRZ

NEU ★ A2 Italienisch für den Urlaub, Konversationskurs

8 x ab Mi, 6. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, E646490

★ La cucina italiana a Mannheim Italienischsprachiger Stadtrundgang

Sa, 23. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr,
Treff: Marktplatz G 1, **17 €**, E646690

APRIL

🇪🇸 B2 Italienisch, Konversationskurs

10 x ab Di, 9. Apr., 11 - 12.30 Uhr, Online,
135 €, E646890

🇪🇸 B1/B2 Italienisch - Leichte Konversation, Lektüre und Grammatik

10 x ab Di, 9. Apr., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
135 €, E646696

C2 Italienisch, Konversationskurs

10 x ab Fr, 12. Apr., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **110 €**, E646996

MAI

NEU ★ A2 Italienisch am Esstisch - „paese che vai, usanze che trovi“, Konversationskurs

6 x ab Mi, 8. Mai., 16.15 - 17.45 Uhr,
Abendakademie, **67 €**, E646492

BRASIL-PORTUGIESISCH

FEBRUAR

NEU ★ A1.1 Brasil-Portugiesisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

15 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 19.30 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **162 €**, E652100

A2.2 Brasil-Portugiesisch

15 x ab Di, 27. Feb., 18.15 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E652227

A1.3 Brasil-Portugiesisch

15 x ab Mi, 28. Feb., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E652147

B1 Brasil-Portugiesisch, Konversationskurs

15 x ab Do, 29. Feb., 17.50 - 19.20 Uhr,
Karl-Friedrich-Gymnasium, **164 €**, E652390

MÄRZ

🇪🇸 NEU ★ A1.1 Brasil-Portugiesisch ohne Eile - Teil 1, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

4 x ab Mi, 6. Mrz., 20 - 21.30 Uhr, Online,
54 €, E652115

»» SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

B1.2 Brasil-Portugiesisch

9 x ab Do, 7. Mrz., 20 - 21.30 Uhr, Online,
122 €, E652325

CHINESISCH

APRIL

NEU **A1.1 Chinesisch für Jugendliche (ab 12 Jahren) - Teil 1, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

12 x ab Sa, 13. Apr., 13.30 - 15 Uhr,
Abendakademie, **130 €**, E654050



DÄNISCH

APRIL

B1.1 Dänisch

8 x ab Mo, 8. Apr., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
108 €, E656300

A2.1 Dänisch

8 x ab Mo, 8. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online,
108 €, E656200

A1.2 Dänisch, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

8 x ab Di, 9. Apr., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
108 €, E656125

NEU **A1.1 Dänisch, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

8 x ab Di, 9. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online,
108 €, E656100

C1 Dänisch - Dansk samtale, Konversationskurs

8 x ab Mi, 10. Apr., 17.45 - 19.15 Uhr, Online,
108 €, E656455

B1.4 Dänisch

8 x ab Mi, 10. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online,
108 €, E656365

GRIECHISCH (NEUGRIECHISCH)

FEBRUAR

A2.1 Neugriechisch

15 x ab Mo, 26. Feb., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E661200

GRIECHISCH (ALTGRIECHISCH)

MÄRZ

A1.4 Altgriechisch

15 x ab Mo, 4. Mrz., 17.45 - 19.15 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E662165

B2 Altgriechisch - Anfangslektüre

15 x ab Di, 5. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, E662410

HEBRÄISCH

(NEUHEBRÄISCH/IVRIT)

JULI

NEU **A1.1 Neuhebräisch/Ivrit, Intensivkurs, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

4 x ab Mo, 29. Jul., 17 - 20 Uhr, Online, **108 €**,
E663100

HINDI

MÄRZ

A1.2 Hindi, Anfänger*innen mit Vorkenntnisse

12 x ab Mi, 13. Mrz., 19 - 20 Uhr, Online,
108 €, E664200

Kulturelle Horizonte erweitern

Sprachen öffnen weltweit Türen

abendakademie-mannheim.de



JAPANISCH

FEBRUAR

NEU **A1 Japanisch für Reisende vhespresso mit Durchführungsgarantie, Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen**

5 x ab Mo, 26. Feb., 20 - 21.30 Uhr, Online,
310 €, E666120

A2.3 Japanisch - Teil 1

10 x ab Di, 27. Feb., 17.30 - 19 Uhr, Online,
135 €, E666420

MÄRZ

Japan Knigge - Sprach-Kultur-Kurs für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Sa, 9. Mrz., 11.30 - 16.30 Uhr,
Abendakademie, **32 €**, E666050

A1.1 Japanisch - Teil 2, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

10 x ab Do, 21. Mrz., 17.30 - 19 Uhr, Online,
135 €, E666160

A2.1 Japanisch - Teil 2

10 x ab Sa, 23. Mrz., 9.30 - 11 Uhr, Online,
135 €, E666405

NEU **A1.1 Japanisch als Reisevorbereitung Intensivkurs, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

4 x ab So, 24. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr, Online,
116 €, E666110

APRIL

B2.1 Japanisch

5 x ab Fr, 12. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Online,
58 €, E666492

B1/B2 Japanisch lernen durch Geschichten, Lesekurs

5 x ab Fr, 12. Apr., 19.45 - 21.15 Uhr, Online,
73 €, E666480

JUNI

A1.1 Japanisch - Teil 2, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

15 x ab Sa, 8. Jun., 14 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E666170

NEU **A1.1 Japanisch als Reisevorbereitung, Intensivkurs, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

4 x ab Do, 27. Jun., 17.30 - 20.30 Uhr,
Online, **116 €**, E666130

KOREANISCH

APRIL

A1.1 Koreanisch am Wochenende, Intensivkurs, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

2 x ab Fr, 12. Apr., 17 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **46 €**, E668010

A1.1 Koreanisch - Teil 2, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

15 x ab Di, 16. Apr., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E668170

A1.2 Koreanisch - Teil 1, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

15 x ab Di, 16. Apr., 19.45 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E668210

A1.1 Koreanisch - Teil 1, Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

15 x ab Do, 18. Apr., 19.45 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E668110

JUNI

NEU **A1.1 Kroatisch für Reisende, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Intensivkurs**

4 x ab Fr, 21. Jun., 17.30 - 20.30 Uhr,
Abendakademie, **89 €**, E669118

LATEIN

MÄRZ

B2 Latein - Anfangslektüre

15 x ab Mo, 4. Mrz., 19.30 - 21 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, E671410

A1.3 Latein

15 x ab Di, 5. Mrz., 19.45 - 21.15 Uhr,
Abendakademie, **162 €**, E671145

B2 Latein - Lektüre für Fortgeschrittene

15 x ab Do, 7. Mrz., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **164 €**, E671415



POLNISCH

MÄRZ

A2.3 Polnisch

10 x ab Do, 14. Mrz., 19 - 20.30 Uhr, Online,
135 €, E676250

RUSSISCH

APRIL

A1.4 Russisch

10 x ab Mo, 8. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online,
135 €, E679275

A2.4 Russisch

10 x ab Di, 9. Apr., 19.30 - 21 Uhr, Online,
135 €, E679475

TÜRKISCH

MÄRZ

A1.3 Türkisch, Intensivkurs

7 x ab Sa, 16. Mrz., 9.30 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **154 €**, E685125

APRIL

A2/B1 Türkisch, Konversationskurs

10 x ab Mi, 17. Apr., 18 - 19.30 Uhr,
Abendakademie, **108 €**, E685285

WENN GESCHRIEBENE WORTE MEINE SPRACHE WÄREN...

Schnell eine WhatsApp an die Freundin schreiben oder den Zugfahrplan checken. Der Tochter die heißgeliebte Gute-Nacht-Geschichte vorlesen. Die Firmennews, die gerade per Mail reinkamen, mit den Kollegen diskutieren. Das sind Alltagssituationen, die wir kennen und über die wir uns eigentlich keine großen Gedanken machen.

Oder doch?

Rund 6,2 Millionen Menschen tun sich in Deutschland schwer mit Lesen und Schreiben. Rund 30.000 leben davon in Mannheim. Was vielen von uns selbstverständlich erscheint, ist für sie eine riesige Herausforderung. Tag für Tag: Im Privaten, im Beruf, bei Behördengängen oder wenn es um Verträge geht.

In den letzten Jahren hat sich einiges getan, um Hürden zu verringern und die Selbstständigkeit von Betroffenen zu erhöhen. So gibt es Internetauftritte, Broschüren, Bücher und Formulare in einfacher Sprache.

Was hilft ist ein starker Partner, der Betroffene, Angehörige und deren Vertrauenspersonen unterstützt und gut berät. Das macht die Abendakademie schon seit vielen Jahren. Seit 2019 gibt es das **Grundbildungszentrum Mannheim**.

Die Angebote reichen von der Erstberatung bis hin zu zahlreichen Kursangeboten: Das Lernen von einzelnen Buchstaben bis hin zum sicheren Lesen, Texte verstehen und schreiben, Formulare ausfüllen und am PC Inhalte finden und erarbeiten.

Ganz wichtig ist die Begegnung und der Austausch mit Menschen, die ähnliche Probleme haben. Hier braucht sich niemand zu schämen oder Angst zu haben, sich zu blamieren.

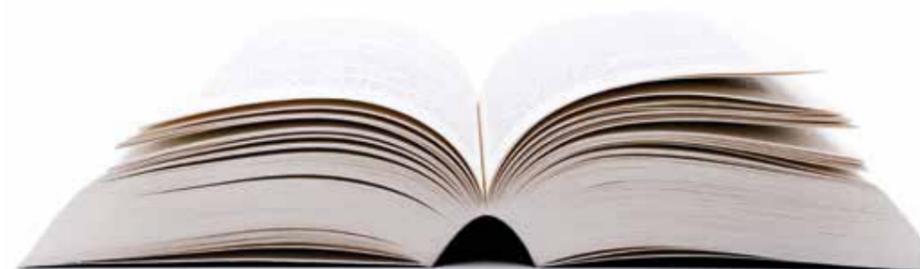
Sie möchten sich zum Thema informieren? Oder kennen jemanden der Probleme mit dem Lesen oder Schreiben hat? Sie sind betroffen? Dann nutzen Sie unser Angebot und kommen gerne vorbei. Viele Veranstaltungen sind kostenfrei und wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ganz unverbindlich und zum Reinschnuppern sind zum Beispiel unsere **Lesungen in einfacher Sprache**. Zum Welttag des Buches besuchen wir die Stadtbibliothek, hören uns gemeinsam in die einfache Sprache rein und lernen passende Bücher kennen. Ein entspannter Genuss von Büchern für Menschen, die sich mit der komplexeren geschriebenen Alltagssprache schwertun! Und vielleicht macht diese Veranstaltung auch Lust auf Lesen?

Lesung in einfacher Sprache - Welttag des Buches

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Mannheim

23. April, 10 - 11:15 Uhr, Stadtbibliothek im Stadthaus N 1, frei, **E194126**



Fortbildung: Leichte Sprache, einfache Sprache - Möglichkeiten der Ent-Hinderung

Viele Menschen verfügen über eine geringe Kompetenz in der deutschen Sprache und haben daher Probleme mit dem Verstehen von Texten. Andere haben generell Probleme mit der Schriftsprache und tun sich schwer mit dem Lesen und Verstehen von längeren Wörtern oder Sätzen. Für sie kann „leichte Sprache“ bzw. „einfache Sprache“ ein Schlüssel zum Verständnis und damit zur gesellschaftlichen Teilhabe sein.

Was sich hinter „leichter Sprache“ oder „einfacher Sprache“ verbirgt, warum sie wichtig ist und wem sie hilft werden wir in dieser Fortbildung ergründen. Außerdem üben wir, sie zu benutzen und Alltagstexte möglichst einfach zu formulieren.

Bringen Sie gerne eigene Text-Vorlagen zu Übungszwecken mit.

E194124 Helga Hufnagel
Fr, 7.6., 13 - 15 Uhr
20 € Abendakademie, Raum 501

Unterschiede zwischen leichter und einfacher Sprache.

Leichte Sprache verfügt über klare Regeln und Strukturen, wie beispielsweise eine begrenzte Anzahl an Wörtern und eine einfache Satzstruktur, um den Text verständlicher zu machen. Die Texte müssen von Fachleuten übersetzt und anschließend auf ihre Richtigkeit getestet werden. Erst dann dürfen sie veröffentlicht werden. In Mannheim übernimmt so eine Überprüfung zum Beispiel das „Büro für leichte Sprache“ der Gemeindediakonie. Die einfache Sprache hingegen verfolgt ein ähnliches Ziel, gibt aber keinerlei Regeln oder Strukturen vor. Sie folgt lediglich Empfehlungen, ist der Alltagssprache sehr viel näher und damit ist sie auch für eine breitere Zielgruppe gedacht.



Verbraucher-Themen leicht erklärt

In Kooperation mit der Verbraucher-Zentrale Mannheim



Verträge abschließen und kündigen

Wann schließe ich einen Vertrag ab?
Am Telefon? An der Haustür?
Oder mit einem Handschlag?
Worauf muss ich achten?
Und wie kommt man aus einem Vertrag wieder raus?

Antworten und Tipps erfahren Sie im Kurs.
Sie können gerne eigene Fragen stellen.

Eine persönliche Rechts-Beratung kann in diesem Rahmen aber nicht geleistet werden.

E194130 Kursleiter:innenteam
Do, 29.2., 16 - 17.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 501

Die Energie-Kosten in meinem Haushalt

Strom, Gas, Öl...
Seit dem letzten Herbst steigen unsere Energiepreise.
Energie-Rechnungen, Energie-Kosten,
Wie kann man sich vor Energie-Schulden schützen?
Wie kann ich zusätzlich Energie sparen?

Wir geben Tipps, die bares Geld wert sind.
Sie können gerne eigene Fragen stellen.

Eine persönliche Rechts-Beratung kann in diesem Rahmen aber nicht geleistet werden.

E194131 Kursleiter:innenteam
Do, 21.3., 16 - 17.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 501

Die Ausgaben im Blick behalten - Das Haushaltsbuch

Jeden Monat neue Rechnungen, alles wird teurer...
Wie kann ich meine Einnahmen und vor allem die Ausgaben
im Blick behalten?

Ein Haushaltsbuch kann helfen:
Wir erkennen, wofür wir am meisten Geld ausgeben.
Was können wir verändern, um Geld zu sparen?
Damit am Monats-Ende mehr Geld übrig bleibt.

Sie können gerne eigene Fragen stellen.

Eine persönliche Rechts-Beratung kann in diesem Rahmen aber nicht geleistet werden.

E194132 Kursleiter:innenteam
Do, 18.4., 16 - 17.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 501

Wohnen in Miete

Miete, Nebenkosten, Hausordnung...
Was muss ich als Mieter wissen?
Wie kann ich gut mit meinen Nachbarn auskommen?
Und wann darf ein Vermieter kündigen?
Wer kann mir helfen, wenn ich Probleme habe?
Wir geben viele Tipps rund ums Wohnen in der Mietwohnung.

Sie können gerne eigene Fragen stellen.

Eine persönliche Rechts-Beratung kann in diesem Rahmen aber nicht geleistet werden.

E194133 Kursleiter:innenteam
Do, 6.6., 16 - 17.30 Uhr
frei Abendakademie, Raum 501

LESEN UND SCHREIBEN AM VORMITTAG

MÄRZ

**Schreibtraining und Grammatik
Lesen und Schreiben an 2 Vormittagen**
27 x ab Di, 5. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, E560003

Wir lesen...
27 x ab Di, 5. Mrz., 12 - 12.45 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, E560007

**Schreibwerkstatt:
Lesen und Schreiben von Anfang an**
27 x ab Do, 7. Mrz., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, E560000

JULI

**Schreibwerkstatt: Lesen und Schreiben
von Anfang an und unterwegs**
4 x ab Do, 11. Jul., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **15 €**, E560001

LESEN UND SCHREIBEN AM ABEND

MÄRZ

**Schreibwerkstatt:
Lesen und Schreiben von Anfang an**
27 x ab Di, 5. Mrz., 17.45 - 20 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, E562024

**Schreibtraining und Grammatik
Lesen und Schreiben an 2 Abenden**
27 x ab Di, 5. Mrz., 17.30 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, E562025



ERGÄNZUNGSANGEBOTE

FEBRUAR

★ **Verbraucher-Themen leicht erklärt:
Verträge abschließen und kündigen**
Do, 29. Feb., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie,
frei, E194130

MÄRZ

Offenes Lerncafé an der Neckarschule
16 x ab Mo, 4. Mrz., 9.30 - 11 Uhr,
Neckarschule, **frei**, E194114

**Rechnen für Alltag und Beruf:
Grundrechenarten**
6 x ab Mi, 6. Mrz., 12.15 - 14.30 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, E194119

**a-b-c Lerncafé Offenes Lerncafé
für Erwachsene**

15 x ab Do, 7. Mrz., 16 - 17.30 Uhr,
Abendakademie, **frei**, E194110

**Lesen und Schreiben Lernen
für den Beruf (online-Angebot)**
13 x ab Sa, 16. Mrz., 11 - 15.30 Uhr, Online,
50 €, E194101

★ **Verbraucher-Themen leicht erklärt:
Die Energie-Kosten in meinem Haushalt**
Do, 21. Mrz., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie,
frei, E194131

APRIL

**Fit in Rechtschreibung und Grammatik!
- am Vormittag -**
10 x ab Mo, 8. Apr., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, E566000

**Fit in Rechtschreibung und Grammatik!
- am Abend -**
10 x ab Mo, 8. Apr., 17.30 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, E566020

★ **Verbraucher-Themen leicht erklärt:
Die Ausgaben im Blick behalten -
Das Haushaltsbuch**
Do, 18. Apr., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie,
frei, E194132

★ **Welttag des Buchs: Lesung
in einfacher Sprache**
Di, 23. Apr., 10 - 11.15 Uhr, Stadtbibliothek
im Stadthaus N1, **frei**, E194126

★ **Die Mannheimer Quadrate nachhaltig
neu entdeckt: Ein Rundgang durch die
Quadrate**
Sa, 27. Apr., 14 - 16.15 Uhr,
Treff: Abendakademie Haupteingang, **frei**,
E194125

JUNI

★ **Fortbildung: Leichte Sprache,
einfache Sprache - Möglichkeiten
der Ent-Hinderung**
Fr, 7. Jun., 13 - 15 Uhr, Abendakademie, **20 €**,
E194124

★ **Verbraucher-Themen leicht erklärt:
Wohnen in Miete**
Do, 6. Jun., 16 - 17.30 Uhr, Abendakademie,
frei, E194133

GRUNDBILDUNG FÜR DEN BERUF

JULI

Lesen und Schreiben am Computer
4 x ab Mo, 1. Jul., 9.30 - 11.45 Uhr,
Abendakademie, **25 €**, E564000

★ **Digitale Grundbildung: Texte schreiben
am Computer für den Beruf**
4 x ab Mo, 1. Jul., 17.30 - 19.45 Uhr,
Abendakademie, **20 €**, E194123

Weil die Plätze begrenzt sind, bitten wir vorher um Anmeldung unter Tel.: 0621/1076-187

★ Highlightangebot 🟡 junge vhs Angebot 🟢 für Senior*innen 🟠 Onlinekurs 🟡 Blended-Learning-Kurs 🟢 Hybridkurs 🟠 Selbstlernkurs
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.abendakademie-mannheim.de

EUROVISION

SONG CONTEST

MALMÖ 2024

In Kooperation mit dem
Queeren Zentrum Mannheim e.V.

QZM



„12 POINTS GO TO GERMANY“ ... DER 68. EUROVISION SONG CONTEST KOMMT AUS MALMÖ

Es ist schon eine Weile her, dass Deutschland den ESC gewonnen hat. 2010 holte Lena Meyer-Landrut mit „Satellite“ den Titel. „12 Points go to Germany“ – das war damals tatsächlich oft zu hören. Immerhin erreichte Lena satte 246 Punkte. Seitdem ist ziemlich Funkstille und Deutschland dümpelt gerne auch mal ganz ohne Punkte auf dem letzten Platz. Aber das macht nichts, dabei sein ist schließlich alles und Deutschland hat – was das Mitmachen angeht – ja ein Dauerticket.

Als einer der Gründungsländer qualifiziert sich Deutschland automatisch für das Finale und muss am Halbfinale nicht teilnehmen. Dieses Privileg haben ebenfalls Frankreich, England, Spanien und Italien. Ganz egal, wie schlecht wir singen, wir sind in jedem Fall dabei. Wir können also dem ESC ganz entspannt entgegensehen und einfach nur Party machen.

Wir in Mannheim sowieso. Wir waren ja mal ganz groß beim ESC vertreten. 1975 mit Joy Fleming und ihrem unvergesslichen Song: „Ein Lied kann eine Brücke sein“. Das Lied beflügelt uns heute noch und wurde zuletzt auf der Bundesgartenschau gefeiert. Das kann uns keiner nehmen! Auch wenn Joy nur auf dem 17. Platz landete. Mal sehen, wie es jetzt in Malmö läuft. Wenn wir wieder Letzter werden, denken wir an Joy und lassen uns den Spaß nicht nehmen. Wir feiern den ESC – bunt, wild und laut. Und vor allem: Gemeinsam!

Gebärden verbinden - ESC - Die Party in Gebärdensprache United by Music!

Der Eurovision Song Contest kommt in diesem Jahr aus Malmö und das Motto „United by Music!“ passt genau zu uns. Wir feiern den ESC am 11. Mai 2024 in der Mannheimer Abendakademie gemeinsam mit allen Menschen. Auch und vor allem mit denen, die aufgrund von Einschränkungen und oder ihrer Individualität nicht immer mitten in der Gesellschaft stehen. Wir übertragen das Finale des ESC in unserem großen Saal, live und in Farbe und vor allem mit Gebärdensprache. Damit auch Menschen, die nicht gut oder gar nicht hören können, diesen Abend mit uns feiern können. Wir treffen uns ab 20 Uhr in der Abendakademie. Die Live-Übertragung aus Malmö beginnt um 21 Uhr.

E580001 Gerhard Steinbach
Sa, 11.5., Einlass: 20 Uhr
frei Abendakademie, Saal

Backen macht Spaß!

Wir werden zusammen backen. Du entscheidest mit uns, was wir backen! Beispiele: Erdbeerkuchen, Muffins, Blechkuchen oder Hefezopf. Alles ist möglich. Nach dem Backen probieren wir unsere Werke. Du bekommst das Rezept mit nach Hause.

Bitte mitbringen: 1 Getränk, Kochschürze, Box für Backproben. 15 € für die Lebensmittel.

E572005 Andrea Sternberger, Heidi Fleck
Do, 16 - 18.15 Uhr, 5 x ab 22.2.
Diakoniewerkstatt
40 € Rhein-Neckar, Neckarau

Kleine Schmuckwerkstatt

Wir wollen Ketten und Armbänder machen. Dazu nehmen wir Perlen und Wollkugeln. oilkugeln können wir sogar selbst herstellen. Die fertigen Sachen dürfen Sie mitnehmen.

Die Materialien kosten Geld.
Bitte geben Sie der Kursleiterin 10 €.

E570007 Birgit Tschirpke
Do, 16.30 - 18 Uhr, 6 x ab 22.2.
29 € Johannes-Calvin-Haus

Osterbäckerei

Rechtzeitig vor Ostern machen wir uns ans Backen.

Von kleinen Hasen aus Teig bis zu saftigen Rüblikuchen backen wir zusammen leckere Sachen.

Nach dem Backen probieren wir unsere Werke.

Du bekommst das Rezept mit nach Hause.

Bitte mitbringen: 1 Getränk, Kochschürze und eine Box für die Backproben.

Bitte bringe 6 € für die Lebensmittel mit.

E572004 Andrea Sternberger, Heidi Fleck
Mo und Di, 16 - 18.15 Uhr,
2 x ab 25.3.
Diakoniewerkstatt
Rhein-Neckar, Neckarau,
18 € Frühstücksraum Schildkröthalle

Fotokurs: Mein Mannheim

Innenstadt

Fotografieren lernt man vor allem durchs Machen. Deshalb machen wir uns auf den Weg durch Mannheim. Wir überlegen: welche Motive will ich fotografieren? Was muss ich wissen, wenn ich gute Fotos machen will? Am Ende sehen wir uns die Bilder am Computer an. Wir ordnen sie. Und bearbeiten sie. Dann können wir ein kleines Fotobuch daraus machen.

Bitte mitbringen: 1 (digitale) Kamera oder ein Handy, mit dem man Fotos machen kann. Für Samstag: Essen und Getränke für zwischendurch und oder Geld, um etwas zu kaufen. Ebenso: Geld, Fahrkarte oder Schwerbehindertenausweis zum Benutzen von Bus und Bahn.

Das Fotobuch kostet noch zwischen 12 und 20 € - geben Sie dieses Geld bitte der Kursleiterin. Inklusiver Kurs für Menschen mit und ohne Einschränkung.

Rollstuhl-Fahrer können an diesem Kurs teilnehmen.

E570021 Dorothea Scharrer
Sa, 6.4., 10 - 17 Uhr
So, 7.4., 13 - 17 Uhr
Mo, 8.4., 17 - 19.30 Uhr
Mo, 22.4., 17 - 19.30 Uhr
34 € Abendakademie, Raum 06

Kräutercocktails ohne Alkohol

Entdecke mit uns, wie man leckere Getränke ohne Alkohol macht. Wir zeigen dir einfache Rezepte mit frischen Kräutern, Früchten und Gewürzen.

Was du lernst:

Cooler Rezepte: Finde heraus, wie man erfrischende Drinks mixt, die richtig gut schmecken.

Selber machen: Lerne, wie einfach es ist, diese besonderen Drinks selber zu machen - perfekt für jede Party.

Gesundheit: Erfahre, warum Kräuter gesund sind und wie sie unsere Getränke besser machen.

E570022 Dorothea Scharrer
Mi, 16 - 18 Uhr, 4 x ab 10.4.
30 € Abendakademie

Mannheimer
Abendakademie

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

Infos:
Gerhard Steinbach
0621 1076-184
g.steinbach@abendakade-
mie-mannheim.de



BARRIERE-FREI LERNEN



ALLE KINDER HABEN TRÄUME!

Was wollten Sie werden, als Sie jünger waren? Reitlehrerin? Künstler? Archäologe? Was war ihre Lieblings-sportart? Haben Sie damals ein Instrument spielen gelernt?

Kinder stecken voller Energie, Neugier und Ideen. Sie haben Wünsche und ihre eigenen Vorstellungen vom Leben. Sie wollen sich ausprobieren! Oft beginnt ein neues Hobby mit der Frage: „Mama, Papa, darf ich...?“

Das ist gut. Schließlich lernen sie so die eigenen Stärken und Schwächen besser kennen, ihre Vorlieben und Talente. Aber natürlich auch die Bereiche, bei denen es noch Ausbaupotential gibt.

Wunderbar ist es, Kinder die Welt entdecken zu lassen. Nicht immer aber stehen allen diese Türen einfach so offen. Groß sind finanzielle Hürden; die fehlende Zeit oder der berufliche Hintergrund der Eltern sind ebenfalls ein Hinderungsgrund.

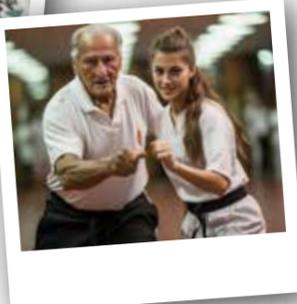
Schön, wenn es diesen Fällen Unterstützung gibt!

Wie mit dem Programm *Mannheimer Unterstützungssystem Schule* - kurz **MAUS** genannt.

Schon seit 2008 ist die Abendakademie starker Partner im erfolgreichen Förderprogramm der Stadt Mannheim. Es ist auch eine Herzensangelegenheit, mit der die Abendakademie einen wichtigen Beitrag zur mehr Teilhabe, Chancengleichheit und Bildungsgerechtigkeit leistet.

Und so haben Schülerinnen und Schüler aus insgesamt 18 geförderten Mannheimer Grund- und weiterführenden Schulen jeweils zum Schuljahresbeginn die Qual der Wahl:

Welches der Angebote möchte ich wahrnehmen? Wie probiere ich mich aus? Eben mal in der Manege als Artist auftreten! Oder das schauspielerische Talent auf der Bühne beweisen? Bin ich ein klassischer Fußballer? Oder doch eher Typ Streetsoocer? Nach der Schule beim Kickboxen auspowern oder eine Meditationsrunde einlegen? Nähen, mit Holz schnitzen, fotografieren, den Kochlöffel schwingen! Lieber den Babysitter-Kurs besuchen, um später das Taschengeld auszubessern?



MAUS ist gerade für leistungsschwächere Schüler:innen, Lernende mit Migrationshintergrund oder mit erhöhtem Förderbedarf (Inklusion) sowie Schüler:innen aus sozialschwächeren Familien ein Geschenk! Kostenfrei und direkt im Unterrichtsanschluss wird den Kindern ein abwechslungsreiches Lern- und Freizeitangebot ermöglicht.

Die Angebote werden überwiegend von „Profis“ umgesetzt - Künstlern, Musikern, Tänzern, Schauspielern, Schachmeistern und noch vielen anderen motivierten Menschen. Die Erwachsenen geben ihr Können gerne weiter und entdecken dabei versteckte Talente und kleine Künstler:innen, über die selbst die Lehrkräfte überrascht sind. Eine echte Win-Win-Situation – vor allem aber für die Kinder und Jugendlichen, die sich hier entfalten und an ihren Stärken und Potentialen wachsen können.

MAUS bedeutet aber auch eine individuelle Förderung, die parallel zum wichtigen Schulunterricht stattfindet. Sie richtet sich an diejenigen Schülerinnen und Schüler, die einen besonders erhöhten Förder- und Unterstützungsbedarf haben. Dazu gehört beispielsweise die Hausaufgabenbetreuung sowie die Förderung „Deutsch als Zweitsprache“ für zugewanderte Kinder. Hierfür setzt die Abendakademie überwiegend Lehrkräfte und erfahrene Kursleitende sowie Lehramtsstudent*innen ein, die ihre ersten Praxiserfahrungen sammeln und dabei erleben, was Vielfalt und Inklusion in der Realität bedeuten. **MAUS** hilft, sie besser auf ihr Referendariat und anschließende Tätigkeit als Lehrkraft vorzubereiten. Und ehemalige Lehrkräfte und Professoren punkten mit ihrer Lebenserfahrung.

„Viele der Angebote würden die meisten Kinder nie in Anspruch nehmen können, da die Eltern sich das entweder finanziell nicht leisten können oder aus beruflichen und betreuungstechnischen Gründen ihren Kindern das nicht ermöglichen können.“

Das Mannheimer Unterstützungssystem Schule (MAUS) ist ein kommunales Förderprogramm, das vom Fachbereich Bildung koordiniert wird und seit dem Schuljahr 2008/2009 umfangreiche Zusatzangebote an Mannheimer Schulen ermöglicht.

Für:
Schüler:innen der Klassen 1 bis 10 sowie Eltern und Lehrkräfte. Insbesondere leistungsschwächere Schüler:innen, Lernende mit Migrationshintergrund oder mit erhöhtem Förderbedarf (Inklusion) sowie Schüler:innen, deren Begabungspotenzial nicht ausgeschöpft wird.

- Bereiche:**
- Unterrichtsnahe Förderung
 - Persönlichkeitsförderung
 - Elternbeteiligung / Fortbildung für Lehrkräfte, Eltern und Lehrer:innen

- 18 MAUS-Schulen in Mannheim:**
- 8 Grundschulen
 - 1 Werkrealschule
 - 1 Verbundschule (Werkreal-/Realschule)
 - 2 Realschulen
 - 1 Gymnasium sowie
 - 5 Sonderpädagogische Bildungs- und Beratungszentren (SBBZ)

Aktuell kooperieren die Schulen mit zehn außerschulischen Bildungspartnern. Die Abendakademie hat mit 6080 Stunden pro Jahr und 22 unterschiedlichen Zusatzangeboten, die von 63 Kursleitenden umgesetzt werden, dabei den größten Anteil.



Interessiert?
Mehr Infos zu MAUS
finden Sie hier.



Vorbereitung auf die Hauptschulprüfung Mathematik

OSTERFERIEN

Intensive Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss in Baden-Württemberg auf Basis aktueller Prüfungsaufgaben. Zentrale Themengebiete: Terme und Gleichungen, Bruch-, Zins- und Prozentrechnung, Lineare Funktionen, Geometrie und von den Teilnehmer:innen gewünschte Bereiche.

E524000 Stefan Weber, Diplom-Volkswirt
Mo - Do, 9.30 - 13.15 Uhr,
4 x ab 25.3.

105 € Abendakademie, Raum 503

Vorbereitung auf das mündliche Abitur Mathematik - Grundkurs

OSTERFERIEN

Dieser Kurs behandelt vor allem das Besprechen und Diskutieren von einzelnen Fragestellungen zum Verständnis aus dem Stoff der drei Gebiete Analysis, Analytische Geometrie und Stochastik. Natürlich müssen dazu auch mal einzelne komplexere Abituraufgaben gerechnet werden.

Der Kurs ist auch für diejenigen geeignet, die sich einen Gesamtüberblick über den behandelten Stoff der Oberstufe verschaffen möchten.

E532001 Dipl.-Math. Hans-Jürgen Pahlke
Di - Sa, 9.30 - 12.30 Uhr,
5 x ab 2.4.

105 € Abendakademie, Raum 503

Vorbereitung auf das Englisch-Abitur 2024 - Allgemeinbildendes Gymnasium

OSTERFERIEN:

Wiederholung der gängigen Tenses mit Kriterien für Simple- und Progressive-Form; Landeskunde USA, intensive Analyse des Romans „Crooked Letter, Crooked Letter“ und des Filmes „Gran Torino“

Darüber hinaus üben wir Text Composition und Stil, 14 operators. Viel konstruktive Korrektur. Wir orientieren uns am Bildungsplan des allgemeinbildenden Gymnasiums Baden-Württemberg.

E532046 Kursleiter:innenteam
Di - Sa, 10 - 13 Uhr, 5 x ab 2.4.

105 € Abendakademie, Raum 504

Top-fit ins Mathe-Abi 2024 - berufliches Gymnasium

OSTERFERIEN

Das Abitur an den beruflichen Gymnasien (WG, EG, AG, BTG, SG, TG) in Baden-Württemberg behandelt ab 2017 nur noch folgende Bereiche: Analysis, Stochastik, Vektorgeometrie und Matrizen. Der Einsatz eines GTR bzw. CAS ist nicht mehr erlaubt, Teile der Prüfung müssen ohne Hilfsmittel bewältigt werden. Diese Umstände berücksichtigen wir durch die Verwendung aktueller Musteraufgaben des Regierungspräsidiums und speziell ausgewählter Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre. Wir bereiten uns insbesondere intensiv auf die Prüfungsinhalte in Analysis, Stochastik und Vektorgeometrie vor.

E534000 Kursleiter:innenteam
Di - Sa, 10 - 13 Uhr, 5 x ab 2.4.

105 € Abendakademie, Raum 503

Englisch - Prüfungsvorbereitung für Realschüler:innen

April bis Mai

Wir bereiten uns intensiv auf die schriftliche Realschulprüfung vor. Wir wiederholen und festigen Grammatik und Strukturen; anhand von Prüfungsaufgaben werden Textbearbeitungen und Übersetzung geschult. Dabei werden eure Wünsche berücksichtigt.

Geeignet für Realschüler:innen der 10.Klasse.

D528047 Angelina Steber
Sa, 11 - 14 Uhr, 5 x ab 13.4.

105 € Abendakademie, Raum 410



WENN ES IN DER SCHULE NICHT SO LÄUFT

Das breite Angebot an Prüfungsvorbereitungen und Nachhilfe in der Mannheimer Abendakademie

Latein ist echt ein Brett, Physik geht gar nicht und Mathe ist der Endgegner? Keine Panik, wer im Schulunterricht nicht mitkommt, die Hausaufgaben nicht alleine schafft und Angst hat vor der nächsten Arbeit ist erstens nicht allein und zweitens in der Mannheimer Abendakademie genau richtig.

Hier gibt es Nachhilfe für alle Fälle: Ganz individuell als Einzelunterricht oder in kleinen Gruppen. Unabhängig von Schulform oder Klassenstufe können Schülerinnen und Schüler das ganze Jahr über Nachhilfe in allen Fächern bekommen. Die Unterrichtsinhalte sind flexibel, orientieren sich am jeweiligen Lehrplan und werden auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

Topfit vorbereitet - entspannt Arbeiten und Klausuren schreiben

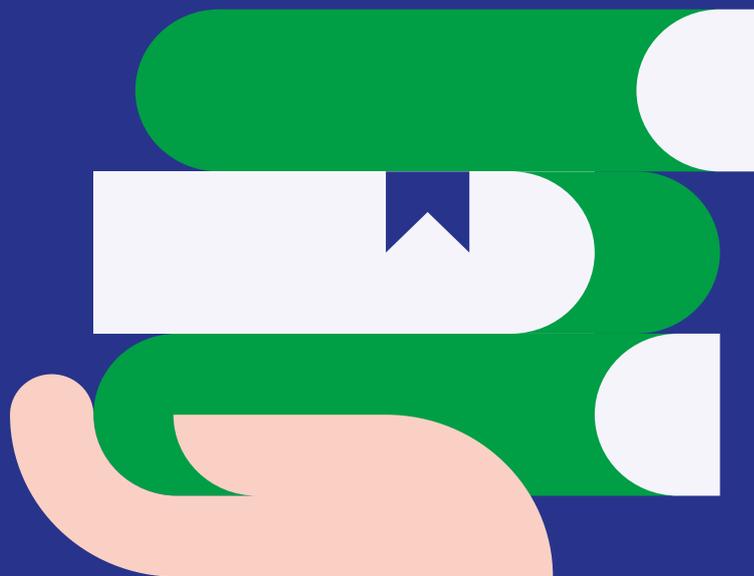
Die Abendakademie bietet das ganze Jahr über und auch in allen Ferien Kurse zur gezielten Prüfungsvorbereitung an; etwa mit „Topfit ins Mathe Abi 2024“ oder entsprechenden Angeboten in den Fächern Englisch, Latein, Französisch und Deutsch. Die Unterrichtsinhalte orientieren sich an den aktuellen Lehrplänen des Landes Baden-Württemberg. So werden beispielsweise im Fach Deutsch in Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung in den Leistungskursen die Schwerpunktthemen und die entsprechende Literatur ausführlich behandelt und analysiert.

Gleiches gilt für die Prüfungen in Real- und Hauptschulen. In den Kursen werden zudem konkrete Lerntipps vermittelt, wie beispielsweise Lernpläne erstellen, Karteikarten nutzen oder den Stoff anderen erklären. Die Kursleiter:innen arbeiten auf Wunsch eng mit den Schulen zusammen und bieten lernpädagogische Zusatzangebote an.



Weitere aktuelle
Kursangebote finden Sie
auf unserer Homepage

Ihre Kursmaterialien bekommen Sie bei Thalia.



Thalia Mannheim
P7, 22
68161 Mannheim
Tel. +49 621 3098800
thalia.mannheim-p7@thalia.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo.–Sa. 10–20 Uhr

 **Thalia**